

ETXERAKO HEZIKETA ALDIZKARIA 1. ZENBAKIA

Hazi Hezi

GAIA:

**"Nola erdituko
naiz?"**

ELKARRIZKETA: LAURA GUTMAN

**"Ama izatean,
mundua desarmatu
egiten zaigu"**

SORMENA

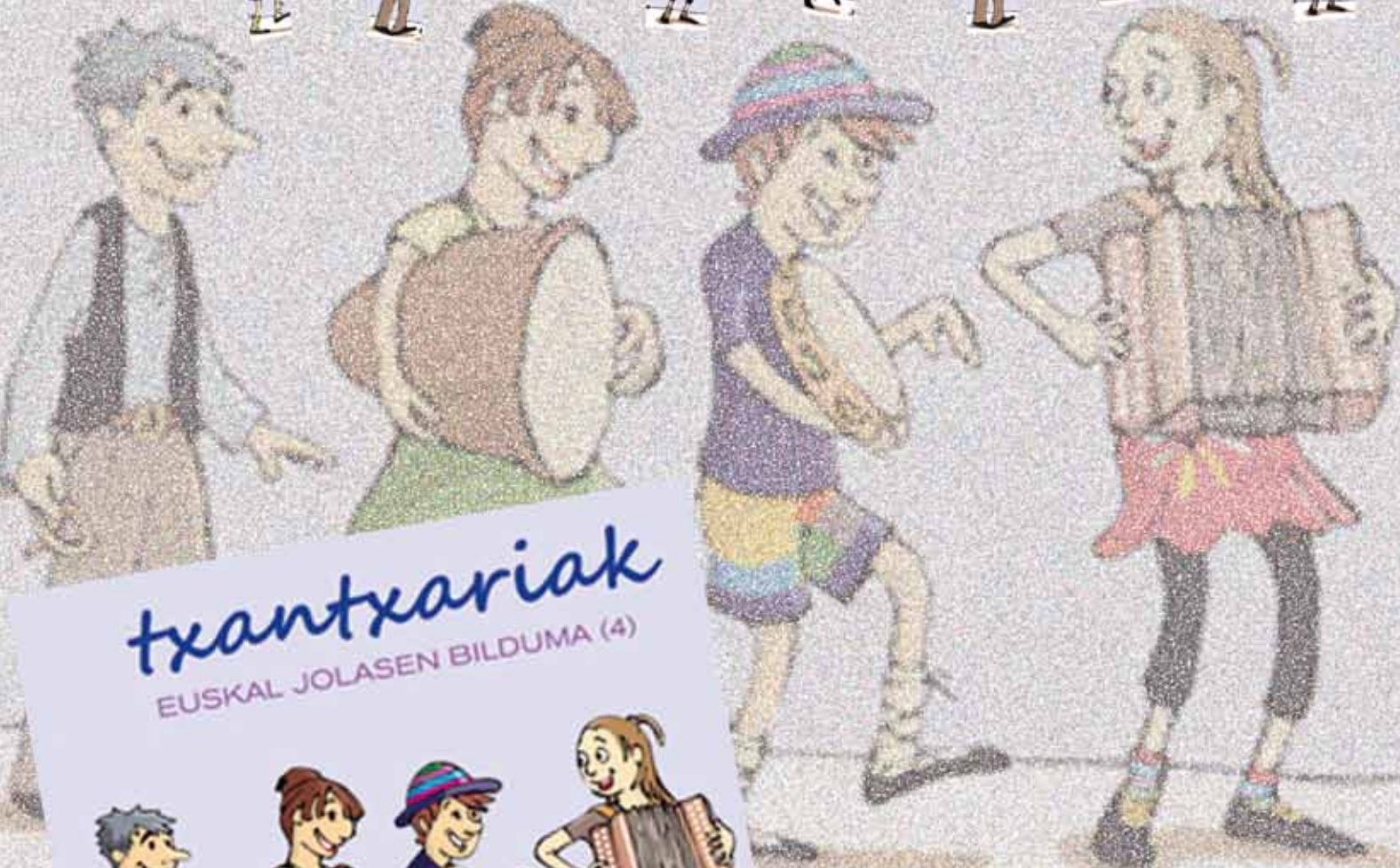
**Mursegorekin
elkarrizketa**

txantxariak



txantxariak

EUSKAL JOLASEN BILDUMA (4)



txantxariak
EUSKAL JOLASEN BILDUMA (4)



- + DVD bat jolasak ulertzeko antzezpenekin eta Txantxarien abenturak
- + CD bat jolasen abestiekin
- + Liburuxka bat jolasen azalpenak eta abestien letrekin

Eskaerak 943 27 00 33 edo www.aisia.net

Pertsonak hezten laguntzeko bokazioz munduratu gara

17 URTEZ HAURRAREN HEZIKETA
HOBETZEKO EKARPENAK EGIN DITU
HIK HASI-K, ETA ORAIN ESKU ARTEAN
DAUKAZU EMAITZA BERRIENA:
ETXERAKO HEZIKETA ALDIZKARIA

Hik hasi egitasmoaren errailetan ernatu da **Hazi Hezi**. Sabela puztu barik ere, haurdunaldian nola, bete gara ilusioz, galderaz eta zalantzez; borobildu gaitu pozak. Erditzea gogorra izan da, bai, baina ederra. Sortu da **Hazi Hezi**, etxe-koentzako heziketa aldizkaria.

Etxekoentzako, bai. Baina komunitate edo tribu gisa hartuta etxea, non gurasoak, aitona-amonak, izebak, osabak, zaintzaileak, haurrideak... dauden. Haiena eta guztiona baita haurraren heziketa, jendartea osatzen dugun bakoitzarena. Eta haiei — guztioi— eskaini nahi diegu haurrak hezten laguntzeko tresna hauxe.

Eta **heziketari** buruzkoa, baiki. Haurrak —pertsonak— bere nortasuna gara dezan, pertsona autonomo, solidario eta kritikoak sortzen lagundu nahi baitu aldizkari honek, umeen behar emozional, fisiko eta psikologikoak asetzen lagunduko duena.

17 urtez umearen heziketa hobetzeko proposamenak egin ditu **hik hasi** aldizkariak, eta orain, esku artean daukazu ekarpenik berriena, eskolako komunitateari zuzenduriko aldizkariaren osagarri izango den aldizkari hauxe, kritikoa, euskalduna eta Euskal Herrian sortua. Haurrak eta pertsonak hezten lagunduko duen tresna izateko bokazioz munduratu dena, garai zailetan, bai, baina itxaropentsuetan. Eta haziko bada, irakurle, zure parte hartzea beharko du. Zure iruzkinak, zalantzak, argazkiak... bidaliz; edo harpidedun ginez, edo erosle, edo iragarle... **Hazi Hezi** handituko bada, zurekin izango da.

hik hasi egitasmoaren aldizkaria www.hikhasi.com 943371408 hazihezi@hikhasi.com

XANGORINek 2012ko maiatzean argitaratua. Errekalde hiribidea, 59. Aguila eraikina, 1. solairua. ISSN: 2254-2027 Lege gordailua: SS-0466/12.

Hazi Heziko informazioa zabaldu eta partekatu dezakezu. Erredakzioak ez ditu bere gain hartzen aldizkarian argitaratutako iritziak.

Koordinatzailea

Joxe Mari AUZMENDI

Erredakzio-burua

Ainara GOROSTITZU

Idazkaritza

Arantxa GOIBURU

Erredakzio-taldea

Nerea AGIRRE

Kontxi AIZARNA

Mila APEZETXEA

Ainhoa AZPIROZ

Izame GARMENDIA

Eli LABURU

Iñigo LARRAÑAGA

Aritz LARRETA

Josi OIARBIDE

Josu TXAPARTEGI

Arantxa URBE

Ankelo USOBIAGA

Kolaboratzaileak

Maria Pilar AGIRRE

Aitziber ESTONBA

Libe GARMENDIA

Nerea MENDIZABAL

Alex MUELA

Mariaje SARRIONANDIA

Aholkulariak

Joxe AMIAMA

Miren CAMISON

Malu ELOSEGI

Beatriz EZEIZA

Carmen FERRO

Joxe Ramon MAUDUIT

MEITAI-MAITIE

Mariaje URANGA

Amaia VAZQUEZ

Argazkiak

Hazi Hezi

Araitz RODRIGUEZ

Diseinua

Graf!k

Inprenta

Antza

Elkarlanean



10

AURKIBIDEA

38

56



32

EDITORIALA

**Pertsonak hezten
laguntzeko bokazioz
munduratu gara**

3

LABUR-LABUR

6

KONTSULTA

8, 18, 30, 52

GAI NAGUSIA

"Nola erdituko naiz?"

10

ASTEZ ASTE,

URTEZ URTE

21

ELKARRIZKETA

Laura Gutman

32

Gurasoak mintzo

38

**Aitona-amonak
mintzo**

42

Familia eta eskola

44

EZTABAIDAGAI

Umearen loa

48

JOLASAK

54

SORMENA

Mursegori elkarrizketa

56

42

44

48



EDOSKITZEARI BURUZKO NAZIOARTEKO SIMPOSIUMA EGINGO DUTE DONOSTIAN

Ekainaren 27tik 29ra, Esnearen Ligak antolatuta, Edoskitzeari buruzko V. Nazioarteko Simposiumaren barruan Thomas

Hale, Elisabeth Sterken edota Nils Bergman nazioarteko adituei entzuteko aukera izango da Miramar jauregian, EHUren udako ikastaroen barruan. Edoskitzeari, osasunari eta bularreko minbiziari buruzko mahainguruak egingo dira eta baita hainbat hitzaldi ere, esne artifizialarekin elikatzeak dituen arriskuei buruz eta ama eta haurren behar biologikoei buruz. Ikerketen emaitzak ere aurkeztuko dituzte. Informazioa: www.laligadelaleche.org

4 MILIOI GUTXIAGO, LANA ETA FAMILIA UZTARTZEKO

Murrizketek lana eta familia uztartzeko baliabideei ere eragingo die: Seme-alabak edukitzeagatik ematen dituen diru-laguntzei eutsi egin die Eusko Jaurlaritzak, baina iazko datuekin alderatuz, Gizarte Gaietarako Sailak lau milioi euro gutxiago emango ditu lana eta familia uztartzeko politiketarako: 34 milioi eurotik 30 milioira, hain zuzen ere. Seme-alabak zaintzeagatik baimena eskatzen duten gurasoek 3.255 euro jasoko dituzte. Lanaldia murrizteko eskatzen dutenak ere diruz lagunduko ditu Jaurlaritzak. Lanaldi murrizketa %45etik gorakoa bada, 2.604 euro jasoko ditu eskaria egin duenak; %40 eta %45 artekoa bada, 2.325 euro; eta %33 eta %40 artekoa izanez gero, 2.046 euro.

LABUR LABUR

ORAINDIK ERE, EMAKUMEAK ETXEKO LANETAN

Aitak eta amak etxetik kanpo lan egiten duten bikoteek etxeke lanak nola egiten dituzten aztertu du Raquel Royo soziologoak 'Amatasuna, aitasuna eta kontziliazioa EAEn. Familiako lana emakumeen lana al da?' izeneko tesian. Ondorioztatu du gaur egun ere emakumeek egunean bi ordu gehiago ematen dituztela gizonezkoek baino etxeke lanak egiten. Gizonezkoek, aldiz, andrazkoek baino orubete gehiago igarotzen dute soldatapeko lanak egiten eta formatzen. Generoen arteko berdintasunik eza gizartean ez ezik gure sentimendu eta nahietan ere badagoela erakutsi du ikerketak. Halaber, aitasun eta amatasun-ereduak aldatu direla ere ondorioztatu du, aitek umeen zaintzan eta heziketan gehiago parte hartzen dutela ikusi du.



KIROLA DA EUSKAL HERRIKO GAZTEEN IKASGAI GOGOKOENA

Zinema, artea eta kultura dira ondotik ikasleek gustukuen dituzten gaiak, eta zientzia eta teknologia laugarren. Hala erakusten du Elhuyar Fundazioak EHUrekin eta Hezkuntza Sailarekin batera egindako 'Euskal Herriko gazteen zientzia eta teknologiari buruzko pertzepzioa 2011' ikerketa-lanak. Euskal Herriko gazteek zientzia eta teknologiari buruz zer iritziz, bizipen, jarrera eta irudi dituzten jakitea izan da ikerketaren helburua. Euskal Herri osoko 10 eta 18 urte bitarteko 2.000 ikaslek hartu dute parte azterketan.

NAFARROAKO HAUR AUTISTEN GURASOEN ELKARTEA SORTU DUTE

Haur autista nafarrek herrialdean bertan terapia espezifikoak izan dituzten eta haien familiek behar duten babesa jaso dezaten sortu dute 70 kide inguruk Autismoaren Elkarte, orain arte ez baita halako zerbitzurik eskaini. Gaixo bakoitzak terapia pertsonalizatua behar duela nabarmentzen dute elkarteko kideek, autistek hainbat premia baitituzte, nahiz eta guztiak bi ezaugarri komun dituzten: hitz egiteko eta komunikatzeko zailtasunak. Ekainaren 30etik aurrera udako eskola jarriko dute martxan haurrentzat. Gainera, elkarteko presidente Amaia Arizek bere semearen esperientzia aintzat hartuta, liburua idatzi du: 'La alegría muda de Mario' (Marioren zorion isila).

FRANTZIAKO GURASOAK ETXEKO-LANEN AURKA GREBAN

Eskolatik agindutako etxe-lanak ez egiteko deia egin du Ikaslearen Gurasoen Kontseilu Federazioak (FCPE). Grebara deitu berri du Frantziako Estatuko guraso elkarte handiena den erakunde horrek. Etxeko-lanak egiteak onurarik duen ala ez frogatu gabe dagoela diote gurasoek, eta, era berean, etxean laguntza jaso dezaketen eta jaso ez dezaketen haurren arteko diferentzia handitzen duela argudiatu dute. Berez, Frantzian, 1956tik zirkular batek debekatu egiten du Lehen Hezkuntzako ikasleei etxerako lanak agintzea.

AITONA-AMONEN-TZAKO LAN BAIMENA NAHI DUTE ALEMANIAN

Gurasoek bezala, aitona-amonek hiru urte arteko baimena hartu ahal izatea proposatu dio Angela Merkelek Alemaniako Parlamentuari. Bilobak zaindu ahal izateko euren lanpostua behin betiko utzi beharrean, denboraldi baterako uztea proposatzen du Merkelek, eta, baimen horren ondoren, euren lanpostura itzultzeko aukera leukakete aitona-amonek. Legebiltzarrak erabaki beharko du orain kantzilerraren proposamena onartzen duen ala ez.

XXI. MENDEAN AMA IZATEAREN ZAILTASUNA AZTERTUKO DUTE

Amatasunaren langintza anitza aztertuko dute ekainaren 9an eta 10ean Herrialde Katalanetan, Gandia hirian, egingo duten kongresuan. Mende berrian ama izatearen konplexutasuna mahai gainean jarriko dute bertan. Amatasunaren garrantzia nabarmentzea eta amei ahalduzko tresnak eskaintzea da kongresuaren xedea. Kontziliazioaren gaia jorratuko du jardunaldiak, nahiez, eskubideez eta betebeharez mintzatuko dira, eta, baita, erditzea, edoskitzea, haziera eta amatasuna errespetatzearen garrantziaz ere. Informazio gehiago: www.paramamas.org



Nerea MENDIZABAL
Psikopedagogo

PSIKOLOGIA

MUGAK ALA ERREFERENTZIAK



Haurrek mugak behar dituztela entzuten dugu maiz; zuk, aldiz, 'erreferentzia' hitza erabiltzen duzu, zergatik?

KONTZEPTUALKI, muga ezetzarekin edo debekuarekin lotzen da. Badirudi, muga, ezetza dela, eta hori bera mugatuta dagoela iruditzen zait. Haurrarentzat hori bortitza da. Erreferentziaz ari garenean, berriz, noski ari garela mugaz hitz egiten; baina haurrari, niretzat, nondik nora den posible esaten ari natzaito. Horregatik, erreferentzia hitza gehiago gustatzen zait muga baino. Erreferentzia ez da ezezkoa, baizik eta, gai horretan, ni hemendik honeraino iristen naiz, eta hortik ezin naiz pasa, eta mezu hori azaldu eta errespetarazi nahi dut.

GURASOEN BELDURRAK

16 urteko alaba batek larunbat gauetan goizeko 3:00ak arte atera nahi badu, gurasoak beldur izan ohi dira arriskutsua iruditzen zaielako, eta liskarra egoten da etxean horren kontura. Zer egin?

ALABAK EZAGUTU behar ditu gurasoen beldurrak, eta gurasoen ustez, dauden arriskuak. Berak ordu horietan kalean ibiltzea zergatik ez duten nahi jakin behar du. Hala ere, berak ez badu arriskurik ikusten, eta ateratzea bada bere hautua, zein da irteera? Etxean behartuta geratzea? Horrek, gatazka ekarriko du, ez baita alabaren muga, gure muga baizik.

ARRISKUAK

Haur txikiak ere parkeko leku altuenera igo nahi du, utzi egin behar al zaio?

INTERESGARRIA LITZATEKE

haurrak esplorazioa ahalik eta mugarik gutxienarekin eta helduaren konfiantzazko jarraipenarekin egitea. Arriskua dagoela iruditzen bazait, eta zerbait esan edo egin nahi badut, nire muga delako izango da, nik seguru egon nahi dudalako minik hartu gabe ibiliko dela. Haurrak, berez, ez du muga horren beharrik, mugaren beharra nirea da, haurraren momentu hortako beharra arakatzea, esploratzea eta disfrutatzea baita. Haurra beste pertsona batekin balego, muga edo erreferentzia, seguruenik, beste bat izango litzateke, ausartagoa edo beldurtiagoa. Horregatik, batek leku altuenera igotzen utziko dio eta besteak ez horrenbeste. Eta haurrak ikasiko du nork norainoko erreferentziak dituen.

Bidal iezaizkiezu zure gaderak

Hazi Heziko adituei

hazihezi@hikhasi.com



AITONA-AMONEKIN

Sei urteko biloba aitona-amonekin egoten denean, tirabirak izaten ditu gero bere gurasoekin, oso permissiboak direla uste dutelako. Hori normala al da?

GURASOEN ETA AITONA-AMONEN erreferentziak edo mugak adostea helduontzat eta haurrentzat oso lagungarri litzateke. Baita, irakasleekin edota aisialdiko hezitzaileekin ere. Horrek asko lagun dezake. Hori lortzeko, helduok elkarren ikuspuntua ezagutzea eta irtenbideak bilatzen ikastea eskatzen du. Baina, ikuspegi desberdinak daudenean, eta ezin denean adostu, bakoitza berearen kargu egin behar da. Bestela, denok neurri berak hartu behar ditugula behartzen hasten bagara, gatazka izugarriak sortuko dira gure artean.



Alex MUELA
MUKo HUHEZIKo Psikologoa

PSIKOLOGIA

NOLA LAGUNDU ETXEKO-LANETAN?

Ba al dago garai aproposik etxe-ko-lanetan (gela txukundu, platerak garbitu...) laguntzen hasteko? Ala, txiki-txikitatik landu beharreko zerbait da?



GURE GIZARTEAN, oso markatuta daude emakumezkoen eta gizonezkoen rola; eta horien artean, oraindik, gertatzen dira desberdintasun nabarmenenak etxe-ko-lanetan. Amek egiten dituzte aitek baino etxe-ko-lan gehiago, nahiz eta etxetik kanpo ere lan egin; eta gehiago inpliketzen dira umeen zaintzan. Gizartea aldatzea nahi badugu, etxetik hasi

behar dugu. "Etxean entzuna, umean zentzuna" esaerari jarraituz, haurrak txiki-txikitatik ikusi eta entzun behar du kide guztiak inplikaturik daudela etxe-ko-lanetan. Horrez gain, umea etxe-ko-lanetan inplikatu behar dugu ere. 2 urterekin has gaitzke, erabiltzen dituen jostailuak jasotzen proposatuz, gure laguntzarekin, noski; eta, hortik aurrera, progresiboki, etxe-ko-antolakuntzan erantzukizun gehiago emanez.

SARE SOZIALAK

Zer egin nerabeak, bere logelan sartuta, Interneteko sare sozialetan denbora asko pasatzen duela ikusten badugu?

GAUR EGUN, NERABEAK

gainestimulatuta daude teknologia berriekin. Haiei ez zaie bizkarra eman behar; oster, nerabeei irakatsi egin behar diegu horiek nola kudeatu. Nire ustez, Internet konexioa duen ordenagailua egon beharko litzateke komuna den espazioan, egongelan, adibidez. Seme-alaben logelan? Ezta burutik pasa ere! Gogoan izan, izugarri aurreratu duela teknologiak azken boladan, baina, tamalez, gizakiak ez du ia aurrerapenik egin emozioen garapenean.

KOADRILAREN EGITEKOA

Zer rol jokatzen du koadrilak nerabezeroan?

ATXIKIMENDUAREN TEORIAK oso garbi azaltzen du zer suposatzen duen koadrilak gaztearentzat. Haurtzaroan, gurasoak izaten ohi dira atxikimendu irudiak. Afektuzko erlazio horren bitartez, seme-alabak seguru sentitzen dira eta gizarte trebetasunak eskuratzen dituzte. Nerabezeroan, gurasoek, nahiz eta garrantzitsuak izaten jarraitzen duten, indarra galtzen dute; eta nerabea, sortzen hasten da berdinkideekin ezinbestekoak dituen atxikimenduzko erlazioak, zeinak, afektiboki, gurasoekin sortutako baliokideak baitira. Hortaz, gaztearentzat, segurtasuna eta identitatea emango lizkiokeen afektuzko gizataldea da koadrila. Horregatik du horrelako garrantzia.

GATAZKAK BIDERATZEN

Ustekabean, seme-alabek euren jokabidea aldatu, eta berdinkideekin oso lotsagabe eta oldarkor agertzen den kasuetan, nola lagundu diezaioke helduak trebeagoa izaten gatazken konponbideetan?

UKAEZINA DA, oro har, bizi garena indarkeria gehiegi pairatzen dugun gizartean. Gatazka konpontzeko ereduaren oinarria izango da gurasoen esku-hartze pedagogiko goiztiarra, zeina gurasoen sostenguan eta haurraren auterregulazio emozionalean errotua baitago. Hezkuntza horrek bete beharko litzuke honako oinarritzko lau jokabide-arau: (1) lasaitasuna berreskuratzea, (2) elkarrizketa kooperatiboa indartzea, (3) konponbiderako ekintzak berdinkideen artean, beraien kabuz, bideratzea, eta, (4) adostutakoa martxan jartzea.

A photograph of a woman lying in a hospital bed, holding a newborn baby. She has a white hospital gown and a white wristband. A nurse in white scrubs and gloves is attending to the baby. The woman's left arm has an IV drip. The scene is set in a hospital room.

GAI NAGUSIA: "Nola erdituko naiz?"

**Asebetetzen
duen erditzea**

Emakumeak galdua zuen protagonismoa berreskuratuz, amaren beharrak eta erritmoak eta umearen premiak errespetatzen dituen izango da erditze on bat

Haurdun dago Eider. Lehen haurra-
ren zain. Puztu zaio sabela, borobil.
Zabaldur, aldakak. Haurdunalditik
dudak eta galderak, beldurrak eta
kezkak nahastu zaizkio poz, gogo eta
ilusioekin. Gero eta gertuago egon
haurra jaiotzeko unea, orduan eta
handiago da ilusioa, baina ugaria-
goak galderak. Bat errepikatzen dio
buruak: "Nola erdituko naiz?".

Milaka urtetan erditu da emakumea,
ziurrenik, nola erdituko zen galdetu
ere egin gabe, gorputzaren beharrei
eta senari jarraituz. Emakumearen
gorputza prestatu baitago bere
errietan sortu den haurra mundu-
ratzeko. Gerora, 50eko hamarkadaz
geroztik nola erdituko zen galdetzeko
aukerarik ez zuen apenas andreak,
ospitalleratu egin baitzen erditzea,
haurdunak kontrola galduz eta
medikuak agintea hartuz. Teknolo-
giak, ondoren, erditzearen gehiegizko
medikalizazioa ekarri zuen 70-80ko
hamarkadetan. Gaur egun, ordea,
gauzak beste modu batera egiten
ari dira berriro, bai bederen Euskal
Herrian: emakumea galdua zuen
protagonismoa berreskuratzen ari
da erditzeko unean. Bat datoz Hazi
Hezik konsultaturiko emagin eta
psikologoak, emakumeak protagonis-
moa berreskuratuz eta bere erditzea
kontrolatzen duen kasuetan, umea-
ren munduratzeko hobea izaten da.

Eiderrek, beraz, nola erditu nahi den
aukeratu dezake. "Nola erdituko
naiz?", galderaren atzean bi premia
asetzeko nahia dago: **haurraren be-
harrak eta amarenak –eta bikoteki-
dearenak–**. Javier Rey Donostia Ospita-
leko emagin arduradunak, Carmen
Ferro emaginak eta Amaia Vazquez
psikologoak argi dute, emakumearen
eta umearen premiak asetzeko bermatuko
du erditze on bat. "Haurdunaldia,
erditzea eta jaiotza garapen psikoafektibo,
sexual eta sozialaren

'conti-
nuum' bat da; umearen
eta amaren bizitzan une hori
oso garrantzitsua izango da,
eta ondorioz, oso ondo zaindu
beharrekoa", dio Vazquez
psikologoak.

Erditze arruntan kasuan,
amaren eta umearen beharrak
bi dira, psikologoaren arabera:
premia fisikoak eta emoziona-
lak. Desio horiek aseztu erditze
on bat izan dadin, umeari eta
amari protagonismoa ema-
tetik abiatu behar dela diote
emaginek. Donostia Ospitalean
egunean 13 erditze izaten dira,
eta Reyk argi du, emakumeak
asebeteta gelditzen dira pro-
tagonista izan direla sentitzen
dutenean. Protagonismo horrek
umearen eta amaren arteko
lotura afektiboa errazten duela dio
Vazquezek.

Desagertzeak dago emakumea
ohean etzanda, buruz gora eta lotuta,
bakarrik eta ezezagunez inguratuta,
eta bultza egiteko agintzen diote-
nean bultza egiten dueneko irudia.
Ebidentzia zientifikoek diote emaku-
mea protagonista izatea, bere beldur,
tristura eta pozak kudeatzea, ez dela
apeta bat, segurtasunerako eta sa-
tisfazioerako bermea baizik. Protago-
nista izateak OME Osasunaren Mun-
duko Erakundearen arabera esan

Ezkerreko argazkian
Izarne Ibai jaio zenean,
eta goikoan Ainhoa erditzen,
semearekin. Umeak eta gu-
rasoek elkar ezagutuko duten
unea da erditzea, ondorioz oso
ondo zaindu beharreko mo-
mentua da, emagin eta psikolo-
goen arabera.



nahi du emakumearen erritmoak errespetatzea, intimitatea errespetatzea, informazioa eta autonomia edukita erabakitzeko aukera izan dezala, ezer egin behar baldin bazaio baimena eskatzea... Vazquezek argi dauka emakumearen emozioak kontuan izateak amari, haurrari eta emaginari berari lagunduko dietela. **Umeak munduratzeko unean izan ditzakeen premiei erreparatzeko**, Ferrok dio ulertu egin behar dela haurra nondik datorren: haurtxoak amaren sabelean beharrezko zuen guzti-guztia eskura zuen; leku bero eta goxo batean zegoen eta munduratzean, sekula entzun gabeko zaratak, ikusi gabeko argiak, hotz-beroa... pairatuko ditu. Munduratzeko hori "ahalik eta leunena" izan dadin bilatu behar du erditze on batek. Leuntze hori amarekiko atxikimendua erraztetik etorriko dela dio psikologoak: "Erditzea gogorra den prozesu bat den arren, oso desberdina da haurarentzat jaiotzea eta berehala amaren larruazalean jartzea, bere begiradapean, plazera eta berotasuna sentituz; edo amagandik bereiztea, eta ezagutzen ez dituzun ahots, gehiegizko soinu eta argitasuna dagoen lekura eramatea". Amak —gurasoek— eta umeak elkar ezagutuko duten une hori ahalik eta intimoena izatea komeni da, eta horregatik, atxikimendu tartea ahalik eta gehien luzatzea gomendatzen dute.

"Erditzea gogorra den prozesu bat da, baina umearentzat oso desberdina da jaiotzea eta berehala amaren larruazalean jartzea, ala ez"

Amaia Vazquez
(psikologoa)

Nola prestatu erditze on baterako?

Erditze on batek amaren behar fisikoak eta emozionalak ase behar baditu, haurdunaldian ere zaindu behar dira gorputza eta emozioak. Carmen Ferro emaginak bi klabe nabarmentzen ditu erditzera ondo iristeko: haurdunaldiaren jarraipen egoki bat ikuspegi fisiko-medikotik (egoera osasuntsuan egotea haurra eta ama) eta amatasun (gurasotasunerako) prestakuntza egokia izatea, hau da, emozionalki prestatzea. Ikuspegi medikotik Euskal Herrian kontrol egokia eraman ohi dute haurdunek, baina ondo egotea ez da kontrol ginekologikoaren jarraipena soilik, hainbeste proba egiteak segurtasuna ekar lezakeen bezala, gaixo egotearen sententzia eta ondorioz beldurrak areagotzea ekar baitezake. Fisikoki prestatzeak bere gorputza ezagutzea ere esan nahi du, norberaren gorputzak nola funtzionatzen eta erantzuten duen jakitea, horrek erditzean asko lagun baitezake. Hirugarrenik, elikadura zaintzea gomendatzen dute. Eta laugarrenik, erditze prestatzeak erditzearen prozesua ezagutzea ere esan nahi du, uzkurdurak, uteroaren lepoaren ezabatzea, urak haustea, haurra baginara jaistea, egozpena, haurgintza... Amagaiak erditze arruntaren faseak ezagutzeak lagundu egingo baitio unean uneko erabakiak hartzen.

Erditze prestatzeko unean, fisikoki eta emozionalki prestatzen da, beraz, ama. Ikastaroak ematen dituzte Ferrok eta Vazquezek, Villabonako antzinatean eta Hernaniko kontsultan, hurrenez hurren. Bien kasuan beldurrak agertzen dira lehen-lehenik. "Erditzeari berari beldurra diotela diote emakume askok". Ferrok dio horrela ahoskatzen den arren, beldur hori ez dela zehazki horrela, desestali egin behar direla beldur handi horren atzean dauden beldur zehatzak, eta horiek landu. "Finean, erditzean bizitzeko beldur guztiak agertzen

dira". Minari diotela beldurra esaten dute emakume askok, erditzea minarekin lotzen dutela. Vazquezen iritziz, minaren atzean beldur asko ezkututzen dira, eta mina teknologien bidez apaldu eta beldurrari ez zaiola kasurik egiten uste du. "Kasu batzuetan beldurra ezkutatu egiten da, baina egon berez hor dago, eta oso inportantea da beldur hori lantzea, azaltzea, ezagutzea eta kudeatzea". Psikologoak Alemaniako, Herbeheretako edo Erresuma Batuan erditzearen prestaketan emozioei ematen dieten garrantzia nabarmentzen du.

Minari aurre nola egin, da beraz andre askok nahi duten erantzuna. Minari psikologikoki prestatuta egin diezaioke aurre lehenik, ez baita min tradizionala, edo "gaixotasunaren mina", argitu du Ferrok, eta mina eta sufrimendua bereizi ditu: "Emakumeak bi jarrera izan ditzake minaren aurrean: gaixoaren larrutik bizi dezake mina, sufriz; edo akaberan sari handi bat duenaren larrutik". Maratoilariaren minarekin konparatzen du erditzeko mina, "35 kilometrotik aurrera badakite min eman behar diela gorputzak; baina prestatu egiten dira min horri aurre egin eta gainditzeko, badakitelako bukaeran saria izango dutela".

Erditze prestatzeko ikastaroetara bikotekidea joatearen garrantzia nabarmentzen dute Ferrok eta Vazquezek. Lehen ez zitzaion utzi ere egiten erditze-gelan sartzen, baina, emagin eta psikologoak bat datoz bikotekidearen rola oso inportantea dela azpimarratzean: "Euskarria dira beraiek", Vazquezen arabera. "Amak animalia bihurtzen gara erditzeko unean, beldurrak, ezinak, mugak.. agertzen dira, eta hor oreka emango digun pertsona behar dugu, eta errealitatearekin konektatuko gaituena". Horretan trebatzen ditu berak bikotekideak, "ama deskonektatzen denean, heldu, begiratu, arnasa hartu berarekin..."

"Nola erdituko naiz?"

"Dena ondo atera dadila" da Eiderren kezka, erditzearen aurrean. Badaki, horretarako beretik jarri behar duela; bere gorputza ezagutu

behar duela, nola erantzuten duen; zer datorkion ondo; zerk arintzen dion mina; zerk lasaitzen duen; zein diren bere mugak... Horren arabera eta erditze aukera bakoitzaren alde on eta txarrak ezagutu ondoren erabakiko du, autonomiaz, nola erdituko den, **etxean eta modu naturalean igual; edo uretan; edo ospitalean erditze fisiologiko bat izango du, lau hankatan, pikutxean, eserita edo zutik agian; edo induzitua izango da, oxzitozina jarriko diote; igual episiotomia egin beharko diote; edo anestesia epidurala eskatuko du; edo agian instrumentuak erabili beharko dira, edota medikuek esku hartu eta zesarea bat egin beharko da...** "Aukera guztien lagunak egin



Minari aurre egiteko analgesiko naturala da ura, eta uzkurduen mina leuntzen laguntzen du.

Kontzienteki erditzearen garrantzia

Estitxu Fernandez kazetari eta psikologoa erditzeen inguruan formatzen eta lanean ari da azken urteetan, eta etxean eta ospitalean erditu diren emakume askorekin euren bizipenak partekatzeko aukera ere izan du. Psikologoa ohartarazten du andrea errespetatzen den erditzeetan umearen eta amaren osasunean mesede egiten dela, "errespetatua izatea ez da emakume batzuen apeta, baizik eta esperientziak eta dokumentu zientifikoek erakusten duten bezala, onurak ekartzen dituen erditze-eredua da". Zenbait emakumek ospitalean ez eta etxean erditzea erabakitzen zutela ikusita, zergatiak ikertzen hasi zen kazetaria. Orduan ohartu zen disjuntiba ez zela etxean edota ospitalean erditzea, baizik eta errespetatua sentitzean zegoela gakoa.

Bakoitzak segurren sentitzen zen lekuan erditzea erabakitzen zuela ikusi zuen Fernandezek, batzuk segurrago zeudela etxean ospitalean baino. Kontua zela, leku batean zein bestean emakume batzuek berriazko arreta jartzen zutela modu errespetatu batean erditu zitezela. Orduan, erietxean baina modu errespetatuan erditzea eskatzen zuten emakumeengana ere jo zuen. "Haiek ere nahi zuten euren erritmoa, gorputza, desioak eta premiak errespetetzea".

Etxean zein ospitalean, erditze fisiologikoa izan ala ez, andrearen premiak errespetatuko dituen erditzea aldarrikatzen du kazetariak. "Gakoa da andreak zer premia duen, zer nahi duen eta ze behar dituen kontzientea izatea, eta premia horiek asetzeko eskatu ahal izatea artatuko duen horri, berdin dio etxean edo ospitalean".

Fernandezek elkarrizketetan ikusi ahal izan du kontziente den andre horrek daukala bere erditzearen gaineko erabakiak hartzeko askatasuna. "Informazioa dauka, bere gorputzari, beharrei eta mugei buruzko informazioa dauka, senari segitzen dio... eta horretaz jabeturik erabakiko du zer behar duen eta zerk lagunduko dion bere haurra munduratzeko. Bere gorputza ezagutzen ez duenak beste norbaiten esku utziko du erabakia".

Eskatu nola erditu nahi duzun: erditze-plan pertsonalizatua

Erditze-gelaren argiztatzeetik hasi, anesthesiara edota erditzeko posturara, emakumeak eska dezake ospitale publikoetan nola nahi duen erditu, erditze arrunten kasuan. Horixe da haurdun dagoen emakumeak erditze-plan pertsonalizatuaren bidez ospitaleko emagin eta medikuntaldeari azal diezaiokeena. Amaren beharren eta nahien inguruko azalpen idatzizkoa izango da erditze-plana. Agiri hori erditu aurreko aste edo hilabeteetan bezeroaren arreta-gunean aurkeztu behar da, eta egunean bertan erietxera kopia bat eramatea komeni da. Erditze-plan pertsonalizatua errespetatu beharko du ospitaleko taldeak, beti ere juicio kliniko baten barruan egina badago, balio juridikoa baitauka. Ospitaleak ezin baditu eskatzen zaizkion baldintzak bete, bikoteak lekuz aldatzea eska lezake.

behar gara", dio psikologoak, "bada ezpada ere ate guztiak irekita eduki behar dira, gero frustraziorik ez izateko". Horixe baita psikologo eta emaginen arabera, gakoa: **emakumeak, informazioa eta autonomia edukita, juizio kliniko baten barruan, erditzearen gaineko erabakia hartu dezala.**

"Azkar eta minik gabe" erditu nahi dira Donostiako Ospitalera iristen diren emakume gehienak. Azkar hori ez da Javier Reyren helburua, "azkar"-ek ez baitu bere horretan ondo edo osasuntsu esan nahi. Lehen umeaz erditzen den amaren kasuan, 10 orduko erditzea erditze normaltzat jotzen du Reyk.

Ospitaleko erditze-gelara iristen den emakumeari emaginak egingo dio harrera. Sei erditze-gela daude Donostiakoan, eta egunean 13 bat ume jaiotzen dira bertan. Emaginak zer moduz dagoen galdetuko dio, izena, nola joan den haurdunaldia... "elkar pixka bat ezagutzeko hitz egingo dute emakumeak —eta bikotekideak— eta emaginak", Reyk azaldu duenez. Andrea gustura eta esperientzia on batekin ateratzen da, baina nahi du Reyk, eta horretarako emagin, laguntzaile, erizain, obstetra eta ginekologoz osaturiko taldeak elkarrekin egiten du lan. Emagin bat egon ohi da bi emakume artatzen. Etortzean baina, ez dira emakume guztiak berdin etortzen: "Batzuk konfiantza osoarekin etortzen dira,

eta beste batzuk beldurrez eta urduri". Gero monitorea jarriko diote, umearen maiztasun kardiakoa eta umetokiaren dinamika ikusteko pantaila batean. "Hor ikusten dugu zer nolako uzkurdurak izaten ari den, eta haurtxoa nola dagoen". Ukituko zaio bagina, ea nola dagoen ikusteko. Aurrez erditze plana aurkeztu ez badu ospitalean, une horretan azalduko dio bikoteak ekipoari gauzak ondo joanez gero zer nolako erditzea eduki nahiko lukeen.

Erditze-gelan bi gune aurkituko ditu emakumeak: bata, dilatatze gunea da; kuxinekin, pilotekin, aulkiekin, bainu-ontzi txiki batekin, oheekin... Egozpena erditze mahaian egin dezake emakumeak, baina baita berak aukeratzen duen postura naturalagoan ere, lau hankatan edota pikutxean, fisiologiak eskatzen duenaren arabera.

Ahal den neurrian gorputza bere horretan erditu dadin saiatzen da Reyren taldea, "ulertzen dugu guk zenbat eta gutxiago sartu eskua, horrek esan nahi duela prozesua hobeki doala". Baina denbora luzean aurrerapenik egiten ez den kasuan, bi edo lau ordutan dilatazio handiarekin baina uzkurdurarik gabe baldin badago emakumea, adibidez, uzkurdukin laguntzea planteatzen diote emakumeari. Konplikazioak dauden kasuetan, bestetik, ginekologoak esku hartuko luke segituan.

Ehunetik 85 kasutan andreek anestesia epidurala eskatzen dute Donostia Ospitalean. Emakumearen nahia epiduralaren bidez mina saihestea baldin bada, nahia asetzea da Reyren taldearen xedea. Erditze ondorenean ere, emagin talde osoa arduratuko da haurraren eta amaren ongizateaz. Andrea rekiko errespetatua lehenesten dute, "eta mimoz zaintzen" saiatzen da Reyren taldea. "Emakumea etxean bezala senti dadin saiatzen gara, nahiz eta badakigun zaila dela, hau ez baita bere etxea".

Gero eta emakume gehiagok erabakitzen dute ospitalean ez eta beren etxean bertan erditzea. Aukera hori egiteko arrazoi nagusia intimitatea izan ohi da. **Isabel Zabalza** emagin iruindarrak etxean erditzen laguntzen die emakumei. Ospitalean egiten zuen lehen beharra, baina 11 urte daramatza dedikazio osoz etxean erditzen laguntzen. Ospitaleko erditze lanetatik gehien erneztatzen zuena "bikote bakoitzaren premiak modu indibidualizatuan ase ezina" zen, aldi berean emakume bat baino gehiago artatu beharra izaten baitzuen. Emakumeak bere inguru naturalean erditzeak "erditze humanizatuagoak eta errespetuzkoagoak" izaten laguntzen duela erakutsi dio esperientziak Zabalzari, tresna eta medikalizazio gutxiago erabiltzen baita etxean.

Errespetua bermaturik, erditzeko garaian seguritatea lehenesten du Zabalzak, gurasoek bezala. Baina ohartarazten du "zero arrisku" ez dela existitzen, ospitalean arriskuak zero ez diren bezala. Hala ere, emaginaren arabera, arriskuak ez dira ospitalean baino handiagoak izaten, odolhustu edo antzeko larritasunak ez baitira bat-batekoak izaten. **Etzeko eta ospitaleko erditzeen arteko diferentzia, arrisku kontua baino gehiago arduratzen duela** dio Zabalzak. "Ospitalean medikua- ren esku uzten da arduratzea, eta zerbait gertatzen bada, harena da erantzukizuna, onerako zein txarrerako. Etxean, ordea, emakumearena berea da erditzearen arduratzea osoa". Etxean erditzeari beldur izateko beste arrazoi bat minari diogun beldurra da, Zabalzaren arabera. "Hainbeste des-konektatu dugu erditzearen prozesu naturaletik ezen beldurrak hartu duela lekua, eta nahiago dugula guztiaren gainetik beldurra kentzea eta prozesuaz enteratu ere ez egitea".

Etxean erditzearen inguruan, alabaina, oraindik aurreiritzi ugari dagoela uste du Zabalzak, eta giro askotan atzerapausotzat hartzen dela, "edo hippien kontutzat". Iruñeko emaginak duen esperientziak guztiz kontrakoak dela erakusten du: "Etxean erditzea erabakitzen duten andreak oso informatuak izan ohi dira, erabakia kontzienteki hartzen dute".

"Minaren aurrean emakumeak bi jarrera har ditzake: gaixoaren larrutik bizi dezake mina, sufrirituz; edo akaberran sari handi bat duenaren larrutik"

Carmen Ferro
(emagina)

Zabalza 37. astetik 42. astera guardian egon ohi da, horregatik, hilabete bakoitzean asko jota bi emakumeren jarraipena egiten du. Haurdunaldian zehar bikoteak eta emaginak bizpahiru bilera egingo dituzte, elkar ezagutzeko, lan egiteko erak ezagutzeko, zalantzak argitze-ko... Behin erditzeko unea iristean, emaginaren esku hartzea bikoteak eskatzen duen neurrikoa izan ohi da. "Nahi badute gure presentzia, masajeak ematen dizkiegu, eta haurra entzuten dugu; edo bestela, beste gela batean gaude, egozteko unea iristen den arte. Une horretan eurek aukeratzen dute ondoen datorkien postura, eta amak edo aitak hartuko dute haur jaio berria". Hiruzpalau ordutan etxean bertan gelditzen da emagina, eta haurra eta ama nola dauden artatuko ditu, eta egin beharreko probak etxean egingo dizkie. Suturako puntuetatik hasi, eta lehen mailako sorospena egiteko tresneria osoa eramaten dute emaginek etxeetara.

Hala eta guztiz ere, nahia izanda ere, emakume guztiak ez dira etxean erditzeko hautagai izaten, emaginek hainbat baldintza jartzen baitituzte: batetik, haurdunaldi sano baten ondorena izatea, hau da, ama eta haurra sano etortzea; normalki haur bakarraren erditzeak artatzen dituzte, eta hirugarrenik, etxetik 30 minutuko distantzian ospital bat eduki behar da, larrialdiren bat izanez gero denboraz iristeko. Beste eragozpenetako bat, oraindik ere, eskaintza eskaria baino txikiagoa dela da. Hau da, etxean erditzen laguntzen duen emagin aski ez dagoela oraindik ere Euskal Herrian. Eta gaur gaurkoz bikoteek eurek ordaindu behar dute zerbitzua, 1.500 eta 1.800 euro artean, Euskal

Ainhoa Donostiako Ospitalean erditu zen. Anestesia epidurala eskatzen dute han emakumeen %85ek, baina hala aukeratzen duenak erditze fisiologikoa izan dezake, Ainhoak bezala.

OMEren gomendioak:

Osasunaren Munduko Erakundeak erditzeetan teknologia desegoki erabiltzen dela nabarmentzen du, eta oinarri hauek ezarri ditu jaiotzea zaintzeko:

- 1/** Ez medikalizatua izatea: ahalik eta teknologia gutxien erabiltzea gomendatzen du, esku-hartze ahalik eta txikiena egitea.
- 2/** Teknologia ez da orokorki erabiliko, arazo zehatz bat konpontzeko erabiliko dira, metodo, prozedura baliabide eta tresna zehatzak.
- 3/** Diziplina anitzetako profesionalak artatzea, obstetra, neonatologo, erizain eta erditzearen eta amatasunaren hezitzaileek.
- 4/** Zainketa osoa izatea, amaren, umearen eta familiaren behar intelektual, emozional, sozial eta kulturalak kontuan izatea, biologikoez gain.
- 5/** Familietan zentratua egotea, eta ez amaren eta umearen beharretara soilik mugatzea, bikotekidearen beharrak ere kontuan izatea.
- 6/** Emakumearen erabakitze ahalmena kontuan edukitzea eta pribazitatea, duintasuna eta konfidentzialtasuna errespetatzea.



Herrian ez baita Gizarte Segurantzaren barruan sartzen, Alemanian, Herbeheretan edota Erresuma Batuan egiten den bezala.

Europar bezala, erditzeak ospitaletatik etxeetara itzuli eta horiek gizarte segurantzak ordainduak



izatea baino, ospitale publikoetan **gehiegizko medikalizazioa etetea eta zesarea kopurua jaitea da Euskal Herriko osasun agintarien lehentasuna.** 70etan hasi eta 90ak arte egin izan ziren zesarea kopurua itzela jaitzi, eta OMEk gomendatzen dituen kopuruetara —%10-15eko zesarea kopurua— gerturatzea da helburua. Donostia Ospitala duela 10 urte %22-23ko kopuruan zegoen, eta gaur egun %14koa da han egiten duten zesarea kopurua. Gipuzkoa, Bizkaia eta Arabako ospitale publiko guztietan betetzen dute gomendioa, eta helburu bera dute Nafarroako eta Iparraldeko erietxeetan ere.

Gehiegizko esku-hartzearen arriskuak

Zesarea ebakuntza bat den neurrian, eta kirofano batean sartzea esan nahi duen neurrian, amarentzat arazoak dakartzala ohartarazi du Reyk, "nahiz eta arriskua desmitika-

fatu egin den: heriotza tasa igotzetik hasi, odoljario arriskueta, puntua, infekzioak, eta errekupeazio zailtara, arriskuak egon badaude". Horrez gain, atxikimendua zailtzen duela nabarmentzen du emaginak, edoskitzea atzeratu eta zailtzen duelako. "Oso diferentea da umea hartzeko abiapuntua" dio Reyk. Umearen kasuan ere, arazoak egon litezkeela ikusi du emaginak, eta psikologoak nabarmendu du hipomotilidadea eta errekupeazio zailtasun gehiago izaten dituela zesarea bidez jaiotako umeak, eta ondorioz, gehiago estimulatu behar dela. Baginatik pasa ez den hauraren kasuan, edo instrumentalizazioagatik atxikimendua zaildu baldin bada, hurrengo orduetan amarekiko kontaktua bikoiztu edo hirukoiztea gomendatzen du.

Inork ez du zalantzan jartzen instrumentalizazioa behar denean, behar dela, eta forzeesak eta bentosak erabili beharko direla umea ondo atera dadin. Edota zesarearen kasuan ere berdin, umeak arriskuren bat baldin badakar egin egin behar dela diote denek. Arazoa gehiegizko esku-hartzea, instrumentalizazioa edo zesarea behar ez den kasuetan egitea dela nabarmentzen dute.

Gehiegizko esku-hartzea saihestu eta harago, Eusko Legebiltzarrak legez besteko proposamen bat onartu du erditze naturala sustatze aldera. Erditzeak "humanizatzea, gehiegizko medikalizazioa etetea" eta erditzekoan ama protagonista izatea du helburu legez besteko proposamen horrek. Aurrera begira, bi konpromiso hartu zituen Legebiltzarrak: batetik, eraikitzen diren ospitale publiko guztietan

erditze fisiologikoak izateko gelak prestatzea —horren lehen emaitzak Bilbo Eskuinaldeko eta Arrasateko ospitale berrietan ikusi ahal izango dira, erditze naturala ahalbidetzeko gela bereziak egiten ari baitira—. Eta bestetik, erditze naturalaren onuren gainean medikuak nahiz emaginak informatzea da legez besteko proiektuaren bigarren proposamena, anesthesiak izan ditzakeen arriskuak azaltzea, erditzearen prozesu fisiologikoa aldatu egiten duela eta instrumentuak erabiltzeko arriskua handitzen duela azaltzea, hain zuzen ere.

Hego Euskal Herrian bezala, Ipar Euskal Herrian ere Frantziako Kontuen Gorteak instrumentalizazioaren gehiegiko erabilera auzitan jarri du eta aurrera begira, Baionako ospitale publikoan ere bainerak ezarri eta erditze naturaletarako espazioak egokituko dituzte.

Aurki erdituko da Eider. Eta historian gaur arte, eta etorkizunik izango bada erdituko da emakumea. Zabaltzak gelditzeko unea dela dio, "andreak protagonismoa berreskuratzea", eta galdera pausatu du: "Zergatik ari ote gara gero eta okerrago erditzen?". Haurrari, gorputzari eta senari jarraitzeko gomendioa egiten du Iruñeko emaginak, "horrek erakutsiko dio andre bakoitzari zer behar duen eta zein muga dituen".

"Zesarearen arriskua desmitifikatu egin da, baina ebakuntza bat den neurrian arriskua du, eta zaildu egiten du umearekiko atxikimendua"

Javier Rey
(emagina)



**MONDRAGON
UNIBERTSITATEA**

HUMANITATE ETA
HEZKUNTZA ZIENTZIEN
FAKULTATEA

FACULTAD DE
HUMANIDADES Y
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

2012-2013
IKASTURTEA



IKASKUNTZA-IRAKASKUNTZA PROZESUEK
KEZKATZEN ZAITUZTE ETA HONEN HOBEKUNTZAN
LAN EGIN NAHI DUZU?"

BERRIMET. BERRIKUNTZA DIDAKTIKO-METODOLOGIKOKO PROIEKTUEN
GARAPENA ETA KUDEAKETA HEZKUNTZA ERAKUNDEETAN **Unibertsitate
Masterra. %100 Online.**



MUNDU GLOBALIZATUAK HEZKUNTZAN ERAGINDAKO
EGOERA ELEANITZ ETA KULTURARTEKO
BERRIETARAKO PRESTATUTA EGON NAHI DUZU?

EKOMU. HEZKUNTZA TESTUINGURU MULTIKULTURAL ETA ELEANIZTUNETAN
Unibertsitate Masterra. %100 Online.



IKASI DUZUN GRADUA IKASI DUZULA, IRAKASLE
MODUAN IKUSTEN DUZU ZURE BURUA?

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAN, BATXILERGOAN, LANBIDE
HEZIKETAN ETA HIZKUNTZEN IRAKASKUNTZAN IRAKASLE GISA ARITZEKO
GAITZEN DUEN **Unibertsitate Masterra.**



EUSKAL KULTURGINTZAREN TOPAGUNEAN PARTE
HARTU NAHI? ATZOKO, GAURKO ETA BIHARKO KULTURGINTZAREN
TRANSMISIOA: ESPERIENTZIAK ETA KUDEATZEKO BIDEAK.

EKT. EUSKAL KULTURGINTZAREN TRANSMISIOA **Aditu Titulua.**

HUMANITATE ETA HEZKUNTZA ZIENTZIEN FAKULTATEA · Dorleta z/g, 20540 Eskoriatza · Tel. 943 71 41 57



Mariaje SARRIONANDIA
Pediatra

EGUZKIAREN KALTEAK



Uda badator, goazen eguzki hartzera! Baina gorputza eguzkitan jartzea onuragarria den arren, eta D bitamina sortzen duenez hobeto sentitzen laguntzen bagaitu ere, eguzki larregi hartzea ez da mesedegarria gure larruazalaren osasunarentzat. Zergatik?

EGUZKI LARREGI hartzea larruazaleko minbizia sortzeko lehen mailako faktorea delako. Melanomak lotura zuzena du umetan izandako erredurekin. Eguzki izpiek larruazala zahartzen, eta zimurrak eta orbanak sortzen laguntzen dute, eta era berean, larruazaleko defentsa naturalak ahultzen ditu (herpes...). Larruazaleko gaitzez gain, eguzkia babesik gabe hartzeak ikusmen arazoak ere sor ditzake.



KREMARI BURUZKO AHOLKUAK

Kremak izan ohi dira eguzkitarako babesle erabilienak. Zer bost gauza izan behar ditugu kontuan eguzkitarako kremei dagokionez?

- AURREKO URTEKO** kremarik ez erabiltzea, lehenik eta behin.
- 20tik goragoko babesla duten kremak erabiltzea.
- Bi orduetik behin kopuru ugarian krema ematea, eta, ostera, bainuaren ondoren.
- Uretan ere eragiten duten kremak erabiltzea komeni da.
- Umeek edo larruazal sentibera dutenek, filtro fisiko osatutako babesak erabiltzea hobe da.

HAUR TXIKIENAK

Nola babestu ditzakegu haur txikiak eguzkiaren izpietatik?

ARRETA BEREZIA izan behar da 6 hilabetetik beherako umeekin. Adin horretan, ez da komeni filtroak dituzten kremak ematea. Txikiak izpietatik ondo babestu behar dira, eta guardasola eta arropa jantziz lortu liteke eguzkiak umetxoei zuzenean ez jotzea. Eguzkiaren babes hori aurrerantzean ere mantendu behar da, baina umea oinez hasten denean, kremak jartzea lagungarri izango da.

AZALAREN MEMORIA

Behin azala erretzen baldin bazaigu, erredura horren oinazea gelditu egiten omen da, memoria omen du larruazalak. Hala al da?

BAI, LARRUAZALAK badu memoria. Eta, edozein adinetan baldin badu ere, garrantzi berezia hartzen du haur txikiengan. Adin horietan, epidermisaren egitura guztiz garatu barik dago, eta ez dago prestatuta izpi ultramoreei aurre egiteko. Gainera, melanina ere gutxiago sortzen dute, eta minberagoak dira. Gure bizitzan hartzen dugun eguzkitik %80, 18 urtetik behera hartzen omen dugu. Beraz, larruazaleko zelulek, gerora, kalte horren memoria gordeko dute.

PEDIATRIA

EGUZKIA HARTZEKO GOMENDIOAK


Zeintzuk dira umeak eta ez hain umeak direnak eguzkitatik babesteko aholku nagusiak?



ORO HAR, 12:00etatik arratsaldeko 5ak arte eguzkia saihestu egin behar da. Eguzkia piskana hartzeko joatea aholkatzen da, eta beti, babes neurriak hartuta. Babes neurrien artean eraginkorrena arropa da. Kamiseta zabalak, kotoizkoak edo izerdia pasatzen uzten dutenak, mauka luzearekin eta praka luzeak. Jakin, arropa bustiarekin, izpi ultramoreak gehiago sartzen direla. Burua, berriz, txapelarekin babestu behar dugu. Txapelak lepoa, belarriak eta begiak babesten baditu, hobe. Gerizpea bilatu behar dugu, eta horretarako, guar-

dasola erabili dezakegu. Adin batetik aurrera, eguzki betaurrekoek ere mesede egingo dute begiak izpietatik babesteko.

Horrez gain, eguzkitik babesteko kremak oso lagungarriak eta eraginkorrak dira larruazala babesteko. Garrantzia du zein krema mota ematen den. Kontuan izan, 20 zenbakitik gora eraginkotasuna ez doala handitzen zenbakiaren arabera. Gainera, umearen larruazala kaltetu lezake, osagai kimiko gehiagoz osatuta egon daitekeelako. Kontuan hartu urak, hondarrak eta elurrak izpi ultramoreak biderkatu egiten dituztela. Eta, egun lainotsuetan ere, babes neurriak kontuan hartu behar direla.

 ehige.org

**ONGI
ETORRI GURE
SEME-ALABEN
HEZIKETAREN
MUNDURA!**

ehi
gurasoen elkarte



Libe GARMENDIA
Dietista-Nutrizionista

ELIKADURA

UDAKO ELIKAGAIK

Udan zer elikagai hartu beharko genituzke nagusiki?

URTEKO BESTE sasoietan bezala, udan ere, denetarik jatea gomendatzen da, elikadura orekatua jarraitzen saiatu behar gara. Udan, eta batez ere bero handia egiten duen egunetan, hidratazio egokiarekin batera, plater freskoak antolatzea komeni da (entsaladak, zopa hotzak, mazedoniak...). Horrela, gorputza ongi hidratatua izango dugu. Bertako janari fresko ugari dagoen garaia denez uda, garaian garaiko elikagaiak hartzea da gomendagarriena: fruta eta barazkietan izugarrizko aukera dugu, arrain urdinak ere baditugu (hegaluzea, sardinak...)... Noski, horiek, zerealak, eta eltzekoekin osatu behar ditugu. Eltzekoak, nahiz eta udan gutxiago jateko ohitura dagoen, hoztu ezker, entsaladan edota barazkiekin plater fresko eta nutritiboak osatu ditzakegu.

OPORRETAKO ERRITMOA

Neska-mutilek, udan, ez dute eskolara joaten diren garaiko ordutegi zehatza. Ba al du horrek eraginik elikaduran?

IKASTURTEAN, ORDUTEGI aldetik, badago iraunkortasuna. Jangelan bazkaltzen geratzen diren haurren kasuan behintzat, aldaketa handia dakar udak. Jangelan bazkaltzen duten bitartean, han elikadura plan egokia daramatela suposatzen da, eta, etxean, afaltzeko, gutxi gorabeherakoa egiten da. Udan, aldiz, egun osoko janariez pentsatu beharra dago.

Garai horretan, bereziki, aste osoko plan orekatua egin behar dela esango nuke. Eta horrek, haurrek elikadura ohitura egokiak jarrai ditzaten laguntzen du. Hala ere, udan, ordutegi zehatzik ez izatean, eta, kasu askotan, etxetik kanpora denbora asko pasatzen denez, haur eta gazte askok elikadura ohitura okerragoak jarraitzen dituzte.



OTORDU OREKATUA

Zer izango litzateke bazkari orekatua prestatzea?

GARAICO BARAZKIAK, zerealak (arroza, pasta, ogia...) eta, horiek, bihi osoko elikagaiak badira hobe; edo tuberkuluak (patata), eta proteinetan aberatsa den elikagairen bat jartzea (arraina, haragia, eltzekoak, arraultzak...). Postrean, esnekia edo fruta. Hau da, barazkia, zereal edo tuberkularekin eta proteinetan aberatsak direnak. Adibidez, barazkiak patatarekin eta arraina labean, edota, arroz eta garbantzua entsalada... Garrantzitsuena, astean zehar denetarik (barazkiak, zerealak, eltzekoak, haragia, arraina...) eta elikagai bakoitza adin eta aktibitate mailaren arabera, kantitate egokian jartzen joatea da.



GOSARIAREN GARRANTZIA

Jaiki, jantzi, prestatu, gailera batzuk hartu eta korrika joaten dira ume asko ikastera, ia ezer gosalduta gabe. Ez da egokiena, ezta?

OSO GARRANTZITSUA da eguna gosari egoki batekin hastea. Ongi gosaltzeak onura asko ekar diezazkioke haurrari. Ongi gosaltzen dutenen artean, esaterako, gehiegizko gizentasuna izateko arriskua txikiagoa da eta errendimendu fisiko eta intelektual hobea izan dezaketela ikusi izan da. Poliki-poliki ohitura batzuk hartzen joan beharko luke. Uda, garai ona izan liteke horretarako. Haurra lasaiago egongo da eta denbora hartu behar du elikatzeko. Gosari egokia halakoa izan daiteke: fruta ale bat edo fruta-zukua, esnekiren bat (esne baso bat edo bi yogourt, gazta...), zereal jatorriko zerbait, ogia, malutak (artoa, oloa...)... Ahal bada, azukre asko duten krispiak, opilak eta gisakoak ekiditea komeni da, edo neurrian hartzea.

astez aste, urtez urte

HAURDUNALDIA

Bikotekidea: "Zer egin behar dut?"

LEHEN URTEAK

Etxea: lehen esplorazio-gunea

URTE GOZOAK

Lasai-lasai, nortasuna garatuz

NERABEZAROA

Zoriontasuna eta nerabea, eskutik

HAURDUNALDIA

"Zer egin behar dut?"

Zer egin behar du **bikotekideak haurdunaldian**? Hori galdetzen dute aita izan behar duten gizon askok edota euren bikotekidea haurdun duten emakume askok. "Zer egin behar dut berari tripa hazten zaion bitartean?"; "Eta erditzean?"; "Eta gero?"; "Eta nola?"... "Ezer ere ez", da batzuetan erantzuna. "Begiratu, sentitu", beste hainbatetan. "Edo unean uneko beharrak eskatzen duena". Ez dago errezetarik.

Egitea sentitzea baino errazago zaie aitagai askori, egitera ohituak baitaude, eta sentitu bai sentitu arren, sentimendu horiek azaltzera ez daude hain ohituak. Hortaz bada, nola sentituko du haurdunaldia triparik haziko ez zaion baino esperoan dagoen bikotekideak?. "Informatuz" dio **Carmen Ferro emaginak**.

Bikotekideak bederatzi hilabetean sabelean haurra ez ernatzeaz gain, gizonetzkoa den kasuetan, aitatasunaren instintua, normalki, emakumeak baino lokartuago edukitzen du, bestelako rol batzutarako hezia izan baita. Hortaz, Ferrori esperientziak erakutsi dio **aitatasun sentimendua estimulatzea edo esnatzea dela haurdunaldian bikotekideak egin beharreko lana**. Ze izan, aitatasun sena barruan dute gizonetakoek, emakumeetakoek amatasun instintua duten bezala. Animalia ugaztun garen neurrian, jaiotzetik hasten gara instintu hortaz elikatzen; zaintzen gaituzten une horretan ikasten dugu zaintzen. Gizonetakoek ere une horretan jaso jasotzen dute sena, eta emakume askok gerora ernai mantentzen duten bezala, gizonetako askok atzean uzten dute, lozorroan. "Baina barrenean dute". Alabaina, "aita izateko nahia" eta "aitatasun instintua" bereizten ditu Ferrok. "Aita izan nahi

dutela badakite gizonetako askok, euren proiektzioa seme-alabengan ikusten dutelako. Baina, askotan proiektzio hori arrazionala da, eta ez emozionala. Aitatasuna, berriz, emozionala da".

Instintu hori informatuz estimulatzen da: "Informatzea da interesa sortzeko lehen bidea, gaiaz ez badakizu ezer, zail da interesatzea; behin interesa sortzen zaigunean, galderak sortuko zaizkigu; galderak erantzuteko nahia eta beharra; eta duda gehiago, eta inplikazio handiagoa izango dugu haurdunaldian". Inplikatzeko diren gizonengan ikusten du aldaketarik handiena Ferrok: "Ama izango dena aldaketa handia ari da bizitzen; baina askotan, bere buruari aitatasuna bizitzen uzten dion gizonarengan gertatzen den aldaketa handiagoa izaten da".

Zein da bikotekidearen rola haurdunaldian?

Haurdunaldian hasten da familiaren sustraitzea, horregatik da garrantzitsua bikotekidearen inplikazioa haurdunaldian hastea, haurra etxera iritsi aurretik prestatzen hastea. Prestatzeko modu bat bikotekidearen rola zein den ezagutzea da, eta Ferrok dio hori laguntzailearen rola dela. Ez beraz, kontrolatzailearen

rola, "kirola egin behar duzu", "hau ezin duzu jan", "bestea jan behar duzu" dioen polizia kontrolatzailearena. Prozesuan emakumeari lagunduko diona izan ohi da bikotekidea. Baina, zertan lagundu? Horregatik, bikotekideak jakin egin behar du zer egin dezakeen, haurdunaldian bertan. Bikotekideak bere lekua zein den jakin behar duela dio Ferrok. Batzuetan isilik eta ezer egin gabe egotea laguntzea dela jakin behar du; beste batzuetan egitea, edo besarkatzea. "Prestatua dagoen aita badaki nola erantzun behar duen, nola lagundu behar duen emozionalki". Horretarako norberaren emozioak ezagutu behar ditu, amarenak ere bai, eta prozesua bera ere bai.

"Bera dago haurdun, bera erdituko da, berak emango dio bularra... eta ni?"

Bikotekideak nola lagundu dezakeen galdetzea da, adibidez, galdera inportante bat. "Askotan geuk behar edo sentitzen dugunetik laguntzen dugu; guk gosea dugunean, jaten ematen dugu; hotza dugunean, berokia ematen dugu; besarkatzea nahi dugunean besarkatu egiten dugu, baina agian ondokoak haizea hartu nahi du, ez da gosea, eta bero da".



Ama eta bikotekidea % 50 eta 50 izango direla pentsatu ohi da, sarri, prozesuaren hasieran. Baina, haste-ko eta behin, naturak ez du aukerarik ematen, ama eta bikotekidea 50 eta 50 izateko. Umea amaren erraietan sortu baita, amak munduratuko du, eta elikatuko (edoskitzen badu). Horregatik, bere lekua zein den ez dakiten bikotekide askok euren burua bazterturik ikusten dute prozesu osoan zehar. Edota "ikuslearen rola" hartzen dute. Baina bikotekideak ehuneko kopuruei erreparatu gabe parte hartu dezake haurdunaldian (eta erditzean eta hazieran...). Haste-ko, amak espazioak utziz. Amari, sarritan, "ugaztun eskua" ateratzen zaiola dio Ferrok, eta dena berak egin nahi izaten duela. Bikotekideak zer egin dezakeen ezagutzea garrantzitsua dela dio, eta espazio horiek hartzea eta partekatzea amarekin, **bularra eman ezin dion arren, kontaktua eman diezaioke bere bularrak; bainatu dezake haurra, irriak parteka ditzakete, pardelak aldatu... hazierak momentu ugari ematen dizkio aitari eta beste amari ere.**

Horrez gain, haurdunak haurra jaio aurretik ezagutzeko aukera duen arren, bikotekideak ez dauka, baina haurtxoak ezagutu dezake bera, aitagaiak edo beste amagaiak hitz egiten badiote, adibidez.

"Zertaz eta nola informatu, nire barruko instintua estimulatzeke?"

Haurdunaldia partekatzea
 ■ **haurdunaldia sentitzeko modu bat da.** Partekatzeak hitz egitea eta entzutea esan nahi du, eta baita ukitzea ere. Amagaiarekin eta beste bikotekide batzuekin haurdunaldiaz eta espero duten umeari buruz hitz egitea gomendatzen du emaginak. Amagaiak bizi dituen aldaketa fisiko eta emozionalak bikotekidearekin partekatzea, eta honek ere bere sentimenduak azaltzea balioesten du. Beste bikotekide batzuekin, aita edo ama izan direnekin hitz egitea gomendatzen du: "Aitak eta aitagaiak euren artean hitz egiten hasi orduko gertatzen dira

euren barruetan aldaketa handienak, normalki ez baitaude emozioez hitz egitera ohituta".

Kurtsoak bikotekidearentzat ere
 ■ **badira.** Haurdunaldiaren prozesuaz, erditzeaz, eta erditze ondokoaz informazioa eman eta jasotzen da kurtsoetan, eta informazio hori bikotekideei ere zuzendua dago. Haurdunaldiaren prozesu fisikoa ezagutzeak —aldaketa hormonalak eta horien eraginak, besteak beste— eta horrek dakartzan aldaketa emozionalak ulertzeak bikotekideari haurdunaldia bizitzen laguntzen diote. Kurtsoetan, gainera, erditzea prestatzeko informazioa ematen da, bikotekideak erditzearen parte

izan nahi badu, prestatu egin behar du, zertan eta nola lagun dezakeen jakin, bikotekidea amaren euskarria izango baita erditzean. "Gauzen zergatia jakiteak laguntzen du gauzak ondo egiten: jakin egin behar du, adibidez, zergatik den garrantzitsua arnastea; eta jakin egin behar du natura aurretik joango dela eta berak emango diola amari segurtasuna egiten ari den horretan, agobiatu gabe, espazioak okupatu gabe".

Medikuaren kontsultak ere bai.

■ Medikuaren azalpenak lehen eskutik ezagutzeaz gain, bikotekideak berak dituen galderak edo sor dakizkiokeenak egin ditzake bertan. Haurdunari egiten zaizkion frogak ere bizi ahal izango ditu, haurraren bihotz erritmoa entzun edota eko-grafiatan ikusi.

LEHEN URTEAK

Etxea: aurreneko esplorazio-gunea

Etxe gehienak bertan helduak bizi daitezten egoten dira prestatuak, haien gustuei eta premiei erantzuten die sarri etxebizitzaren antolaketak. Baina **zer eduki behar da kontuan etxearen egitura eta diseinuan ume bat datorrean haurtxoaren mugimenduan eta autoestimuan lagundu dezan?**

Haurren istripu arin nahiz larri gehien etxean gertatzen direla erakusten dute datuek eta estatistikek. Ezbehar horiek saihesteko, sarean dozenaka gomendio irakur ditzakegu: "Kontuz gortinekin, umeak bere burua ito dezake! Kontuz zaborrontziarekin, haurra ito egin liteke! Giltzapean itxi punta zorrotza izan dezaketen gailu guztiak! Sukalderako su-itzalgailu bat erosi! Barroteak ipini oheari haurra bertatik eror ez dadin eta burua hautsi ez dezan! Kontu baina, barrote horien arteko tartea ez dadila 7 cm baino handiagoa izan, bestela burua sartuko du barrote artean eta gero agian ezingo du atera!". Eta jarraitzen du gomendio zerrendak... halaxe dio azken burukoak: "Kontuz! Haurrari bere etxeko eremua gehiegi mugatzen badiozu eta debekuz betetzen badiozu, bere mugikortasuna, konfiantza eta ondorioz autoestimua urratzen diozu".

Beraz, egin dezagun galdera beste modu batera: **zer eduki behar dugu kontuan etxearen egituraren eta diseinuan umearen mugimendua, konfiantza eta, ondorioz, autoestimua garatzen lagundu nahi badugu?** **Joxe Ramon Mauduit** psikologo eta psikoterapeutari galdetu diogu. Etxea aterpea dela dio, baina baita

oinarrizko afektua jasoko duen lekua eta estimuluak jasoko dituen ere. **"Kontzeptu kontua da: detaile gutxi batzurekin haurraren mugimendua mugatu egiten dugu edo bultzatu"**. Berak argi dauka: "Hazitzen ari den gorputzak mugimendua behar du. Haurra bere gorputza eta gorputz horren gaitasunak esploratzen hasten da oso txikitatik. Horretarako gorputz horrek ezinbestekoa du mugitzea". Mauduiten arabera, haurraren mugimendua errespetatzea, hezitze prozesua errespetatzea esan nahi du, bere zentzu zabalean.

Haurra aske eta seguru mugitzen lagun dezaketean baldintza batzuk

Lehendabiziko hiru hilabeteetan etxeak egokitzen berezirik ez duela behar dio Mauduitek, amarekin egon ohi da eta ezker eskuin ez da asko mugitzen. Ama bera da egoera berrian etxea eroso aurkitu behar duena. Aurrerago, baina, umea mugitzen hasiko da. Barruak eskatu egiten dio mugitzeko, baina, kanpokoak konfiantza eskaini behar dio, ez dezala minik hartu. **Mugitu dadin, baina, baldintzak eduki behar ditu haurrak etxean**. Lekua, espazioa eduki behar du mugitzeko, hasteko. Eta espazio horretan minik ez duela hartuko jakin behar du.

Lurra: Mugitzen hasten denetik, lurrekiko kontaktuan dago haurra. Espazio oso garrantzitsua izango da lurra berarentzat, lau hankatan dabilela gaitasun motorea garatzen ari baita. Gero, salto egin eta lurrera erortzea gustatzen zaio haurrari, baina horretarako minik hartuko ez duen lekua behar du. Lurra, baina, gogorra eta hotza izan liteke, egurrezkoa edo baldosazkoa baita; arazo hori koltsoneta batzurekin konpon liteke, adibidez. Lurrean eroso sentitzen bada, haurrak uzten zaion espazio zabal guztian zehar esploratuko du, bere kabuz. Gurasoei ere lurreran egoteko gomendioa egiten die Mauduitek: "Etxetik etorri eta lurrean etzan, zure gorputzari kasu egin, luzaketak egin eta arnasa sakon hartu. Kanpoko gora-beherak utzi eta etxeko giroan sartzeko modua da".

Egongela: Oro har, etxeko lekurik zabalenetakoa izaten da, eta konpartitzeko lekua. Haurrarentzat, ondorioz, leku eroso eta atsegina izan ohi da egongela, bere beharretara egokitua baldin badago. Bertan egoten dira liburu edo musika gailuak ere, eta horiek guztiak haurraren eskura jarriz gero, ukitu egingo ditu. Beraz, Mauduitek bi gomendio egiten ditu: "Liburuak ukitu



MUGIMENDUAK NOLA LAGUNTZEN DIO HAURRARI?

1. Gorputza sendotzen: Barruko organoak eta adimema garatzen lagunduko dio mugimenduak, eta baita propiozepzioa — gorputzaren eta giharren mugimendua bizi duen zentzumena— eta oreka eta koordinazioa ere. Mugimenduari esker, artikulazioak (dorsalak, zerbikalak, lunbarrak...) ere landuko ditu.

2. Autoestimua lantzen eta sozializatzen. Haur txikiak bereziki behar du gorputza espresatu dadin, ahoz nahi bezala egiteko gai ez baita oraindik. Gorputz horrek mugitzeko mugak baldin baditu, gorputz horri adierazteko mugak ezartzen dizkiogu. Haurrari mugitzeko lekua uzten badiogu, ostera, adierazteko aukera ematen diogu. Horrek bere buruarekiko konfiantza ematen dio, eta konfiantza horrek beste haurrekiko nahiz helduekiko sozializazioan lagunduko dio.

3. Gurasoekin konfiantza. Haurra mugitzen eta gauzak ukitzen eta deskubritzen hasten denean, gurasoen eta haurraren arteko harremanean pitzadurak sortzen dira sarri. Mugimenduak eta deskubritzeko nahiak eskura dituen gailu guztiak ukitzera eramango dute haurra, eta espazioak haurrarentzat egokitzeak tentsio-une horiek saihesten asko lagun dezake.

eta esploratu nahi izaten dituzte haurrek, eta 'ezetz' eta 'ezetz' esaten badiegu, ez du bakerik izango. Liburu bat eskutan uztea, ukitu dezala eta esploratu dezala ideia ona izaten da, behin esploratu, bota edo dena delakoa egin duenean ez du normalean berriro beharko". Argitxoak eta botoiak dituzten gailuen kasuan, helduak nahi ez badu haurrek erabiltzea edo ukitzea, debekatzea baino bere begi-bistatik kentzea hobe dela dio, gurasoen eta seme-alaben arteko tentsio-uneak saihestuz.

Bere gela: Haurra jaio edo iritsi aurretik prestatzen da askotan bere gela, batzuetan helduen gustuen arabera, eta ez haurren beharren arabera. Etxean adierazteko aski espazio baldin badu —egongelan adibidez—, logela ez du beharko hainbeste mugitzeko edo ibiltzeko, eta Mauduiten arabera, logela hiru gauzatarako erabiliko du haurrak: Lo egiteko, gauzak gordetzeko eta bere intimitatea edukitzeko.

Ohea: Haurra bere ohean lo egiten hasten denean alturak izaten dira arrisku. Alturak saihestuta ekidin liteke arrisku hori, oheak lurretik ahalik eta baxuen jarriz, adibidez.

Bere gauzak gordetzea: "Nirenireanirena" hasten denean haurra, bere gelan, bere espazioan, bere

gauzak edukitzea garrantzitsua da, "seguritatea ematen dioten gauzak behar ditu gelan garai horretan", dio psikoterapeutak. Horrez gain, bere gauzen kokamena lantzen hastea inportantea da, eta bere gauzen antolaketan eta jasotzean haurrak parte hartzea.

Intimitatea: Haurrideren batekin konpartitzen duenean gela, sarri intimitatea puskatzearen sentazioa izaten dute haurrek, batez ere haurride nagusienek. Mauduitek horri buelta ematea proposatzen du, eta zaharrena inplikatzeko txikiak gelan inkorporatzen, bera ez dadin baztertuta sentitu: "Inportantea da txikiak iristean ez inbaditzea erabat zaharrenaren espazioa".

Sukaldea: Haurrak helduak dabiltzan lekuan ibili nahiko du. Etxearen antolaketan, beraz, sukaldea ere kontuan izan behar da. Gurasoek ordu luzeak egiten badituzte sukaldean umeak ere han egon nahiko du, eta bertan mugitzeko espazioa beharko du. "Sukaldean inportantea da aurreikustea haurra hor dagoela, eta gurasoak ez estresatzeko modua egoerari aurre hartu eta ekintzetan txertatzea da".

URTE GOZOAK

Lasai-lasai, nortasuna garatuz

Hainbat interpretazio badaude ere, adituak bat datoz nortasunaren garapena lasai-lasai egiten dela 6 eta 12 urte bitartean. Ez dela garapena eteten, baina ez dela aurreko urteetan bezain gorabeheratsua adierazten. 6 urteko adina **psikologia ebolutiboak** adin magikotzat hartu izan du, fase intelektual berri baten hasieratzat hartzen baita. Horrela, nerabezaroa agertzen hasten den arte, oso garai lasaia izan ohi da.



Ikaskideekin, auzokoezin, familiakoezin eta abarrekin harremanak sendotzeko, eta etxeko lanak egiteko ohitura hartzeko, urte egokiak izan ohi dira nerabezaro aurrekoak.

Haurra mundura irekitzen deneko garaitzat dauka psikologia ebolutiboak irakurtzen hasten denetik nerabezaroa bitarteko garaia. Neska-mutilek ikasteko gogo izugarria agertzen dute, lagunekiko sozializazioak indarra hartzen du, eta arlo sozialean, bizi diren gizarteak dituen arauak eta jokamoldeak ulertzen hasten dira. Hau da, adin horietako neska-mutilen interes nagusia beren buruak, harremanak eta gaitasunak hobetzea izaten da.

Etxeke harremanak: "Zer ikusi, hura ikasi"

Adin horietan, etxeak du eragin handiena haurrengan. Etxekoen arteko harremanak nolakoak diren, ondorioak ere halakoak izango dira: etxean errespetuzko harremana baldin badago, umearen garapena erraztuko du eta bere izaera propioa indartuko du. Hitz egiten bada, eta hartzen diren jarrerak arrazoitzen badira, haurraren eskaerei arreta handiagoa eskainiko zaiela eta "heldutasun" trataera egokituko zaiela irizten diote psikologoek. Ondorioz, zigorrak saihesten ahaleginduko da eta afektuzko harremanak erraz litezke. Bestalde, haurraren gertuko jarraipena egiteak eta arau argi eta funtsatuak edukitzeak, arduratsuak izaten lagun dezake.

Nortasuna eta balioak

Egin diren hainbat ikerketen arabera, errespetuzko harremana bizitzen duten neska-mutilek autokontrol handiagoa izaten dute, beren burua gehiago estimatzen dute, lan edo egiteko berriei gogoz eta konfiantzaz heltzen diete eta gauzak ongi egiten saiatzen dira. Horrez gain, haurraren portaerak zigorraren beldurrari lotu beharrean, portaeren berezko balioei, arrazoitzeari eta beren ondorioei lotzen baldin bazaizkie, haurra balioak barneratzen joango da, bereak egiten.

Eskolaren eragina

Etxearekin batera, eskola da haurrengan eragin handiena duen erakundea, eta hezitzaileen jarrerak haurraren autokontzeptuan eragiten du. Ikasketa prozesuan, oinarriak finkatzen dira garai honetan: irakurketa-idazketa, matematikako oinarriak, ikasgelako edukien sistematizazioa, zientzien hastapenak, hizkuntzen garapenak, munduko informazioetara irekiko da.

Besteekiko harremanak

Helduak eta ikaskideak izan ohi dira erreferentzia. Ikaskideen taldea indartzen hasten da, eta, garrantzia hartzen du adina gora doan heinean. Gustuko dituzten kideen ezaugarriez galdetuta, hauxe balioesten dute adin horretan: besteekin ongi eta atsegin jokatzeko dutenak, lankidetzan aritzen direnak, laguntzen dutenak, arauak errespetatzen dituztenak, edertasun fisikoa dutenak...

Gutako bakoitza, gure haurtzaroa... eta gehien bat, haietaz gogoratzen ez duguna baino gure biziko osotasunaren hariak mugitzen dituen da orain gomendatzen dizugun liburu honen gaia.

Laura Gutman, Psikopedagogia Klinikoko graduatua da, *Crianza* izeneko kapazitazio eskolaren sortzailea Buenos Airesen eta "La maternidad y el encuentro con la propia sombra" mundu mailako bestsellerraren idazleak lan berri hau eskaintzen digu. Gure burua hobeto ezagutzen lagunduko digun liburua.



**MEITA
MAITIE**

Ume-eramaileak
eta Haziera
Portabebés y Crianza



627 418 907
635 700 986
info@meitaimaitie.com

www.meitaimaitie.com

MEITAIK BANDOLERAK
ESTALKIAK MOTXILAK
FULARRAK MUSELINAK
OIHALEZKO PARDELAK
OSAGARRIAK JOSTAILUAK

NERABEZAROA

Zoriontasuna eta nerabea eskutik doaz

Jaume Funes Artiaga

Psikologo, hezitzaile eta kazetari katalanak 30 urte baino gehiago daramatza nerabekin lanean



horretan, hainbat proba egingo ditu, bere burua kokatzen joateko.

Nerabeari berari galdetuta, zer dio?

Zoriontsua izatea da garrantzitsuen nerabearentzat, ongi pasatzea, lagunekin ibiltzea, ikastea, amestea, esperimentatzea, mundu berriak ikertzea, arriskatzea, norbera dela adieraztea.

Helduen aurrean tinko agertu ohi da.

Noski. Guztia kontrolatzeko gai dela, bere buruaren jabe dela, eta abar erakutsi behar du. Behin baino gehiagotan, gurasoei haxe esango die: ez dutela bere mundua eza-gutzen, ez dutela bera ulertzen, ez duela beren beharrik... Laburtuz, zera adierazi nahi du nerabeak: "Nik badakit, nik kontrolatzen dut, eta niri ez zait ezer gertatuko".

Eta hori guztia, nola bizi dute gurasoek?

Zalantza handiz bizi dute gurasoek seme-alaben nerabezaroa. Suertatu ohi diren eztabaiden eta tirabiren ondorioz, etengabeko gatazkan bizi direnaren sentimendua dute. Beren seme-alabek egingo duten horren inguruko ziurtasun eza ageri dute. Orduetegiak, lehentasunak eta erritimoak bestelakoak direla-eta, zailago egiten zaie elkarbizitzeari. Bitartean, jarrera horiekin, nerabea probatzen eta bere burua autoafirmatzen ari da, besterik ez.

Pedagogiaren eraberritzean lana egin du Jaume Funesek: haurtzarotik zor zaion errespetua aldarrikatu du, eta nerabezarora ulertzen eta azaltzen dihardu. Sarri etorri da Euskal Herrira, gurasoen eta irakasleen aurrean hitzaldiak egitera. Beldurren eta zalantzen gainetik, nerabe izateak zoriontsu izatea esangura beharko lukeela nabarmentzen du.

Seme-alabak nerabezarora iristeari beldurra diote guraso askok.

Seme-alabak hezten ez da nerabezarora hasten, jaio diren unetik baizik. Beraz, aurretik egindakoa ezagutzen da. Urte horietan guztietan, zerbaitetan ez bada asmatu,

nerabezarora azaldu egingo da. Berritortu, eta ongi bideratzen ahalegindu beharko du gurasoak. Ikerketen arabera, txiki-txikitatik haurrak dituen harremanek eta haurrari egiten zaion jarraipenak eragina dute nerabezarora.

Nolakoa da nerabea?

Haur izatetik heldu izatera igarotzen ari den pertsona da nerabea. Gorputza eta pentsamendua azkar garatzen ari zaizkio. Horregatik, desberdina sentitzen da, eta desberdina da izan. Oro har, bere buruari hiru galdera egiten dizkio nerabeak: "nor demontre naiz ni?"; "zer egingo dut nire bizitzarekin?"; eta, "zein da nire egitekoa mundu honetan?". Ibilbide

Nola egiten du bere nortasuna baieztatzeko bide hori nerabeak?

Gaur egun, sare sozialen bidez egiten du maiz. Lehen, ispiluan begiratzen zen nerabea, bere buruari nor zen galdetzeko. Orain, berriz, bere argazkiak Interneten zintzilikatzen ditu, eta besteek nor den galderari erantzuten laguntzea bilatzen du. Sare sozialen bitartez, hainbat identitate entseatzten ditu: gaur, ikasle on gisa aurkeztuko da; bihar, ordea, ligatzaile sutsu; etzi, parrandazale...

Gaur egungo nerabeak, duela urte batzuetakoak baino helduago dira?

Galderak edo arazoak antzekoak izan dira beti. Dena den, gaur egungo nerabeek, informazio ugariago dute, erlazio anitzagoak dituzte, mundu gehiago ikusi dute. Beraz, gaitasun handiago dute arduradun izateko, baina, uzten al diegu helduak izaten? Edo, beraiei interesatzen al zaie heldu gisa jokatzea? Gaitasuna izanda ere, haurren eta helduen arteko bi kategorietan sakabanatzen duen jendarte honetan, ez du tokirik nerabeak.

JAUME FUNES

Nerabeen gaia landu nahi duenak, bere liburua eta bloga lagunari izango ditu: "9 ideas clave. Educar en la adolescencia" "www.jaumefunesa.blogspot.com"

Nola jokatu beharko lukete nerabeak dituzten gurasoek?

Gurasoen lana inoiz ez da alferrikakoa izaten. Epe laburrean ez bada nabaritzen ere, ez dute inoiz ere etsi behar, lanak emaitza onak izaten ditu-eta. Gurasoek seme-alaben munduaz interesatuta egon behar dute. Beren iritziak eta balorazioak eskaini behar dizkiete seme-alabei, bai onarpenak eta baita gaitzespenak ere. Nerabeak aske sentitzeko behar handia du, baina

ulertu behar du helduontzat ere dena ez dela posible. Iritzi kontrajarriak egongo direnez, eztabaidatu egin behar da, eta negoziatzeko edo adosteko gaitasuna eduki behar da.

Erreferentziak adostea eta argitzea komeniko litzateke, beraz.

Bai. Hori argi gelditu behar da, denontzat. Ia dena negozia liteke, baina, pasa ezin diren marrak zein diren ere, argi izan behar ditugu etxeko guztiok.

Egungo jendartean, zerbaitek huts egiten duela dirudi...

Helduek, askotan, zailtasun handia dute seme-alabak ulertzeko, eta tentsio handiarekin bizi dute hori, maila ekonomikoa edozein izanda ere. Haurra zergatik ekartzen den mundura, horri buruzko hausnarketa sakona egin beharko litzateke. Barru-barruan, bakarrik geratzeko beldurra al dago? Presio edo moda soziala izaten da? Nire ustez, norberaren bizitza aldatuko duen erabaki etiko garrantzitsua da haurra mundura ekartzea.

NUR
abentura berriak
Toti Martínez de Lezea



Aitziber ESTONBA
Sexologoa



NORTASUN SEXUALA

Neska-mutilak, zer adinetan dira konziente beren identitate sexualaz?

GIZARTEAN, BI kontzeptu sexologiko horiekin nahasketa sortzen da, eta hori argitu nahiko nuke lehendabiziki: bata, identitate sexuala da, eta, bestea, orientazio sexuala, naizena, neska ala mutila eta nire neska edo mutila izateko moduarekin zerikusia du. Orientazioak, berriz, nire desira nora bideratzen dudan; hau da, nire gustuak zeintzuk diren adierazten digu. Identitatea gure bitzta osoan zehar

osatzen joaten da, eta hainbat faktorek eragiten diote: gizartean dauden ereduak, gure harremanak gurasoekin, lagunekin, eskolan... Dena den, nerabezaroa une garrantzitsua da, identitatearen bilaketa eta osaketa konzientearen ematen delako. Orientazio sexuala ere, une horretan definitzen da, desira garatzen hasten delako. Ordura arte desirarik ez zegoenez, ezinezkoa zen hura definituta egotea.

ALUA UKITZEN HASTEAN

5 urterako, haurrak genitalak ukitzen hasten dira. Nola jokatu beharko genuke gurasook?

LEHENIK ETA BEHIN aipatu, adin horretako haurrek beren genitalak ukitzea oso arrunta dela. Hori egiterakoan gustura daudenez, eta, plazera sentitzen dutenez, ekintza hori errepikatzen dute inolako beldurrik gabe eta naturaltasun osoz. Helduok, ditugun aurreiritziak alde batera utziko bagenitu, eta gorputza, plazer iturri gisa hartuko bagenu, gure gorputza maitatzea errazagoa litzatekeela pentsatu beharko genuke. Horrelako egoeran, polita izango litzateke, beste hainbat emozioekin egiten dugun bezala, haiek sentitzen ari direnari izena jartzea, adibidez, "gustura sentitzen zara zure alua ukitzen, ezta?". Horrela, modu osasuntsuan bizitzen lagunduko genuke. Pixka bat aurrerago, haurrei esan geniezaieke, familia bakoitzaren arabera, non den egokia hori egitea, intimitatearen mugak jartzten joateko.

HILEKOAREN GORABEHERAK

Nerabeek hasieran gorabeherak izaten dituzte hilekoarekin, irregularra da batzuen kasuan, eta horrek kezka sortzen die. Zer egin?

KASU HORIETAN hainbat faktore eduki behar dira kontuan:

1. Zenbat denbora daraman neska horrek irregulartasunarekin. Askotan, irregulartasun horrek, neskaren gorabehera emozionalekin zerikusia izan dezake; hau da, bolada horretan bere bizitzan izan dituen gertaerak, kezkak, doluak, urduritasunak...
2. Emakume asko irregularrak dira, kasu batzuetan, zerbait gerta daiteke, baina beste batzuetan genetikoki jaso duten zerbait besterik ez da izaten. Dena den, ez da garai txarra, beti ere neskarekin adostuta, ginekologoarengana lehendabiziko bisita egiteko, edozein arazo edo kezka baztertzeko.



NERABEEN UKIMENDUAK

Zenbait nerabek, telebista ikusten ari direla, praka barruan izaten dute eskua. Zerbait esan behar al zaie?

HAINBAT PUNTU izan beharko lirateke kontuan horrelako kasuetan:

- Seme-alabak genitalak ukitzen ari diren edo masturbatzen ari diren, bi gauza ezberdin dira-eta. Adin batetik aurrera, garrantzitsua da haurrei masturbazioa intimitatean egin behar dela adieraztea.
- Besterik gabe, genitalak ukitzen ari baldin bada, gurasoak egoera horretan nola sentitzen diren aztertu

beharko lukete; hau da, zein sentimendu azaltzen diren: lotsa, beldurra, nazka, deserotasuna... Norberak jaso duen hezkuntza sexualak asko eragiten du, eta hainbat sentimendu azaldu daitezke. Dena den, gurasoak egoera horrekin ez badaude gustura, neskarekin edo mutilarekin hitz egin behar dute, eta, elkarbizitzako beste arauak bezala, denon artean zerbait adostu daitezke.

SEXUALITATEA

JANTZI "PROBOKATZAILEAK"

Nerabeek jantzi "probokatzaileak" jantzen dituztenean, gurasoentzat "handiegiak" diren eskotedun nikiak adibidez, gurasoak deseroso sentitzen dira maiz. Nola jokatu?



LEHENIK ETA BEHIN aipatu garai horretatik aurrera, nerabezarotik aurrera alegia, gure seme-alabak guretzat atseginak ez diren hainbat erabaki hartzen hasiko direla. Oraindik guztiz helduak ez diren arren, bide horretan daude eta haien bizitzako hainbat erabaki hartzen joango dira. Nerabea, une horretan, bere identitatea osatzen ari dela kontuan izan behar dugu, eta, prozesu horretan, bere moduak bilatuko ditu (jantzeko eraren bidez, bere lagunaren aukeraketaren bidez, bere gustuak definituz...). Adin horretan, haien identitatea bilatzeko, gurasoengan-

dik banaketa bat egon behar du. Beraz, prozesua era osasuntsuan egiteko, erabaki horiek hartzea garrantzitsua da. Bestalde, gurasook une horiek bizitzeko informazioa izateaz gain, prest egon behar dugu, garai berriak heldu baitira gure seme-alabekin ditugun harremanei dagokienez. Haiekin erlazionatzeko modu berriak bilatu beharko dira, poliki-poliki, heldutik heldurako harremana garatuz.

Estonbak nerabeen janzkeraz idatzi zuen **hik hasiren** 156. zenbakian.

ongi etorri

Hazi Hezi

gurasoak ere hezkuntza sistema propioaren alde!

“Ama izatean, umearekin konektatzea erabakitzen badugu, mundua desarmatu egiten zaigu”

LAURA
GUTMAN



GUZTION ARTEAN AMATASUNA —GURASOTASUNA— IKUSEZIN BIHURTZEN ARI GARELA DIO PSIKOPEDAGOGO ARGENTINARRAK. SEME-ALABEN PREMIA FISIKO ETA EMOZIONALEI ERANTZUTEN DIEN GURASOTASUNA ALDARRIKATZEN DU, ETA HAURRAREN ERITMOETARA ERLAXATZEA GOMENDATZEN

“Amaren ispilua da haurtxoa; ondorioz norbere burua ezagutzeko aukera paregabea da”

Haurtxoaren begietatik begiratze-
ra gonbidatzen du Laura Gutmanek. **“Gaur egungo haurtxoei gauzak asko zaildu zaizkie”**, dio psikopedagogo argentinarrak. Haurtxoaz, eta amaz, eta aitaz, edo amaren bikotekideaz, edo bikotekiderik gabeko amaz, eta amatasunaz —eta amatasunaren ikusezintasunaz—, aitatasunaz, haurdunaldiaz, erditze errespetatuaz, puerperioaz, edoskitzeaz, atxikimenduaz, lanaz... idatzi dituen dozenerditik gora liburuk edizio ugari izan dituzte Amerikako goi eta behe hemisferioetan eta Europan. Hala idatzi du: **“Haurtxoak teknologiarekin, erosotasunarekin eta helduen autonomiarekin lehiatu behar dira**. Izan ere, gaur egun haurtxoak bakarrik daude. Dagoeneko ez dute euren gurasoekin edo euren anaia-
arrebekin lo egiten, askotan ez dago egon ere haurriderik. Ordu luzeak igarotzen dituzte pertsona ezezagunekin, edota haurtzaindegietan, non pertsona heldu gutxi dauden haurrez ardu-

ratzeko; ondorioz, hobe du haurtxoak agudo egokitu. Haurtxo moderno batek helduen lanegunaren antzeko lanegunak izaten ditu. Eritmo instituzionaletara egokitu behar du jateko, lo egiteko eta jolasteko”.

Azken liburuan, baina, haurtxoari ez, baizik eta gure barruko haurtxoari buruz idatzi du, gure haurtzaroan guri buruz esan izan denari buruz. ‘El discurso materno’ (Amaren diskurtsoa) liburuan dio gutaz esan izan den hori funtsezkoa dela norberak eraiki duen pertsonaia sortzeko garaian; eta pertsonaia hori sortu beharra izan dugula haurtzaroan sentitu izan dugun babesgabeziari aurre egiteko. Gutaz esan izan denaz jabetu, bakardadeari aurre egiteko erabili ditugun mekanismoez jabetu eta helduzaroan gure ekintzen ardura hartzeko gonbidapena egiten du Laura Gutmanek.

Parisen psikopedagogia klinikoan li-



zentziatu eta François Doltorekin formatu zen Laura Gutman (Buenos Aires, 1958), eta gaur egun jaioterrian hazierari buruzko institutu bat zuzentzen du.

Donostian izan zen pasa den otsailan, eta irailean ere etortzekoa da Meitai-Maitie haziera taldeak berriro gonbidaturik. Ez bere liburuetan, ez Donostian eman zuen hitzaldian, ez ondoko elkarrizketa honetan, Laura Gutmanen hitzek ez diote irakurleari edo entzuleari bertan goxo gelditzeko aukerarik ematen; bere hitzak gogorrak eta mingarriak dira, "hautzaroa —arakatu behar dugun territorio hori— guk uste baino mingarriagoa delako". Eta psikopedagogoak ez du min hori estaliko duten aitzakientzat lekurik uzten.

Lehen, emakume aktiboa nintzen, ordenatua, pentsalaria... erditu naiz, eta ez diot negar egiteari uzten: Zein naiz? Zer gertatzen zait?

Justuki, geure "beste alderdi bat" loratu da ama izan garenean. Alderdi hori lehen ez zen agertzen, ez zelako beharrezkoa. Alderdi hori mundu emozionalarekin lotua dago, baina bereziki gu geu haur besoetakoak ginenean bizi izan genuen lurralde emozionalarekin lotua dago.

Umeak ama intimitate emozionalean sartzera behartzen du. Babes falta handia bizi izan dugu haurtzaroan, hortik gatoz, eta bakardade horri aurre egiteko haustura emozionalaren mekanismoa erabili izan dugu. Zerbait min egiten badit, gero min egin ez diezadan, nigandik urrunduko dut. Hori da umeok egiten duguna mina eta maitatuak izateko premia ikaragarriak ditugunean, baina bakardadeak gain hartzen digu. "Indartsuak", edo pertsona hotzak bihurtzen gara orduan, atxikimendu gabeak, ausartak, arrakastatsuak edo lehiakorak. Gero, distantzia emozional hori automatiko bihurtzen da, eta bizitzako beste esparru guztietan ondo funtzionatzen dugu, bikotekidea ere izan dezakegu. Baina haurra... haurra beste gauza bat da. Haurtxoak kontaktura behartzen gaitu, eta ikaragarritzko intimitatera. Orduan sentitzen dugu ezin dugula. Eta benetan, ezin dugu. Orduantxe, ama izatean, haurtxoarekin konektatzea erabakitzen badu-

gu, mundua desarmatu egiten zaigu, jaioberriak intimitate emozionalean sartzeraz behartzen baikaitu. Nahiz eta ohikoa haurrarekin "haustea" izan ohi den. Lanaren aitzakia jartzen dugu eta kito: lana egin beharra daukagu. Lana da —umearen— mina ez sentitzeko daukagun aitzakiarik onena. Lanak ez dio eraso egiten haurtxoarekiko lotura intimoari, mina da, itzultzen den min hori da ahaztua geneukana.

Gaur egun emakumea profesionala da, militantea, artista, maitalea, bikotekidea, adiskidea, zaintzailea.... baina ama izatean zaila da autonomia eta askatasun hori ez galtzea.

Ezinezkoa da. Haurtxoaren beharrak eta premiak aseko dituen amatasunak askatasuna eta autonomia galtzeko prest egotea esan nahi du. Emakumeak ama bihurtzean, lehenago geneukan bizimoduari eutsi nahi izaten diogu, eta ez aldatzen saiatzen gara. Gauzek beren lekuan jarrai dezaten

nahi izaten dugu, interes berdinei eustea, lan berdina, aisialdi denbora bera eta harreman kalitate berdina edukitzen jarraitu nahi dugu. Ez aldatzeko egiten dugun ahalegina, pairatzen dugun sufrimenduaren parte da. Askok errazago litzateke haurraren erritmoaren neurriari erlaxatzea eta gure bizimodua jaioberriaren beharretara egokitzea.

Hortaz, nola kontziliatu lana eta familia, eta ez sentitu errudun?

Lana bai, lana haur baten hazierarekin bateragarria da. Lana egin dezakegu nahi badugu edo behar badugu. Batearaino familia eta gabezia emozionala dira, eta intimitate emozionalaren mina.

Erruduntasun sentimendu hori atzerpe perfektua da: "Ez iezadazu hori esan, errudun sentituko naiz eta!". Baitzera! Gure ekintzen arduradun izateko garaia da. Erronka handiena guk

geuk geure burua ama eta emakume independente gisa aitortzea da.

Produktibitatea eta kontsumoa baliosten eta bultzatzen dituen gizarte eredu honetan, ama izatea (guraso izatea) ez dago errekonozitua. Nola eragiten dio ikusezintasun horrek amari (gurasoari)?

Ikaragarri. Alta, gizartea gu guztiok osatzen dugu, amek ere bai. Guztion artean ari gara amatasuna ikusezin bihurtzen, amatasuna, haziera eta heziketa, ardua, eskuzabaltasuna, isiltasuna, altruismoa ikusezin egiten ari gara.

Ulertzen dugu haurraren beharrak ase behar ditugula. Baina amak esango digu: "Eta nork aseko ditu nire beharrak?"

Justuki: Ama helduak bere beharrak nork aseko dituen galdetzen duenean, bere buruari galdetu behar dio zergatik dituen halako premiak. Galdera hori babes faltari dagokio, eta umezaroan

Laura Gutman psikopedagogo argentinarra Donostian izan zen otsailan, Meitai-Maitiek gonbidaturik.



bete gabeko premiei —nahiz eta gaur egun ukatu egingo dituen edo ez dituen ezagutuko—. Gaur heldua da, eta benetako haur bat dago amaren zaintzaren erabateko dependentzia-rekin jaio dena. Amaren ala umearen premiak, lehenik bietarik zeinen premiak aseko diren borroka piztuko bada... begi bistakoa da haurrak galduko duela.

Zure liburuetan irakurri dugu honakoa: "Gizarte patriarkal honetan zaintzak eta maitasunak ez dute lekurik, babesik gabeko haurtzaroak bizi izan ditugu. Horrela hezi dugu: zainketa premia handiekin". Baina noiz arte? Nola irten gintezke zirkulu horretatik eta gure seme-alabak osasuntsu eta zoriontsu hezi?

Nahiko nuke hain erraza izatea! Hau ez da borondatearekin konpontzen. Ez da berez, naturaltasunez erabakitzen: "nire seme-alabak osasunean hazi behar ditut zoriontsu izan daitezen". Alta, denok nahi dugu "hori". Baina haurrei begiratzen badiegu... haietako zenbat hazten dira euren buruarekin armonian? Zenbat jaikitzen dira pozik eskolara joateko, zenbatek egiten dute irri uneoro, ez dira gaixotzen, eta maitate dute daramaten bizimodua? Behin eta berriz esango dut: Mundu atsegin eta maitekorrago bat sortzen lagundu nahi badugu, beharrezkoa da gure seme-alabak —sortzen eta hazten ari direnak— kontziente eta euren burubarnearekin harreman sakonean haztea. Horretarako ezinbestekoa da haiei aditzen jakitea, eurek eskatzen diguten horri erantzutea, laguntzea. Baina haurren premiak asetzea posible izan dadin, guk geure errealitate emozionala "ukitu" behar dugu. Borondatea izan dezakegu, bai, baina ez da nahikoa. Gure erraiek haurren eskakizun bat gehiago jasaten ez dutenean, edo geure buruarentzako bakarrik denbora eduki nahi dugunean, edota haurrak behar duen zerbaitekin "desados" gaudenean, geure muga afektiboak non dauden ulertzen ez dugulako da. Bilatu egin behar ditugu.

Galdera hauek guztia k puerperioan etortzen dira. Baina inork ez du puerperioaz hitz egiten. Ez bada hitz egiten, ez delako existitzen da, ezta?

Horixe bera galdetu izan diot, urtetan, neure buruari. Erditze-ondokoa ikusezina da, baina existitzen da. Zerbait

interesgarria kontatuko dizut: nire liburuari 'Puerperios y otras exploraciones del alma femenina' (Puerperioa eta arima femeninoaren beste hainbat esplorazio) izena jarri nion. Argentinako nire editoreak esan zidan izenburu horrekin ez zela libururik salduko. Baina ni oso burugogorra naiz eta "puerperio" hitza ager zedin nahi nuen, ezinezkoa zela emakumezkoarentzat —eta inguruan dituen guztientzat— hain garrantzitsua den etapak inork ezagutzen ez zuen izen bat edukitzea. Liburua saldu zen... eta hitza zabaltzen hasi zen. Harik eta hirugarren edizioa atera aurretik nire editoreak izenburua aldatzeko eskatu zidan arte. Nik onartu egin nion. Orain 'La familia nace con el primer hijo' (Familia lehenengo haurrarekin sortzen da) izena du, eta askoz ere gehiago saltzen da. Badirudi hitz horrek min ematen jarraitzen duela.

Beraz, iritsi da haurtxoa. Izaki guztiz ezezaguna, sekula pentsatuko genuena baino askoz gehiago eskatzen duena. Nola uler dezakegu haurtxoa?

Barkaidazu, baina haurtxoak "guk sekula pentsatuko genuena baino askoz gehiago" eskatzen badu, gabeziak beteriko historiatik gatozelako da, nahiz eta guk ez jakin. Maitasunez, laztanez, ferekaz, besoz, ulermenez, laguntzaz, errukiz, alaitasunez, eskuzabalatasunez, babesez, zoriontasunez... besteak egongo bagina, maitatzeko gaitasunak gainezka egingo liguke, eta ez litzaiguke irudituko haurtxoak "gehiegi" eskatzen digunik.

Eta zer gertatzen da aitarekin —bikotekidearekin—? Bakarrik sentitzen da eta ez daki zein den bere rola egitura berrian. Zer gertatzen da bikotearekin haurra jaiotzean?

Nik ere ez dakit zein den nire rola egitura berrian! Bikote horretan adostu dutenaren arabera izango da, bakoitzaren historien arabera izango da, euren nortasunen, euren gaitasunen, eta euren artean dagoen edo ez dagoen komunikazioaren arabera. Amaren eta aitaren heldutasun emozionalaren arabera izango da. Ea biak eskuzabalak diren, edo bakoitza bere satisfazio pertsonalaren puskagatik ari den borrokan. Haurtxoa jaiotzean bikotearekin gertatuko dena, bikotearen baitan dago. Bikote heldu, komunikatibo, eskuzabal eta

// Guztion artean ari gara amatasuna ikusezin bihurtzen //

// Bizimodua ez aldatzeko egiten dugun ahalegina, pairatzen dugun sufri-menduaren parte da //

// Nola ulertuko dugu bada beste baten egoera emozionala, geure egoera ulertu ez badugu? //

ireki bati hobeto joango zaizkio gauzak, nahiz eta guztiok dakigun haur txikiak edukitzea oso zaila dela. Heldu gabeko bikote batek, desadostasun handiagoak dituenak, edo akordiorik ez daukanak, okerrago pasako du.

Helduarora gabezia emozionalekin iristen bagara denok, nola hartuko dugu gure seme-alaben hazieraren ardura?

Horixe da galdera egokia. Gutxienez, gure historian sakontzea ezinbestekoa dela jakin behar dugu, gero hartuko dugu gertatzen zaigunaren ardura, eta gertatzen zaigun horri aurre egiteko egingo duguna egingo dugu! Lehenengo geure historian sakondu behar dugu.

Demagun gurasoek benetan seme-alaben hazieraren ardura hartzen dutela. Baina jendartea beste norabide batean doa, eta gure seme-alabak jendarte horretan haziko dira. Nola eragin dezakegu gure inguruan?

Horrek ez dauka batere inportantziarik. Norbaitek antzerkia ikasi nahi badu, baina jendarteak ezetz badio, ingeniari izan behar duela badio, ba ez da ezer gertatzen, antzerkia ikasten du, eta kito. Ez da egia inguruak hainbeste eragiten duenik. Ez bada gure haurtzaroko munduarekin hain lotua gaudela, eta aitaren eta amaren erabateko onespina behar dugula, eta egiten duguna haiek nahi dutenaren arabera dela. Ez diegu huts egin nahi, euren onspina, ulermena, balorazioa eta maita gaitzaten nahi dugu.

Haurtxoa edoski dugu, besotan babestu, garbitu... eta, hala ere, deseroso dago. Zer gertatzen da? Zer gertatzen zaio? Zer gertatzen zaigu?

Amaren itzal guztia gertatzen zaio!!! Umetxo bat hazteko, jaten ematea eta garbitzea aski izango baltz... neskatoek egiten jakingo luke, panpinekin egiten dutena baita! Umetxaoak —behin jaio denean ere— amarekin partekatzen du esparru emozional guztia, haurtxoaren eta amaren esparru emozionala bat eta bera da, eta amaren emozioek eragin zuzena izango dute bereetan eta bere ongizatean. Hau da, haurtxoak amak bizi duguna bizi du, kontzientea eta inkontzientea den hori guztia, baita gogoratzen ez dugun hori guztia ere, toleratzen ez duguna eta baztertzen



“Gure ekintzen ardura hartzeko garaia da”

‘El poder del discurso materno’ liburuan honakoa irakurri dugu: “Gero eta bakardade handiagoa, sortu dugun pertsonaiaren atzean ezkutatzeko orduan eta premia handiagoa”. Ze garrantzi du gure pertsonaia ezagutzeko eta gure haurtzaroko errealitate emozionalera gerturatzeak? Horrek lagunduko al digu gure seme-alabak hobeto hezten?

Ziur baietz! Gure seme-alabak babesarekin eta pertsonaia baten atzean ezkutatzeko premiarik gabe hezi nahi baditugu, gurasook nor bere haurtzaroko babes faltaren errealitatea berrikustetik hasi behar dugu. Dударik gabe. Nola ulertuko dugu bada beste baten egoera emozionala, geure egoera ulertu ez badugu? Nola sentitu seme-alaben beldurra, amorrazioa edo mina, geuk sentitu izan dugula ukatzen badugu? Ezin badugu geure baitako ehun hori ukitu, ezin dugu dugu errukiz eta eskuzabaltasunez sentitu seme-alabek sentitzen dutena.

Guri buruz esan izan denaren bidez —bereziki amaren diskurtsoaren bidez—, gure pertsonaia sortzen dugu. Nola egin dezakegu guk guraso bezala gure haurrengan diskurtso engainaturik ez ezartzeko, eta eurek pertsonaiarik behar izan ez dezaten?

A... baina hori oso lan zaila da! Lan handia dugu aurretik egiteko: geure historia benetan berrikusi behar dugu, haurtzaroan zer gertatu zitzaigun ulertu behar dugu; babesgabatasunari, bakardadeari, zigorrei, gezurrei, autoritarismoari, zorroztasunari edota aurreiritziei aurre egiteko guk zer nolako baliabideak erabili ditugun ikustatu behar dugu. Gero, ulertu behar dugu baliabide horiek nola erabili ditugun helduaroko gure bizimoduan, nola harremantzen garen, zein diren gure baloreak, gure moralak eta gure sinesmenak. Horren ondoren, maitatzeko ditugun gaitasunak aztertu behar ditugu, aditzeko, itxoiteko, beste bere diferentziak onartzeko ditugun gaitasunak aztertu behar ditugu. Eta askoz geroago, behin seme-alabak ditugunean... orduantxe aurrez aurre jarri ahal izango ditugu gure mugak.

Nola ez inposatu diskurtso engainaturik gure seme-alabengan? Agian aurrez nahikoa lan egin dugu gure barnearekin geure buruari buruz, eta gai izango gara seme-alabei laguntzeko, eta une oro ze behar duten galdetzeko geure buruari, agian egoera emozionalak hitz xumeekin esateko gai izango gara, geure emozioak eta geure seme-alabenak. Hau eguneroko eraikuntza da. Ez dago errezetarik. Baina intentzioa beharrezkoa da, geure burua hobeto ezagutzeko intentzio sendoa, eta ezeri buruz seguru ez egoteko intentzioa.

Gure haurtzaroan —zuk diozunez— guk uste izan duguna baino gabezia gehiago izan ditugu, bakartiagoa eta tratu okerragoa jaso dugu. Zergatik sakondu geure pertsonaian, eta ez bizi aurrerantzean ere gure pertsoniarekin?

Bizi gintezke itsumustuan, zergatik ez. Gehienok itsumustuan gabiltza munduan barrena. Eta hala doakigu! Gero zorigaitzari egozten diogu gauzak gaizki joatearen errua, gaizki sentitzearen errua. Edo bikotekide ohiari, edo aita-amaginarrebei, edota politikoei! Gure ekintzen arduradun izateko garaia da.

duguna. Sentimenduen pisu guztia, pertzeptzioen eta esperientzien zama hori guztia haurrengan azaltzen da. Amaren ispilua da haurtxoa; ondorioz, norberaren burua ezagutzeko aukera paregabea da.

Entzun izan dugu betidanik, “haurrari nahi duen guztia ematea gaizki hezte da; ez ezazu besotan hainbeste eduki;

bakarrik lo egiten ikasi behar du... zer nolako garrantzia dauka atxikimenduak?

Hori guztia gure amari entzun izan badiogu, berrazter dezakegu gure historia, gogora dezagun bizi izan dugun inkonprenzio maila, eta erabaki dezagun hori den aurrerantzean jarrai dezagun nahi duguna, ala gizateriaren etorkizunerako beste zeozer nahi dugun.

10 URTEK
AURRERA

ZIZILI

UNAI ELORRIAGA
MAI EGURZA

Zizili andreak ez du ezer ikusten, 207 dioptria dauzka begi bakoitzean. Munduko betaurreko guztiak probatuta dauzka, baina alferrik.



12 URTEK
AURRERA

EZ DAGO ARGI

IDOIA ETXEBERRIA
EIDER EIBAR

Pareko etxean argi bat ikusi du Mireiak, gau eta egun piztuta dagoen argi bat. Irudimena bezain jakin-min handia du Mireiak...



10 URTEK
AURRERA

NERBIOIKO PIRATAK

GAIZKA AROSTEGI
BRUNO HIDALGO

Jonek pirata izatea erabakitzen du, telebistan ikusitako film batek txundituta. Kuadrillako lagunei proposatuko die, eta baita konbentzitu ere.



8 URTEK
AURRERA

SERIO DEMONIO

JUAN KRUZ IGERABIDE
JOKIN MITXELENA

Bazen mutiko bat inoiz barrerik egiten ez zuena, beti serio demonio. Kezkaturik zeukan irakaslea, zer gertatzen ote zitzaion?



**XAGUXAR BILDUMA ERABERRITUA,
INOIZ BAINO KOLORETSUAGO,
BETI BEZAIN DIBERTIGARRI**

elkar

www.elkarargitaletxea.com



GURASOAK MINTZO

UME POLITAK, AMA PERFEKTUAK... ETA MIN EMATEN DUTEN IDEALAK

Elkartu eta hitz egin; galdetu eta zalantzak argitu; esperientziak partekatzeko bildu dira gurasoak Elduaingo baserri batean, igande pasa. Haurdunaldiaz, erditzeaz

edo umeen hazieraren inguruan egiten diren idealez eta horiek ez betetzeak sortzen dituen frustrazioez mintzatu dira oraingo honetan amak, egiami, zintzo. Eta baita gizarteak ezartzen dituen idealak eta ereduak ez betetzeak sortzen dizkien zalantza eta minez ere.

Edoskitze-taldean elkar ezagutu eta Inhar, Elur, Maddi, Ilargi, Amets, Iraia, Lur... kozkortzen ari diren arren, biltzen segitzen dute Enara Olazabal, Ibon Lanzeta, Miren Intxausti, Itziar Saenz de Ojer, Joxean Arrue, Idoia Garcia, Jon Ander Errazkin, Maider Elorza, Eli Trojaola, Urko Colomo, Nagore Plaza eta Iñaki Zulaikak, Altzoan elkartean.



Aurrera, ezkerrera, aurrera, eskuinera eta aurrera", diote Eliren azalpenek, "bidearen ondoan harrizko etxe eder bat aurkituko duzu". Etxera iristerako bi emakume pasian dabiliz, gurpildun karrotxoekin. Enara eta Miren dira, Inhar eta Iraiarekin. Ezker-eskuin handiagoa da ume festa, eta baserri barruan jarraitzen du: siestatik esnatu berri da Elur, eta artean begiak itxita zuputzen du amaren bularra.

Mahaiaren bueltan jarri dira Enara Olazabal, Miren Intxausti, Itziar Saenz de Ojer, Idoia Garcia, Eli Trojaola eta Nagore Plaza, erditze ondoren batzuek sentitutako bakar-dadetik, pediatrei esan beharra izaten dizkieten gezurretara pasatzen dira. Iñaki Zulaikak behin eta berriz errepikatzen dio kazetariari, "jarri

profesionalen desprofesionaltasunaren kontu hau, haiek laguntzen ez digutelako behar izaten baitugu guk beste guraso batzuei entzutea, haien laguntza". Gurasoen arteko hizketaldiek, partekatzeak, laguntza jasotzeak "bizirautearen eta bizitzaren arteko diferentzia" ekartzen diela azaldu du Iñakik. Puntutik puntura gaiak harilkatzen dituzte mahaiaren bueltan, aitari espazioak uzteaz, edota idealez eta frustrazioez gordin mintzo dira batzutan Elduaingo baserrian (Gipuzkoa) igande pasan elkartu diren guraso hauek. Gordin bezain benetako.

Idealizazioez hasi da hizketan Eli, haurraren zenbait momentu idealizatu eta idealizazioak betetzen ez direneko frustrazioez. Mirenek segituan erantzun dio, idealizazioak haurdun gelditzen den unetik hasten dela bat egiten, edo lehenago, haurdunaldia imajinatzen hasten denetik. Bere erditzea idealizatu zuen Mirenek, eta ez zen bete. "Eta hor gelditzen zaizu frustrazio hori, betiko. Ziur nengoen erditze naturala izango nuela, ziur nengoen gai izango nintzela". Baina erditzeko unean, minak hasi orduko beldurrek gain hartu zioten. "Ez nintzen neure erditzea kontrolatzeko gai izan, euren eskuetan utzi nuen eta ez nintzen nire erditzeko protagonista izan, ez nintzen gai izan erabakiak hartzeko eta orain pena horixe daukat, arantza hori, tristura hori".

Berez, idealak edukitzea, bere horretan, ez dela txarra dio Itziarrek, "arazoa buruan daukagun ideal hori ez betetzean gure burua birrintzeko



“Profesionalek laguntzen ez digutelako behar izaten dugu beste guraso batzuei entzutea. Bizirautearen eta bizitzearen arteko diferentzia dakar laguntzak”
(Iñaki Zulaika)

daukagun joera da”, mahaiaren bueltan dauden emakume guztiek onetsi dute Itziarren esana. Berak ere idealizatu zuen bere erditzea, hau da, bazekien nolakoa zen beretzat erditze ideala, “eta lan egin nuen eta prestatu egin nuen, eta bete egin zen”; baita Eliren kasuan ere, etxean erditu zen, berak nahi zuen bezala, berak kontrolatuz bere erditzea, “nik hor ez daukat frustraziorik”. Idealak edukitzea edo gauzak nola egin nahi dituzun jakitea bezain inportantea da, Enararen arabera, jakitea gauzak beti ezin direla nahi bezala egin: “Erditze naturala nahi izan arren, gauzak ez badoaz nahi bezala, epidurala edo zesarea egin beharko dizutela jakitea eta horretara irekita egotea inportantea da, gero frustraziorik ez edukitzeko”. Norberaren

esku zer dagoen eta zer ez jakitea, norberaren mugak ezagutzea eta muga horien barruan egindakoarekin konformatzen eta gozaten ikasi beharko luketela dio Idoiak.

Edoskitzearen adibidea jarri du Mirenek. Garbi zeukan Iraiari bularra eman nahi ziola, umearentzat onena hori zelako, baina edoskitzeak ekar ziezaizkiokeen minak ezagutzeak eta laguntza edukitzeak minak eragin ziezaizkiokeen beldurrak gainditzen lagundu ziotela dio; edoskitze asko bertan behera gelditzen direla idealizatu egiten delako, eta minak hasten direnean espero ez direlako; “ni odoletan nengoen, baina banekien ez zela erraza izango eta pasatu egin beharko nuela, ondo informatua nengoen, eta alde min-

garriak aurrez ezagutzeak lagundu egin zidan”.

Haurdunaldia, erditzea, etxeratzea, edoskitzea... Nagorek dio egunero daudela idealak, amatasunaren inguruan ideal asko zabaltzen direla, batetik; eta norberak egiten dituela “bere pelikulak” bestetik. “Ama perfektua eta ume oso politaren irudia da saltzen dena, hori da aldizkariak erakusten dutena eta nahi gabe ere gure buruetan sartzen den ideala. Jaiotzen denean, ordea, umea zatarra da, nahiz eta maite duzun, zimurtua ateratzen da eta zatarra da, eta hor, dagoeneko, ideal bat puskatzen da; eta atzetik bestea: ez zarela ama perfektua izango”.

Egunerokotasunarekin loturiko ideal

libe
dietetika
elikadura aholkularitza

943 53 64 94 :: 697 23 86 56
libegarmendia@gmail.com

www.libegarmendia.com

eusko gudariak 35 :: ORIO
[sarrera Arrantzale kaletik]



bat ez betetzearen frustrazioa du Elik, "beti gogoan daukadan arantzaxoa: psikomotrizistek esaten dute umea bakarrik uzteko bere mugimenduetan libre, eta prest dagoen neurrian joango dela mugimendu berriak bilatzen; bere kabuz eseriko dela, hasiko dela oinez, ez esertzeko ume bat bera gai izan arte... Elur ez zen batere gustura egoten etzanda, eta oinez ibiltzen hastean eskuak eskatzen zituen. Banekien onena etzanda uztea eta eskurik ez ematea zela, baina nik ideal horiek bete nahi nituelako bion artean gatazka sortu zen, eta azkenean eskuak eman dizkiogu". Erabaki hori lasaitasunez hartzea gustatuko litzaiokeela dio Elik, "eta ez hainbeste gogoratzea ez nuela egin beharrekoa egin".

"Birrintzea, 'matxakatzea'" behin eta berriz aipatzen dute amek, "gu gara geure buruak birrintzen ditugunak". Ume oso polit eta ama pefektuaren argazkia osatzeko, sexu harreman atseginak dituzten bikote ereduak sartzen ei dira idealetan. "Umea eduki aurretik pentsatzen duzu sexua gero ere lehen bezala izango dela, eta ez da; ez da umeak ez dizulako uzten, norberak ez daukalako gogorik da", dio Elik. Mirenek ere aurretik uste zuen berak "zainduko" zuela bikotekidearekiko harremana, "baina gero ez zaude horretarako, gogorik ez daukazu. Eta gizonak eskatu ala ez, zuk zeure burua birrintzen duzu, exijitu egiten diozu".

// **Gizartearen ideal horiek betetzen ez dituzunean, askotan ez zaituzte errespetatzen"**
(Itziar Saenz de Ojer)

// **Gure senarekin konektatzeko saioa egin beharko genuke; horrek segurtasuna emango liguke"**
(Eli Trojaola)

Gogo faltaz gain, Nagorek erantsi du erditze ondoko sexuari buruz hitz egitean inork ez duela esaten mina ematen duenik: "Fisikoki min hartzen da sexua egitean, eta ez dakizu zenbateraino den normala, eta noiz pasako den, ze inork ez du hitz egiten min hartzen denik".

'Matxakea', baina, batzuetan kanpotik, jendearengandik, datorrela diote. "Zuk zure haurdunaldiaren,

erditzeren eta umearen hazieraren inguruko ideia batzuk izan ditzakezu, baina gizarteak beste ideal batzuk ditu, eta ideal horiek betetzen ez dituzunean, askotan, ez zaituzte errespetatzen". Itziarrek esandakoarekin erabat ados dago Miren, "nik oso gaizki eraman dut jendeak ez nauela errespetatu ikustea". Hasieran umeak euren ohean lo egiten zuelako; gero, zapien, gainean eramaten zuelako; gero 6 hilabetez baino dezente gehiago edoskitu zuelako... "denbora guztian nire postura defendatzen aritu beharra neketsua eta injustua egin zait", dio Itziarrek.

Izebak, osabak, bizilagunak, adiskideek, ezezagunek, sekula hitzik esan ez zietenek... haurra edukitzean denek eta denetik galdetzen diete gurasoei. "Haurrak gurekin lo egiten zuela-eta, ea ezkonbitezarekin zer egiten genuen galdetu zidan osaba batek". Askotan "jendearen galdetu beharrak edo gomendioa eman behar horrek" norberaren ideiak eta ekintzak zalantzan jartzera eraman ditu gurasoak, Elik azaldu duenez: "Zuk zure irizpideak dituzu, eta zure ibilbidea; baina ibilbide horretan intseguru zoazenean eta norbaitek zerbait esaten dizunean min handia ematen dizu". Badu gomendio bat horrelako kasuetarako Elik: "Saio batzuk egin beharko genituzke gure senarekin konektatzeko, eta horrek segurtasuna emango liguke; hori ez du inork hankaz garriko".



EUSKOOP

ERKIDE - Irakaskuntza

ERKIDE-Irakaskuntzak ongiatorria ematen dio *HAZI HEZI* aldizkariari, etxeko heziketan lagungarri izango delakoan.

79 kooperatiba
62.325 ikasle
4.772 irakasle

ERKIDE-Irakaskuntzaren helburuen artean ondoko hauek azpimarratu behar dira:

- Euskal Herri zabalean dauden antzeko erakundeekin ahalik eta harreman sendoenak lortzea.
- Irakaskuntzako Kooperatiben erakunde mailako ordezkariak edukitzea.
- Prestakuntza ekintzak antolatzea.
- Kooperatiba mugimenduaren oinarriak zabaltzea.

Tel.: 945 122 050

www.erkide.coop



Nolakoa da mundua
neskatilen begietatik

Tolosa etorbidea, 107
20018 Donostia



erein

Tel.: 943 218 211

Fax: 943 218 311

www.erein.com



AITONA-AMONAK MINTZO

"GUSTURA EGITEN DUGU, BAINA, LANA DA E!"

Bilobei buruz hitz egiteko bildu dira aitona-amonak Durangoko Plateruenan, haien heziketan eta zaintzan betetzen duten rolaz berba egiteko. Ia den-dena ona dela diote, baina ardu- eta lotura dela aitortu dute. Euren lana balioesten diete seme-alabek, baina bereziki bilobek eurek eskertzen diete hor egotea, "askotan gurasoekin baino, gurago dute aitona-amonekin egon, hori zerbaitengatik izango da!".

Bego Munitxa Abadiñoko irakasle jubilatua eta amama; Maria Begoña Zugazartaza iurretar etxeokandrea eta amama, eta haren senar Juan Migel Gorostiaga; Joxe Joakin Berasaluze administrari erretiratu eta aitaita; Gregorio Eguren irakasle erretiratu eta aitona, eta Nieves Aranoa helduen alfabetizazioan lana egindako amama. Kristina Mardarasek bildu ditu guztiak.

Plateruena antzokiko backstagean bildu gara, artistak bezala. Kontzertuetako afixak, eta talde bakoitzaren sinadura eta oroitzapenak daude hormetan. Juan Migel Gorostiagak bekokia zimurtu, eta hausnartu du: "niri ez esan hau artea denik!". Nieves Aranoak barre egiten du, hemendik urte batzuetara euren bilobek aitona-amonak argazkietan ikusitakoan zer pentsatuko ote duten galdetuta. Bilobei buruz hitz egiteko bildu dira, haien zaintzan eta heziketan betetzen duten rolaz mintzatzeko. Juan Migelek hasterako laburbildu du bere tesia; "gustura egiten dugu, oso pozik, baina lana da e!".



Positiboena umeek ematen dieten bizia da, seiek nabarmendu dute gauza bera: "Umetxoak norbera gaztetu egiten du", adierazi du Juan Migelek. Begiak zabal-zabalik dituela kontaktzen du 7 urtegar zenbat dakiten bere lobek, "neuk baino gehiago dakite. Ikusi ere ez dira egiten lurtean eta ume horiek zenbat dakiten ikustea gauza ederra da". **Goio Eguren ere bat dator: "Deskubritzen ari naiz ume txikiak nola ikasten duten, harrigarria da; alabarekin ez nuen hori ezagutu,**



ez nion erreparatu; orain denbora eta lasaitasun handiagoa daukat, eta diferentea da". Nievesek ere argi dauka, "bete egiten zaitu umeak".

Biloben zaintzan eta heziketan egiten duten lana bi norabidetan doa: biloben eta aitona-amonen harremanean laguntzen du, txikiek handiei, eta alderantziz, "gauza asko" ematen baitizkiete; baina era, berean, gurasoei esku bat botatzen diete, gehien kasuan aitona-amonen laguntza behar-beharrezko baitute eurek lan egin dezaten. **Argi dauka Maria Begoña Zugazartazak: "Gurasoentzako segurtasun handia da euren umeak aitona-amonekin daudela jakitea".**

Alderdi positiboak esaten hasi, eta segituan atera dira "ardura", "lana" edota "lotura" hitzak, aitona-amonen ahoetatik. Argi hitz egin du Juan Migelek: "Guztia ez da ona, %95 ona da, baina lotura ere bada". Batez ere umeak txiki-txikiak direnean da ardura eta lotura amona-aitonentzat, "ordu txarto pasatzen da". Ikastola edota haur eskolako joan-etorriak lotura dira, bereziki aitonentzat, eurak joaten baitira, normalean, umeen bila, "euren ordutegiaren menpeko egon behar duzu". Ardura, berriz, txikitan gaixotzen direnean amonengan gelditzen da. "Kalentura daukanean, edo zer daukan ez dakizunean, desiratzen egoten gara haren ama etortzeko", aitortu du Maria Begoñak.

Arduraz eta loturaz gain, biloben zaintzaren eta heziketaren alderik negatiboena gurasoek haur horiek hezteko dituzten irizpideak eta aitona-amonak dituztenak bat ez datozenean gertatzen da. **"Gurasoek haurrak hezteko duten eran igual neu ados ez egon eta isildu beharra izatea", kostatu zaio gehien Bego Munitxari. "Edo ondo ikusi ez, eta isildu egin behar", erantsi du Nievesek. Arauekin eta zigorrek izaten dituzte aitona-amonak zailtasun handienak, "batzuetan ez zaude ados, baina bete egin behar duzu", dio Begok, "gurasoen aurrean behintzat", erantsi dio Maria Begoñak. Ez dira, normalean, gauza handiak izaten, aitona-amonak txokolatea edo gozokiak ematea izan ohi da gurasoek nahi izaten ez dutena, "baina halako begitxoekin eskatzen dute, nola esango diegu ba ezetz?". Nievesek ere,**

Seme-alabak konturatzen al dira aitona-amonak egiten duten lanaz?

Baiezkoan daude guztiak. "Gu ez bagina han egon, gure etxean ez lirakeke lau biloba egongo", ondorioztatu du Joxe Joakinek, "gure alabak askotan esaten du, jokatu gabe loteria tokatu zaiola berari". "Eskerrik asko" bat jasotzen dute askotan sari gisa, "eta pentsatzen dut barrutik ateratzen zaiela", dio Maria Begoñak. Nahikoa al da?, galdetu diegu. "Segun eta nola esaten den, badakizu barrutik ateratzen zaiela", argitu du Joxe Joakinek. Edo lore sorta bat jasotzen dute tarteka, edo asteburu-pasako bidaiaren bat. "Konturatzea da inportanteena", Nievesen iritziz, "eta nik uste dut konturatu konturatzen direla".

Umeak dira sarri aitona-amonen lana gehien eskertzen dutenak. Haurrak eurekin sarri gurasoekin baino gusturago egoten direla konturatu izan dira, horrek gurasoei zer pentsatua eman beharko liekeela irizten dio Maria Begoñak. Zergatiak galdetuta, aitona-amonak bilobei ematen dieten lasaitasuna nabarmendu dute guztiak. "Guk sosegu gehiago eskaintzen diegu", ondorioztatu du Goioek, "gurasoak korrika bizi dira; eta gu, behin jubilatuta, trankilago bizi gara".

Begok bezala, esku malguagoarekin jokatu nahiko luke: "Gozokiak txarrak direla eta ez emateko esaten digute, baina gero eurek ematen dizkiete ba barikuetan? Txarra bada, beti da txarra, barikuetan ere bai. Gauza batzuetan euren konbenientziara joketzen dute". Arauetatik harago, gurasoek ezartzen dizkieten zigorrak betetzen izaten dituzte aitona-amonak lan handienak. Umea 4 urterekin zigortuta ikusteak, "pena itzela" ematen dio

Juan Migeli. "Gurasoek zigorrak ipintzen dizkietenean gogorra da amamarentzako", dio Maria Begoñak, "eta ahal bada kendu egiten diegu zigorra", aitortu du isilpeka.

Joxe Joakin Berasaluze eta haren emaztearekin bizi dira alaba, suhia eta lau bilobak, "lotura erabatekoa da lau umerekin". Argi du gurasoak direla hezitzaile nagusiak, eta rola ondo bereiziak dituzte etxean: "guk ez dugu erabakirik hartzen". Kontsultatu egiten diete dena alabari edo suhiari, eta umeen artean iskanbilaren bat dagoenean eta gurasoak sartzen badira, aitona eta amonak "grapak" jartzen dituztela ahoan adierazi du, eskuarekin ezpainak itxiko balitu bezala eginenez. Begok ere garrantzi handia ematen dio gurasoen eta aitona-amonen rola ondo bereizteari, "baina horrek ez du esan nahi gurasoak hezteko eta gu gaizki-hezteko gaudenik".

Onerako zein txarrerako, guraso izatea eta aitona-amonak izatea diferentea dela diote guztiak. Lehen lasaitasun handiagoarekin hartzen zuten heziketa; hala uste du Nievesek: "Orain estuago hartzen dituzte gauzak. Kontu asko entzu dituzu bizitzan zehar, bati hau gertatu zaiola kalenturarekin, besteari hura...; eta orain 25 urte geneuzkanean baina beldur gehiago ditugu".

Gustura eta pozik egiten duten lana den arren, horrek ez du esan nahi "beti prest" daudenik. Juan Migelek argi dauka, ezin dela hipotekatu aitona-amonen bizi biloben arduragatik. "Gura nuelako jubilatuta nintzen, kantsatua nengoelako lanagaz; gero gogoia daukazu lagunekin egoteko eta deitzen dizu Zaldibarko lagunak ea hurrengo egunean afaritarako geldituko zaren, eta ezin esan, andreari kontsultatu behar diozu ea umeak datozen ala ez; 'hi, ezin diat!' esan behar izaten diozu. Orain 15 egun lehenago jartzen dugu afaria, eta egutegian apuntatu eta alabei abisatzen diegu". Barre egiten dute guztiak, baina arrazoiak ematen diote. "Kontua ez da beti prest egotea", azaldu du Begok, "guk ere gure bizi antolatzeke denbora behar dugu; kontua da abisatzea, denborarekin abisatzen badute ez da egoten inolako arazorik, eta pozik egingo dugu".



FAMILIA ETA ESKOLA

GURASOEN "ALTXORRA" IRAKASLEAREN ESKU GELDITZEN DA

Gurasoak, irakasleak, guraso eta irakasleak, haur txikien irakasle eta helduagoen guraso... borobilean daude guztiak eserita, eta zail da identifikatzea nor zein den, nor irakasle, zein guraso. Eguzkiak kalera gonbidatzen duen arren, euren arteko harremani buruz hitz egiteko elkartu dira guraso eta irakasleok Hazi Hezirekin, familiez eta eskolaz mintzatzeko. Joxe Amiama EHUKo irakasleak gidatu du AEKren Iruñeko egoitzan, Alde Zaharrea egin dugun solasaldia.



Gurasoen eta irakasleen artean zubiak egotea premiazkoa da ala ez da?". Nerea Calderonek hasieratik adierazi du harreman horren beharra, gehiago, 3 urteko alabaren amak, "ezinbesteko, beharrezko eta oinarrizko" jo du hezitzailearen eta gurasoen arteko harremana. "Zure ume txikia, zure altxor txikia, ezezagun batzuen eskutan uzteko oso inportantea da hezitzailea pertsona bezala ezagutzea. Umea haren eskutan uzteko lasai egon behar dut, eta horretarako konfiantza eduki behar dut".

Guztiak, guraso zein irakasle, bat datoz Nereak esan duenarekin, gurasoak

konfiantza behar duela hezitzailearengan, umea haren esku uzteko. Baina, nola egiten da konfiantza hori? "Pertsona ezagutuz", gehitu du Nereak berak: "Fidatzeko ezagutu egin behar dugu elkar; eta elkar ezagutzeko, hezitzaileak eta gurasoak egon egin behar dugu elkarrekin, hitz egin".

Gurasoen eta irakasleen arteko konfiantza-harreman hori, alabaina, ez da gurasoaren mesedetan izango soilik, Edurne Lekunberriaren arabera. Hezitzailea eta ama da bera, eta hezitzailea den neurrian oso beharrezkotzat ikusten du gurasoekin harremana zaintzea; zertarako? Umea ahalik eta

ondoan hezteko: "Gurasoak dira euren umea ondoan ezagutzen dutenak; eta oinarrizkoa iruditzen zait informazio hori profesionalekin partekatzea, umearen mesedetan izango baita".

Haur eskoletan bai, gurasoen eta hezitzaileen arteko harremana zaintzen dela diote guztiek, ezinbestekoa dela; baina zer gertatzen zaio gurasoen eta irakasleen arteko harremanari umeak handien eskolan hasten direnean?. Lurdes Mitxausek eman du erantzuna, "umea gero eta handiagoa, harremana orduan eta urrunagokoa bihurtzen da, eta pena da". Guraso eta irakaslea da Lurdes,

eta 27 urteko alaba baten guraso bezala izandako esperientzian hiru fase argi bereizten ditu: "Haur eskolan oso goxoa izan zen harremana hezitzaile eta gurasoen artean; lehen hezkuntzan, dagoeneko, harremana ez zen neurri berekoa; eta alaba institutuan hasi zenean erabat galdu zen komunikazioa". Azken etapa horretan guraso elkartean zegoen, eta irakasleek gurasoekiko mesfidantza agertzen zutelara dio. Ana Araujok, haur eskolako hezitzailea bera eta 12 urteko alaba baten ama, erabat ados dago Lurdesekin: **"DBHn familiak etsaiak gara, zoritzarrez. Institutuan ezin duzu ezer galdetu"**.

Hauraren adina, beraz, aldagai bat da gurasoen eta hezitzaileen arteko harremanaren narriduran. Haur eskolaren ondoren, beraz, gurasoen eta hezitzaileen arteko harremana galtzen baldin bada, harreman hori ez delako beharrezkoa ote da? Edurneren iritzia kontrakoa da: berak bere seme Urtzi haur hezkuntzako bigarren zikloan hasi eta hezitzaileekin zeukan harremana lausotzea eta umearen gelan ezin sartzea gogorra egin zaiola dio, "harreman hori faltan bota dut. Bat-batean, ezin duzu gelara pasa, 'ekarriko dizugu umea honaino' esaten dizute; umea handia omen da, autonomoa omen da. Baina, zergatik ezin naiz gelara sartu?". Ez jakiteak, gelan zer gertatzen den ez jakiteak, amarengan fidagaiztasuna sortzen duela dio.

Kontua, beraz, ez da gurasoen eta irakasleen arteko harremana ez dela beharrezko haur eskolatik aurrera, premia ikusi guztiek ikusten baitute. Baina egitate bat da harreman hori ez dela dagoeneko familiek eta eskolak nahiko luketen modukoa. Zergatik, bada? Harremana hoztearen eragileetako bat curriculuma dela uste du Lurdesek, Lehen Hezkuntzan ikasketak sartzen direla, eta hor hasten direla komunikazioak zailtzen. Xabi Mendibilek dio curriculumak helburuak eta espektatibak sortzen dituela, bai euren kasuan familia bezala, eta baita irakasleen artean ere. Horrek guraso askoren jarreran aldaketa ekartzen du Lurdesen arabera, **"umea arazo akademikoak izaten hasten bada, gurasoen eta irakasleen artean ere arazoak sortzen has litezke;** haur hezkuntzan ez bezala". Horregatik, arazo horiek saihesteko, LHn eta DBHn behar-beharrezko ikusten du harreman hori zaintzea".

Marrak bai, marrak ez

Nora Salbotxek, Amaiurreko landa eskolako andereñoak, hartu du hitza, eta curriculumaren zirrikituz baliatzeko gomendioa egin du, bai haurren emozioak zaintzeko nola irakasleen eta gurasoen arteko harremana zaintzeko tarteak bilatuz. "Curriculum, era zorrotzean hartuko bagenu, eskola txiki batean egiten den deus ez litzateke egingo". Curriculumaren helburuak betetzeko aukeratzen diren

bideetan dagoela gako dio Norak. Bide horietan, baina, metodologia aldatu nahi baldin bada, adibidez, guraso zenbaiten artean zailtasunak izaten direla onartzen dute Xabik eta Lurdesek, "orokorrean familiek emaitzak nahi dituzte". Norak adierazten du gurasoek eurek erabiltzen dute metodologia eta bere egin duten pedagogia azaltzeko premia, "baina ez da erraza".

Hauraren adinaz eta curriculumaz gain, eskolaren tamaina gurasoen eta irakasleen arteko harremanetan eragiten duen hirugarren aldagaia dela argi gelditu da solaskideak entzunez. Lurdesek 37 urte daramatza Paz de Ziganda ikastolan, txiki-txikia zenetik gaur 1.200 ikasle edukitzera igaro da. "Hasieran beste harreman bat geneukan gurasoekin; guztiok familia bat osatzen genuen; orain, ez ditugu ezta irakasle guztiak ere ezagutzen; eta gutxiago gurasoak".

Herri txikietako eskola txikietan, oro har, harreman horiek guztiz beharrezkoak dira Noraren arabera, eskola ziklo osoan zehar. **"Eskola txiki batean ez dago gurasoen eta eskolaren arteko harremanen alde ala kontra egoterik, ze halabeharrezkoak dira harreman horiek, derrigorrezkoak eta ekidinezinak; eta gainera, ez ditugu ekidin nahi"**. Harremanak hain dira estuak eskolaren eta familien artean herri txikietan, ze irakasleek badakitelako eta txehal bakoitzean noiz jaio den txahal



Nerea Calderon ama Edurne Lekunberri Egunsenti haur eskolako maistra eta ama Maria Ibero Egunsenti haur eskolako maistra Ana Araujo Egunsentiko maistra eta ama Lurdes Mitxaus Paz de Zigan-dako maistra eta ama Xabi Mendibil Aita Nora Salbotx Amaiurko eskolako maistra. Solasaldia Joxe Amiama aita eta EHUKo maisu denak gidatu du.

bat edo bildots bat, edo noiz dagoen amona gaixo. Harremanak, gainera, ez dira gurasoekin bakarrik, haurren familia zabal horrekin baizik, aitona-amonak edota izeba-osabak ere lasai asko sartzen baitira eskolan. "Adiskidetasunaren eta profesionaltasunaren arteko marra oso estua izaten da eskola txikian", adierazi du Norak.

Marra hori, adiskidetasunaren eta profesionaltasunaren arteko marra, egon egon behar dela ados daude guztiak. Bakoitzak dituela bere rolak eta funtzioak, hezitzaileak batzuk; eta gurasoek beste batzuk. Eta rol eta funtzio horien gainean hitz egitea proposatzen du Norak, guraso eta irakasleen arteko bileretan mahai gainean jartzea gaia. Anak argi du mugak egon badaudela, eta egon behar dutela, "eta hortik ez duzu pasatu behar". "Noraino irakaslea eta noraino gurasoa?", galdetzen du Lurdesek. "Batuetan, gu, irakasle bezala, pasatu egiten gara, eta hau edo beste eskatzen diogu familiari; eta beste batuetan gurasoa pasatzen da marra horretatik".

Muga horiek denborarekin identifikatu ditu Anak, eta Lurdesekin bat dator biak ama izan zirenean ohartu zirela irakasle bezala zenbait muga gainditzen zituzten ordura arte. "Ama izatean konturatzen zara hezitzaileak

“ Batuetan, gu, irakasle bezala, pasatu egiten gara, eta hau edo beste eskatzen diogu familiari”
(Lurdes Mitxaus)

“ Jendeak eskolan egiten duguna ikusten duenean konfiantza handia hartzen du”
(Edurne Lekunberri)

“ Mugak ezartzeak harremanak hoztea ekar dezake, eta mesfidantza sor liteke”
(Xabi Mendibil)

ez duela ezer agindu behar; entzun egin behar du gurasoak esaten diona, eta gero, izatekotan, iritzia eman”. Lurdesek ere dio asko aldatu zituela ikuskera eta guraseoi hitz egiteko modua bera ama izan zenean.

Gardentasuna, lagungarri

Gurasoen eta irakasleen artean mugak eta arauak jarri jarri behar direla diote guztiak, bereziki ikastetxe handien kasuan, baina mugak ezartzeak harremanak hoztea ekar dezakeela zehaztu du Xabik, "eta orduan mesfidantza sor liteke", erantsi du. Konfiantza bermatzeko eta harremanari eusteko giltzarrien bila jarrita, Xabik dio giroa zaintzea dela gurasoen eta irakasleen arteko bizikidetzaren onurakoa. "Giroa zaintzen baduzu, gauza asko daukazazu irabazita". Bereziki ikastetxe handien kasuan, zuzendaritza talde on bat eta guraso elkarte on bat edukitzea, "irizpideak ondo markatuak dituztenak eta aldi beran ekarpenak jasotzeko malgua dena, egoera kudeatzeko aukerak egongo dira".

Gurasoen eta irakasleen arteko harremana umearen heziketarako zer nolako mesedea den jakitun, harreman hori sustatzeko mesfidantza gainditzea ezinbesteko pausotzat dute, "gurasoek eta irakasleek elkarren etsaia ez izateko". Mesfidantza hori ez jakiteak sortzen duela nabarmendu du Edurnek, bai irakasleen kasuan eta baita familien kasuan ere. "Zer gertatzen den ez jakiteak beldurrak sortzen ditu; eta beldur horiek gainditzeko modurik onena gardentasunez lana egitea da".

Eurek Egunsenti haur eskolan "egun pasa" eguna egiten dute, eta gurasoek eskolan igarotzen dute eguna euren seme-alabekin. "Mito pila erortzen dira egun horretan. Jendeak eskolan egiten duguna ikusten duenean konfiantza handia hartzen du". Egunsentian egiten duten egun pasaren antzeko proposamen zehatzetara etorri, Amaiurreko eskolan ondare kulturalarekin eta ez-materialarekin zerikusia duten gaiak guraso, aitona-amonak edota herritarrekin lantzen dituzte; edota jangela gurasoen arteko auzolan moduan antolatzen dute, gurasoak eskolan murgiltzeko espazioak eta lanak bilatuz.



zure ziztada behar dugu

Hedabideen aldaketa sakonari indartsu heltzeko, egoera ekonomiko zailari erantzuteko eta BERRIA proiektuaren geroa ziurtatzeko, BERRIAzaleon komunitatea indartu nahi dugu. Erleak bezala, elkarlanean, gai garelako.

Izan zaitez

berrialaguna

Informazio eguneratua
eta euskarri gehiago:
www.berria.info/berrialaguna

berria^{info}

Izen-abizenak:

Helbidea:

PK:

Herria:

Kontu zenbakia:

Tel.:

NA:

Posta elektronikoa:

Abenduaren 13ko 15/1999 Lege Organikoa, Datu Pertsonalak Babestekoa, betetik, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak BERRIA HEDABIDEEN FUNDAZIOAREN fitxategi automatizatu batera pasatuko direla. Zure esku dago ikusteko, zuzentzeko, ezeztatzeko eta kontra egiteko eskubideak erabiltzea. Hala egin nahi izanez gero, idatzi helbide honetara: BERRIA HEDABIDEEN FUNDAZIOA, Iratxe Monastegia 45, 13. 31011 Iruñea.

Honako ekarpen hau egin nahi diot
BERRIA HEDABIDEEN FUNDAZIOARI,
G71006795 IFK duena:

Adierazi X batez zure aukera

Urtean 100 € Urtean 200 €

Aldi batean

Aldi batean

Lau zatitan

Lau zatitan

Urtean beste kopuru bat: €

Aldi batean

Lau zatitan

100 eurotik beherako kopuruetan
ordainketa aldi batean egingo da

Hilean 10 €

Sinadura

berrialaguna izan nahi baduzu,
bete datuak eta helarazi:

- www.berria.info/berrialaguna
- **Postaz:** BERRIA. Martin Ugalde kultur parkea, z/g. 20140 - Andoain
- **Posta elektronikoz:** laguna@berria.info
- **Telefonoz:** 943-30 43 45



UMEAREN LOA METODOAK BAI ALA EZ?

Umeari lo egiten irakatsi egin behar zaio, psikologia konduktistaren bidez, ala lagundu egin behar zaio bere kabuz lokartu dadin, ondoan egonda? Eztabaida zaharra da, baina oraindik iraun egiten du. Ez dago erantzun bakarra, umeak adina edo gurasoak adina erantzun egongo dira. Baina, nagusiki, umea lokartzeko moduak ezagutu nahi dituzten gurasoek bi korrante horiek dituzte eskura.



Loa funtsezkoa da garapenean, eta bereziki haurtzaroan, pertsonaren garapen maila handiena lehen urteetan gertatzen baita. Haatik, ikerketa argigarri gutxi dago lokartzearen inguruan. Metodo bat edo beste erabili aurretik, edo ezer ez egin aurretik, umearen loaren hainbat ezaugarri jakitea komeni da. Adibidez, **haurtxoaren, haurraren, helduaren eta adinekoen loa ez direla berdinak, ez bederen, sakontasunari dagokionez. Haurtxoaren eta haurraren loa arinagoa da** —lo arin fase (REM deiturikoak) luzeagoak dituzte helduek baino— bi arrazoiengatik: haurraren garuna helduaroan izango denaren %70 garatzen ari delako, eta garapen hori lo arineko fasean ere gertatzen delako batetik; eta bestetik, haurraren lo arina bere biziraupenerako metodoa da: hau da, hotzak, goseak, zikina, sudurra estalia... baldin badu, haurra esnatu egingo da lo arina baldin badu; sakonegi lokartuko balitz, edo lo sakoneko orduak gehiengoa balira, ez litzateke esnatuko. Haurraren eta helduen loaren diferentziak ezagututa hobeto ulertzen da haurra zergatik esnatzen den hainbestetan, gutxienez 6 bat urte bete arte.

3 eta 6 hilabeteko haurtxoek oso estomago txikia dute, eta gosea izan ohi da esnatzeko lehen arrazoia. Gero, hortzek, katarroek eta antzeko minek esnatzen dituzte haurrak; ondoren, aurrerapen psikomotoarek —lau oinetan ibiltzeak, edo esertzeak, edo areago oinez ibiltzeak— estimulu asko pizten dituzte umeengan, eta gauean ere bizi nahi izaten dituz-

te. Bi urterako, bakardadearen eta abandonuaren beldurrak sortu ohi dira, amesgaizto forman. Horrez gain, ingurunean izan ditzakeen aldaketek —hala nola, gurasoak lanera itzultzeak, edo eskolako aldaketek, haurride berriak...— eragin handia dute txikiengan, eta loak igarri ohi du.

Umearen loaren garrantziaz jabetuta ere, gurasoei oso nekeza egiten zaie gauetan atsedean hartu ezina, bai bederen laneko edo jendarteko ohi-turekin jarraitu nahi badute. Lehen ez bezala, azken urteetan umeak lo har araztea bihurtu da pediatria-kontsultetako gai izarretako bat. Mariaje Sarrionandia pediatriak dio haurraren eta familiaren araberakoa izan beharko litzatekeela umea lokartzeko "metodoa".

Metodoak, beraz, bakoitzak izan beharko lituzke bereak. Baina laguntza behar duten gurasoek bi metodotara jo ohi dute gure inguruan: **konduktista batetik, edo naturala bestetik.**

METODO KONDUKTISTA

Eduard Estivill neuropediatra katalanaren metodoa da gaur egun Euskal Herrian gehien saltzen den eskuliburuetakoa bat — "Nen, a dormir" liburua 18 hizkuntzataraz itzulia dago—. Estivillek, lehenago Richard Ferber kanadarrak bezala, eta geroago Valmanek bezala, neurobiologia edota garunaren erloju biologikoaren funtzioen arabera umeari lo egiten irakatsi dakiokela dio, hezi eta trebatu daitekeela haurra isilik eta bakarrik lokartu dadin. Euskal Herrian

Ramon Ugarte pediatra gasteiztarra da Estivillen metodoaren jarraitzaile bat, eta 6 hilabeterekin ez, lehenago ere erabil daitekeela uste du.

Metodo konduktistei jarraituz, haurrak 6-7 hilabeterekin gauero 11-12 ordu lo egin behar dituztela azaltzen dute sustatzaileek. Estivillen metodoa, adibidez, 6 hilabetetik aurrera da erabilgarria, horren aurretik ohitura batzuk sortzea proposatzen du, hala nola, haurrari eguna eta gaua bereizten irakastea, argitasuna eta eguneko hotsak bereiziz; edota 3 hilabetetik aurrera umeak bere gelan eta bere ohean egin behar duela lo, eta inoiz ez gurasoen ohean. Hortik aurrera, umeari lo egiten irakatsi behar zaio metodoak ezarritako hainbat arau jarraituz, gurasoen edo kanpoko laguntzarik jaso gabe, haurrak ez dezan gurasoen presentzia loarekin lotu. Metodoak ezarritako denbora-tarte batzuetan umea nola dagoen ikustera sartuko da gero gurasoa gelan; esna badago edo negarrez ari bada, maitasun hitzak eskainiko dizkio baina ez ukitu, ez besotan hartu edota ez laztantzea proposatzen dute.

Metodo konduktista horien alderdirik onena da funtzionatu funtzionatzen dutela, azkarra eta eraginkorra dela, eta umeek lo hartzen dutela. Estivillek adibidez, bere metodoak kasuen % 95en funtzionatzen duela agertzen du liburuaren kontrazalean —barruan, ordea, onartzen du amesgaiztoen kasuan edota antsietatea duten haurren kasuetan ez dela erabilgarria, hau da, %30ean. Baina metodo

Konduktisten arabera, umeari lokartzen irakatsi dakiokela. Kontrakoek, ordea, haurra negarrez uztearen kalteak nabarmentzen dituzte: lo egiten ez eta haurrak metodo horien bidez bakarrik egoten ikasten duela diote.



konduktista horri argitasunak baino iluntasun gehiago ikusten dizkiete zenbait pediatria eta psikopedagogok, umea negarrez uztea epe ertain batera haurrarentzat “traumatikoa” izan daitekeela ere esaten dute; eta alderdi onak ikusten dizkietenek ere, onartzen dute gogorra dela umearentzat eta baita haren gurasoentzat ere, umeak negar egiten baitu eta gurasoek ezin baitute ez kontsolatu, ez besotan hartu. **Negarrez ari den haurra ez kontsolatzeak aurrerago sor ditzakeen balizko dis-funtzioak, babes falta sentimendua, edo negar luzeak eragin ditzakeen estresa eta antsietatea dira metodo konduktista horren alderdi ilunak.**

METODO NATURALA

Ferber, Valman, Estivill edo tanke-rako metodo konduktistek 50eko hamarkadan dute abiapuntua, baina horiei oinarri zientifiko falta gaitzesten zaie —Estivillen kasuan ez dago inolako ikerketa zientifikori erreferentzia egiten dion oin ohar bibliografikorik—. Nagusiki lerro psikoanilitikoaren jarraitzaileek egin diete aurre konduktistei. Haurrei lo egiten irakatsi baino, osasuntsu dagoen haurrak bere kabuz hartuko duela lo diote horiek, haurraren loa helduen beharretara egokitu baino, bere kabuz lo hartzen laga behar zaiola. Haziera naturalago baten aldekoek haurraren beharrei kasu egitea dutenez abiapuntu, negar egiten badu umea kontsolatu egin behar dela diote. Eskuliburueta etorritz,

Estivillen metodoaren pare Hego Euskal Herriko liburu-dendetan Rosa Jove psikologo kataluniarraren ‘Dormir sense legrimes’ saltzen da; preseski Ferberren eta Estivillen metodoei aurre egiteko idatzi zuen liburua.

Osasuntsu dagoen haurra bere kabuz lo hartzera iritsiko dela dio Jovek, eta haurraren loa helduen beharretara egokitzea ez dela soluzioa, eta “are gutxiago haurra negarrez uztea; negarrez ari bada, sufritzen ari delako da, beraz, arreta behar du”. Lo hartu bitartean haurra negarrez uzteak “shock” bat eragiten duela dio Jovek. **Loaren prozesu ebolutiboa jarraitzearen garrantzia nabarmentzen dute negarrik gabeko loaren aldekoek, eta “denerako” balio duten metodoekiko fidagaitz azaltzen dira,** umeak lo egiten ez duela ikasiko, baizik eta ikasiko duena dela ez duela gurasoen arretarik jasoko gauean, eta luzarora begira, etorkizunean, haur horrek izan ditzakeen arriskuei erreparatzen die.

Metodo konduktista ez erabiltzeak ez du esan nahi lokartzeko errutinarik sortu behar ez denik. Haurrari gaua eta eguna bereizten ikastea —argi eta soinuen bidez- edo lo hartu aurretiko errutinak sortzea —bainua, abestia, ipuina...— bultzatzen ditu Jovek. Gurasoak haurraren lekuan jartzera gonbidatzen ditu, eta haren logura keinuak interpretatzen ikastea.

Metodorik jarraitu gabe, haurra osasuntsu badago, lokartzeko dela diote metodo konduktisten kontrakoek.



Negar egiten utzi behar zaio umeari lokartzeko?

Metodo konduktista: “Negar horrek ez du esan nahi bakarrik utzi dutela sentitzen duela haurrak. Haurraren ondora joan behar da maiztasunez gurasoek ez dutela bakarrik utzi uler dezan”.

Metodo naturala: “Inoiz ere ez. Ez umerik ez heldurik ez da bere horretan utzi behar zer gertatzen zaion ikusi gabe”.

Baina umeak ez du lo egiten, negar baizik

Metodo konduktista “Haurra bere gelan, bere sehaskan utzi, eta tarteka ikusi nola dagoen. Bere ondoan gaudela sentitu behar du, baina bere kabuz, bakarrik, lo egiten ikasi behar du. Maitasuna berdinean ematen zaio hitz egiten bada, besotan hartu gabe ere”.

Metodo naturala: “Lagundu, kontsolatzen saiatu. Gose bada, jaten eman; egarri bada; edaten; hala eskatzen badu, besotan hartu; hotz bada tapatu. Horretarako erosoen eta gertukoena gurasoen ohean sartzea da, nahiz eta guraso batzuk gauean sei aldiz jaiki eta beste logelara joatea nahiago izan”.

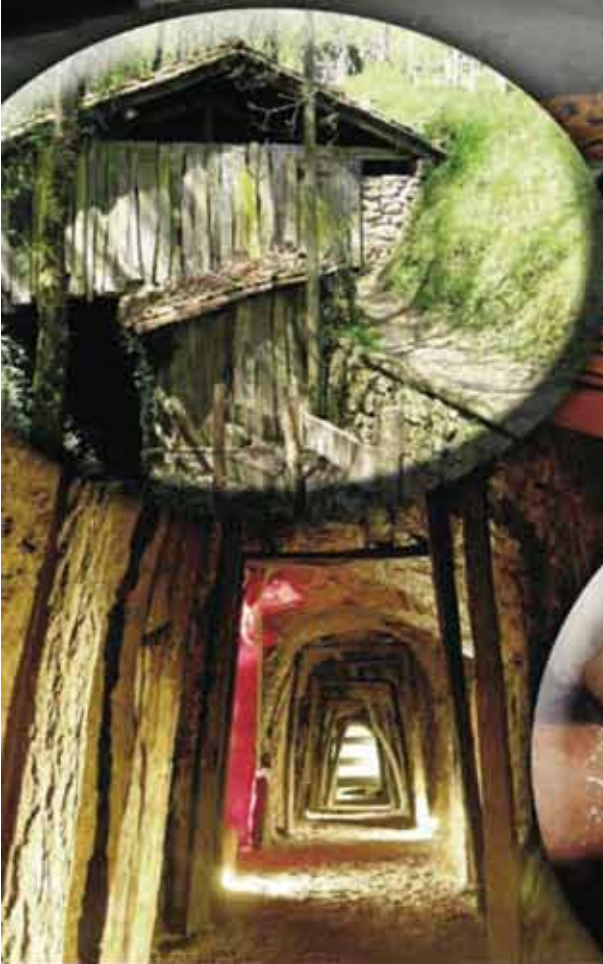


IRRRIEN LAGUNAK KLUBA

irrienlagunak.com

ZATOZTE ZERAINGO IRRRIEN LAGUNAK ATERPETXERA

- * GOZATU NATURAZ GIPUZKOAKO BIHOTZEAN
- * EZAGUTU ZERAIN PAISAIA KULTURALA IRRRIEN LAGUNAK KLUBEKO PERTSONAIEN ESKUTIK (LARGABISTA, MARTINBER, MARIKALANBRE...)
- * EKINTZA DIBERTIGARRI ETA HEZITZAILEAK: MUSEOA, ZERRATEGIA, MEATEGIA, EZTIGINTZA, GAZTAGINTZA...
- * FAMILIAK ETA TALDEAK ASTEBURUTAN
- * IKASTETXEAK ASTEAN ZEĤAR
- * DESKONTUAK IRRRIEN LAGUNAK KLUBEKO TXARTELDUNENTZAT ETA IKASTETXE IRRIZALEENTZAT



ANIMATU
TXORIZO
PANPLONA !



ERRESERBAK

ZERAINGO TURISMO BULEGOA
943 801505
TURISMOBULEGOA@ZERAIN.COM

ZERAIN
PAISAIA
KULTURALA



Maria Pilar AGIRRE
Medikua eta homeopata

HOMEOPATIA

ALERGIAK

Udaberria da oraindik, alergiaren garaia...

UDABERRIA IRISTEAN ene! Badator polena! Beste mundu bateko eraso izango balitz bezala hitz egiten da. Psikiatrian, halaxe esaten da: "Alergiak beldurren somatizazioak dira". Botika asko saltzeko jendea beldurtzea eraginkorra da, nola ez. Ikusi besterik ez dago zenbat artikulua idazten diren gai horren gainean. Beste batzuk, aldiz, homeopatia erabiliz alergiak ongi tratatzen direla diote. Zergatik izango ote da?

OREKA BERRESKURATZEN

Gero eta jende gehiago joaten da homeopatarengana. Esango al zeniguke homeopatia zer den, erraz ulertzeko eran?

GIZAKIAK GORPUTZ bat du, eta gorputz hori indar energetikoaren bidez mugitzen da. Emozioek eta sentimenduek indar energetiko horren oreka mantentzen dute. Eta desorekak atea irekitzen dio edozein gaixotasuni. Homeopatiaren bidez, oreka berreskuratzen saiatzen gara.

Desoreka, sintoma batzuen bidez agertzen da, eta, sintoma horiek, sendabidea bilatzen laguntzen digute. Homeopatian, milaka sendabide daude, eta hala dago jasota material medikoetan. Esan liteke, homeopata bakoitzak bere bideak dituela sendatzeko.

IZUA GAIXOTASUN

Zer dira gizakiaren gaixotasun nagusiak?

NIRE USTEZ, beldurra da nagusia. Beldurrak ziurtasun eza sortzen du, eta babes falta. Babesik gabe, erraz hartzen da gaixotasuna. Askotan, harrokeria erabiltzen dugu gure ezinak ezkutatzeko. Garena baino gehiago garelako erakutsi nahi izaten dugu besteen aurrean, eta horrela agertzen dira larritasun eta antsietate sintomak. Berez dena baino nabarmenago agertu nahi duen animalia bakarra da gizakia. Nire aholkuak: maskarak kentzea, garena izaten saiatzea, eta lasai bizitzea.

SINTOMAK ETA INGURUA

Zer izaten du kontuan homeopatak kontsulta klinikoa egitean?

HAINBAT FAKTORE izan behar dira kontuan. Alde batetik, gaixoaren sintomak izan behar dituzu kontuan. Beste aldetik, egiten duen bizimodua, nola pentsatzen duen, familiaren historia, senideen historia, bere ingurunea eta abar ezagutzea komeni da.

Normalean, ez diozu arreta handia eskaintzen bere inguruan gertatzen denari, baizik eta, berak hura guztia nola bizi duen da garrantzitsua. Esate baterako, bere diskurtsoa hartu behar da kontuan, adi egon behar da ea hitzen bat lekuz kanpo dagoen, hitz hura bere barrutik datorrelako, eta, askotan, hitz zehatz horrek, berak beraren gainean ez dakiena adierazten du.

BELARDENDA HERBORISTERIA

Txirrita kalea, 10. HERNANI

943 55 56 94

- Dietak
- Kontsultak
- Masajeak
- Medikuntza ortomolokularra
- Terapia naturalak



haziak hezten

Maiatzak 20

JAI NAZIONALA

DENOK IRUÑARA!



Euskal Eskola Publiko Berriaren Alde

PIRAGUA • ARROIEN JETSIERA
 ABENTURA PARKEA BERTIZ • IGERILEKUA
 ARKU JAURTIKETA • ORIENTAZIOA
 TAILERRAK • ABENTURA JINKANA...

160 KIROL ABENTURA KANPUSA BAZTANEN

Alojamendua: Uztailan Baztan Kanpinean (160 kategoria) - Abuztuan Baztango kanpinean edo Bertiz Aterpean.

6 egun,
 Autobus irteera 15etan
 Iruñeko geltokitik
 eta itzulera 14.30etan.

8-15 urte
 (adinen arabera banatuak)
50 PLAZA banda
 bakoitzean.
***PREZIOA: 230€**

EUSKERAZKO TXANDAK

- Uztailak 4tik 9ra.
- Uztailak 14tik 19ra.
- Uztailak 24tik 29ra.
- Abuztuak 3tik 8ra.
- Abuztuak 13tik 18ra.

*** GAZTEENTZAT BEREZIA** (16-16-17 urte, bi hunkuntzan)
 • Abuztuak 23tik 28ra

* (sartzen da: 5 pentsio oso, desplazamendua Iruñetik eta barne desplazamendua, Alojiamendua kanpinean edo Aterpean, aisialdiko monitoreak, kirol aktibitateentzat monitorebereziki, Aktibitateak eta material guztia, Asistentzi asegurua eta R.C. aseguruia)

Navarra Aventura  Nafarroa Aventura
 Albergue Bertiz Aterpea. Narbarte (Nafarroa)

Informazioa eta izen ematea:
 948 592 322 - 609 461 741
 bkz@navarraaventura.com

JOLASAK



Xabier ZABALA
Musikaria

ARRAUTZAREN HATZEN JOKOA

Honek arraultza erosi,
honek gatza bota,
honek frijitu,
honek pixkat dastatu,
honek dena zurrupatu.

Nola jolasten den

Jolasaren Zeraingo bertsioa hautatu dugu. Helduaren eta umearen arteko erlazio goxoa adierazteko, bals melodia erabili dugu.

Banan-banan erakutsi behar dira eskuko hatzak abestiak dioen eran, txikitik hasi eta lodienera arte. Haur txikien hatzei helduak eragingo die.



ST4M SOL7 den

ME4M FA7 den

SOL7 den

ME4M D47 F4M

den F47 SE4M



"Arrautzaren hatzen jokoa" eta "Gure herriko alkatea" nola jolasten diren jakiteko, **"Zatoz jolastera!"** DVDan ikus litezke.

GURE HERRIKO ALKATEA

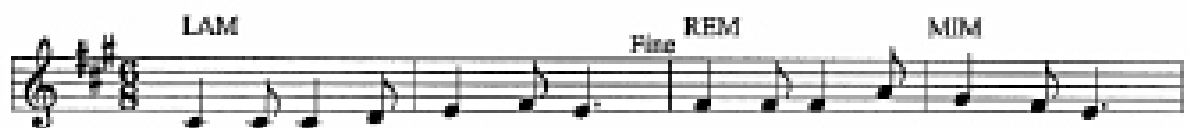
Gure herriko alkatea, kate, kate, katea;
 alkate dotorea, tore, tore, torea.
 Jazten duen trajeak, traje, traje, trajeak;
 tomate kolorea, lore, lore, lorea.
 Gure herriko alkatea, kate, kate, katea;
 alkate xelebrea, lebre, lebre, lebrea.
 Haretxen bibotea, bote, bote, botea;
 fideo luzez betea, bete, bete, betea.



Nola jolasten den

Gure folklorea hain ezaguna den erritmo azkarreko biribilketa erabili dugu. Haur handiagoentzako jolasa da, besteekin adostu behar baita nola jolastu eta zer eratako txaloak jo.

Binaka edo korroan jarriz, aurrez adostutako moduan joko dute txalo, abestiaren erritmoa jarraituz, haren amaiera arte.



“Utzi egiten diet umeei musikarekin nahi dutena egiten, mugatu gabe”

MURSEGO



UME BATEN ASKATASUNA TRANSMITITZEN DU OHOLTZA GAINETIK MAITE ARROITAJAUREGI 'MURSEGO'-K, "JOTZEN DUDANEAN NAHI DUDANA ETA NAHI DUDAN BEZALA EGITEN DUT, MUGETAN PENTSATU GABE". HORREGATIK, MUSIKARI DAGOKIONEZ, UMEAK EZ MUGATZEA PROPOSATZEN DU. IA EGUNERO DAGO HAIEKIN, MUSIKA-ESKOLAN TXELOA IRAKASTEN DU; BI UME AUTISTEKIN MUSIKOTERAPIA EGITEN DU ETA ESKOLAK EMATEN DIZKIE BERE KONTURA HAUR TXIKIEI. ARGI DAUKA, "UME DENEI GUSTATZEN ZAIE MUSIKA; MUGITZEA ETA JOTZEA".

Mursegok Anari, Xabier Montoia edota Lisabörekin jo izan du, eta bakarkako bi disko ditu argitaratuak.



Besteren musikak jantzi izan ditu Maitte Arroitauregi 'Mursego'-k (Eibar, 1977), Anarirekin, Xabier Montoiarekin eta Lisabörekin, kasu. Baina beretik sortzeko premia dauka. Bi disko egin ditu bakarlari gisa, 'Bat' eta 'Bi'. Orain buruan hurrei zuzenduriko disko bat egiteko ideia dauka. Sormena, mugimendua eta adierazpena lantzen ditu umeekin.

Umetatik, zeuk nolako esperientzia izan duzu musikarekin?

Musika ikasten amarekin hasi nintzen etxean, musika-irakaslea zen, baina oso modu intuitiboan egiten zuen lan. Solfeoa ikasten hasi nintzen amarekin, eta gero musika-eskolara joan nintzen, eta gero kontserbatoriora, goi-mailako ikasketak bukatu arte.

Eskoletan nola landu izan duzu sormena?

Zero. Horrelaxe da: zero. Sormenari ez zaio garrantzirik eman musika ikasketa ofizialean. Ikasten zenuen notak irakurtzen, solfeoa, eta gero instrumentua, teknika eta partiturak irakurtzen ikasten duzu. Musika irakurtzeko prestatzen zaituzte. Baina ez zara sortzen ari, beti ari zara idatzitako zerbaitek irakurtzen.

Orain zu zeu zara irakasle musika eskolan.

Txeloak irakasten dudanean saiatzen naiz tarteka inprobisazioak egiten. Baina normalean, musika-eskola ofizialean sormenak ez dauka lekurik. Musikaterapia egiten dut bi haur autistekin, eta hor adierazkortasuna eta sormena da lan-tresna, inprobisatu egiten dute. Umeak bere barrukoa musikaren bidez ateratzea lortu behar duzu, eta hor bai, hor sortzen ari dira ehuneko ehunean.

Aparteko eskolak ere ematen dituzu. Nola landu musika umeekin? Nola landu sormena?

Mugimendua, adierazkortasuna eta sormena lantzen dute musikarekin. Utzi egiten diet musikarekin nahi duten hori egin dezaten, mugatu gabe, beti ere errespetu baten barruan. Eurek nahi dutena jotzeak oso ondo funtzionatzen du txikiekin. Zarata asko egiten dute, bai, baina egin egin behar dute. Adibidez, nik pianoan zerbaitek jotzen dut, eta beraiek txirula edo perkusioa hartu eta nahi

dutena jotzen dute. Eman edozein tresna eta dantzan edo jotzen hasiko dira oso-oso txikitatik, eta erritmoa oso-oso ondo eramaten dute. Tempo, pulstua oso ondo eramaten dute. Pista batzuk edo eredu batzuk ematen badizkiezu, lagunduko diezu umeei: fuerte edo suabe jotzeko esanda, adibidez, lagunduko diezu. Edo, mugimenduarekin ere, nik eredu bat ematen diet, ni hasten naiz mugitzen eta gero eurek kopiatzen dute. Oinarri bat ematen diet gero eurek egin dezaten, eta ikusten da ez dela berdina zelan mugitzen diren kurtso hasieran eta zelan kurtso bukaeran. Saiatzen naiz gauza desberdin asko egiten, eurek oinarriak eta materialak izan ditzaten. Euren barrutik atera ahal izateko neuk eman behar dizkiet pista batzuk.

Ze instrumentu dira onak umeekin musika lantzen hasteko?

Etxean teklatu txiki bat, txirula eta danbortxo batzuk edukitzea ondo dago hasteko. Bestela, ezer ez bada, eskuekin eraman daiteke erritmoa. Soinua ateratzen den edozer gauza ona da, erritmoa landuko dute. Eta kantatu, kantatu asko etxean.

Zer helbururekin egiten dituzu ariketa horiek?

Umeak hain txikiak direnean, musikarekin gozatzea da nire helburua; mugitu daitezela, adierazi... eta baita ere tresnak jasotzea. 2 urtetik behararekin sormena baino gehiago adierazkortasuna lantzen dut. Poliki, bizkor, fuerte, suabe, altu, baxu... horri oso ondo erantzuten dio oso txikia den ume batek. Nota altuak dira txoritxoak eta baxuak, berriz, elefanteak dira, eta eurek gorputzarekin adierazten dute jotzen dudana hori; adibidez, nota altua jotzen badut, eurek txoritxoak bezala eskuak jaso behar dituzte, eta elefantea bada, lau hankatan jartzen dira... Jolasten duten bitartean ikasten ari dira, zeharka beltzak eta kortxeak sartzen dizkiet, adibidez. 5 urtekoekin, erdi jolasean notak sartzen hasten gara, noten historia eta non bizi diren kontatzen diet. Eta behin hiru nota dakizkitenean, has daitezke inprobisatzen.

Kontzertu bat eskaini duzunean umeentzat, umeek nola erantzuten diote zuk jotzen duzun horri?

Oso ondo. Kontzertu arruntetara ere

// Etxean teklatu txiki bat, txirula eta danbortxo batzuk edukitzea ondo dago. Eta kantatu, kantatu asko etxean //

// Umeak hain txikiak direnean, musikarekin gozatzea da nire helburua; mugitu daitezela, adierazi //

// Euren barrutik atera ahal izateko, neuk eman behar dizkiet pista batzuk //

etortzen dira umeak, baina eurentzat prestatuak kontzertu batean kontuan hartu behar duzu ume bati ezin diozula oso kantu luzea eskaini, egitura errepikakorra egin behar duzula, letra ere kontuan izan behar duzu, instrumentu asko sartzea, bisualki ere prestatu behar duzu. Batez ere eurek parte hartzea bultzatu dut, globoekin eta dantzekin. Umeak ez dira hartzaille hutsak, sortzaileak eta egileak dira. Askoz hobeto pasatzen du haurrak berak bizi duenean egiten ari den hori, gehiago gelditzen zaio eta gehiago ikasten du.

Ezaugarri bereziak izan behar ditu umeentzako eginiko musikak?

Ez dut uste, izan behar zara kontzientete ume baten aurrean zaudela, eta ume baten psikologia kontuan izan behar duzu. Kantuak itsaskorrak izan behar dira, egitura sinpleagoa eduki behar dute, hitzak eurei egokitu behar zaizkie, adibidez, animaliak maitate dituzte! Edo asmatutako hizkuntza eta onomatopoiak erabiltzea...

Gaur egun oholtzan transmititzen dutzun espresibitate horretara nola iritsi zara?

Oso musikazalea naiz, baina kontserbatorioan musika mota bat ikasten nuen, musika kultua deitzen zaiona. Nerabezaroan bestelako musikarekin identifikatzen zara, rockarekin, edo kultua ez den horrekin. Bestelako musika sortzera eraman nau jakin-minak. Konturatzen naiz beti partiturak irakurtzen aritu naizela, eta neure musika egiteko beharra eduki dut, eta daukat. Sormenarekin lehen kontaktua musika jarri eta gaineratik konponketak ateratzea izan zen, inprobisatzea, jotzea. Hurrengo pausoa talde desberdinekin jotzen hastea izan zen, eta kantuak grabatzea.

Gero zuzenean hasi nintzen Anarirekin. Beste talde batzuekin jotzen ari zarenean, beste horrek egindako kantu bat laguntzen ari zara, txeloarekin beste kolore bat ematen. Baina hori ez da zure kantu bat. Anarirekin jotzeari utzi nionean pena eman zidan, publikoaren aurrean jotzeak ematen zidan bizipoza desagertu egin baitzen. Momentu horretan hasi nintzen zerbait bakarrik egiten hasteari bueltak ematen. Niretzat behar bat da sortzea.

MURSEGOREN ARIKETAK

Musikaren bidez haurrekin sormena, espresibitatea eta mugimendua lantzeko, ariketak egitea proposatzen du Mursegok. Musika tresna bat eta pautak batzuk eman, eta euren kabuz utzirik oso gutxi beharko du sortzen eta adierazten hasteko. Lehenengo kopiatu araztea proposatzen du txelo jotzaileak, helduak egitea lehenik musika edo mugimendua, umeak kopia dezan; horrek seguritatea, abiapuntua eta tresnak ematen dizkielako umei, eta gero utzi euren erara. Berak pianoarekin egiten duen hori danbor edo perkusioarekin egin dezake helduak.

Galderak eta erantzunak: "Nik pianoan inprobisatzen dut. Armonikoki bosgarren graduak bukatzen den galdera bat egiten dut, hau da gorantza gelditzen den esaldi bat, bukatu gabe bezala, eta gero beraiek erantzuna ematen dute. Askotan ez dauka zerikusirik, edo armonikoki ez dago ondo eginga, baina sortzeko ariketa polita da".

Mezuak: "Mezu bat bidaltzen diet nik, zerbait esaten diet pianoarekin. Beraiei errepikarazi egiten diet, eta gero eurek beste mezu bat bidaltzen dute, euren ondokoak errepika dezan. Eskura dugun edozein perkusio-instrumentu txikirekin egin liteke".

Izenburua jartzea: "Ikasle batek eta biok zerbait inprobisatzen dugu instrumentu batekin, eta beste ikasleek izenburua jarri behar diote entzun duten horri, buruari eragin behar diote. Askotan oso gauza ederrak ateratzen dira, ikaragarria da zer nolako erantzuna ematen duten".

MA-ME... "Ahotsa instrumentu bezala erabiltzeko MA-ME-MI-MO-MU, silabak hartzen ditut eta zaku batean sartzen. Bi silaba ateratzen ditugu, adibidez, MA eta MI, eta horrekin mezuak egiten dituzte: MA-MI-MA-MA-MA-MI..."

Hizkuntza asmatuan kantatu: "Eurek egiten dutenari begiratuta, hasi nintzen eurek asmatutako hizkuntza horretan hitz egiteko eskatzen, kantu oso politak ateratzen dira: 'atsulatxamanesu...'"

Ispilua: "Espresioa lantzeko oso modu polita da ispilua erabiltzea. Adibidez, musika gelditzen denean, jarri haserre aurpegia, alai aurpegia. Egiten duten hori eurek ikustea oso interesgarria da".

Mugimendua: "Ahotsa eta mugimendua asko lantzen ditut elkarrekin. Ahotsarekin egiten dudana horri mugimendua ematen diot gorputzarekin. Lehenengo eurek kopiatu egiten dute nik egindakoa, pautak batzuk izan ditzaten eta gero eurek sortzen dute. Ondoren, beste baten txanda da, eta hark egindakoa kopiatzen dute besteek".

Txartelekin zuzendu: "Txikiak instrumentuekin daude, eta nik txartela ateratzen diet, puntu handi bat bada, fuere jo behar dute, txikia bada, suabe jo behar dute. Bizkor eta poliki ere lantzen dugu, marratxoak oso separatuak daudenean poliki jo behar dute, eta elkarturik daudenean, bizkor. Txartelekin zuzentzen ditut nik, eta gero eurak jartzen dira zuzendari postuan, eta asko gustatzen zaie".

HAURREN HEZIKETARAKO EGUNEROKO GIDA 1. ALEA

Hazi Hezi

Egin zaitez harpidedun!

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

943 371 408

www.hikhasi.com





XIII. HIK HASI Udako Topaketak

Donostian, uztailak 3, 4 eta 5



Nire hezitzaile-profila - Nire ikasleekiko harremana - Ikasleak, bere guraso eta familien islada
Eskola inklusiboa eta aniztasuna - Gure adimena norantz gidatu

SMK: sentitu, maitatu eta komunikatu - Ez dut zigortu nahi - Familia eta eskola
Euskara proben eraikuntza - 1512-2012 Nafarroako konkista eta memoria historikoa

Gortasunaren erronkak - NitikGura idazketa sortzailea - Ipuin tailerra

Irakurketa, bizitza osorako bide-laguna - Matematika material manipulagarriekin - Coahing

Ahotsaren erabilera egokia - Eguneroko emozioak - Txotxongilo tailerra - Origamia (paperoflexia)

Marrazten disfrutatu - Publizitatea gure lagun - Haurrentzako masajea - Yoga saioak

Dantza garaikidea. Espresio bide eskolan - Txantxa, musika, umorea eta animazioa

Antzerki irakasle jantziak - Irakasle magoa - Irakasteko tresnak, iturriak eta dokumentazioa

Informazioa: www.hikhasi.com edo 943 371 408