

hazi hezi

Haziera eta heziketa
aldizkaria

Gaia

Sakelakoaren gaineko
kezka elkartuta

Elkarrizketa:

Miren Ros - Telmo Lazkano
"Garrantzia dauka sakelakoa
atzeratzeko erabakia
taldean hartzeak;
nerabeak lasaitu egiten dira"



Altxa burua, guraso!

Gero eta guraso gehiago ari dira elkartzen euren seme-alabei sakelakoa emateko adina taldean atzeratzeko, telefonoaren erabilera goiztiarrak ondorioak baititu. Helduok ere badugu zer hausnartu.

Esperientziak erakutsi digu sakelakoaren gehiegizko erabilerak eta erabilera goiztiarrak arazo larriak ekartzen dituela. Bereziki haurrengan eta nerabeengan jarri dugu arreta, gero eta adin txikiagotan ari baikara jokabide nahasmenduak ikusten pantailen eta sare sozialen eraginez. Eta, behingoz, gurasoak elkartzen hasi dira han hemenka, eta batzuetan, gainera, herri mailan, sakelako propioa izateko adina atzeratzea ez baita familian, etxean eta banaka borrokatu beharreko gerra. Telmo Lazkanok eta Miren Rosek Elkarrizketa Nagusian esan digute-nez, funtsezkoa da gai horretan familiekin bat egitea, taldean erabakitzea gure seme-alabei ez diegula garaia baino lehenago emango mugikorrik: "Ikaragarritzko babesa da gerra etxean banaka kudeatu beharrean, taldean joatea".

Tolosan, gainera, familiatik, ikastetxera eta ikastetxeetik kalera eta herrira atera dute auzia, eta udala eta merkataria ere inplikatu dira arazo horri aurre egiteko. Herri

hezitzailearen benetako izpirituarekin bat egiten du Tolosako ekimenak, gai nagusian esaten den moduan, gutxitan gertatzen da herri oso bat ekimen beraren inguruan biltzea, Tolosan heziketa-gai bat ardatz hartuta lortu dute, eta eredugarria da beste herrientzat.

Gurasook eta hezitzaileok eredugarri ote garen ere pentsatu beharko genuke. Pantailen gain, sakelakoaren eta sare sozialen gaitan, haurrei eta nerabeei eredu ona ematen ari ote gatzazkien. Mar Romerak Tolosan bertan Herrikide ikastetxean eman zuen hitzaldian esan zuen moduan, "benetan engantxatuak" gurasook baikaude: "Utzi pantailak eta egon zuen buruarekin eta zuen seme-alabekin, egon. Gurasoak gara benetan pantailatara engantxatuak gaude-nak eta geure baitari eta umeen benetako premiei arreta jartzen ari ez garenak. Eta gero, arazoak datoz; etorriko ez dira ba!".

Altxa dezagun, bada, burua helduok! Sinatu dezagun paktua.

hiki *h*asi egitasmoaren aldizkaria www.hikhasi.eus · 943 371 408 · hazihezi@hikhasi.eus

XANGORINek 2024ko martxoan argitaratua. Errekalde hiribidea, 59. Aguila eraikina, 1. solairua, 20018 Donostia. ISSN: 2254-2027 Lege gordailua: SS-0466/12. Kopurua: 3.300 ale. *h*azi *h*eziko informazioa zabaldu dezakezu, egiletza aitortuta eta soilik baldintza beretan eginez gero. Erredakzioak ez ditu bere gain hartzen aldizkarian argitaratutako iritziak.

Erredaktoreak

Ainara Gorostitzu
Olatz Lasagabaster
Alaia Martin

Idazkaritza

Uxue Ugartemendia

Komunikazioa

Paula Estevez

Erredakzio-taldea

Mikel Agirrezabala
Kontxi Aizarna
Ainhoa Azpirotz
Izarne Garmendia
Aritz Larreta
Josi Oiarbide
Arantxa Urbe

Kolaboratzaileak

Amaia Arroyo Sagasta
Iñaki Eizmendi
Aitziber Estonba
Libe Garmendia
Gontzal Martinez de la Hidalga
Nerea Mendizabal

Inprenta

Antza

Diseinua

Sorland-Hik Hasi



Elkarlanean



Laguntzailea



Kultura eta Hizkuntza Politika Sailak (Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak) diruz lagundua



16



62



26



10

Aurkibidea

Atarikoa

Altxa burua, guraso!

3

Gaurkoa

Oihane Arriaran, Amaia
Madariaga eta Nere Erkiaga

10

Gai nagusia

Sakelakoaren gaineko
kezka elkartuta

16

Elkarrizketa

Miren Ros - Telmo Lazkano

26

Astez aste, urtez urte

33

Kontsultak

46

Jolasgela

58

Sormenaz

Jone Uria

62

Iritzia

Cira Crespo

66

Mundua pitzatuta dago, baina...



Harkaitz Canok idazle bati buruz idatziriko kontakizuna jasotzen du *Mundua pitzatuta dago, baina han gabilta oinez* antzezlanak. Haurtzaroan, aitak alabarekin nola komunikatu ez zekiela eta paperezko hegazkinak bidaltzen zizkion egunero balkoitik agur esateko. Hegazkinetan idatzitako mezuen bidez, aitak literatura-misioak jartzen zizkion txikitan alabari, liburuzain zorrotz baten konplizitatearekin argitu zitzaizkion. Horrela, liburuen eta bizitzaren arteko lotura ezagutu zuen gerora idazle bihurtuko zen neskatok. Miren Arrieta, Sara Cozar eta Asier Hernandez dira aktoreak. 9 eta 12 urte bitarteko haurrentzako proposa da obra.

Bizkarsoro filma

Euskal Herriko edozein herri txiki izan daiteke *Bizkarsoro*, eta bertan, XX. mendean zehar herri txiki horiek guztiz euskaldun izatetik, euskaldunak gutxietsiak, gaizki ikusiak eta minorizatuak izatera nola pasatzen diren kontatu nahi izan du Josu Martinez zuzendariak. Horretarako, Ipar Euskal Herrian euskararen garapenean garrantzitsuak izan diren bost momentuetan kokatu du filma, bost erretraturen bidez. Ikusleak "bihotzetik" harrapatu nahi izan ditu, eta euskarak bizi izan dituen debekuek eta bizirauteko egin behar izan diren borrokek sentsibilizatu nahi izan ditu garai hura bizi izan ez zuten herritarrek. Haur txikienek gutxiago ulertuko badute ere, kozkorrekin eta nerabeekin ikusteko filma da.



Hizki Pizti, idazten eta irakurtzen ikasteko



Alfabetatze prozesua errazteko materiala sortu du Argiak. "Irakurketa eta idazketa prozesuan hizkien identifikazioa, lotura fonologikoa eta memoria garatzeko aproposak, bai ikaskuntza-irakaskuntzan, bai etxeetan erabili daitekeena". Materiala Euskal Herriko faunan oinarritzen da, irakurketaren eta idazketaren jabeakuntza prozesua modu ludikoan eta dibertigarrian egitea" baita baliabide pedagogiko horren xedea. Karta handiak, txikiak, laburpen kartak eta posterrak dakartza kaxak, animalien irudiekin guztiak. Memoria, azkartasuna, arreta, irudimena, analisia, kooperazioa eta hiztegia garatzeko hainbat jolas egin daitezke kartekin.

Loti Ederrak modernizatua

Loti Ederra ipuin klasikoaren antzerkirako egokitzapena egin du Galder Perezek. Eszenatokira eramateko ipuinaren alderdi sexistak eta tradizionalistak ezabatu dituzte eta ipuin klasikoa gaur egungo gai gatazkatsuenetako bati buruz jarduteko baliatu dute, sare sozialen gehiegizko erabileraz, hain zuzen ere. "Ipuinari buelta eman eta kontatu zigutena buruz behera jarri nahi izan dugu, inposatu zaizkigun edertasun-estereotipoekin hautsiz. 3 eta 12 urte bitarteko haurrei zuzenduriko antzezlan da eta Andrea Covadonga Lopez, Jon Casamayor, Sara Barroeta eta Itxaso Quintana dira aktoreak. Funtsean, maitagarrien antzerkia da *Loti ederrak*, baina maitagarri izateari utzi eta benetako pertsonak izateko deia egingo die haurrei. Glu-Glu produkzioak-en webgunean ikus daiteke agenda eguneratua.



Lekunberri



Bizikletaz zein oinez, herritik nahiz ingurune naturaletik, hamaika aukera ematen ditu Lekunberrik. Alde zaharra, garbitokia, XIX. mendeko etxetzarrak... herriak bisitatzeko leku ugari ditu, eta erdigunetik aterata, Malkorreko, Azpirotzeko eta Albisuko begiralekuetara edota Aralarko San Migelera, ikuspegi paregabeetara iristeko abiapuntu ezin hobea da Lekunberri. Bide ugari daude seinalatuak, hirigunean bertan, kaleak eta eraikinak balioan jartzeko asmoz markatutako zirkuitoa dago eta kanpoaldean, Plazaolako burdinbide berdeak basoraino eramango gaitu. Mendukilo koba kilometro gutxira dago eta abentura gehiago nahi duenak, Beigorri abentura parkera jo dezake.

Bizipoza jaia

Apirilaren 27an Hernanin egingo da Bizipoza elkartearen aurtengo jaia. Hernaniko zenbait eremu hartuko ditu festak, hala nola, Atsegindegi eta inguruak (Biterin, Urbietan kalean...). Gonbidatu bereziak izango dira, besteak beste Ttarla dantza taldeko kideak, Porrotx eta Marimototsek ere ikuskizuna eskainiko dute, eta Hernaniko Herburu erraldoi eta buruhandien konpartsakoak ere bertan izango dira. Parte hartzailea den gune bat ere osatu dute, tailerren gunea. Bizipoza Euskal Herri osoko 38 elkarte osatutako elkarte da. Denek, izaera bereziko gaiak lantzen dituztenak eta guztien erakusleiko bihurtuko da Hernaniko herria apirileko azken larunbatean.



hazi hezi

Haziera eta heziketa
aldizkaria

Eskuratu urtean
4 ale 20 eurotan

Harpidetu
eta izan
HikHasitarra

www.hikhasi.eus





» Oihane Arriaran, Nere Erkiaga eta Amaia Madariaga Zumarragan. Bertan bizi dira Arriaran eta Madariaga.

Oihane Arriaran, Amaia Madariaga eta Nere Erkiaga Gehiago gara ekimena

“Haurren heriotzaren gaiari ikusgarritasuna eman behar zaio; hau gertatu egiten da”

Hil Argi elkarteak sustatuta, haurren heriotzaz eta haurrekin heriotzaz dihardutenen sarea osatu nahi du *Gehiago gara* ekimenak. Amaia Madariagari eta Oihane Arriarani alaba bana hil zitzaien eta Nere Erkiaga Hil Argi elkarteko kidea da.

Ez da erraza alaba bana galdu duten amei elkarrizketa egitea. Ez dakigu nola zuzendu umea galdu duten familiengana...

Amaia Madariaga: Ausartu galdetzeraz. Norbaitek duda daukanean, galdetu ala ez, gerturatu ala ez, pausoa eman eta ausartu dadila galdetzeraz zer moduz gauden edo dauden hori gertatu zaien familiak; borondate onetik galdetzen denean ondo hartzen dugu. Gizarteak galera sentitzen du, baina ekidin egiten du heriotzari buruz lasai hitz egitea, beldurragatik. Dena den, isiltasuna batzuetan ez dago gaizki, entzuteko jarrera hartzea ere ondo dago, entzutea ere laguntzen egotea baita.

Zuen alaben heriotzek elkartu zaituzte, Amaia eta Oihane.

A. M.: Guk gure minetik egin dugu bat, abiapuntua eta bidea berdina izan dira, heriotza eta dolua ulertzeko era berdintsua izan da.

Oihane Arriaran: Gau batean Anette ez zen esnatu, kito. Bat-batean hil zen.

A. M.: Anette hil eta hilabete gutxira gure alaba Elene gaixotu zen. 2 urterekin, buruko tumore bat zeukala esan ziguten, eta hasieratik esan ziguten pronostikoa oso txarra izango zela, eta jakin genuen hil egingo zela. Orduan Oihanarengana gerturatu nintzen.

O. A.: Ni doluan eta Noraz haurdun nengoen.

A. M.: Eta gu Jokinez haurdun eta Elene galtzen ari ginen.

O. A.: Zuek ere dolu bat egin zenuten diagnostikotik.

A. M.: Diagnostikoa eman zigutenean Elene oso ondo zegoen, aurpegian paralisi txiki bat

zeukan soilik, baina bagenekien okertu egingo zela. 21 hilabete egon zen bizirik, lehenengo 15 hilabeteak oso ondo eta, besteak, oso gaizki. Eta hor ezagutu genituen Oihane eta Ibon.
O. A.: Arazorik gabe hitz egin dugu bizi izan dugunaz. Ordu asko pasatzen genituen elkarrekin hizketan, gure bizitzaren erritmoa pixka bat normaldu zen arte.

Zergatik daukagu gizartearen halako ezezagutza eta urruntzea heriotzaren gaitik, eta bereziki seme-alaben heriotzetik?

Nere Erkiaga: Heriotza ez dago egunerokotasunean. Jendea ospitaletan hiltzen da eta ez dugu berbarik egiten zelan izan den heriotza. Nork entzun du heriotza baten prozesua? Lehen, heriotzari buruz genuen informazio iturria erlijioa zen, eta infernuaz eta arimaz berba egiten zigun, eta orain heriotzaz daukagun informazioa ikus-entzunezkoetatik jasotzen dugu eta heriotza biolentoez berba egiten zaigu, gerra bateko heriotzez, hilketez... Inoiz ez dugu entzungo inor baketan eta maitasunez inguratuta hil denik. Gainera, pentsamendu magikoa daukagu: heriotzaz hitz eginez gero, erakarri egingo dugula dirudi. Ez jakituria hortik dator.

Zuek bizi izan duzuen minetik eta dolu prozesutik, zer uste duzue aldatu beharko lukeela gizartearen heriotzaren aurrean?

O. A.: Haurren heriotzaren gaiari ikusgarritasuna eman behar zaio; hau gertatu egiten da. Heriotzaz hitz egiten hasten garenean, aldaketa dator.



A. M.: Ematen du heriotzak beti eten bat dakarrela, eta sentitzen duzu zure umea ez dela kontuan hartzen. Izan ziren: Anette ia bost hilabetez bizi izan zen gurekin eta Elene lau urtez; hori ezin da existitu ez balitz bezala utzi. Anettek eta Elenek gurekin jarraitzen dute beste modu batean, gure parte dira.

N. E.: Tabuak egiten duena da konbertsazioetan ez agertzea... Eleneren urtebetetzea izan bada, izendatu egin behar da, lehen *defuntua* aipatzen zen; orain isilik gelditzen gara.

Gizarte moduan eta hezkuntza komunitate moduan, nola jokatu beharko genuke heriotzaren aurrean?

N. E.: Guk, besteren artean, haurren heriotzaz eta haurrekin heriotzaz berba egin behar dela esaten dugu. Doluaren interbentzioa egiten jakitea eta haurrekin heriotzaz hitz egitea legoke batetik, eta, bestetik, heriotzaren pedagogia. Hezkuntza komunitatean ume baten, guraso baten, irakasle baten edo hezkuntza

komunitateko figura garrantzitsu baten heriotzaren aurrean, gaia naturaltasunez lantzeko protokolo bat behar dugu. Nor egongo da familiarekin hartu-emanean? Nor arduratuko da arreta egiteaz? Hori guztia doluaren interbentziorako protokoloa da eta eskola guztiek eduki beharko lukete, zeren eskola komunitate guztiek biziko baitituzte heriotzak, izan ezusteko heriotzak, aitita-amamak... Guk horrez gain, heriotzaren pedagogia egitea proposatzen dugu. Hau da, heriotzarik ez dagoenean, lanketa egitea eta formatzea.

Nolako esperientzia izan zenuten zuek Elene hil zenean eskolan, Amaia?

A. M.: Guk Eleneren tutoreagaz zorte handia eduki genuen. Berari alaba bat hil zitzaion haurtzaroan minbiziagaz eta, ondorioz, pedagogia asko ekarri zuen gelara. Beti galdetzen zidan, "Amaia zer iruditzen zaizu hau egiten badugu?". Landare bat jarri zuten txoko batean, arropa eskatu zidan... eta egun berezietan Eleneren kolore gustukoena urdina zenez, gelakide

batek globo urdin bat ateratzen zuen eskutan eta gu horrek asko bete gintuen. Beste irakasle batzuegan beldurra ikusi dut.

O. A.: Orokorrean beldurra ikusten duzu, eta beldurrak tabua eta gaia ekiditea ekartzen du. Baina hau guzti hau hezkuntzatik lantzea klabea da. Eskolatik ikaragarritzko lana egin daiteke.

N. E.: Talde modura beste era batera bizi daitezke heriotza, dolua eta pedagogia. Bakarrik, irakasle edo tutore modura gai honi heltzea oso gogorra da, baina talde modura gauza asko egin daitezke, taldeak indarra ematen baitu. Prozesu gogorak izaten dira baina sakonak, politak eta biziak.

Heriotzaren kultura aldaketa da Hil Argiren helburuetako bat. Nola irudikatzen duzue heriotzaren bizipen sanoago bat?

N. E.: Ohitu ez gara inoiz heriotzera ohituko, gure izatea ez ohitzea baita. Baina heriotza ikusteko modua aldatu nahi dugu: batetik, tokatzen denean, ez dugu heriotzari buruz hitz egiteko beldurrik izan nahi. Bigarrena, ondoan egoteko gai izatea garrantzitsua da, heriotza prozesua gertatzen ari denean ondoan egotea eta gaiaz hitz egiteko gai izatea, ez ikaratuta



Haurren heriotzaren gainean lan handia egiten ari den jende asko dago, hezkuntzan pedagogia eginaz edo osasungintzan, baina irla moduan ari dira lanean"

Amaia Madariaga
Gehiago gara ekimeneko kidea

alde egitea, gaia ezkutatzea eta saihestea. Eta hirugarrena, norberaren heriotza onartzea edo, kasu honetan, norbere seme-alabaren heriotzean ez apurtzea garrantzitsua da. Horretan Oihane eta Amaia ikaragarritzko eredu dira, bizi filosofia handia dute, dolua gaindituta, mina bizita ere, bizipoz handia dute.

Eta hori nola egiten da? Irudika dezakegun minik handienetakoa da seme-alaba hiltzea...

A. M.: Gure alaben heriotza oso integratua daukagu. Mina ez da inoiz joaten, baina eramangarri bihurtzen da. Bizipoza daukagu eta bizitzeko ilusioa daukagu. Gure beste umeak ikaragarritzko laguntza izan dira horretan. Orain sentitzen dut ondo gaudela. Gu egon gaitezke zu besteko zoriontsu, eta hori zaila izan daiteke kanpotik ulertzeko.

O. A.: Suerte txarra eduki dute Anettek eta Elenek, baina guk ez dugu eduki suerte txarrik, nahiz eta haien galera oso gogorra izan den. Ikaragarritzko lanketa pertsonala egin dugu prozesuan zehar; oso gauza aberasgarriak bizi izan ditugu eta pertsona moduan asko garatu gara. Ez gara min horretan ataskatu. Guk honekin aurrera egin nahi dugu, bizipozarekin eta ongi biziz. Alaba galdu ondoren, ondo egoteak ikaragarritzko lana dakar, baina posible da.

Zein da Gehiago gara kanpainaren funtsa?

O. A.: Gehiago gara adierazi nahi dugu, izenetik hasita. Hemen ikusten dena baino gehiago gara, hiru mailatan: umeak daude, gehiago gara; mina baino gehiago gara; minarekin baina bizipozarekin bizi gaitezke; kate horretan gehiago dira "gehiago gara" jarrerarekin eta sare handi bat egin nahi dugu.

A. M.: Haurren heriotzaren gainean lan handia egiten ari den ende asko dago, hezkuntzan pedagogia eginaz edo osasungintzan, baina irla moduan ari dira lanean. Egituratu eta ezagutarazi egin nahi ditugu.

Nire baitako amez erditu naiz.
Baimenik eskatu gabe jaio dira.
Neuk ere oihukatu nuen zazpi haizetara:
Ez naiz nire ama bezalakoa izango
EZ NAIZ NIRE AMA BEZALAKOA IZANGO.
Baina ama izatea beste amak imitatzea da.
Emakumeen historiaren iturburuak nire esne bularretan.
Eta hemen nago semearen sehaska hegaldatzen:
Hala egiten dugu animalia basatienok.

Astebete geroago Kennedy hil zuten Dallasen. Baina horrelako gauzei ez nien jada jaramonik egiten.

Liburua: Etxeko urak (Susa, 2020).

Egilea: Leire Bilbao.

Artelana: *Putzu handira*, Oiartzun.

Egileak: Alaia Gaztelumendi, Onintza Etxebeste eta Idoia Beratarbide.





Sakelakoaren gaineko kezkak elkartuta

Sakelako telefonoaren erabilera ahalik eta gehien atzeratzea. Horixe dute xede Tolosan *Altxa burua!* ekimenaren inguruan bildu diren gurasoek. Ezer inposatu gabe, familia bakoitzak bere errealitatea bizi duela aintzat hartuta, hausnarketa bultzatu nahi dute, eta pantailen erabileran gazteenen bidelagun izateko trebatu.

Gurasoen ekimenez sortu zuten Tolosan *Altxa burua!* egitasmoa 2021-2022 ikasturtean. Pantailen eta, bereziki, sakelako telefonoen erabilera goiztiarrak edota desegokiak izan dezakeen eraginak kezkutzen zituen hainbat guraso, eta biltzea eta gai horren gainean lanean hastea erabaki zuten. Gurasoen ekimena izan zen, beraz, baina herriko ikastetxeen eta Tolosako udalaren babesa izan zuten hasiera-hasieratik eta pixkanaka herri osoak egin du bat *Altxa burua!* izeneko ekimenarekin: herritarrek, merkatariak, udalak, gurasoek eta ikastetxeek baietz esan diote gaztetxoek sakelako telefonoaren erabilera ahalik eta gehien atzeratzeari. Gutxitan gertatzen da herri oso bat ekimen beraren inguruan biltzea, baina Tolosan lortu dute.

Ekimenaren inguruan bildu diren familiak

“Gure seme-alabak, ikastetxe ezberdinetara joan arren, eskolaz kanpoko jardueretan edo kalean elkartzen dira eta pentsatu genuen zentzuzkoagoa zela ikastetxe bakoitza bere kontura aritu beharrean, ekimena herri mailakoa izatea”

Olatz Amonarriz

Gurasoa eta *Altxa burua!*ko kidea

Sakelakoarekin kezkatuta

ez daude teknologiaren aurka, erabilera egokia bultzatu nahi dute, ez besterik. Eta bide horretan, seme-alabei mugikorra emateko unea atzeratzea da euren asmoa. Askotan, lagun guztiek dutelako ematen zaie sakelakoa, eta inertzia hori hautsita, adina atzeratzeko konpromisoa hartu nahi dute, sakelakorik ez duten gaztetxoak taldean bakarrik geldi ez daitez. Helburua telefono mugikorra izateko adina 16 urtera arte atzeratzea da, baina garbi dute ez dela batere erraza.

Guztiaren hazia

Herriko hiru ikastetxeetako gurasoak batu zirenean erein zuten *Altxa burua!* egitasmoaren hazia. Laskorain ikastolako, Orixe-Samaniegoko (Samaniego herri ikastetxeak eta Orixe BHIk osatua) eta Herrikide ikastetxeko gurasoak elkartu ziren. Laskorainen eta Herrikiden, Miren Rosekin abiatu zuten prozesua, Samaniego-Orixen berriz, Telmo Lazkanorekin. Bakoitza bere

aldetik ari ziren, baina une batean horretaz jabetu eta elkarlanean hastea erabaki zuten.

Lierni Armendarizek, Lurdes Oiartzabalek, Ixiar Aranek eta Olatz Amonarrirek azaldu dizkigute *Altxa burua!* egitasmoaren nondik norakoak. Tolosako Laskorain ikastolako guraso dira Armendariz eta Arana eta Herrikide ikastetxeko guraso, berriz, Oiartzabal eta Amonarri.

Oiartzabalek azaldu du nola hasi zen guztia: “Herrikiden, DBHn beste eraikin batera joaten dira ikasleak eta bazirudien aldaketa horrekin batera seme-alabei mugikorra ematea arau bihurtua zegoela. Gurasook kezka genuen eta nahiago genuen adina atzeratzea. Miren Rosek Zarautzen izan zuten esperientziaren berri (*Gure aukera, guk 16*) eman zigun guraso eskolan, gustatu zitzaigun eta kezka bera genuen gurasoak mugitzen hasi ginen. Gero jakin genuen ikastolako guraso talde batek ere kezka bera zuela”.

“Gure seme-alabak, ikastetxe ezberdinetara joan arren, eskolaz kanpoko jardueretan edo kalean elkartzen dira eta pentsatu genuen zentzuzkoagoa zela ikastetxe bakoitza bere kontura aritu beharrean, ekimena herri mailakoa izatea. Ikastolan eta Samaniegon horretan ari zirela jakinda poz handia sentitu genuen denok elkarrekin urrunago iritsiko garela pentsatuta”, aipatu du Amonarrirek. Elkartu egin ziren, beraz, eta modu horretan indarrak bildu zituzten. Topic-en, Tolosako Nazioarteko Txotxongilo Zentroan egindako bilerarekin jarri zuten honen guztiaren hazia. Amonarrirek azaldu du nolakoa izan zen: “Miren Rosekin, Telmo Lazkanorekin eta Jon Bustilloarekin egin genuen bilera hura eta udalari guztia kudeatzeko eskatu genion. Udaleko eta ikastetxeetako ordezkariak

“Autoritatea eta autoritarismoa nahasten dituen belaunaldikoak gara. Mugak jartzea kosta egiten zaigu eta askorentzat limiteak izugarriak dira, baina mugak beharrezkoak dira”

Lierni Armendariz

Gurasoa eta *Altxa burua!*-ko kidea



bertan izan ziren eta hasieratik izan genuen haien babesa”.

Sakelakoen eta gailu digitalen erabilera murriztu nahi dute, erabilera egokia bultzatu, baina inori ezer inposatu gabe Amonarrirek azpimarratu duenez: “Guk pentsatzen duguna esaten dugu, baina gero bakoitzak erabaki behar du zein den bere bidea, familia bakoitzak bere beharrak baititu”. Zentzu horretan, seme-alaben lagunen gurasoekin sarea lortzearen garrantzia azpimarratu du Armendarizek.

Segurtasunaren izenean ematen zaizkie maiz

telefono mugikorrak eta smartwatch motako erlojuak geroz eta gazteagoak diren umeei. Segurtasunaren izenean edo lagun gehienek badutelako. Gurasoen beharrak eta beldurrak egoten dira maiz erabaki horren atzean. Armendariz argi mintzatu da: “Autoritatea eta autoritarismoa nahasten dituen belaunaldikoak gara. Mugak jartzea kosta egiten zaigu eta askorentzat limiteak izugarriak dira, baina mugak beharrezkoak dira”. “Orain dena jartzen da zalantzan eta seme-alabei zerbait ematen ez diegunean, justifikatu egin behar dugu. Guxiago sentituko direnaren beldur gara”, jarraitu du Aranek.

Gurasoen eta seme-alaben nahiak, maiz ez daz bat gai horren bueltan eta haurra nolakoa den ere kontuan izan behar dela dio Aranak: "Umea nolakoa den eta egoera bera ere kontuan hartu behar dira. Guk senide zaharrenari eman geniola eta berari ere garai berean eman beharko diogula esaten digu alabak, bestela jokatzeari ez dela justua. Nik erantzuten diot justua ez dena dela nik desegokia dela pentsatzen dudana zerbait egin behar izatea, alegia, sakelako telefonoa ematea, inguruko gehienek badutelako".

Familia bakoitzak, etxe bakoitzak bere arauak, beharrak eta funtzionamendua ditu, baina hau arazo komuna dela dio Amonarrirek, eta sake-

lako telefonoaren erabilera atzeratuz, umeak ume izan daitezzen pittin bat gehiago lagundu dezakegula guztiok.

Ikastetxeen babesa

Gurasoak gaia astintzen hasi eta berehala, herriko hiru ikastetxeek gaia lantzeko presuntasuna agertu zuten. Gurasoek ikastetxeei konpromisoa sinatu zezaten eskatu zieten eta hala egin zuten. Armendarizek zehaztu du zein den ikastetxeetan egiten ari diren lana: "Seme-alabei telefono mugikorra ez emateko konpromisoa hartzen dugu eta eskolak epe horrekin bat egin dezagun laguntzen digu guraso guztiei mezua helaraziz: ikasturte hasieran Gabonak arte, Gabonen ondoren, Aste Santura



Sakelakoaren erabilera egokirako dekalogo

Seme-alabei sakelako telefonoa ematekoan kontuan hartu beharrezko alderdiak dekalogo batean bildu zituzten Tolosan. Ikastetxeetan egindako proposamenak aintzat hartuta proposatu zituen ondorengo hamar neurriak, betiere adinaren arabera egokitzeko:

- 1. Eredu izan.** Helduok seme-alabei eskatzen diegun horren eredu izan behar dugu.
- 2. Mugak.** Ez izan beldurrik mugak jartzeari. Hobe da neurri gutxi hartzea baina horiei tinko eustea, asko hartzea eta maluegi jokatzeari baino.
- 3. Sakelakoa ez da guztia egiteko gailua.** Ez erabili gailu "unibertsal" moduan: iratzargailua, agenda...
- 4. Ordutegia.** Ordutegiak ezarri (erabiltzeko nahiz mezuak bidaltzeko). Jakinarazpenak mugatu edo isildu.
- 5. Non ez?** Eremuak mugatu eta etxean "gailurik gabeko" gunek izendatu.
- 6. Aurrez aurreko harremana lehenetsi.**

Aurrez aurre esatera ausartzen ez bazara, ez esan telefonoz. Errespetua beti.

7. Ez da oparia. Erabiltzeko emandako gailua da. Oparia baldin bada, jabeak "nahi duena" egin dezake. Ez da zigor neurria ere (ez "kendu" mugikorra gatazkak amaitzeko neurri gisa).

8. Kontrolerako aplikazioak. *Family link* eta horren moduko aplikazioak ez dira muga jartzeko konponbidea. Komunikazioa da gakoa.

9. Ulermena. Interesa izan kontsumitzen duten hori haien zergatik den ulertzeko. Adostasunak bilatzen saiatu.

10. Adeitasuna. Izan adeitsua zeure buruarekin, errua sentitzeak ez baitu laguntzen. Geure seme-alabentzat onena nahi dugu.

Horrez gain, Izarkom, Euskal Herriko Telekomunikazio Kooperatibak 2023ko abenduan argitaratu zuen *Nerabeak mugikorra izate bidean laguntzeko helduentzako gida*-n parte hartu zuen *Altxa burua!* egitasmoak.

arte... Bestela, guretzat, oso zaila da guraso guztiengana iristea". Ikastetxeek gurasoei laguntzen diete, baina ez dute prozesuaren gidaritzarik hartu. Hori bai, haien azpiegitura eta baliabideak familien esku uzten dituzte, bilerak egiteko edota hitzaldiak antolatzeko, besteak beste. Bestelako neurriak ere hartu dituzte ikastetxeetan: sakelakoa patioan erabiltzearen

gaiari heldu diete eta hainbat kasutan adin jakin batera arte patioan mugikorra erabiltzerik ez dagoela adostu dute. Amonarrirek zehaztu duenez, eskola eremuetan eta eskola ordutegian ezin da sakelako telefonoa erabili: "Hori arautua dago, eta patioa eskolako eremua izanik, arau berdinen mende egon behar duela ulertzen dugu"

Sakelakoarekin kezkatuta

Eta ikastetxeak soilik ez, kalera ere iritsi da ekimena eta Tolosako merkataria ere burua altxatzen laguntzeko prest agertu dira. Ehun dendatik gora batu zaizkio jada Altxa burua! ekimenari eta atean edota erakuslehoan “Gurea erabili dezakezu” mezua duen eranskailua jarri dute (ekimen hori, besteak beste, Donostiako Alde Zaharrera ere heldu da). Umeren batek edo gaztetxoren batek etxera deitzeko beharra baldin badu, pegatina gorria duen saltokiren batera sartu eta deitzeko aukera du. Amonarrirek azaldu du nola bururatu zitzairen eranskailuaren ideia: “Guraso batzuek esaten zuten beldurra zutela euren seme-alabek autobusa galduz gero, adibidez, nola jarriko ote ziren haiekin harremanetan. Eta pentsatu genuen, garai batean bezala, umeez nonbaiten sartu eta bertatik deitzeko eskatu zezaketela. Haurrek eta gazteek leku horiek identifikatzeko eranskailuak jartzea bururatu zitzaigun, Tolosa&co merkataritza elkartearekin harremanetan

tan jarri ginen eta ideiak oso harrera ona izan zuten. Udalak eranskailuak egin zituen, eta gero eta denda gehiago ari dira ekimenera batzen”.

Kezkak eta ilusioa

Hau hirugarren ikasturtea dute eta balorazio ona egiten dute denek ere. Hala dio Amonarrirek: “Neurketa egiteko eskatu genion Herrikideri. Bagenekien DBHko 1. mailara ikasle asko sakelako telefonoarekin joaten zirela eta hurrengo urtean, laurdenak egin zuen DBHko 1. maila sakelako telefonorik izan gabe. DBHko 2. mailan ere bada halako gailurik ez duen taldetxo eta orain, beste neurketa bat egin dezan eskatu digu ikastetxeari. Baina ikusten dugu adina pixkanaka atzeratzen ari dela”.

Armendarizek beste kezka bat jarri du mahai gainean: “Pantailen erabileraz, sakelako telefonoa erabiltzeko adina atzeratzeaz ari gara, baina DBHko 1. mailara era iristen dira eta



Ikastetxeak bide berean

Gurasoak martxan jarri ondoren, lankidetzarako deia egin zieten Tolosako hiru ikastetxeei eta guztiek egin zuten bat *Altxa burua!* ekimenarekin. Ahal duten guztian laguntzeko prestutasuna izan dute hasieratik eta bidea elkarrekin egiten ari dira. Julen Ezkiaga, Laskorain ikastolako Lehen Hezkuntzako zuzendariak, Samaniego-Orixe ikastetxeko Jone Iriarte irakasleak eta Herrikide ikastetxeko 0-12ko zuzendari Joseba Antxustegiartek *Altxa burua!* ekimenaren garrantzia azpimarratu dute. Gurasoek hasieratik egin duten akuilu lana azpimarratu du Ezkiagak: “Domina gurasoei jarri behar zaie. Guk bitartekari lana egin dugu, ahal izan dugun neurrian erraztasunak eman dizkiegu, baliabideak eskura jarri dizkiegu eta gure sareak baliatzeko aukera eman diegu proiektuari ahalik eta oihartzun handiena emateko”.

“Ikastetxe bakoitzak beretik jarri du indarra, baina herria osotasunean hartuta landuz gero, egitasmoak herri hezitzaile gisa askoz ere indar handiagoa izango zuela ikusi genuen, eta helburua sakelako propioa izatea 16 urtera arte luzatzea izanik, zentzu handiagoa duela denek batera jotzea”, esan du Iriartek. “Kalean umeez eta gurasoek zirkulu nahasiak dituzte eskolaz kanpoko jardueretan, parkean... eta familiek oso garbi ikusi zuten gaia herrian lantzearen eta sarea sortzearen beharra”, gaineratu du Antxustegiartek.

Seme-alabei sakelakoa edo smartwatch-a ematea gurasoen erabakia da eta zentzu horretan, eskolak lagundu dezakeela, baina lana etxetik hasten dela uste dute denek. Eta mugak jartzearen garrantzia azpimarratu dute:

“Mugak jarri behar ditugu, erabilera arautu behar dugu eta ondoren guk, horrekin koherenteak izan behar dugu”, adierazi du Antxustegiartek.

Halako gailuek dituzten ondorioei ere erreparatu diete: “Haurrei eta gazteei pertsona gisa garatzeko oztupoak jartzen dizkiegu eta ez gara horretaz jabetzen. Albo-kalteak handiak dira eta horretan ere pentsatu behar dugu”, adierazi du Antxustegiartek. Alderdi positiboari begiratzearen eta erabilera egokia bultzatzearen alde egin du, berriz, Ezkiagak: “Nork bere buruaren antolaketan lagundu dezaketen tresna mordoa daude, adibidez. Kontua da zeri begira jartzen ditugun, zeren pantailak abantailak izan ditzakete, baina ez daude prest hori guztia euren kasa kudeatzeko. Kritiko izateko eta

informazio fidagarria identifikatzeko entrenatu behar ditugu”.

Natibo digitalaren kontzeptuarekin kritiko agertu dira, bestalde, gaur egungo gizartean jaiotzeak ez duelako esan nahi haurrek eta gaztetxoek teknologia erabiltzen dakitenik: “Kalean kotxeak daude, baina denok ez dakigu kotxea gidatzen. Eta kotxea gidatzeko azterketa teorikoa eta azterketa praktikoa gainditu behar dira”, jarri du adibide gisa Antxustegiartek.

Pantailen erabilera egokia egiteko informazioa, formazioa eta baliabideak behar dituzte haurrek eta gazteek. Tolosan, bide horretan aurrerapausoak ematen ari dira eta gustura daude orain arte lortutako emaitzekin.



» Gurasoak eta seme-alabak Tolosan, "Geurea erabil dezakezu" dioen eranskailua duen komertzio baten aurrean.

ikastetxe askotan chromebook-a ematen diete. Kontraesan handia da". Ikasgelan ez ezik, etxean ere erabiltzen dute eta horren aurrean kezka azaldu du Aranak: "Etxe bakoitzak bere errealitatea dauka, baina ordura arte etxean pantaila lan zehatz baterako erabiltzen baldin bada edo pantailen erabilera oso arautua dagoen eremua baldin bada, chromebook-a kolpetik etortzen zaizu eta dena berrantolatu beharra eta mugak jarri beharra dakar". "Zalantzarik ez da: eskolan alderdi digitala landu behar dute, mundu digitalean bizi gara eta gure seme-alabek ingurune horretan moldatzen ikasi behar dute, baina pentsatu beharko litzateke zein neurritan eta zenbat ikasgaitan erabili behar diren pantailak eskolan eta etxera egunero ekartzea beharrezkoa ote den. Agian erdibideko zerbait egin liteke", dio Amonarrirek.

Kezkak kezka eta orain arteko balorazio ona eginda, *Altxa burua!* egitasmoko kideek ilusioz begiratzten diote etorkizunari. Euren seme-alabentzat soilik ez, datozen belaunaldientzat ere ari dira lanean gaia beste era batera landu behar dela uste dutelako eta, modu batera edo bestera, denok zipriztintzen gaituen gaia delako. Eta, bide horretan, begirada Tolosatik kanpora jarri dute azken urtean. Iazko ekainean hainbat herritako taldeak elkartu ziren lehen aldiz eta azaroan egin zuten bigarren bilkura. Datorren ekainean egingo dute hirugarrena. Helburua, gai horren gainean lanean ari diren herrien artean informazioa trukatzeko, elkarren berri izatea eta sarea osatzea da, baita taldea osatzeko asmotan ari direnei laguntza ematea ere. Pixkanaka-pixkanaka denok burua altxa dezagun.

Jakin-mina zorroztu

*hik hasi*ren produktu berriak webguneko dendan daude eskuragarri. Poltsa, estutxe eta koaderno hauekin urtea ezinhobe hasiko duzue!



“Garrantzia dauka sakelakoa atzeratzeko erabakia taldean hartzeak; nerabeak lasaitu egiten dira”

Miren Ros - Telmo Lazkano

Sakelakoaren erabileran adituak

Bi adituek argi daukate nerabeek ez luketela sakelakorik eduki behar gutxienez 16 urte izan arte. Rosek *Gure aukera, guk 16* mugimendua abiatu zuen Zarautzen, eta geroztik herri ugartan eskaini du bidelaguntza sakelakoa atzeratzeko erabakia taldean hartzeko. Lazkano hezitzailea da eta Psikologian formatua eta ikuspegi horretatik mintzo da haurrek sakelakoa garaizegi edukitzeak dakartzan kalteez.

Hik Hasi egitasmo pedagogikoak Miren Ros eta Telmo Lazkano elkartu ditu sakelakoaren erabileraz hitz egiteko, noiz eta nola eman, kalteak eta onurak... Gertutik ezagutzen dituzte biek ala biek guraso taldeen dinamika nahiz haurren eta nerabeen jarrerak, formazioak ematen baitituzte. Eskola eta familia auzi horretan elkarrekin joan behar direla ikusita, eskolak egin dezakeenaz galdetu genien **Hik Hasi** aldizkariaren 284. zenbakirako, eta hurrengo lerroetan familien esku-hartzeei buruz mintzo dira bi adituak.

Gure aukera, guk 16 eta gisako gero eta guraso talde gehiago daude ikastetxeen abaroan sor-

tuak. Zu Ros, hasieratik ari zara familiekin lanean. Zer adin proposatzen duzue? Zergatik?

Miren Ros: Nik argi daukat; 16tik aurrera. Nerabe-zaroan garuna ez dago oraindik heldua, 25-30 urte inguruan garatzen da guztiz. 16 urtetik aurrera garuna beste puntu batean dago, Gauss-en kanpaiaren jaitsieran daude nerabeak, emozionalki, hormonalki eta sozialki beste puntu batean daude eta adin horretatik aurrera erabilera egokiagoa egiteko prest egon litezke. Adina oso inportantea da. Beti adibide bera jartzen dugu: autoa gidatzeko baimena 18 urterekin atera dezakegu, eta zerbaitegatik dago 18 urteko adina jarrita. Koxearekiko legea zorrotza da, mediku-azterketa,



praktikoa eta teorikoa egin behar ditugu eta orduan lortzen dugu gida-baimena. Smartphonearekin ba al dago interesik gure gazteek 16 urtetik aurrera eskura ditzaten tresna horiek ala interesa dago lehenbailehen TikTok eta Instagramen sar daitezen? Ez dago ondorio legalik haur batek sakelakoa 9 urterekin eskuratzen badu, TikTok sartzen bada, pornografia ikusten badu... Horrekin zer esan nahi dut? 16 urte bete arte ez dutela inolako sare sozialik ikusiko beren bizitzan? Ba ez; justu alderantziz: haiekin ibilbide bat egitea garrantzitsua dela uste dut nik. Eta guk geuk, heldu moduan, ardura daukagu. Gu zer-nolako erabilera ari gara egiten? Zer-nolako eredu gara gure seme-alabentzako? Baita irakasleak ere.

Zuk zer adin proposatuko zenuke, Lazkano?

Telmo Lazkano: Askotan eztabaida zabala izaten da hori, eta esaten da adin bat, 16 urte, ezartzea-

gatik ez dela harreman osasuntsu bat gauzatzeko. Neurri batean hala da, baina horrek ez du esan nahi horretara bultzatzen gaituzten beste faktore batzuk ez daudenik. Bat: bere buruaz beste egitearekin lotutako kausa nagusietako bat ziberjazarpena eta jazarpena dira, eta horren une gorena 14 eta 15 urterekin gertatzen da. Beraz, adin hori inflexio puntu garrantzitsua da, eta sakelakoa edukitzea 16 urtetara atzeratuz gero, hori ekiditea askoz ere errazagoa izango litzateke. Zergatik? Alde batetik, horrelako gailu garrantzitsuak 12 edo 13 urte dituen pertsona baten esku uzten baldin baditugu, askoz ere aukera handiagoa izango duelako erabilera desegokia egiteko, izan ziberjazarpena edo sextortsioa edo bestelakoak, ez baitira gai ez emozionalki baina, batez ere, ez legalki eta ez moralki horrek guztiak dakartzan ondorioak ikusteko. Bestetik, aplikazio horiek erabiltzeko, adibidez Whatsappen kasuan,

“Mugikorra *nola* eman oso garrantzitsua iruditzen zait: inoiz ez eman seme-alabari sakelakoa opari moduan, oparia jasotzen duen pertsonarentzako delako”

“Nire lagun honi, honi eta honi erosi diote, eta niri noiz?”, galdera hori bukatu egiten da.

Gurasoentzat ere babesa da gerra etxean banaka kudeatu beharrean, taldean joatea”

“Nik gomendatzen dut [seme-alaben] mezuak irakurri egin beharko genituzkeela, baina haiekin batera eta epaitu gabe”

Miren Ros

16 urte behar dira. Harago joanda, gure garuna, gure aparatua emozionala, bereziki sistema linbikoa, 25 eta 30 urte bitartean garatzen bukatzen dela uste da, baina 16-18 urterekin inflexio puntu garrantzitsu bat gertatzen da sistema linbikoaren garapenean. Garuna atzetik aurrera garatzen da, ordena horretan, eta gure txikiek ez dituzte haien ekintzen epe ertain eta luzeko ondorioak aurreikusiko, sarea arriskuen aurretik jarriko dute eta, batez ere, inpulsibitateak bideratuko ditu. Horri gehitu sare sozialek hori guztia oso ongi dakitela eta esplotatu egingo dutela. Eta, bestetik, gure garuna garatzeko garaian beste garun baten beharra daukagu: gurasoena. Gaztetxoek gurasoen erreferentzia eta bidelaguntza aurkitzen ez dutenean, hori egiten duen eta, gainera, hortaz aprobetxatzen den pantaila bat aurkitzen dute. Beraz, arazoak areagotu egiten dira. Azkenik, kontuan izan beharko genuke erantzukizun legala, izan ere, 14 urtetik behera ezin dituzte epaitu eta 16 urterekin termino legalak aldatu egiten dira, hau da, tutore legalak dira mugikorraren jabe eta bertatik gertatzen den guztiaren ondorioak pairatuko dituztenak. Beraz, nik uste dut arrazoi asko daukela 16 urtetara arte itxaroteko.

Familiak elkartzen ari dira euren seme-alabei sakelakoa erosteko erabakia ahalik eta gehien atzeratzeko. Zer indar ematen dio taldeak erabaki horri?

M. R.: Familia batek seme-alabei mugikorra erosteko erabakia hartzean gehien errepikatzen den argumentua da haurren lagunak badutela eta ez dutela nahi euren seme-alaba azkena izatea. Errealitatea da gaur eguneko gazteek beraien arteko harremanak mugikorraren eta sare sozialen bitartez egiten dituztela. Orduan, lagun-talde batean batek ez baldin badauka sakelakorik, lagun-talde horretan hitz egiten diren eta planifikatzen diren gauza guztietatik kanpo eta baztertuta sentitu daiteke.

Garrantzia handia dauka taldearen indarrak, alde batetik, nerabe horiek, seme-alabak, arindu egiten direlako, lasaitu egiten dira; badakite gurasoak elkartu egin direla. Nerabeentzako oso askatzailea da, bai baitakite haien lagunak ere ez dutela



mugikorrak edukiko. Ez dute ordura arte bizi izan dezaketen antsietate edo angustia horrekin jarraituko; “nire lagun honi, honi eta honi erosi diote, eta niri noiz?”, galdera hori bukatu egiten da. Lasaitu egiten dira. Gurasoentzat ere ikaragarriko babesa da *gerra* etxean banaka kudeatu beharrean, taldean joatea. Niretzat oso aberatsa izan da. Zarautzen kezka geneukan hainbat guraso elkartu ginen. Ideia oso simplea zen: goazen maila bereko beste guraso batzuekin hitz egitera, eta goazen gurekin bat egiten dutenekin elkarlan bat egitera. Taldeari 16 urteko erronka jarri genion, baina pixkanaka-pixkanaka egin dugun ibilbidea izan da eta dagoeneko beste 50 ikastetxetan errepikatu dute. Emaitzak ere hor daude: gaur egun ikastetxe batzuetan, DBH1en % 90ek ez dute mugikorrak.

Sakelakoa emateko garaian, seme-alabekin hitzarmen bat egitea proposatzen duzue *Gure aukera, guk 16, Altxa burua eta antzeko taldeetan, erabilera zentzuduna izan dadin. Zer-nolakoa da*

hitzarmena?

M. R.: Hasteko, mugikorra *nola* eman oso garrantzitsua iruditzen zait: inoiz ez eman seme-alabari sakelakoa opari moduan, opari bat ematen dugunean, oparia jasotzen duen pertsonarentzako delako. Gero, hitzarmena moldagarria da, baina badaude puntu batzuk bai ala bai betetzekoak direnak. Sakelako hori gurasoena da, eta sakelako horrekin seme-alabak egiten duen erabilera guztiaren erantzule legalak gurasoak dira eta horren kontziente izan behar dugu. Horrez gain, hitzarmenak arauak jaso behar ditu: etxe bakoitzean ikusiko dute zer arau dauzkaten, baina niretzat oso garrantzitsua da jatorduetan mugikorra aurrean ez edukitzea, ez guk eta ezta seme-alabek ere; eskolara ez daukate zertan eraman beharrik, printzipioz; lagunekin plan bat egiten dutenean etxean utzi dezatela; legez, ezin dituzte lagunak argazkiak partekatu, adin txikikoak baldin badira behintzat...

T. L.: Hitzarmenak arrakasta izango du berau eratzean gurasoen eta seme-alaben inplikazioa

baldin badago, eta mugikorraren erabilera eta ondorioak izan behar dira kontuan. Aholku moduan esango nuke, hobe dela arau gutxi eta zurrinak izatea, asko eta malguak izatea baino.

Horrez gain, gurasoen kontrola, seme-alaben mugikorreko mezuak begiratzea bai ala ez, sARBIDEAK mugatzea... beste gomendio batzuk ematen dituzue ala kontrol hori ez da bidea?

M. R.: Kontrol parentala edo *family link* eta hala-koak guraso batzuentzat praktikoak eta erabilgarriak izan daitezke, zehaztu diren irizpideen arabera modu automatikoan blokeatuko baita pantaila. Baina niri kontrol hori ez zait gustatzen, bi arrazoi garrantzitsurengatik: bat, seme-alabek berehala topatzen dituzte kontrol hori saltatzeko zirrikituak; eta bigarrena, ez dute autoerregulatu ikasten. Mezuak begiratzeari dagokionez, ni hor busti egiten naiz: gurasook haien erabileraren erantzule legalak garenez, mugikor horrekin zer erabilera egiten ari diren jakin behar dugu. Guraso bakoitzak bere seme-alaba ezagutzen du, badaki zer-nolako harremana eta komunikazioa daukan, eta horren arabera jokatu du. Nik mezuak irakurri egin beharko genituzkeela gomendatzen dut, baina haiekin batera eta epaitu gabe. Mezuak irakurriz ziberjazarpen kasuak saihestu daitezke, ziberjazarpena bestela ez baita ikusten.

T. L.: Lehenik eta behin, norbanakotasun printzipioa errespetatu behar da eta ez dago nerabe guztientzako balio duen errezeta magikorik. Nik normalean *family link* eta horrelako aplikazioen inguruan honakoa gomendatzen dut: "Baliatu baina ez oinarritu". Adostutako puntu horiek aurrera eramateko tresna interesgarriak izan daitezke, baina gaur egun ihesbideak daude. Beste alde batetik, mezuak ikusteari dagokionez, Espainiako Auzitegi Gorenak 2015ean argi eta garbi esan zuen gurasook ez dugula soilik eskubidea, baizik eta betebeharra dugula seme-alaben mugikorrak ikusteko, eta hor ez dago eztabaida handirik. Gure seme-alabek sareetan zer-nolako kontsumoa egiten duten ikusi behar dugu, zer-nolako bideoak gomendatzen zaizkien eta zer-nolako taldeetan sartuta dauden. Arrazoi batengatik edo besteagatik seme-alabari mugikorra uzten diogularik ere,

gurasook erabilera osasuntsua sustatzeko erantzukizun morala dugu eta horretarako beharrezkoa da erabilera ikuskatzea.

Urteak daramatzagu sakelakoarekin elkarbizitzen. Joera nagusia da haurrei lehendabiziko sakelakoa gero eta gazteago ematea, baina garbi ikusi dugu mendekotasuna eragiten duela. Zer ondorio izaten ari da hurrengan, nerabeengan eta gazteengan sakelakoaren erabilera?

T. L.: Ondorioak asko eta anitzak izaten ari dira. Hasieran, lehen begi kolpean ikusten genuen [sakelakoa erabiltzea] denbora galtzea zela, baina harago doa. Gaur egun nola eragiten duen ikusten dugu maila emozionalean, pentsaeretan, ekintzetan eta, batez ere, harremanetan. Ondorioak ikuspegi holistiko batetik ikusi behar ditugu eta ez soilik mugikorreтик jasotako input horiek guztiek nola eragiten duten. Kontuan izan behar dugu egunero bost-sei ordu hor pasatzen ditugunean zeri ez diogun denbora eskaintzen, hain zuzen ere, jarduera oso osasuntsuei, gure buru-osasunean eta nortasunean on egingo diguten jardueri denbora kentzen diegu, izan kirola egiteari, edo naturarekin kontaktua izateari edo sormena lantzeari, eta, batez ere, gure harremanei. Deigarria da inoiz baino konektatuago gauden momentu hauetan inoiz baino bakartiago sentitzea, eta, batez ere, sentimendu hori nerabeen artean zabalduta egotea.

M. R.: Unicefen arabera, gazteen % 60 sare sozialetara konektatzen da bakarrik ez sentitzeko. Pantailak XXI. mendeko txupete digitalak dira: haserre, triste edo urduri nagoenean zer egiten dut? Pantaila bat jartzen dut; orduan, ez dut denborarik izaten ez aspertzeko, ezta triste nagoenean nire buruarekin tristura hori sakontzeko edo kudeatzeko ere, eta hori oso arriskutsua da. Eta hori ikusten ari gara: gazteak, adibidez, azterketa baten aurrean blokeatu egiten dira, antsietate krisi bat izaten dute eta larrialdietara joan behar dute. Ez da urduritasun normal bat eta horri buelta emateko daukaten gaitasun faltak kezkatu egiten nau.

Ondorioak asko eta anitzak direla diozue. Adibide zehatzak jar zenitzakete?

T. L.: Sare sozialak nabarmenduko nituzke, era-



biltzailearengan eragiteko teknika teknologiko eta psikologikoak baitituzte. Eta bestetik, sare sozialen nortasuna bera aipatuko nuke adibide batetik: sare sozial horietan komunikatzeko kanal nagusiak argazkiak eta bideoak dira, eta horrek izugarriko garrantzia ematen dio fisikoari eta horrekin erakusten dugun errealitateari, pertsonok ditugun bestelako nolakotasunen gainetik. Ondorioz, irudi hori ahalik eta onena izan dadin saiatzen gara, onartuak izateko, eta guztiok daki-gu nerabezeroan onartua izatea funtsezkoa dela. Beraz, horrek guztiak erabiltzailearengan frustrazio handia sortzen du. Sare sozialetan erakutsi behar dudana *ni* horren eta nire benetako *ni*aren arteko amildegiak konplexu arazo handiak eta zalantzak sortzen ditu. Sare sozialekin bizitza edo profil perfektua duen itsaso zabal batean sartzen gara, eta hor, pixkanaka, zeharka, subkontzientean oso mezu argia txertatzen joaten da: ea ni ote naizen horrelako bizitza zoriontsu, irribarretsu, ilunabarrez josita eta maitasunez betea —*like*-tan neurtua, noski— ez duen bakarra. Eta kontuz, zeren frustrazioarekiko tolerantzia eza depresio-

“Ondorioak asko eta anitzak izaten ari dira. Maila emozionalean, pentsaeretan, ekintzetan eta, batez ere, harremanetan nola eragiten duen ikusten ari gara”

“Auzia ez dago [sakelakoa] ondo edo gaizki erabiltzean, horrek aplikazioen benetako izaera zuritzea dakar eta erabiltzailearen esku jartzen du ardura; ez da teknologia neutro bat, ez gara ari bizikleta nola erabili irakasten”

Telmo Lazkano



rantz eta antsietaterantz joateko autopista bat da. Kontuan izan, horrez gain, suizidioari lotutako kausa nagusietako bat ziberjazarpena dela, eta puntu gorena 14-15 urterekin izaten dela.

Pornografiari dagokionez, 9 urterekin izaten da lehenengo kontaktua pornografiarekin eta ez da bilaketa intentzionatu bat izaten. Industria pornografikoak aurkitzen ditu erabiltzaile horiek, *pop up* eta *banner* bidez, eta pornografiarekin horren kontaktu goiztiarra izateak berdinen arteko bortxaketekin, taldean egiten direnekin eta nerabezaroan gertatzen ari diren bortxaketekin lotura dauka; orain arte horiek oso anomaloak ziren. Horrelako edukiek eragin izugarria dute erabiltzailearengan, normalizatu eta hutsaldu egiten dituztelako egoera lazgarriak, izan matxismoa edo biolentzia, eta horiek errepikatzen joera handia egoten da.

Sakelakoaren erabilera egokia nolakoa izango litzateke? Adin txiki horietan posible al da sakelakoaren erabilera ona egitea?

M. R.: Nik uste dut ezinezkoa dela. Kontuan izan behar dugu ez dela tresna neutro bat, milaka psikologok, publizistak eta marketinean adituak diren pertsonak diseinatu duten munstro baten atean gaudela. Horri aurre egiteko, nik hiru zutabe ikusten ditut beharrezko. Bat: heldutasuna; nahi-taezkoa da garapen bat egotea. Bi: formakuntza; nola erabili jakin behar dugu, segurtasun klabeak eta informazio-iturri fidagarriak ezagutu behar ditugu. Eta hirugarrena gakoa da niretzat, kontzientziazioa. Hau da, kontziente izan behar dugu noiz ari garen sakelakoa modu automatikoan erabiltzen. Kontzientzia pizteko erabakiak hartu behar dira: gaur elkarrizketa hau irakurtzen ari direnek haien gau-mahaitxoan mugikorra baldin badaukate, proposamen moduan esango nieke mugikorra gelatik ateratzeko; notifikazioak isiltzeko edo kentzeko eta *detox* asteburuak proposatzen ditut beti: asteburu bat mugikorrik gabe. Goazen mendekotasun horri modu kontziente batean aurre egitera eta goazen gure gorputzean bizitzera mugikorra ondoan ez edukitzeak zer esan nahi duen, guk hala erabaki dugulako. Ikusiko dugu nola sentitzen garen, familian harremana nola aldatzen den gure, ikaragarri aldatzen baita. Pantaila baten aurrean gaudenean ez gaude beste pertsona batekin kontaktu zuzenean, eta hori tristeza eta kezagarria da.

T. L.: Auzia gaizki planteatu izan dugu azken hamarkada honetan, ezezagutzagatik: auzia ez dago [sakelakoa] ondo edo gaizki erabiltzean, horrek aplikazio horien guztien benetako izaera zuritzea dakar eta erabiltzailearen esku jartzen du ardura guztia eta ez da horrela, ez da teknologia neutro bat, ez gara ari bizikleta nola erabili irakasten. Pertsona batengan gaitasunak eratu nahian ari gara zerbait adiktiboarekin harreman osasuntsu bat izan dezan, eta gaitasun horiek ez dituenean, erabiltzailea izan ordez, erabilia izango da. Eta ondorioak pairatuko ditu. Guztiak dauka adin bat, eta ez da ausazko kontua. Ume batek ez luke harremanik izan beharko horrelako smartphone batekin. Harremanak pertsonekin, naturarekin, artearekin eta benetan on egiten dioten gauzekin eta jardurekin izan beharko litzuke.

astez aste, urtez urte

Haurdunaldia

Zoru pelbikoa lantzea, berebizikoa

Lehen urteak

Mendiko bidea, ez autopista

Urte gozoak

Gezuraren egia

Nerabezaroa

Barneko edertasunak balio du

Haurdunaldia

Zoru pelbikoa lantzea, berebizikoa

Zoru pelbikoa bizitza osoan zehar zaintzea komeni da, baina are gehiago haurdunaldian eta erdiondoan. Oso lagungarria da lanketa egokia egiteko profesional baten laguntza izatea.

Zoru pelbikoa pelbisaren azpiko aldean dauden giharrek eta lotailuek osatzen dute, baina pelbisak sostengatzen duen guztia ere biltzen du: umetokiak, maskuriak eta ondesteak, hezurrek (pelbisa, sakroa eta kokzixa), giharrek eta genitalek osatzen dute zoru pelbikoa.

Lau aldeko kutxa batekin alderatzen du **Sara Majarenas Eskuetan Fisioterapiako fisioterapeuta eta zoru pelbikoan adituak**: “Zoru pelbikoak lotura zuzena du lunbarrekin, sabelaren aurreko aldearekin –zeharkako giharrekin, batez ere. Haurdunaldi osoan zehar gure zeharkako giharrek aktibatzea oso garrantzitsua da erditze osterako ere– eta diafragmarekin. **Ere mu abdominolunbopelbikoa hartzen du, hain zuzen ere, eta denek batera, talde lana egiten dute. Lau aldeko kutxa baten modukoa da eta alde guztiek modu egokian funtzionatu**

behar dute. Zoru pelbikoko giharrek oso ongi egon daitezke, baina sabelaren aurreko aldean ez, edo diafragma blokeatuta egon daiteke, adibidez. Zoru pelbikoak ongi funtziona dezan, kutxaren lau aldeek ongi egon behar dute eta oso garrantzitsua da lau aldeen egoeraren balorazioa egitea”.

Zoru pelbikoak duen funtzioari buruz galde-tuta, hauxe erantzun du Majarenasek: “Batez ere funtzio sexuala du, ugalketarekin eta plazerarekin erlazionaturiko funtzioa. Gernua eta gorozkiak kanporatzea eta horiei eustea da zoru pelbikoaren beste funtzio garrantzitsua bat. Eta oso garrantzitsua iruditzen zait erraiei bere tokian eusteko funtzioa azpimarratzea, horien guztien funtzionamendu egokia izatea bermatuko digulako. Umetokiak, maskuriak eta ondesteak behera egiten badute, horrek disfuntzioak ekar ditzake: prolapsoak edota



hemorroideak, esate baterako. Baita haurdunaldian hain ohikoak izaten diren gerrialdeko minak ere”.

Bizitza osoan zaindu beharrekoa

Zoru pelbikoa bizitza osoan zaintzeak berebiziko garrantzia du, baina haurdunaldian zaintzea bereziki garrantzitsua da garai horretan gorputzak aldaketa handia bizitzen duelako. “Kutxa hori, eremu abdominolunbopelbikoa, aldatu egingo da. Haurdunaldia aurrera doan heinean dena mugituko eta aldatuko da haur txikiari tokia uzteko. Organoak mugituko dira, diafragma blokeatu egingo da ez duelako tokirik izango –batez ere hirugarren hiruhilekoan– eta alua

bera ere, estrogenoen eraginez, asko aldatuko da”, dio Majarenasek. Kutxaren lau aldeak orekatuta egotea oso garrantzitsua da, beraz, horrek bermatuko baitigu zoru pelbikoaren funtzionamendu egokia.

Garrantzitsua da emakume orok zoru pelbikoaren balorazio integrala egitea. Haurdunaldiaren aurretik, ez da behar-beharrezkoa, baina Majarenasen esanetan, gomendagarria da, emakumeari informazio asko emango diolako: giharretan kontrakturarik ote duen, umetokia behar den moduan mugitzen ote den, sabelaren aurreko aldeak ongi funtzionatzen duen, diafragma ongi ote duen... “Hori guztia haurdu-



naldiaren aurretik lantzen baldin badugu, askoz hobe”, azpimarratu du Majarenasek.

Fisioterapeutek egiten duten azterketa sakona izaten dela azaldu du: “Giharrak eta hezurduraren egoera begiratzen ditugu. Gorputzaren postura globalari erreparatzen diogu eta arnasketa nolakoa den aztertzen dugu. Intrakabitarior deitzen diogun azterketan, berriz, bagina barruko giharren egoera begiratzen dugu indar eta tonu egokia ote duten jakiteko”. Garai batean zoru pelbiko indartsua izatearen ideia zabaldu bazen ere, baieztapen hori tentuz hartu beharrekoa dela nabarmendu du Majarenasek: “Ez da indar handia eduki behar; ez gehiegi eta ez gutxiegi. Zoru pelbikoa ez dugu tenkatuta izan behar, tonu egokia izan behar du, indarra egin behar duenean indarra egiteko eta erlaxatu behar duenean erlaxatzeko, sarketarekin edota hilerokoetan minik ez izateko, adibidez”.

Haurdunaldian are gehiago

Zoru pelbikoa bizitza osoan lantzea komenigarria baldin bada, are gehiago haurdunaldian. Haurdunaldian zoru pelbikoa zaintzeak berebiziko garrantzia du: **“Disfuntziorik ez baldin bada, lehen hiruhilekoan ez da beharrezkoa lanketa berezirik egitea, baina bigarren hiruhilekotik aurrera umetxoari espazioa**

eman behar diogu eta espazio emateko gure egitura guztiek elastizitate nahikoa izatea oso garrantzitsua da. Kirol asko egiten duen emakume bat etorri zitzaidan behin kontsultara eta ikusten zitzaion umetoki inguruan ez zuela nahikoa espaziorik, inguruko giharrak oso gogor zituelako, eta beharrezkoa zela egitura horiei malgutasuna ematea. Profesional baten laguntza beharrezkoa izaten da horrelakoetan, egitura horiei malgutasuna emateko”, azaldu du Majarenasek.

“Haurdunaldian zehar sabelak pisu handia hartuko du, sabelaren aurreko aldea zabaldu egingo da eta hormonek eragin handia izango dute. Hasieratik estrogenu eta prolaktina kantitate handia izango dugu, baina relaxina asko izango dugu baita ere eta horrek egiturak eta lotailuak erlaxatuko ditu, erditzea errazagoa izan dadin. Horrekin batera, giharrak eta uretra ere erlaxatuko ditu eta, horren ondorioz, haurdunaldian zehar ere gernu isuriak izan ditzakegu. Horrek, batzuetan, ez du ondorioz uzten, baina beste batzuetan bai eta horregatik komeni da hasieratik lantzen joatea”, jarraitu du.

Zoru pelbikoa norberak landu dezake, baina profesional baten laguntzaz egitea hobes-

ten du fisioterapeutak: “Guk hainbat tresna erabiltzen ditugu, baina eskuekin lan handia egiten dugu: luzatze-arietak, mobilizazioak... Oso garrantzitsua da sakroa, kokzixa eta gihar iliakoak erditze unerako prestatzea. Erditzean, hezur eta gihar horiek, haien zat ohikoak ez diren mugimenduak egin behar izaten dituzte eta aurrez lantzea eta lotailuek malgutasuna izatea oso garrantzitsua da erditzean hezurren dilatazioa egokia izan dadin”. Tratamendua indibiduala izatearen garrantzia ere azpimarratu du: “Gorputz bakoitzak bere tratamendua behar du, ez baitago denentzat balio duen erretarik. Eta, beste alde batetik, norberak egin ditzakeen arietak, kirola eta Kegell arietak, adibidez, lagungarriak dira, baina beharrezkoa da kutxa horren lau aldeak lantzea eta Kegell arietekin soilik motz gera gaitzeko”, azpimarratu du Majarenasek.

Haurdunaldiko azken asteetan, berriz, oso komenigarria izaten da perineoko masajea ematea ere: “Elastikotasuna lortzen laguntzen du. Haurdunaldian odolaren zirkulazioa okerragoa izaten da, perineoan odola biltzen da eta ehun horiek guztiak erditzeko unera egoera onean iristeko masajea ematea oso komenigarria da. Zientifikoki frogatua dago perineoko masajeak urradurak izateko aukerak murrizten dituela eta urradurak izaten diren kasuetan ere, horiek egoki osatzeko aukera handitzen duela”, azaldu du Majarenasek.

Ez ahaztu erdiondoa

Garbi mintzo da Majarenasek: **“Erditze osteko tratamendurik onena haurdunaldian egiten dena da.** Erditu ondoren emakumeak nahikoa zeregin badu umetxoarekin konektatzen, edoskitzen eta errutina berrietara egokitzen. Hormonak dantzan izaten ditu erditu berri denak eta erditze osteari fisikoki eta emozionalki denbora eskaintzen ari zaio. Une hori lasaitasunez bizitzea aholkatuko nuke”.

Litekeena da erditze gogor baten ondoren fisioterapia tratamendua lehenbailehen behar izatea, baina, edozein kasutan, berrogeialdia pasa arte itxaron behar da. Gerora, zoru pelbikoa profesional baten laguntzaz lantzea gomenda-

tzen du Majarenasek: “Haurdunaldian fisioterapeuta baten laguntza izan baduzu, erdiondoan ere hobeto egin dezake zure jarraipena”. “Erditzean dena desprogramatzen da, eremu abdominolunbopelbikoa aldatu egiten da, eta funtzionamendu hori aurrez ezagutu baldin badugu, guztia birprogramatzea errazagoa izango da, emakume horrek ordurako kontzientzia baduelako. Sabeleko zeharkako giharrak aktibatzeke, adibidez, aski da arnasketa mota jakin bat egitea”, aipatu du.

Egoera ez normalizatzeko eta laguntza eskatzeko deia egin du: “Urte luzez normalizatu egin dugu, adibidez, gernu isuriak izatea, episiotomia egin ondoren sarketak mina ematea... Erditze ondorengo ondorio horiek guztiak tabua izan dira eta pixkanaka hortik ateratzen ari gara”.

Fisioterapeutaren ustez, ez dago zoru pelbikoaren lanketak haurdunaldian, erditzean eta ondorenean ekar ditzakeen onurei buruzko kontzientzia nahikorik, baina inor ez beldurtzeko deia egin du: “Ez dugu prebentziorako joerarik, arazoak daudenean jo ohi dugu laguntza bila profesionalengana, baina inoiz ez da berandu”.

Bidasoaz bi aldeetara

Egoera desberdina da Bidasoaz bi aldeetara. Iparraldean, erditu ondoren emakumeek zoru pelbikoa errekupeartzeko hamar fisioterapia saio jaso ditzakete gizarte-segurantzak babes-tuta. Hegoaldean, berriz, pribatuak dira fisioterapia saioak eta emakume bakoitzaren borondate eta ahalmen ekonomikoaren arabera izaten da fisioterapeutarengana joateko erabakia.

Lehen urteak

“Haur bat hezteko, mendiko bidea aukeratu; inoiz ez autopista”

Mar Romera adimen emozionalean erreferentzia da nazioartean eta hitzaldia eskaini zuen Tolosan. Heziketaren zentzua aldatu behar dela nabarmendu zuen, haurrak arrakastarako hezi beharrean, porrotarekin bizitzen irakatsi behar zaiela adierazi zuen. “Gure seme-alabak beti pozik egon daitezten tematzen gara, eta ez diegu mesederik egiten”.

Beldurturik eta haserre dagoen haurrak ez duela ikasten erakutsi digu heziketa emozionalak, eta ez dela osasuntsu garatzen. Baina askotan txanponaren beste aldea ahanztu egiten dugu gurasook: beti alai, gehiegizko poztasunean bizi den haurrak ere ez du ikasten eta ez ditu bere gaitasunak loratzen. **Mar Romera heziketa emozionalean aditua den hezitzailea** Tolosara etorri zen urtarrilean Herrikide ikastetxeak gonbidaturik, eta txanponaren beste aldea ekarri zuen: “Gure seme-alabak beti pozik egon daitezten tematzen gara gurasook, eta ez diegu batere mesederik egiten. Bizitza ez da hori”.

Hausnarketarako gai asko ekarri zituen Mar Romerak Tolosara. Hitzaldi zuzena eta umoretsua egin zuen eta **Hazi Hezira** ekarri ditugu hainbat pasarte, gogoan izatekoak direlako. Romera, Pedagogian eta Psikopedagogian lizentziatua da, adimen emozionalean aditua da eta gaiari buruzko liburu asko ditu; era berean, Francesco

Tonucci Elkarte Pedagogikoko presidentea da eta herrialde ugarietako ikastetxeetan berrikuntza programak ezartzeko aholkulari lanak egiten ditu. Haren ustetan, ez daude emozio *positiboak* eta emozio *negatiboak*, emozio *egokiak* eta *desegokiak* baizik, unean-unean egoerara egokitzen dakien haurra izango da emozionalki adimentsua, uneari dagokion emozioa bizitzen duena. “Katua hil zaionean negar egiten duen haurra emozionalki orekatuago dago negar egiten ez duena baino. Egokitasunean dago gakoa. Emozio guztiak dira beharrezkoak eta haurrek denak bizi behar dituzte, eta bizitzen utzi behar diegu”.

Funtsean, gure heziketa ereduaren zentzuaz hausnartzera gonbidatu zituen gurasoak eta hezitzaileak: “Nola ari gara hezten gure seme-alabak? Nola ari gara prestatzen gure haurrak? Gurasook onena nahi dugu gure seme-alabentzat, baina mundua izorratuta daukagu: 12 urtez azpiko hamar umetik zazpik pornografia txarra kontsumi-



tzen du; lau umetik batek tratatu txarrak jaso ditu; batez beste, lau ordu pasatzen dituzte haurrek egunero pantailen aurrean; TDH gora eta gora doa... bai, gauzak izorratuta daukagu, eta horren aurrean zer egiten dugu gurasook? gainbabestu.

Mundua nola dagoen ikusten dugu, eta horren aurrean, gure seme-alabak gehiegi babesten ditugu, eta horrek haurrak ahuldu egiten ditu. Herriko alkateari eskatzen diogu parkeko zorua bigundu dezan, gure seme-alabek ez dezaten minik hartu erortzen direnean; pozik egon daitezten, opariak egiten dizkiegu, opari gehiegi; urtebetetzea iristen denean, orain galdera ez da ‘zer behar du nire haurrak?’, orain galdera da ‘zer ez dauka nire haurrak?’ Bai, mundua gaizki dago, ados; baina horren aurrean haurrak gehiegi babestu beharrean eta errua kanpoan bilatu beharrean, zer egin dezakegu gurasook?”. Erantzuna hegazkinetako

“Zertarako ari gara prestatzen gure haurrak? Arrakastarako ala bizitzarako? Arrakasta nahi dugu, arrakasta *onena* delakoan”

instrukzio orrietan aurkitu zuen Romerak: “**Despresurizazio kasuetan konpartimentuak ireki eta oxigeno maskarak erortzen direnean, lehendabizi maskara norberak jarri behar dugula esaten digute, eta ondoren haurrei jarri behar diegu.**

Horixe da guraso izateagu ondo baldin bagaude, umeak ondo egongo dira. Gure seme-alabak islatuko diren ispilua gurasook gara, beraz, lehendabizi geure iparrorratza erregulatu behar dugu, guk ongi egon behar dugu”.

Irrati zaharren moduan, sintonizatzeko edo erregulatzeko, pantailak alde

batera uzteko eta lehendabizi norbere barrura eta ondoren gure seme-alabei begiratzeko aholkatu zuen adimen emozionalean aditua: “Utzi pantailak eta egon zuen buruarekin eta zuen seme-alabekin, egon. Ez eraman sakelakoa parkera. Gurasoak gara benetan pantailatara

engantxatuak gaudenak eta geure baitari eta umeen benetako premiei arreta jartzen ari ez garenak". Horrek hezkuntzaren benetako zentzua distortsionatzen duela nabarmendu zuen. "Eta gero, arazoak datoz; etorriko ez dira ba!".

Hain azkar doan mundu honetan gelditu eta geure bizitzen eta geure seme-alaben heziketaren uhalak hartzeko mezua zabaldu zuen. "Zertarako ari gara prestatzen gure haurrak? Arrakastarako ala bizitzarako? Gurasook arrakasta nahi dugu gure seme-alabentzat, arrakasta onena delakoan; karrera ona ikas dezaten nahi dugu; bikote ona izatea; lagun txarrik ez izatea... eta dena eginda ematen diegu: bizikleta onena erosten diegu, eta beharrezkoa bada, motorra jartzen diegu, azkarrago joateko. Gure ustez onena den ikastetxera eramaten ditugu, eta zailtasunen bat baldin badaukate, *motorra* jartzen diegu, hau da, klase partikularrak jartzen dizkiegu. Eta etengabe arrakastaranzko bidea errazten diegu, eta nahi duten hori guztia egin dezaketela sinetsarazten diegu, *you can do it* hori barneraino sartu digute eta sartu diegu; baina ez, ezin dugu dena egin. **Bizitzan onartu egin behar dira 'ezin dut!' horiek. Zeren behin gure gehiegizko babesetik atera eta 'zoaz errealitate' esaten diegunean, gure seme-alabak izorratuta egongo dira.** Bizitza lerro zuzen bat zela esan genien eta ez da hala, bizitzan aldapak daude, zuloak, oztopoak, irristatu egiten dira... eta zertarako prestatu ditugu gure seme-alabak? Guk ez genuen nahi gure seme-alabek oztoporik bizi izan zezaten, baina bizitzan oztopoak daude, beraz, horretarako prestatu behar ditugu. Gure seme-alabak egun batean kalera aterako dira eta inutil hutsak izango dira, guk hala egin ditugulako".

Porrotarekin bizitzen

Bizitza ez da arrakasta. Gauza argia da, baina

"Esan genien bizitza lerro zuzen bat zela eta ez da hala, bizitzan aldapak daude, zuloak, oztopoak... eta zertarako prestatu ditugu gure seme-alabak?"

Romerak gurasoei gogorarazi egin zien, izan ere, gure heziketa ereduaren zentzuari norabidea aldatzeko beharra ikusten du. Arrakastarako ez, porrotarekin bizitzen irakatsi behar zaie haurrei. "Bizitza ez da izan behar lukeen hori, bizitza benetan den hori da, eta bizitzen ikastea, huts egiten ikastea ere bada", Romerak nabarmendu zuen moduan. "Gure umeak gehiegi babestu ditugu, gehiegi oparitu diegu, kotoi artean eduki ditugu, eta ez diegu inoiz erortzen utzi. Hortaz, horrela hezi ditugun

haurrek, zertarako egingo diete aurre erronkei? Erronka bati aurre egitea, gaizki pasatzea da, eta gaur egungo haurrak ez daude horretarako prestatuak. Nahiago dute pantaila baten aurrean

bideo-jokoetan jolastu, eta gauzak gaizki doazenean, itzali edo beste joko bat aukeratu. Zer premia daukate txandala jantzi, kalera irten, lagunak bilatu, korrika egin eta, gainera, galtzeko? Nahiago dute esperientzia hori ez bizi izan, gaizki pasatu behar baitute".

Gaizki horretan sakondu zuen adimen emozionalean adituak, porrotean: "Bizitzako hainbat esperientziatan gaizki pasatzen dugu, baina *gaizki* hori fisiologikoa da: urduri gaude eta eskuak izerditzen zaizkigu eta ahoa lehortzen zaigu... Baina esperientzia horiek guztiak beharrezkoak dira, horiek bizi izan gabe, gure seme-alabak benetan errealitate atera-tzen direnean, orduan bai pasatzen dutela bene-

"Bizitzako hainbat esperientziatan, gaizki pasatzen da baina frustrazioa bizitza beharrezkoa dute, ondoren benetan gaizki pasatu nahi ez baldin badute"

tan gaizki, eta *gaizki* hori ez da soilik fisiologikoa izango, ondorioak handiagoak izango dira. Zertarako hezi nahi ditugu gure seme-alabak, *gaizki* ala *benetan gaizki* pasatzeko? Haurtzaroan frustrazioa bizitza beharrezkoa dute, ondoren *benetan gaizki* pasatu nahi ez baldin badute".

Bizitza erronkak bizitza da

Gurasoon asmoa haurrei bizitza erraztea baldin bada, errealitatea arduratuko da bidean oztopoak jartzeaz. "Haur bat heztean, mendiko bidea aukeratu behar dugu, sekula ez autopista. Bizitza mendiko bidea bezalakoa da". Sen onari eutsita, bide horretan gurasoei uhalak hartzeko deia egin zien: "Iritsi da momentua: ez eraman zuen seme-alaba kozkorak eskutik helduta eskolara; ez iezaizkiozue arazoak konpondu, lagunekin eta eskolan dituen gatazkak konpondu ditzala berak; ez iezaiozue zuen seme-alabari bizitza konpondu; ume inutilak ari gara eraikitzen".

Frustrazioak saihesten dituen gehiegizko babes horren aurrean, erronka aukeratu behar dela esan zuen Romerak: "Eboluzio prozesu honetan, arriskua aukeratu behar dugu, betiere sen onarekin. Erronka aukeratzen badugu, berau gainditzeko aukera izango dugu; aldis, erronkari aurre ez egitea erabakitzen badugu, *benetan gaizki* pasaraziko diegu. Horregatik, familiok, eskolak

eta hezkuntza komunitateak, haurrek porrot egiten ikas dezaten utzi behar dugu. Gehiegitan jarri dugu fokua arrakastan, baina gure seme-alabek arrakasta izan dezaten, abiatuko dituzten hamar egitasmotatik bederatzitan porrot egingo dute. Bakar horretan arrakasta izateko, ordea, hamar egitasmoak abiatu

beharko dituzte. Gure seme-alabek ez dute beti gola sartuko; gustuko duten neskak edo mutilak ez die beti baiezkioa esango... eta porrot horiekin josiko dute erortzeko balioen koltxoia".

Urte gozoak

Gezurraren egia

Lehen haurtzaroan esan ditzaketen gezurren aldean, desberdinak dira 6, 7 edo 8 urterekin esaten dituzten gezurrak, nahitasuna sartzen baita jokoan. Gurasooi min egiten digute gezurrek, baina sarri geuk bultzatzen ditugu horiek esatera. **Argi-Begi Bitartekaritza zerbitzukoek** azaldu digute gezurren egia.

Haserretu egin ohi gara gure seme-alaba gezurretan harrapatzen dugunean. Ohikoa da gezurrak esatea, berez, mundu guztiak egiten du, gehiago ala gutxiago, baina gurasook kezkatu egiten gara, bat-batean gezurretan hasi direla jabetzean, "asko" kezkatu ere, **Argi-Begi Bitartekaritza elkarteko Nekane Jacintoren** arabera. Hezitzaileentzako eta familientzako prestakuntzak eskaintzen ditu Argi-Begik eta haurren garapen ebolutiboaren gainean hitzaldiak ematen dituztenean, atal berezia eskaintzen diote gezurren gaiari, "kezka handia eta mina sortzen duen gaia" dela ikusten baitute: **"Gurasooi leialtasun falta egon dela iruditzen zaigu"**.

Haatik, haurraren garapen ebolutiboan eta, zehazki garapen kognitiboaren prozesuan, gezurrak esatea urrats bat gehiago da. 6-7 urterekin mugari bat ezartzen da gezurrei dagokienez, garai horretan asmoa edo nahitasuna sartzen baita. Haurrak, adin horren aurretik, fantasiaren

munduan edo magiaren etapan murgildurik daude, eta sarritan nahasten dituzte fantasia eta errealitatea. Behin 8 urteren bueltan, argi eta garbi hitz egin daiteke "gezuraren egiaz", gezur horiek, aurretik esandakoek ez bezala, helburu bat edukitzen baitute: "Haurren gezurrak helduok kontzeptu horren inguruan dugun ikuspegira hurbiltzen dira".

Helduok bezala, adin horretatik aurrera, haurrek gezurra hamaika gauzatarako erabili dezakete: arazoetatik ateratzeko, maneiatu ezin dituzten egoeretatik ihes egiteko, babesteko edo akats bat ezkutatzeko erabili ohi dituzte haurrek gezurrak. Adibidea jarri du Argi-Begi elkartekoak: "Eskolatik jasotzerakoan, poltsikoetan klarionak gordeak dituela konturatzen den gurasoak, 'zer duzu poltsikoetan?' galdetuz gero, seguruenik 'ezer ez' erantzungo du eta, gainera, poltsikoak eskuekin tapatuko ditu".

Garapen prozesuaren parte izanagatik ere, gezu-



rrak desatseginak zaizkigula kontuan izanik, zer egin dezakegu gurasook haurrek gezurrik esan ez dezaten? Argi-Begik, galderari buelta ematera eta hausnartzera bultzatzen ditu gurasoak: **"Gurasook haurraren lekuan jarri behar dugu eta gezurraren zergatia ulertu behar dugu. Ezinbestekoa da hausnarketa egitea, agian gu garelako, konturatu gabe, gezurrak esatera bultzatzen ari garenak. Hau da, haurra askotan zuzentzen baldin badugu eta exijentzia eta presio maila handia sentitzen baldin badu, ez digu huts egin nahi eta gezurrak esateko joera handiagooa izango du. Askotan gezurra esango digu edo zerbait ezkutatu dezake ez gaituelako arduratu eta kezkatu nahi"**.

Haur bat gezurretan harrapatzen dugunean, haserretu partez, egia esatera animatu behar dugula dio adituak, honelako mezuekin: beragan

konfiantza dugula; edozer eginda ere lagunduko dugula; berak egia esaten badakiela... "Beti ere, egia esaten duenean, ikaragarri baloratu behar dugu eta, haurra gezurra esatera edo egia ezkutatzera bultzatzen jarrerak eta ekintzak alboratu beharko genituzke, eta egia esateagatik eskerrak eman eta poztasuna azaldu beharko genuke". Izan ere, helduontzat daukan moduan, haurrentzat ere zama dauka *gezur* hitzak, eta erruduntasuna eragiten du. Horregatik hitz hori —*gezurra*—, sobera ez erabiltzen ahalegindu beharko genuke: **"Haur bati gezurra esaten ari dela, edo gezurtia dela edo antzekoak askotan esaten baldin badizkiogu, zuzenean defentsarako prest jarriko da eta egoera areagotu egingo da eta denboran luzatu, gero eta gehiago kostako baitzaio egindakoa onartzea. Seme-alabek gurasoon konfiantza sentitu behar dute eta konfiantza ez da irabazi behar duten zerbait. Guztiz kontrakoa baizik, konfiantza oinarria da eta, batzuetan, gezurrak esan arren, haiengan konfiantza dugula sentitu behar dute, aurrerantzean segurtasun handiagoz jokatu ahal izateko"**.

Ondoren, gezurrek eboluzionatu egingo dute, haurrak bezala, eta nerabearoan ere gezurrak esatea ohikoa izango da: "Nerabeek, helduok bezala, gezurrak erabiltzen dituzte ondorengo arrazoiengatik: arreta deitzeko, ez frustratzeko, besteen erreakzioak ez bizitzeko, konfiantza faltaren ondorioz, min emateko, eta abar". Horrez gain, nerabearoak dituen ezaugarri bereziek badute gezurretan eraginik: "Nerabearen garunak aldaketa nabariak izaten dituenez, konexio berriak izaten ditu eta hausnarketara eta emozioen kudeaketara zuzenduriko garunaren aldeak, erritmo oso motela hartzen duenez, ez da gai ekintzen edo jokabideen ondorioak identifikatzeko. Horregatik, gezurrak egoera zehatzei aurre egiteko modu gisan erabili dezakete, gezurra esatearen ondorioak ebaluatu gabe". Kasu horretan, gurasook konfiantzan oinarritu beharko genuke, beste behin, "nerabearen garuna oraindik heldutasunerako bidean dagoela ulertu behar dugu eta gure laguntza, gertutasuna eta maitasuna oraindik behar dituela ahaztu gabe".

Nerabezaroa

Barneko edertasunak balio du

Nerabezaroan aldaketa handia bizi du gorputzak, eta nerabeak bere burua aurkitu behar du gorputz berri horretan. Modak, canonak... gizarteak, oro har, presio handia egiten du estetikaren alorrean, eta horren aurrean, nerabearen barneko segurtasuna elikatzea gomendatzen du **Aitziber Estonba sexologoak**.

Topiko bat dirudi izenburuko esaldiak. Baina egia handia da. Barneko edertasunak balio du, ez begiratzen duenaren begietara soilik, bereziki norberaren begietara, norbere barneko edertasuna eta norbera barnetik gustura sentitzea dira benetan garrantzitsuak, eta zer esanik ez nerabezaroan. **“Bizipena eta sentsazioa dira garrantzitsuenak, ‘ongi nago nire gorputzarekin eta nire buruarekin’, hori da haurtzarotik elikatu beharko genukeen bizipena, nerabezaroan seguru sentitzeko”, Aitziber Estonba sexologoaren arabera.**

Nerabezaroan gorputzak ikaragarriko aldaketak bizi ditu, eta batzuetan bat-batekoak dira aldaketa horiek: “Nerabeek egokitu egin behar dute gorputz berrira, askotan ez baitira haien gorputzean aurkitzen”. Helduok ere geure gorputzarekin borrokak izaten ditugula kontuan izanik, nerabezaroan bereziki zaintzeko gaia da gorputzarekiko harremana: “Autoestimua fisikoa, hau da, norbere gorputzarekin gustura sentitzea,

autoestimua orokorraren parte da, beraz, zaintzea garrantzitsua da”. Gustura sentitze hori, ordea, ez da canona edo modak jarraitzearekin bat etortzen beti: “Gerta daiteke neska bat edo mutil bat modaren eta irizpide orokorren arabera polita izatea, baina berak bere burua hala ez ikustea, eta baita kontrakoa ere: canonak ez betetzea, baina neska edo mutil hori gustura eta polit sentitzea eta autoestimua indartsu batekin aurrera egitea”. Sentimendu hori txikitatik elikatzen den prozesu bat da: “Atxikimendu seguruaren teoriak erakusten digu txikitatik bizi izan dugun bizipenak eragina daukala gure segurtasunean, bada, hori da gure seme-alabekin txikitatik elikatu behar duguna”. Horretarako ez da aski haurrari bere mezu baikorrak ematea, “honetan ere gurasoak eta helduok eredu izatea oso garrantzitsua da”, Estonbaren arabera. “Pixka bat loditu garena eta kezkatuta ikusten bagaituzte, edo gure gorputzarekin gustura ez gaudela transmititzen badiegu, eredu hori jasoko dute eta euren gorputzarekin ere kezka



horretatik erlazionatzen ikasiko dute. Lehen-dabizi geuk hausnartu beharko genuke nolako harremana daukagun geure gorputzarekin eta nola erlazionatzen garen besteekin”.

Barneko elikatzeak ez du esan nahi, haatik, kanpokoa ahaztu behar dugunik. Ume bati bere gorputzeko zerbait arazo bihurtzen zaiola ikusten baldin badugu, izan granoak, pisua, ileak, edo dena delakoa, arreta jartzea gomendatzen du sexologoak: “Gurasoak askotan ez dugu nahi gure seme-alabak gorputzarekiko obsesiorik izatea, eta normala da, baina ez dugu beste muturrean gelditu behar, premiei arreta jarri behar diegu bere, eta zerbait benetan eragiten ari zaiola ikusten badugu, lagundu egin behar diogu”. Autoestimua orokorrean ez ezik, erla-

zioetan ere egina izango baitu bere gorputzaz daukan iritziak: “Gabeziatik erlazionatuko dira besteekin, eta horrek harremanetan desoreka sortzen du; gutxiagotasun sentimendu hori arriskutsua da”.

Arreta jartzeak, ordea, ez du esan nahi canonak eta modak eskatzen duen guztia egin behar duenik, “horrek ez luke bukaerarik izango”. Gogoeta bultzatzea gomendatzen du Estonbak: **“Guk gure nerabezaroan jasotzen genituen mezuak baino askoz gehiago jasotzen dituzte gaur egun, eta eskakizunak oso handiak dira. Beharrak nondik datozen hausnartzen lagundu beharko genieke, ‘besteek egiten dutelako’ egin nahi duen, ala bere behar bati erantzuten dion hausnartzen lagundu behar diogu. Hau guztia negozio handi bat dela azaldu behar diegu, guztia muntatua dagoela edertasunean dirua etengabe gastatzeko”. Hala ere, “gure kasuan izan zen moduan”, gaiari buruzko benetako hausnarketa gero etorriko dela uste du sexologoak. “Gogoratu behar dugu nerabeen garuna ez dagoela heldua eta orain, momentuan, eragin handia izango dutela sare sozialetatik jasoko dituzten mezuak”.**

Gorputzarekiko harremanetan eta autoirudiaren eraikuntzan ere, gurasoon egitekoa seme-alaben bidelagun izatea dela dio Estonbak. **“Ez joan aurretik. Gurasoak normalki oso normatiboak gara, eta geu gara bizarra kendu edo topa ez jantzi edo antzeko mezuak ematen dizkiegunak, geure beldurretatik funtzionatzen baitugu.** Nerabeak entzun egin behar ditugu; topak neska bati ikaragarriko segurtasuna emango dio, aldiz beste bati kendu egingo dio. Beraz, nerabea nola dagoen ikusi behar dugu, beretik, ez gure begietatik. Umea hartu duen erabakiarekin ongi eta lasai baldin badago —ez depilatzea edo egitea, bibotea kentzea edo ez kentzea, topa jantzea ala ez jantzea...— utzi lasai, eta ez saiatu gure arauan sartzen. Iseka egingo diotela? Eman tresnak aurrera egin dezan, ez saiatu bere erabakia aldatzen”.



Amaia Arroyo Sagasta
Huheziko irakaslea eta ikerlaria

Denbora pantailekin

Seme-alabek eskolan pantailekin pasatzen duten denborak arduratzen nau, LH3ko alaba eta DBH4ko semea antzeko denboran jarduten baitira pantailekin. Progresiboa izan beharko al luke? Pantailarik gabe egin daitezkeen gauza asko pantailarekin geroz eta lehenago egiten ari direla iruditzen zait.

GUZTIZ BAT nator diozunarekin. Egoera horretan, bi kontu azpimarratuko nituzke: alde batetik, esposizio-denbora eta, bestetik, pertinentzia didaktikoa. Lehenengoari dagokionez, hezkuntza formalean zaindu egin behar dugu ikasleei zenbat denboraz eskatzen diegun pantailaren aurrean egotea. Izan ere, eskolako zereginetatik eratorritako pantailaren erabilerari aisialdikoa ere gehitu behar diogu. Hortik dator gidaritza digitalaren estrategiak hezkuntza-komunitate osoaren artean adostearen beharra eta garrantzia (fami-liak, irakasleak, ikasleak). Bigarrenari dagokionez, ez dut uste teknologia digitala ikaskuntza pro-

zesuan erabiltzeko irizpidea pantailekin ikasgai gutxi lantzetik gehiagora joatea denik. Kontuan hartu behar duguna da ikaskuntza prozesuan, lantzen ari garen arloan, proiektuan... zer leku eta zentzu duen. Horri pertinentzia didaktikoa deitzen diot. Noiz eskaintzen digu teknologia digitalak balio erantsi bat? Noiz zabaltzen dizkigu aukerak ikaskuntza prozesuak elikatzeko edo aberasteko? Galdera horien baiezko erantzunak didaktikoki eta pedagogikoki argudiatua denean soilik izango du zentzua. Beraz, ez da soilik adin kontua. Pertinentzia kontua da eta, noski, pantailarik gabe egin daitezkeen gauza asko dago.

Irakurketan laguntzeko teknologiarik?

LH 3ko gelako tutorea naiz. Irakurketa maila oso desberdina daukaten ikasleak ditut gelan, eta gainera, batzuk euskara maila baxua daukate. Guztiakin ezin ditut helburu berdinak eduki, baina ba al dago euskaraz irakurketan laguntzeko teknologia edo baliabiderik?

EUSKARAZ EZAGUTZEN dudan aplikazioa *Ira-kurle digitala* da, baina ez dut uste zuk aurkeztzen duzun egoeran eta daukazu helburua betetzen lagunduko dizunik. Tresna horrek dekodifikazioan laguntzen du eta arlo horretan oztupoak dituzten ikasleei lagun diezaike. Hala ere, ez du irakurketaren beste arlo batzuetan ekarpen han-

dirik egiten; adibidez, ulermenean, ez dut uste lagungarria denik, ez duelako horretan eragiteko ahalmenik. Horren aurrean, testuen egokitza-pena eta ikaskideen arteko lanketa (*irakurketa binaka* bezalako proiektuak) izan daitezke estrategia edo aukera batzuk. Sentitzen dut gehiago lagundu ez izana.

Visual thinking

Gure semeari, 13 urterekin, irakurketa-idazketa kosta egiten zaio eta edukietan atzean geldituzeko arriskua ikusten dugu. Ezagutza beste modu batzuetan barneratzeke zer teknologia, baliabide edota aplikazio erabil dezakegu berarekin? Ba al dago euskaraz irakurketan laguntzeko teknologia edo baliabiderik?

ARGI IZAN beharko genuke zuen semeak duen erroka ez dela berea soilik. Azken urteetan asko azpimarratu dira Ikaskuntzarako Diseinu Unibertsalean (IDU) oinarritutako esku-hartzeak eta irakasle asko horretan formatzen ari dira. Ikastetxean bertan zuen semearen beharrei egokitzeko askotariko formatuak eskaintzeko aukera asko zabaltzen ditu teknologia digitalak: infografiak, azpitoludun bideoak, audio bidezko azalpenak, audioa duten aurkezpenak, eskema bisualak... Horiek guztiak garatzeko nik Canva

tresna erabiltzen dut: erabilerraza da eta diseinu aukera asko eskaintzen ditu. Zuen semeak horixe erabil dezake, bere ikaskuntzan jasotakoa beste formatu batean irudikatzeke. Dena dela, idatziz (analogikoan) egindako lanen balioa ere azpimarratuko nuke eta osagarritasunaren aldeko apustua egingo nuke. Galdetu semeari zer formatuarekin konpontzen den hobeto eta, hori oinarri gisa hartuta, saiatu osagarritasuna bilatzen, irakurketa-idazketa prozesuan laguntzarekin aurrera egiteko aukerak eskaintzen jarraitzeko.

Kanpo motibazioa

Gure 6 urteko alabari ingelesa ikasteko aplikazio bat jaitsi diogu (Duolingo), eta ikaragarri gustura eta motibatuta dabil. Kanpotik datozen motibazio horiek (ongi egiten duen guztian txaloak jasotzeak, izarrak, konfetiak...) eta pantailek sortzen dioten erakargarritasunak zalan-tza sortzen didate. Gisa horretako aplikazioak eta programak lagungarriak al dira?

MOTIBAZIOA GARRANTZITSUA da, baina ikaskuntzaz ari garenean, ez luke dena justifikatu behar. Nire ustez, motibazioak ezin gaitzake pantailen gehiegizko erabilerara eraman. Badakit zaila dela "gehiegi" hori neurtzea. Horregatik, beste aukera batzuk pentsatzera eta esploratzera animatu nahi zaituztet. Zuen alaba ingelesa ikasteko hain motibatuta bada, Duolingoz haratago beste ekintza batzuk egitera anima dezakezue. Hona hemen adibide batzuk:

- Ingeleseko abestiak ulertzen ote dituen frogatzera: hartu zuek ezagutzen duzuen abesti bat eta lagundu hitz berri batzuk identifikatzen.
- Ingelesez idaztera: irakurketa-idazketa esperimentatzen ibiliko den fase honetan, asteko menua, etxeko arauak edo eskutitz/email bat idatz dezakezue elkarrekin.

• Bere burua ingelesez hitz egiten grabatzera: gero, bideoa elkarrekin aztertu dezakezue eta galdetu nola sentitzen den bere burua ingelesez hitz egiten ikusten duenean.

Aipatutako adibideak eta ideiak pantailekin egiteko pentsatuta daude; baina, Duolingok ez bezala, hauraren protagonismoa bilatzen dute, inplikazioaren eta sormenaren bitartez, batez ere. Eta badute beste bereizgarri bat: interakzioa, pantailekin izateaz gain, pertsonekin ere badela. Halakoekin proba eginda zuen alabaren motibazioak behera egiten baldin badu, horrek erakutsiko digu benetako motibazioa Duolingoren gamifikazio estrategietan dagoela, berehalako sarietan, alegia. Puntu horretara iritsita, esango nuke lagungarria baino kaltegarriagoa dela eta beste estrategia batzuen alde egiten saiatzea gomendatuko nizueke.



Aitziber Estonba

Sexologoa

Intimitatea

Alaba, 8 urterekin, "intimitatea" eskatzen hasi zaigu, dutxatzeko, janzteko... Gurasook ez dugu inoiz lotsarik izan biluzik ikus gaitzaten, baina berak "intimitatea" eskatzen du. Ez dakigu argi zergatik "ezkutatu" nahi duen. Zer izan daiteke?

ALDE BATETIK, une ebolutiboarekin zerikusia duen zerbait dela esango nuke, alegia, bada garai bat, gutxi gorabehera sei urtetik aurrera, non haurrak gure gizartearen parte izateko ahaleginak egiten hasten diren. Hau da, une horretan haien beharra gure gizartearen integrazioa denez, behaketaren bidez, helduen arauak jarraitzen dituzte, askotan oso modu zorrotzean. Jokabide horiek asko harritzen gaituzte: adibidez, gure 3-5 urteko umea hondartzan naturalki biluzik egotetik, bat-batean 6 urterekin, bainujantzia aldatzeko genitalak estaltzera pasatzen da. Maiz, une batetik bestera izaten da aldaketa hori.

Esan dugun moduan, haiek, gizartea behatzeko gaitasuna garatzeaz gain, arauak zein diren barneratzen dute, eta gizarteko parte sentitzeko ahalegina egiten dute. Gure gizartearen, arauetako

bat da genitalak ez zaizkiola edonori erakusten, beraz, haiek ere arau hori eurentzat hartzen dute, modu horretan haiei ere gizartearen tokia egingo zaiela sentituz. Nolabait, "Nik denek bezala hau egiten badut, honen parte izango naiz" esaten diote euren buruari.

Ezin dugu ahaztu gure gizartearen oraindik ere genitalak ez direla naturaltzat hartzen. Gure genitalak estalita eramaten ditugu eta broma errazak egiteko aukera ematen dute oraindik; pentsatu zenbat hitz desegoki ditugun haiek izendatzeko. Horrez gain, nazka sentimenduen hartu ohi izan dira, pixarekin eta ugalketarekin loturik egonda, oraindik ere gizartearen ez baitaude ongi ikusiak.

Azkenik, ez legoke soberan, zuen alabari intimitate horrekin zer adierazi nahi digun galdetzea. Hau da: zer dela eta behar hori? Zuek errespetatuko duzuela adierazi, baina behar horri buruz gehiago jakin nahi duzuela esan soilik. Horrekin, bere gorputzarekin ezinegonen bat ote duen edo beste konplexurik izan dezakeen deskubritu dezakegu. Izan ere, garai horretan eskolan dutxatzeko ohiturak hasten direnez, batzuetan besteen gorputzak ikusita, bere gorputzeko atalen bat gustuko ez izatea edo "desegoki" gisa bizitzea gerta daitezkeelako.

Sexu orientazioa

Gure seme-alabek 7 eta 9 urterekin, egunen batean izan ditzaketen bikoteez eta horrelako gaiez hitz egitean, sexu bereko lagunak irudikatzen dituzte etorkizuneko bikote moduan. In-guruan ere sexu bereko bikoteen ereduak dituzte... Noiz hasten da sexualitatea edo orientazioa bereizten? Zenbateraino da gai kulturala eta zenbateraino norberaren hautua edo gustua?

SEXOLOGIARIK PUBERTAROA markatzen du orientazio sexuala definitzeko edo egonkortzeko garai gisa. Horrek zentzua du. Pubertaroan, beste hainbat aldaketen artean, desira erotikoa garatzen da. Horrek esan nahi du, orain arte erotikarekin zerikusia zuen guztiak nazka ematetik, erotikarako (harremanetarako) desira izatera pasatzen direla. Oraindik ere beldurra eta lotsa sentitzen diren arren, desira pizten da. Orientazio sexuala desira norantz bideratuko dugun izanik, desira agertu arte zaila izango da zure orientazioa zein izango den jakitea.

Pubertaroa, gainera, esperimendazio garaia izaten da, kitzikadurari eta desirari ateak zabaldu, eta esperimendazio horretan lasaitasunez aritzea ideala izango litzateke.

Hala ere, esperientziak erakutsi dit, ume batzuk oso txikitatik jakiten dutela haien desira zein den eta helduaroan horrek ez duela aldaketarik izaten.

Zuena arestian aipatu ditudan kasu horien antzekoa izan daiteke, baina adinarengatik esango nuke agian identifikazioa egiten ari daitezkeela. Alegia, bikote homosexual horiek haientzat oso maitatuak badira, haiek miresten dituztela eta identifikazioa haiekin egiten dutela.

Dena den, arrazoiak bilatzea baino, gure seme-alaben atzetik joatea dagokigu; haien adierazpenei kasu egitea, oraindik egonkorak ez direla jakin arren. Haiek entzutea eta haiei aukerak zabaltzea ederra izango litzateke, sentitzen duten hori zilegia dela onartuz, baina aurrerago beste zerbait sentitzeko eskubide guztia duela argi utziz. Horretarako, malguak izan behar dugu eta haien adierazpenak lasaitasunez hartu behar ditugu, batzuetan gehiegi aurreratzen garelako iruditzen baitzait.

Azkenik, gure gizartearen orientazio hetero-



sexuala nagusitzen da eta ume garenetik, telebistan edota filmetan aukera bakar gisa saltzen digute, besteak ikusezin eginez, edota, hainbat kasutan, beldurrez bizitzea eraginez. Oraindik lana dugun arren, nik aldaketa handia sumatu dut: haurrei aukera guztiak bizitzeko bidea eta eredu ezberdinak eskaintzen zaizkie haien orientazioa askatasunez, lasaitasunez eta modu osasuntsuan aukera dezaten.

Amaitzeko esan, ez dagoela % 100 heterosexuala edo homosexuala den inor. Sexologian orientazio sexuala continuum gisa ulertzen da eta, esango nuke, inor ez dagoela bi muturretako batean. Horrek esan nahi du norberak bere orientazioa izan arren, bizitzan zehar aldaketak izan daitezkeela.



Libe Garmendia
Dietista nutrizionisa

Elikadura osagarria

Gure alabak bost hilabeterekin interes handia zeukan janarekin, eta mahaian ditugun elikagai batzuk ematen hasi gara: aguakatea, berdura pixka bat... Bost urteko semea jaio zenean, pediatriatik mezu zurrinak jaso genituen noiz eta zerekin hasi, baina orain malguago jokatzen ari dira... Zein dira haurra elikadura osagarriarekin hasten denean oso kontuan izan behar ditugun puntuak?

ELIKADURA OSAGARRIAREKIN hasterakoan badira kontuan izan behar ditugun hainbat aspektu. Batetik, garrantzitsua da jakitea elikadura osagarria ama esnearen edo esne artifizialaren osagarria izango dela, eta ez alderantziz. Horregatik, elikadura osagarriaren lehen hilabeteetan, haurren behar energetikoak amaren esneak edo esne artifizialak beteko dituzte, nagusiki.

Elikagai berri bat eskaintzeko hiru egun itxaron behar dira. Modu horretara, elikagairen batek erreakzioren bat sortuz gero, kaltea zerk egin dion identifikatzea errazagoa izango da. Gaur egun, elikagaiak eskaintzeko orduan ez da egutegi zorrotzik jarraitu behar, baina burdinan aberatsak diren elikagaiak (haragia, lekaleak) eta alergenoeetan aberatsak diren elikagaiak elikadura osagarriaren hasieran eskaintzea komeni da. Arrainaren, arrautzaren eta glutenaren kasuan, elikagai horiekiko alergia izateko arriskua gutxitzen dela ikusi baita.

Bestetik, elikagaiak eskaintzerakoan elikagaien tamaina eta testura haurren gaita-

sunen edo garapenaren arabera egokitzea gomendatzen da. Horregatik, umeak zortzi hilabete bete baino lehen hainbat testuratako elikagaiak eskaini behar dira, modu horretara haurrak elikagai ezberdinak ezagutuko ditu eta horiek murtxikatzen hasiko da, ahoko giharrak ongi garatzen lagunduz.

Amaitzeko, badira garai honetan saihestu behar diren elikagai batzuk; borraja hiru urte arte ez eskaintzea gomendatzen da eta ziazerbak eta zerbak kantitate txikian eskaini behar dira, nitratoetan aberatsak direlako. Lehen urtean ez da ezirik eskaini behar, botulismoa izeneko toxiinfekzioa izateko arriskua baitago. Arrainaren kasuan berriz, 10 urte arte merkurioan aberatsak diren arrainak ahalik eta gutxien kontsumitzea gomendatzen da. Eta noski, azukretan eta gatzetan aberatsak diren elikagaiak ekidin behar dira. Kontrako ezarririk joateko arriskua duten elikagaien kasuan, modu egokian moztuta eskaini behar dira: fruitu lehorrak (txikituak), mahatsa eta tomate txikiak (laurdenetan moztuta)...

Harvard platera

Ikastetxe batzuetan Harvard platera deituriko eredu daukatela entzun dut. Zer dieta mota da? Zer onura ditu? Adibideak jar zenitzake?

GIDA HORREK modu grafikoan erakusten digu otordu garrantzitsuenak zein taldeetako elikagaiez osaturik egon behar duten. Plater horren arabera, otorduren erdia barazkiz eta frutaz osaturik egotea gomendatzen da, plateraren laurdena proteinetan aberatsak diren elikagaiez eta gainerako laurdena zerealez edota tuberkuluez. Irudian plater

bakarra agertzen den arren, elikagai taldeak zein proportziotan agertzen diren kontuan hartzen badugu, otordua plater batean edo bitan antola daiteke. Modu horretara, hainbat plater osasuntsu sor daitezke: barazkiak patatarekin eta arraina, entsalada pastarekin eta arrautzarekin edota entsalada eta lentejak arrozarekin.

Jangelako jana

Neguren ondoren, udaberrian, normalki nahiko hutsik izaten dugu barazkien saskia, eta gainera, azelgak eta azak, adibidez, haurrei asko kostatzen zaizkien barazkiak dira. Nola egin ditzakegu erakargarriago umeentzat udaberriko barazkiak? Zer alternatiba daukagu, bestela, udaberrian?

UDABERRIA IRISTEAREKIN batera, barazki batzuk desagertzen hasiko dira, baina beste barazki eta lekale batzuk agertuko dira. Ilarrak eta babak apirila aldera ikusiko ditugu merkaturan eta kalabazina eta lekak, ekainean. Zerbek, ziazerbek, azek, erremolatxek, letxuek eta kukuluek baratzetan jarraituko dute.

Zerbak eta ziazerbak barazki mikatzagoak izatean, haur askori gehiago kostatzen zaie horiek jatea. Horrelakoetan, gozotasuna emango dien azenario, kalabaza edo patatarekin konbinatzea lagungarria da. Gustuko elikagaiekin batera aurkeztean edota beste errezetekin batera jartzean ere, errazago animatzen dira horiek probatzera. Hona hemen barazki horiekin prestatu daitezkeen errezeta batzuk: tipularekin, patatarekin eta txanpiñoiekin, patata purearekin edo bexamelarekin, entsaladan, lekaleekin, tortillan...





Iñaki Eizmendi
Euskararen erabileran eta transmisioan aditua

Eskolako lanak

Urtero arazo bera edukitzen dut: ikasle batzuen gurasoek esaten didate ezin dietela eskolako lanekin lagundu, haiek euskaraz ez dakitelako. Saiatzen naiz bidaltzen dizkiedan lanak modu autonomoan egiteko modukoak izaten, baina hala ere, familia euskaldunek erraztasunak dituzte etxerako lanekin laguntzeko gaien. Zer egin dezaket nik? Nola lagundu dezakete gurasoek euskaraz jakin gabe?

EUSKARAZ EZ dakiten edo ondo ez dakiten familia askoren kezka izaten da eta, ulertzekoa da, nahiz eta eskolako emaitzei begira ez den horren esanguratsua. Laguntzera begira muga batzuk badituzte, baina hainbat aukera ere bai.

Hasteko: zer da egin behar dutena? Zertan behar dute laguntza? Hori galdetu beharko diete seme-alabei. Zailtasunaren arabera estrategia ezberdinak erabil ditzakete:

- Ez dute ondo ulertzen: itzultzaileak erabili ditzakete norberak ulertzeko, eta norberaren hizkuntzan azalpenak eman.
- Gai bat garatu behar dute, baina ideiak edo argudioak falta zaizkie: gaiari buruz hitz egin, material osagarria eskaini, ideiak eman...
- Gai bat (buruz) ikasi behar dute eta kostatzen ari zaie: memorizazio tresnak proposatu, zuei kontatzeko eskatu (ez ulertu arren...)...
- Hori bai, oso kontuan hartu beharko lituzkete bi ideia hauek:
 - Eskolako lanak seme-alabek egin behar dituzte, eta ez gurasoek. Gauza bat laguntzea da eta beste bat eskolako lanetako edukiak, egin beharrak eta abar gurasoek kontrolatu

nahi izatea.

- Guraso moduan laguntzarik handiena ikasteko autonomia garatzen eman diezaiekete. Hau da:
 - Ikasteko ohiturekin lagundu: ikasteko leku egokia eskaini, ordutegiak adostu, lanak antolatzen eta lehentasunak jartzen ikas dezaten lagundu eta abar.
 - Ikasketetarako motibazioa: emaitzei baino, egiten ari diren ahaleginari garrantzia eman, eta animatu eta zoriondu hori ikusten dutenean.
 - Irakasle moduan, nik uste, bi gauza behintzat egin ditzakezula:
 - Gurasoekin laguntzeko norabideari eta moduari buruz hitz egin. Ideia batzuk eman eta bereziki zertan lagundu beharko lieketen azpimarratu.
 - Ikasleei ere argi azaldu eskolako lanak haiek egitea nahi duzuela eta ez duzuela zuzenduta ekartzerik nahi, bestela ezingo diezuelako zuek ondo lagundu. Kezka duten guraso horiek eskertzen dute: "Semeak/alabak ez dit uzten eskolako lanekin laguntzen irakasleak esan diolako".

Guraso bilerak

Gure ikastetxeak ez dauka irizpiderik guraso bileretako hizkuntzari dagokionez, eta bakoitzak ahal duena egiten du. Nik guraso bolondresak eskatzen ditut xuxurlari lanak egiteko. Zer izango litzateke egokiena hizkuntza irizpideei begira eta gurasoen arteko kohesioa bultzatzeari begira?

IRIZPIDEAK BATERATZEA garrantzitsua da. Ikasleek euskara balio indartsuekin lotu dezaten, eskolatik ere balioa eman behar zaio. Familiei hori ikusarazteko bide ere badira bilerak: eskolako hizkuntza da eta familia bileretan euskararen presentzia eta erabilera ere zaindu behar ditugu.

Adibidez:

- Gutxienekoa da euskarak erdarak adinako lekua edo gehiago izatea. Azalpen batzuk euskaraz eta beste batzuk erdaraz egin daitezke, baliabide digitalekin lagunduz. Horrek bilerak aurrez ondo prestatzea eskatzen du, berehala

erdarara ez lerratzeke.

- Bi bilera egiteko aukera. Bilerak azalpen batzuk emateko eta zalantza batzuk argitzeko baldin badira, gurasoen arteko harremanik ez da sustatzen. Kasu horietan egokia izan daiteke bi bilera egitea.
- Xuxurlaria erabiltzea euskara lehenesteko aukera oso interesgarria da. Gehienek euskara ulertzen duten eremuetan egingarria da eta bilerak euskaraz egin daitezke. Euskaraz ez dakiten edo ondo ez dakiten gurasoei, ekarpenak erdaraz egiteko aukera eman dakieke eroso senti daitezen.

Nerabezaroa

12 urteko alaba gaztelaniaz hitz egiten hasi zait. Oro har gauza askotan aldatu du jarrera nerabezaroan sartu denean, baina hizkuntzarekin ez dakit zer egin. Utzi egin behar diot erderaz hitz egiten? Askok haserretzen nau horrek.

HAURREK, SOZIALIZAZIO prozesuan, inguruan dituzten hizkuntzek nolako balioa duten eta non eta norekin erabiltzen diren ere ikasten dute. Testuinguruak eta haurren izaerak eragin handia dute ibilbide horretan. Ondorioz, horrelako egoerak ere gertatzen dira: etxean euskaraz egitetik erdarara pasatzea. Hori horrela izan daitekeela onartuta ere, gure arteko harremana euskaraz izatea nahi badugu, horri eutsiko nioke.

- Berari beti euskaraz egin. Baita euskaraz ez dakitenak aurrean daudenean ere. Ohikoa

izaten da guri erdaraz egiten hasten badira konturatu gabe batzuetan guk haiei erdaraz egitea. Hori ondo zaindu eta beti euskaraz egin.

- Konturatu daitezela gure harremana euskaraz izateak garrantzi handia duela guretzat. Saiatu, erdaraz egiten dutenean kargu hartu beharrean, euskaraz egiten dutenean errefortzu positiboak ematen.
- Euskararekin harreman indartsua eskaini: musika, ekitaldiak, ikus-entzunezkoak, Korrika eta abar.



Gontzal Martinez de la Hidalga
Pediatra

Ibuprofenoa edo parasetamola

Umeari beti ibuprofenoa ematen diogu sukarrantzat, beste batzuek, aldiz, parasetamola ematen diote. Zer komeni da noiz? Zer albo kalte izan ditzakete biek?

OROKORREAN, EZ dugu sukarra tratatzen, sukarrak eragindako ondoeza baizik. Umea pozik baldin badago, ez zaio ezer eman behar. Bai ura eskaini, arropa arinak jantzi, bainu epelak eman...

Orokorrean parasetamola hobesten da albo kalte gutxiago dituelako, baina ibuprofenoa ere arazo barik erabil daiteke. Parasetamola 4 ordutik behin eta ibuprofenoa 6 ordutik behin eman dakieke. Bien alboko kalteak oso ezohikoak dira haurtzaroan.

Hantura duten prozesuetan (belarriko mina, eztarriko mina...) ibuprofenoak gehiago lagun

dezake, agian, inflamazioaren aurkako ahalmena ere badaukalako.

Pertsona batzuek tartekatuz erabili ohi dituzte biak, baina, normalean, ez dira biak erabili behar; tartekatuko ohitura horrek ez du oinarri zientifikorik eta albo kalteak areagotu ditzake.

Antitermikoa eman ondoren sukarra gutxi jaisten baldin bada, ez gara larritu behar. Jaitsiera horrekin nahikoa da haurra hobeto sentitzen baldin bada. Sukarrak, berez, ez du kalterik eragiten. Konplikazioak daudenean, sukarraren kausaren ondorio dira, ez sukarraren beraren ondorio.

Pneumonia

Negu honetan pneumonia kasu ugari izan ditugu inguruko familietan. Irudipena dugu gure garaian umetan ez zela hainbeste pneumoniarik gertatzen. Ugaritu egin al dira? Zer arrisku izan ditzake pneumonia batek haurrangan?

OSASUNAREN MUNDU Erakundeak emandako datuen arabera, komunitatean hartutako pneumonia izan da 5 urtetik beherako haurren heriotzen % 15en erantzulea, eta, oro har, ia milioi bat heriotza eragin ditu adin guztietako haurren artean. Dena den, heriotza horiek herrialde txiroetan (zapalduetan) gertatzen dira. Herrialde industrializatuetan ia ez da pneumoniak eragindako heriotzarik ikusten, horri

lotutako beste gaixotasun larririk ez baldin badago.

Pneumonia txertaketaren bitartez, elikadura egokiarekin eta ingurumen-faktoreak kontrolatuz prebenitu daiteke.

Zaila da gure inguruan pneumonia kasuak ugaritu direnaren ebidentziak aurkitzea. Agian, diagnostiko gehiago egiten dira diagnostikoak egiteko teknikak hobetu direlako.

Zurrunga

Gure 8 urteko alabak zurrunga egiten du. Garai batean asko entzuten zen haurren zurrunga begetazioetako kontuengatik izaten zela. Hala al da? Zer esan nahi du horrek zehazki? Edo zergatik izan daiteke?

ZURRUNGAK ARNAS hodiaren argian oztopoak agertzen direnean gertatzen dira. Katarro koadroen testuinguruan, mukosak handitu egiten dira eta sekrezioek ere arnasbideak partzialki oztopatzen dituzte. Horrek guztiak, loaldian arnasa hartzean, zarata areagotzen du.

Batzuetan, haur batzuek, arnas koadrorik izan gabe, zurrungak egin ditzakete.

Zurrungen garrantzia ez da zarata bera, baizik eta arnasa behar den moduan hartzeko izan dezaketen zailtasuna. Batzuetan, loaldiko

apneekin lotuta egon daitezke. Hau da, haurrak une batez arnasa hartzeari uzten dion unearrekin. Etenaldi batzuk normalak dira, baina garrantzitsuak direnean, atsedean egokia eta haurraren garapen normala eragotzi dezakete. Loaldiaren apnea-sindromea deritzona da.

Horrelakorik agertuz gero, batzuetan adenoidak edota amigdalak kentzeko eta haurraren garapen normala ahalbidetuko duen atsedean egokia errazteko ebakuntza egin behar izaten da.

Eztularentzako sendagaiak

Pediatrak esan izan digu eztula ez dela moztu behar, baina gure 6 urteko haurrak katarro txiki bat harrapatu orduko eztul handia izaten du eta gauak, bereziki, oso gaizki pasatzen ditu. Zer egin genezake? Zerbait eman beharko genioke?

EZTULA ETA mukiak nolabaiteko defentsa mekanismoak dira eta eztularen jatorria askotarikoa izan daiteke. Oro har, pediatrian ez dira eztularen aurkako sendagai orokorrak erabiltzen. Eztula asmagatik eraginda baldin badago, asma tratatzen da. Laringitisak eragindakoa baldin bada, horretarako sendagaien bat erabiltzen da. Dena den, goiko arnasbideetako infekzio gehienek ez dute tratamendurik eta egoera arintzeko neurriak besterik ez dira gomendatzen: ibuprofenoa edo parasetamola ondoezaren aurka, ur asko edatea sekrezioak likidoagoak izan daitezen eta mukosak hidratuta egon daitezen, arnasa hobeto hartzeko ohean pixka bat altxatuta ipintzea, sudurra serumarekin garbitzea...

Dena den, ez dago zalantzarik: haurren eztula oso astuna izan daiteke.





Nerea Mendizabal

Psikopedagogo eta Komunikazio
Ez-Bortitzean aditua

Heziketa eredia

Garai bateko autoritatearen eta ondoko permisibitatearen artean, errespetuz eta ziurtasunez egin nahi dugula argi daukagu bikoteak eta biok, teorian. Baina, praktikan, aginduak ematera edo malgutasun handiegiz jokatzera pasatzen gara, hori delako automatikoki ateratzen zaiguna. Nola eman dezakegu pausoa teoriatik praktikara?

POZTEN NAIZ ados zaudetelako. Gainerakoa, praktikari eta irizpide errealistak hartzeari dagokien kontua da:

1. Aginduak emanez edo malgutasunez jokatzen duzuenean, zuen arteko begirada ulkerorarekin praktikatzen has zaitezke. Gure seme-alabekin erabili nahi ez dugun barne-indarkeria erabiltzen dugu gurekin.
2. Gelditu. Egunean edo astean zehar une bat hartu, zuzeneko uneetatik kanpo praktikatzeko.
3. Norberarena argitu: minutu batzuk hartu, esperimintatutako egoeretan sortzen diren sentimenduak eta beharrak identifikatzeko. Gure beharrak asetzeko estrategia posibleen zerranda egin, gogokoenetik harago. Horrek, erreakzio automatikoetatik aldentzeaz gain, aukerak irekitzen eta asertiboki adierazten lagunduko digu.
4. Enpatia praktikatu: zuen seme-alaben sentimenduak eta beharrak egoera gatazkatsuetatik kanpo ulertzen jarri. Horrek egoera ikuspegi osoago eta bihozberago batetik hautematen lagunduko dizue.
5. Plangintza aurreratua: egoera zailak sortu aurretik, nola erantzun nahiko zenuketen elkarrekin pentsatu.

6. Ospatu: funtzionatzen duten gauzak eta horiek gidatu dituzten asmoak aitortzeko denbora hartu. Hazkuntza ohiturak aldatzeak denbora eta ahalegina eskatzen ditu. Bikotearen laguntza garrantzitsua da, baina ez da bakarra. Beste familia batzuen babesa izateak —guraso eskoleko taldeetan, adibidez— gelditzeko, ikasteko eta elkarrekin ikuspegi orekatuagoa praktikatzeko aukera ematen du.

Ardurak

Gure 9 urteko alabak ez du ezer jasotzen. Jostailuak, arropa, eskolako gauzak... Beti jasotzeko esaten aritzen gara eta azkenean haserretzen bukatzen dugu. Azkenean desordenatua dela aurpegiatzen diogu eta badakigu hori ez dela bidea. Baina, zein da bidea bere gauzen ardura har dezan? Laguntza behar dugu.

ZEIN GARRANTZITSUA den gurasoon espektatiba eta etiketa itxiak apurtzea! Hortik sortu zen *Kira jirafa eta haserrearen diamanteak* ipuinaren ideia. Erresistentzia horren atzean zein arrazoi dauden ikusten jar gaitzke; ondo pasa, zentzua aurkitu, erabakiak hartu nahia, laguntza eta erraztasuna... Kasuan kasuko arrazoia baieztatu ondoren, estrategien bilakaeran murgildu gintezke: zer egin dezakegu momentua atsegina izan dadin? Nola lagundu diezaiokegu elkarri nekatuta gaudenean? Etxeko zein espazio utzi dezakegu desordenatuago eta non nahi ditugu gauzak bere tokian? Zertan edo noiz har ditzake bere erabakiak? Gusturago egingo genituzkeen gauzekin trukatzeko balioko al liguke?



Mugak

Gure 5 urteko haurren lagunek (HHko 5. mailan) hainbat eskolaz kanpoko jarduera daukate, eta gureak bakarra. Iruditzen zaigu adin horretan asko jolastu behar dutela eta ordu libreak behar dituztela. Baina gure haurrak “besteek bezala” eskolaz kanpoko jarduerak izatea eskatzen digu, eta ez ditu gure azalpenak ulertzen. Gure iritzia guraso gehienek kontrako den kasu honetan, nola jar dezakegu muga gure haurra mindu gabe?

HAURREK LAGUNEN ereduari jarraitu eta antzeko jardueretan parte hartu nahi dute, jakina. Aldi berean, garrantzitsua iruditzen zait zuen ikuspegiari heldu nahi izatea. Muga ezartzerakoan, zuen azalpenak ematea garrantzitsua da, baina berak ez du zertan ulertu. Zuen erabakiak beregan duen eraginaz jabetzen zaretela eta ulertzen duzuela helarazteak lehentasuna izan dezake.

Lagunak eskolaz kanpoko jardueretan daudenean nola dagoen eta zerk lagundu diezaiokeen azter dezakezue. Etxean jolasteko edo aisialdirako beste modu batzuk sortu, jarduera egituratuak etengabe lanpetuta egon beharrean.

Desberdinak eta bakarrak izanagatik denok berdinak garenean gainean ere hausnartu dezakegu, egoera zehatzetan oinarrituta.



Alazne Ugartetxea

Kro-kro igela

Bazen behin, oso alaia eta berde-berdea zen igel handi bat. Jaio zenean Kro-kro izena jarri zioten ahots indartsua zuelako, eta bere inguruan bizi ziren guztiek berehala ezagutzen zuten bere doinua. Beti saltoka, brinkoka eta pozik, lagunez inguratuta ematen zuen eguna igelak, baina bat-batean dena aldatu zen: Kro-krok aspaldiko lagun bat ikusi zuen lakuaren beste aldean eta harengana hurbiltzeko salto handi bat egin zuen. Zoritxarrez, txarto jausi zen eta atzeko hanka bat apurtu zuen. Albaitaririk onena joan zen bera laguntzera eta benda bat jarri ondoren sendatzeko modu bakarra geldi egotea zela esan zion, bestela hanka ez zitzaiola guztiz sendatuko.

Hasieran, txintxo-txintxo mugitu gabe egon zen eta, gainera, arratsaldero joaten zitzaion lagun bat basoko berriak kontatzera: txoritxo, ahatetxo, urtxintxa, ardia, untxia, behia, dortoka, kirikiñoa... Beti zuen baten bat ondoan eta horrela, denbora arinago pasatzen zitzaion. Baina goizak... Zein luzeak ziren goizak! Eta, gainera, une horretan agertzen zen bakarra apo jauna zen. Oso berezia zen apo jauna, berekoia zen eta animatu beharrean, esaldi bat errepikatzen zion behin eta berriro: "Ez duzu lortuko, ezin izango duzu berriro salto egin...". Hori esan ondoren, alde egiten zuen.

Hilabete bat pasa ondoren albaitariak benda kendu zion eta salto egiteko prest zegoela esan zion, baina igela ez zen salto egitera ausartzen. Apoaren hitzak baino ez zituen buruan: "Ez duzu lortuko, ezin duzu salto egin...".

Eta, nahiz eta beste guztiek kontrakoa esan, izugarrizko beldurra hartu zuen eta ez zen saiatu ere egiten. Igelak gero eta tristeago zegoen, saltorik egin gabe ez zen asko mugitzen eta umorea aldatzen joan zitzaion: beti haserre eta marmarka. Konponbide bat topatu nahian, bere lagunak bildu egin ziren eta dortokari ideia bat bururatu zitzaion:

— Begira lagunak, oihal zati honekin kapa bat egingo dut eta zuen laguntzaz hainbat kolorekin margotuko dugu. Igelari *Kapa magikoa* oparituko diogu eta hori jantzita salto egiteko gai izango dela kontatuko diogu.

Esan eta egin, hurrengo egunerako kapa prest zegoen eta igela bisitatzen joan ziren. Hantxe zegoen, lakuaren izkina batean harri baten gainean erdi negarrez:

—Kaixo lagunak, zeinen arraroa denok batera etortzea. Zerbait gertatu al da?

—Ez, opari bat dugu zuretzat. Tori, guztion artean egin dugu—igelak paketea ireki zuen eta aurpegi arraroa jarri zuen:

—Oso polita da, baina zertarako nahi dut kapa hau, hemen egoteko? Salto egingo banu, dotore-dotore jantzita joango nintzateke lakuaren beste aldeko jaietara, baina orain ezin dut ia mugitu ere egin.

—Hau ez da kapa normal bat, magikoa da, jantzi eta ikusiko duzu, salto egiteko gai izango



zara!

—Horiek bai tontokeriak. Adarra jotzen ari al zarete? Ez nuen zuengandik halakorik espero!— esan zion haserre.

—Ez. Zu laguntzera etorri gara, jantzi ezazu, ez zaizu ezer kostatzen— erantzun zion urtxintxak.

—Mesedez, jantzi eta gero joan egingo gara, ez zaitugu molestatuko— esan zion txoritxoak.

—Beno... Tira, jantziko dut, hemen aspertuta nago...— eta igelak kapa jantzi zuen.

Lakuaren ertzean jarri zen beste aldera pasatzeko asmoz eta 1, 2 eta 3 esan ondoren, eta beste animaliak animatzen zituela, lortu egin zuen!!

—Lortu dut, lortu dut, kapa hau benetan magikoa!!! Eskerrik asko lagunak, barkatu ez sinesteagatik!— eta kapa jantzita alde batetik bestera saltoka hasi zen.

Kro-kro igela poz-pezik zegoen berriro. Hori bai, bere kapa ez zuen inon ahazten, benetan magikoa zela pentsatzen zuen, eta kapa barik ezin izango zuela saltorik egin.

Bere lagunak arduratuta zeuden: zelan azal-

duko zioten egia igelari? Pentsatzen, pentsatzen... jarri ziren eta:

—Badakit, esan zuen ahateak — lagunei ideia azaldu zien eta martxan jartzea erabaki zuten. Hurrengo arratsaldean igela bisitatzen joan ziren eta horrela esan zioten:

—Igelak, ez al zara konturatu hainbeste busti eta gero zure kaparen koloreak desagertzen ari direla? Berriro margotu beharko genuke, bestela magia galduko duelako, baina lasai, azkar egingo dugu.

Igelak pentsakor gelditu zen, arrazoia eman zien eta kapa utzi zien konpondu zezaten. Dortokak hartu zuen kapa, eta une horretan oiher batzuk entzun ziren:

—Lagundu, lagundu! Itoko naiz!

Txoritxoak adar batetik uretara erori zen eta igeri egiten ez zekienez, laguntza behar zuen. Igelak, birritan pentsatu gabe, erdian zegoen harri batera salto egin zuen, handik txoritxoak hartu eta beste salto handi batez lurrean utzi zuen.

—Gora igela! Txoritxoak salbatu duzu!! —gainerako animaliak txaloka hasi ziren.

— Bai, eskerrak kapa neukala, bestela...

—Ez, zure kapa nik daukat— esan zuen dortokak—. Keparik gabe egin duzu salto, ez duzu behar. Benetan behar duzuna zure buruarengan konfiantza edukitzea eta gai zarela sinestea da. Hori da benetako magia.

—Arrazoi duzue lagunok. Hasieran sinesten nuen, baina apoaren hitzek min handia egin didate eta azkenean horiek sinetsi ditut. Eskerrak hor egon zaretela ni laguntzeko prest.

—Jakina, horretarako gaude lagunak! Eta orain goazen denok batera ospatzera, gose naiz eta!

Eta denek batera eguna ederki amaitu zuten.

Egia ala gezurra, bi begien artean sudurra.

Igela egiten

MATERIALA:

- Kartoizko plater bat edo kartulina zuri bat.
- Tenpera solidoa, argizarizko margoak, tenpera normala... berdea.
- Mugitzen diren begi 2 edo 2 gometsa.
- Artaziak.
- Kola.
- *Limpiapipas* edo zinta gorri bat.



Hartu platera edo egin neurri horretako borobil bat kartulinan. Moztu eta margotu bi aldeetatik.



Kartulina batean marraztu eta moztu bi tira luze, bi labur, lau karratu txiki eta bi handi.



Margotu zati guztiak.



Karratu txikiei oinen forma eman, eta handiei begien forma.



Tira laburretan bi oin itsatsi eta aurreko hankak prest izango ditugu.



Tira luzeak tolestu eta oinak itsatsi. Atzeko oinak eginda daude.



Begiak beheko aldetik tolestu eta erdian gometsak edo mugitzen diren begiak jarri. Borobila erditik tolestu eta begiak hortxe kolatu.



Atzeko aldetik zulutxo bat egin eta zinta edo *limpiapipasa* sartu mingaina egiteko.



Hartu hankak eta itsatsi: laburrenak aurrean eta luzeenak atzean.



Igela eginda dago. Salto egiteko prest!



Jone Uria Albizuri

Bertsolaria eta matematikaria

Matematikaria eta bertsolaria izateaz gain, 2023ko ekainean jaiotako haur baten ama da Jone Uria Albizuri. Sormenaz, kontziliazioaz eta erreferentzialtasunaz jardun da Bizkaiko txapeldunordea.

“Hasierako bolada intentsoan, hainbeste aldaketarekin, dena kudeatzen lagundu zidan bertsoak”



Amatasunak eta bertsolaritzak duten harremanaz jardun da Jone Uria Albizuri. Ama izan aurretik espero zuenaz, izandakoan sentitu duenaz eta aurrera begira dituen kezkez eta erronkez mintzatu da sortzaile bizkaitarra.

Guraso izan aurreko garaian bazeneukan kezkarik horrek bertsolari bidea zenbat baldintza ziezazukeen?

Halako erabaki batek, bizimodua bezala, bertso ibilbidea ere aldatuko zidala nahiko garbi neukan. Aurreikusten zaila zitzaidan nondik eta zenbat aldatuko zidan, baina, aldi berean, bigarren mailako zerbaiten moduan ikusten nuen: ez nuen espero bertsoa erabat uztera eramango ninduenik ez eta lehen bezala jarraituko nuenik ere, bi muturren arteko punturen batean geratzea espero nuen. Uste baino gehiago abestu dut eta espero baino erosoago; pozik nago. Dena den, ez zidan halako bertigoa ematen, beldurtxo hori izanagatik, horretarako prest egonda hartzen baitira erabaki horiek

Zein zailtasun sumatu dituzu plazaratzean?

Logistika, batetik. Lehen saio bat hartzen nuenan bikoteari komentatzen nion edo kontuan hartzen nituen lagunekin edo familiarekin neuzkan planak, baina erabakia nire esku zegoen. Orain ez. Garbi dago ni saiora noanean haurrarekin norbaitek egon behar duela, beraz, beti dagokit hirugarren bati galdetzea eta horren arabera, saioa hartu edo ez erabakitzea. Badaude beste aldagai batzuk ere: distantzia, ordutegia, saioaren formatua, iraupena... Horrek guztiak ere erabakian eragiten du. Hasierako hilabeteetan ez nekien dena nola joango zen eta aurreikusten saiatzan nintzen eta, oraindik ere, zenbaitetan zaila egiten zait ahala neurtzea. Konfiantzazko antolatzaileekin arrisku handiagoak hartu ditut hasieratik, nire buruari baimena ematen niolako gero gai ez nintzela ikusiz gero saio horiek uzteko. Pixkana neurtzen noa. Urtebete da azken bertso afaria egin nuela, adibidez,

eta laster egingo dut lehena, bertigo pixka batekin.

Bestetik, saioan egoteko moduarekin ere baneukan beldurtzua, ea saioan egoten asmatuko nuen; oholtzan kezka guztiak ahazten ditugun moduan, txikiarena ere “ahaztea” lortuko ote nuen, zentratzeko. Espero baino hobeto moldatu naiz, ez dut memoria edo kontzentrazio galera handirik sumatu, espero dut entzuleek ere ez zutela sumatuko! Hasierako hilabeteetan sentitzen nuen gaurkotasunetik aldentuta nembilela, interes txikiagoarekin, eta beti egiten nuen ahalegin bat, saioaren aurretik egunkaria hartu eta eguneratzeko, baina bertsoak sortzeko mekanika horretan ez dut antzeman zailtasun gehigarrik. Kudeatzeko ezberdinena saio aurre eta ostea izan da —ostea batez ere—, lehen lasai asko luza nezakeen tarte hori eta orain faktore gehiago hartu behar ditut kontuan eta ez naiz hain lasai egoten. Dena den, egia da bertso jarduna askotan eramangarriagoa dela lan egun bat baino; saio batek normalki ordu eta erdi irauten du eta gai izan zintezke haur txiki batekin horri aurre egiteko, baina eguneroko zortzi orduko jardun baterako ez; burokrazia kontuengatik, ordea, askotan bat ukatzeak bestea ere ukatzea dakar.

Saioren bati ezezkoa eman diozunean zenbaterainoko tristura edo ezinegona sentitu duzu?

Kontzientzian ez dit eragin halako kargarik, baina beti motiboaren berri eman izan dut. Antolatzaileak zurekin kontaktatzen duenean errazagoa da zuzenean erantzutea eta azaltzea, bitartekariekin egiten denean inoiz ez dakizu zehazki nola azaltzen den edo nola hartu duzun. Hasierako sei asteetan derrigorrezkoa zen baja, gero udako saio batzuk egin nituen, ordutegiz egokiak zirelako eta ez nuelako tarte luzea utzi nahi oholtzatik kanpo, gero bertigo handia sentitzeko izuz. Irakasle lanean baimena irailetik aurrera hartu nuen eta orduan gelditzea derrigorrezkoa nuenez, sinplea zen ezezkoa ematea. Edonola ere, ez dakizu



ezezko hori nola interpretatuko edo nola zabalduko den. “Jonek ez ditu poteoak hartzen edo ez ditu afariak hartzen, edo...”, mezu horrek zein hedadura izango duen eta zenbat iraungo duen, gero agian egiteko prest zaudenean ere jendeak uste duelako ez duzula saio mota hori egiten. Alde horretatik, agian tristea da, baina lasaitzen ninduen txapelketa udazkenean izateak, “hemen nago eta bertsoan jarraitzen dut” esateko modu bat zelako. Bestetik, nire oinarri ekonomikoa ez da bertso-jarduna eta horrek, lasaitasuna ematen du.

Antolatzaileen aurreiritziek eragina izan lezake- te katurako deitzeko edo ez?

Sei hilabetez haurdun egonda nork deituko nau poteo baterako? Agian bestela ere ez nukeen edango gidatu beharragatik-edo, baina zuzenean ezezkozat jotzen da maiz. Ni bertsolari izateaz gain, antolatzailea ere banaiz eta prozesu honek horretan kontzientzia hartzen eta egoera antzekoan zeuden bertsolarietara zuzenean galdetzen lagundu dit. Ez dakit zenbateraino dugun hau guztia sozializatzeko ardura, baina antolatzaile positibitatez ikuspegi hau txertatzen saiatu naiz; nik

nahiago izan dut ezezkoa, ematekotan, neronek ematea eta besteek ere aukera hori izatea bilatu dut.

Epaia begira, kezkarik izan duzu baiezko edo ezezkoak ematean?

Aurrekoan, bertso bazkari batean, edateko zer nahi nuen galdetu zidaten eta garagardo bat eskatu nuen eta ondoko batek esan zien niri alkoholik gabea ateratzeko, ume txiki bat daukadalako eta nik zuzendu nion esanez alkoholik hartuko nuela. Edo haurdun nengoela, bertso afariren batean sumatu nuen kotxea hain berandu hartu beharragatik aipuren bat-edo entzutea; ez dakizu sekula epaia edo enpatia den baina... Nik kanpo edo barne presioagatik gogoa izan dut formatu bat edo beste bat probatzeko eta ikusteko zer moduz sentitzen nintzen eta ez dut epaia oso modu bortitzean bizi izan, baina uste dut mamu hori badagoela.

Zer eman dizu bertsoagintzak zure amatasunari begira?

Uste dut nire buruarekin konektatzeko aukera, buruak gimnasia egiteko tartea eta egia esan, nire bertso idatzi sorkuntza areagotu egin zuen lehen hilabeteetan; enkargu bat izan nuen *Hitzetik Hortzeratik* eta horren bidetik sorta batzuk idazten aritu nintzen. Bestela ez neukan denbora bat eman dit sortzeko, ordu asko pasatzen dituzu bakarrik umeari begira baina zerbait ere ematen dizu, kalitate handiagoko denbora-edo. Haurra lokartzeko lehen hilabeteetan asko abesten nion, hasi eta segi, eta sekula ez dut horretarako joerarik izan ordura arte. Ospitalerako bidaiak, erditzearen berri... kontaktzen nizekion. Bertsoak laguntzen dizu gauzak ordenatzen eta bereziki, hain une intentsoan, hainbeste aldatzarekin, dena kudeatzen eta ordenatzen laguntzen zidan. Katurako gogo hori sentitzen nuen.

Bertsolari moduan zer eman dizu amatasunak, zertan aldatu zaitu?

Esperientzia eta beraz, enpatia gai batzuekiko, lehen seguraski ez neukana, eta horrek bertso-

tan ere isla izan lezake. Ama izan edo ez izan erabakitze denboran hausnartua, haurdunaldi bat, erditze bat, gertuan ikusi duzuna gai hauekiko... bizipen asko dira. Leku bat edo zilegitasun bat ematen dizu gai batzuei kantatzeko, eta horrez gain, gogo bat, bizitzan beste esperientzia batzuk ematen dizuten bezala, noski, baina hau nahiko agerikoa izaten da. Erlatibizatzeko gaitasuna ere handitu dit, porrotari eta plazak ahazteari beldur txikiagoa diot... Adina eta garaia ere izango da, baina horrek ere lagundu dit. Bestetik, nolabaiteko ahalduntze bat eman dit, sentsazio berezi bat; gai izan banaiz hau guztia pasatzeko, nola ez naiz gai izango bertso afari bati aurre egiteko!

Gaiotan erreferente izan beharra sentitu duzu?

Emakume bertsolari belaunaldi potente bat ikusi genuen guk, ama izandakoan plazatik aldentzen eta beldur horrekin hazi gara, baina nire kasuan beste 2-3 erreferente baneuzkan, zorionez. Batzuetan gai horien ordezkari izan behararen karga pixka bat sentitu dut, gairen bat jarri didatenean eta oraindik nire burua honetaz kantatzeko aski kokatuta sumatu ez dudanean. Beste batzuetan, aldiz, niri atera zait hasierako edo bukarako agurretan gaia, nondik-nora nentorren entzuleak uler zezan. Baina batzuetan neurtzen ibiltzen naiz zenbateraino bizipen bat kontatu edo ez, nireak beste batena uka lezakeelakoan... Eta batzuetan gaia apartatzen dut, pentsatuz, gauzak argiago dauzkadanean kantatuko dudala horri buruz. Bizkaiko finalean kantatu nuen agurrean, adibidez, sentitzen nuen hura guztia esateak funtzio bat izan zezakeela eta niretzat ere garrantzitsua zela nire kokapen berria zehaztuta uztea, hasieratik, ildo horretako gairik baletor ere nire bizipena aurrez plazaratua izan nezan. Agur batean hori egin dezakezu zure neurria eta gustura. Ordea, pasa izan zait beste une batzuetan, abortu baten ondoren, adibidez, tonu ironikoan jarritako gaiari erantzun beharra eta hori zailagoa egin zait. Agur hori bazen modu bat, modu xume bat, lasaitasunez esateko nondik nentorren eta amatasunaren gaiak mugitu egin nauela, eta nire kasuan, nola mugitu nauen.

“

Emakume bertsolari belaunaldi potente bat ikusi genuen guk, ama izandakoan plazatik aldentzen eta beldur horrekin hazi gara, baina nire kasuan beste 2-3 erreferentzia baneuzkan, zorionez



Cira Crespo
Idazlea

Sare bat josteko jarraibideak

Duela jada 14 urte inguru, ama izan nintzenez, amatasunari buruz pentsatzen hasi nintzen, eta esperientzia izugarri eta sakon horri hitzak jartzen. Garai hartan oso garrantzitsuak izan ziren beste ama batzuekin osatu nituen taldeak. Besteak beste, nire lagun batekin batera, Gasteizen *Amen artean* taldea osatu genuen, gaur egun oraindik aurrera jarraitzen duena.

Denbora luze hartan, konturatu nintzen beti gauza berari buruz hizketan amaitzen genuela: bakartasunaz. Ez dut uste amatasunaren arazoa denik soilik, baina ama egiten zarenean pisu handia hartzen du laguntza intimoa eta sakona ez izateak. Eta, berdin dio bikotea lagungarria izatea: ume bat izateko ez da nahikoa bi beso izatea, laurakin ere eskas samar geratzen da.

Bakartasunari buruz hitz egitearekin batera, bazen beti gure ama taldeetan agertzen zen irudi idiliko bat, bazen beti zera zioen baten bat: "Nire haurtzaroaz gogoratzen naiz, gure auzokideen pisuetara nola joaten ginen merienda hartzera, nola gure auzoa komunitate bat zen". Kuriosoa zen, auzoko giro zoragarri hartan irudikatzen genuen beti geure burua, ume gisa, edo besteen etxera joaten diren umeen ama gisa, baina ez inoiz "beste pisuko umeak jasotzen zituen ama" gisa. Hau arazo txiki bat da, zeren laguntza

izateko, eta sare bat osatzeko, rol guztiak jokatu beharko dituzu.

Horri buruz asko pentsatu dudanez, erreze-ta laburra eta erabilgarria prestatu dut, ez bakartasunaren arazoa konpontzeko, horrek egiturako iraultza bat behar baitu, baizik eta gure egunerokotasunerako "lehenengo arreta" eskaintzeko sare bat josteko. Hara hor:

1. Umeak auzoko eskolara eramatea. Auzoko bizitza da gaur egun sareak egiteko lekurik garrantzitsuena, eta horretan eskolaren funtzioa funtsezkoa da.
2. Gurasoen whatsapp taldeetan konstruktiboki parte hartzea eta horiei buruz gaizki esaka ez ibiltzea. Zeren guraso taldeei buruz gaizki hitz egitea zure umeen lagunen gurasoei buruz gaizki hitz egitea da; are gehiago, zure auzokideei buruz gaizki hitz egitea da, eta horrela sareak jostea zaila da.
3. Ahal duzun guztietan zure laguntza eskaini. Gero bueltan etorriko da.

Horrela, zerbitzu publikoak euren lana egin zain gauden bitartean, geure inguruko jendearengan konfiantza hartuko dugu, eta elkarri laguntzeko prestutasun handiagoa izango dugu. Horren ondorioz, agian, gauzak errazagoak egingo zaizkigu.