

hazi hezi

Haziera eta heziketa
aldizkaria

Gaia

Hautzaroko etapak

Elkarrizketa:

Izar Arregi

"Nerabeak
entrenamendurik gabe
uzten ditugu bizipen
intentsoen aurrean"



Zaintza erdigunean, benetan

Azaroa zaintzari buruzko hitzekin bete zaigu eta, zer aldatuko da abendutik aurrera? Izan ere, zaintza benetan erdigunean jarriko bagenu, sistemaren erdigunean, hasteko, eta baita norbere bizitzaren erdigunean ere, dena aldatuko litzateke.

Zaintzak erdigunean. Ezker eskuin, ahoa beterik entzuten dugu eta esan ere esan izango genuen, zaintzak erdigunean jarri behar ditugula. Baina, zertaz ari gara? Nola egiten da hori? Zaintza benetan erdigunean jarriko baldin bagenu, sistemaren erdigunean eta baita norbere bizitzaren erdigunean ere, dena aldatuko litzateke.

Zaintza erdigunean jartzeak makroan eta mikroan eragingo luke. Gizon zuri heterosexual (ustez) autonomoa sistemaren erdigunetik erauziko luke zaintza erdigunean jartzeak, eta **Emagin elkarteko Ainara Santamariak eta Monika Mendi-berrik Gaurkoa** ataleko elkarrizketan esan diguten bezala, autonomo izate horren fikzioa desmuntatzen hasiko ginateke. Inor ez gara benetan autonomoak eta ez gara izango. Beti beharko dugu zaintza beraz, elkarren beharra dugula, sinpleki. Eta mikroan ere eragingo luke, noski. Jendarte moduan ez ezik, norbanako moduan balioen sistema hankaz gora jar-

tzea lekarke zaintza benetan erdigunean jartzeak, gure lehentasunak, denborak eta erritmoak aldatuko litzuzke.

Zaintza sistemaren eta gure bizitzen erdigunean jartzeak lehendabizi norberaren ongizatea zaintzea lekarke. Komunitate osasuntsuagoa izango ginateke zaintzari merezi duen denbora eta espazioa eskainiko bagenizkio. Denbora lapurtzen baitiogu zaintzari; horzka egiten diogu geure ongizateari, eta baita zaintzen ditugun horien ongizateari ere, bereziki mendekoen direnen kasuan, hala nola adinekoen kasuan baina baita aldizkari honetan hizpide izaten ditugun haurren eta nerabeen ongizateari ere. **Izar Arregi psikologoak** elkarrizketa nagusian ohar egin digu: aurrenerabearoa lapurtu die gizarte eredu honek gure seme-alabei. Azkarregi goazelako. Eta *azkar* ez da *osasuntsu*, ez gorputz ez buru.

Zaintzak erdigunera ekartzeko, ekintzak behar ditugu.

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

XANGORINek 2023ko abenduan argitaratua. Errekalde hiribidea, 59. Aguilera eraikina, 1. solairua, 20018 Donostia. ISSN: 2254-2027 Lege gordailua: SS-0466/12. Kopurua: 3.300 ale. *hizi* *heziko* 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

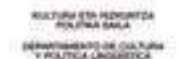
Sorland-Hik Hasi



Elkarlanean



Laguntzailea



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



Aurkibidea

Atarikoak

Zaintza erdigunean, benetan
3

Gaurkoa

Ainara Santamaria eta
Monika Mendiberri
10

Gai nagusia

Haurtzaroko etapak
16

Elkarrizketa

Izar Arregi
26

Astez aste, urtez urte
33

Kontsultak

46

Jolasgela

58

Sormenaz

Dorleta Kortazar
62

Iritzia

Hedoi Etxarte
66

Hazi Hezi, Durangoko Azokan



Abenduaren 6tik 10era egingo da aurtengo Durangoko Azoka. 58. ekitaldia izango da. Urtero bezala, **Hazi Hezi** bertan izango da, **Hik Hasi** egitasmo pedagogikoaren mahaian. Aurten liburuxka berri bat izango da, gainera salgai **Hik Hasiren** mahaian: *Psikogenesia. Idazketa-sistemaren ikasketa-prozesua* izenekoa. "Umeek euren kabuz ikasten dute idazten eta irakurtzen", baieztapen horretatik abiatzen da liburua. Elena Laiz irakasleak urtetan gaiaz egin duen lana jasotzen du monografikoak, alde batetik, eta bestetik, hamaika irakasleren esperientzia biltzen du. Bestalde, Durangoko Azokak umeentzako gune propioa izango du aurten ere, Saguganbara, egun osoko egitarauarekin.

Estitxu Fernandezek liburu

Liburu berria argitaratu du Estitxu Fernandezek Txalaparta argitaletxearekin: *Sortze berri bat. Indarkeria obstetrikorik gabea* izenekoa. Bertan biolentzia horren atzean dauden "aldagai kultural, ekonomiko eta egiturazkoak" aztertu ditu psikologo perinatalak; "emakumeen haurdunaldian, erditzean eta erdiondoan osasun-sistemako profesionalek emakumeari edota umeari ematen dioten tratu txarraz arigara, eta ondorio fisikoak eta psikologikoak eragiten ditu". Kontzeptuari buruzko sarrera mamitsu baten ostean, hainbat emakumeren lekukotzak jaso ditu. Fernandezek aurretik beste bi liburu argitaratu ditu hazieraz: *M ama* eme* ume** (Erika Lagomarekin batera) eta *Gure erditzearen jabe*.



Neguko solstizioa



San Joan bezperarekin udako solstizioa ospatzen dugu oraindik euskal herri gehienetan, suaren bueltan. Neguko solstizioa ospatzeko errituek, berriz, indarra galdu dute, abenduaren 24-25ean kristau ospakizunek indar handia hartu baitute gure kulturaren ere. Garai batean, neguko solstizioa ospatzeko, berriro ere suaz baliatzen ziren euskaldunak: abenduaren 24ko gauean enbor handi berezi bat erretzen zuten etxeo tximinian. Subilaro, Olentzero edo Eguberri enborra deitu izan zaio. Orain dela oso gutxi arte oso zabaldua izan da ohitura hori, eta badira bizirik mantentzen duten tokiak ere. Eguberria kutsu kristaurik gabe ospatu nahi dutenentzako aukera polita izan daiteke antzinako erritua berreskuratzea.

Eguberrietako truke azokak

Bada Eguberriak gehiegizko kontsumoarekin lotu gabe bizitzeko modurik. Horretarako aukera eskaintzen dute, adibidez, truke azokek. Eguberrien bueltan, bai Olentzeroren etorreraren aurretik, edo Erregeen etorreraren aurretik, hainbat herritan eta hiritan truke azokak antolatzen dituzte azken urteetan. Gero eta gehiago dira, Baionan egin izan dute, Markina Xemeinen, Zeberion, Portugaleten, Gasteizen, Donostian, Mendaron, Azpeitian, Arrasaten, Orion... Norberak erabiltzen ez dituen arropa, liburu edota jostailuak banatzeko ez ezik, benetan behar ditugun gauzak truke ekonomikorik gabe lortzeko bidea dira azoka horiek, elkartrukea eta berrerabilpena sustatzea izaten baita azoka horien helburua. Hala, herritarrek Gabonetako gehiegizko kontsumoaz ardura hartzea nahi izaten dute antolatzaileek.



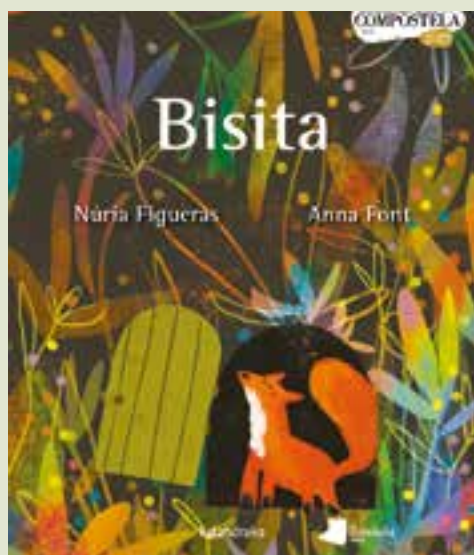
Baso bainua neguan



Pandemia ostean modan jarri dira baso bainuak gurean, baina berez, izen hori gabe ere, betidanik egin den jarduera da Euskal Herriko basoetan. Izan eren, baso bainuen funtsa basoan bost zentzumenekin murgiltzea da, pertsonaren ongizatea edo osasunerako onura lortzeko. Baso bainuen jatorria Japonian dago, *Shinrin Yoku* deitzen diote terapia horri. Soilik eta sinpleki basoan ibiltzea da, eta onura fisiko eta psikologiko handiak ditu. Familian egiteko ekintza aparta da, haurrak gainera protagonista eta gidari izan ditzakegu ekintza horretan, eurek egiten duten guztia bost zentzumenekin egiten baitute eskuarki. Negu honetako oporretan egun bat baso bainuetarako gordetzea ideia ona izango da!

'Bisita', isiltasunari gorazarre

Bakardadeaz eta isiltasunaz goatzera animatzen duen album ilustratua da *Bisita*. Nuria Figuerasek eta Anna Fontek ondu dute eta Joxe Irazuk ekarri du euskarara Pamiela-Kalandrakarentzat. Album irudidunentzako XVI. Compostela saria jaso du liburuak. Axerikumea bakarrik gelditu da gordelekuan, eta amak atea inori ez irekitzeko esan dion arren, bisita harrigarri bati sartzen utziko dio: Isiltasunari. Pixkanaka, axerikumeak ikusiko du lasaitasuna eta sosegua beharrezko direla norbere baitako pentsamenduak entzuteko. Irakurketa ugari dituen albuma da, adin ugaritara egokitzeko moduan. Testu arin eta samurra kromatismoz gainezka eta ñabarduraz beteriko proposamen grafiko batekin orekaturik dago.



hazi hezi

Haziera eta heziketa
aldizkaria

Eskuratu urtean
4 ale 20 eurotan

Harpidetu
eta izan
HikHasitarra

www.hikhasi.eus





»»» Ainara Santamaria, Monika Mendiberri eta Miren Aranguren, Iratzar fundazioak antolatutako aurkezpenean.

Ainara Santamaria, Monika Mendiberri

Emagin Elkarteko ikertzaileak

“Zaintzak erdigunean jartzeak gure lehentasunak eta gure erritmoak aldatzea eskatzen du”



Miren Arangurenekin batera ondu dute Santamariak eta Mendiberriek ‘Ez dadin bizitza eten’ liburua (Txalaparta). Mugimendu feministaren aldarrien erdigunean dagoen gaiaz hausnartu dute hiru autoreek, beharrezko den liburua osatzeko.

Ezinegon batek eraman zaituzte liburu hau idaztera: “Asko dira zaintzaz mintzo direnak, baina askotariko norabideak daude, eta denek ez dute, zoritxarrez, izaki guztion bizitzaren bizigarritasuna zerumuga gisa”. Zergatik uste duzue zabaldu dela ezker-eskuin zaintzaren gaia?

Monika Mendiberri: Zaintza krisia bizi dugu, hau da, ezintasun sozial eta politiko gero eta handiagoan bizi gara jendartearen sektore zabalagoaren ongizatea bermatzeko. Pandemiak mahai gainean jarri zuen zaintza lanen antolaketa eusteko premia handia dagoela, oso desorekatua delako. Zaintza krisi horretan gainera, populazio helduenaren tasak handitzen ari dira, eta kontrara, zaintzaile potentzial izan daitezkeen urritzea bizi dugu. Ezintasun handia dago bizitzak bizigarri egiteko, zailtasun hori areagotu egingo da datozen urteei begira, eta horri heltzeko premia ikusten dugu guk. Badira, gainera, beste batzuk, egoera hori negozioa egiteko aukera moduan ikusten dutenak, *Silver economy* delakoarekin.

Zein ikuspegik arduratzen zaituzte eta biluztu nahi izan duzue liburuan?

Ainara Santamaria: Zaintza negozio-iturri moduan kokatzen duten negozio horiek denek kezkatzen gaituzte, hau da, zaintzarekiko ikuspegi kapitalista patriarkalak dakarren pribatizazioak. Erresidentzien kasua da ikusgarriena, baina, orokorrean, azpi-kontratazioa oso joera zabaldua da tokiko administrazioetik hasi eta erakunde orokorra-

goetara. Hor zenbat begiratzen zaio arreta ereduari edo zaintzaileen beharizanak eta baldintzak hobetzeari eta errespetatzeari? Ze ikuspegirekin ari gara zaintza antolatzen? *Silver economy* edo zaintzarekin negozio pribatua egite horrek eta zaintzaren ikuspegi asistentzialistak kezkatzen gaitu. Guk liburuan mendekotasunaren ulerkera zabaldu egin nahi dugu eta zaintza gure bizitza osoan gertatzen den faktore moduan ulertu nahi dugu; bizitza osoan, intentsitate maila desberdinarekin etaparen edo baldintza jakinen arabera, denok behar dugu zaintza. Zaintza lanen feminizazioak ere kezkatzen gaitu, gure ustez oso garrantzitsua da zaintza lanen partekatze orekatua egitea gizarte osoaren partetik.

Kapitalismoak gizon zuri hetero autonomoa jartzen du sistemaren ardatz. “Erabateko autonomiaren ideia desagerraraziko bagenu, gizartean egiten ditugun banaketa asko lausotuko lirateke”, diozue zuek. Zaintzarekiko bestelako ikuspegi bat izateko, gizaki autonomo horrekiko ideia aldatzea izango al litzateke gakoa?

A. S.: Zaurgarritasuna gure bizitzako aldagai ezinbesteko moduan ulertu behar dugu. Zaurgarri izatea bizitza osoan gertatuko den zerbait izango dela ulertzen dugunean, autonomia fikzioa dela ikusiko dugu, elkarren mendeko eta ekomendeko garelako denok.

M. M.: Elkarmendeko garelako ulertzea eta



elkarrekiko zaintza premiazko dugula ulertzea, ekonomia feministatik eta kapazitateen kontrako mugimenduetatik datorkigu. Autonomiaren fikzioa arrakastari, isolamenduari eta kultura indibidualistari lotuta gauzatu da, eta zaugarritasuna aitortzen dugunean merkatuak eta patriarkatuak erai ki dituen fikzioak desmuntatuko ditugu.

A. S.: Nola ulertu ditugu autonomia eta arrakasta gure bizitzetan? Dena infinitua balitz moduan eta hazte etengabeko bati buruz hitz egin digute eta arrakasta autonomiarekin eta zurruntasunarekin lotu izan da, pertsonaren berezko beste ezaugarri batzuk, hala nola, zaugarritasuna, ahultasuna, zalantza edo arrakalak arrakasta-eskemetatik kanpo utziz.

Guztia aldatzeko gakoa zaintza dela diozue liburuan. Nola ekin diezaiokegu aldaketari?
M. M.: Zaintza lanak politikoki eta ekonomikoki aitortu behar direla ikusten dugu, erantzukizun kolektiboa hartu eta gaur egun dagoen banaketa desorekatua berdintze-

ra egin behar da. Aitortzen badugu izaki interdependenteak garela, beraz, zaintza premiazkoa dugula, beraz denok behar dugun zerbait dela, denok zaindu behar dugula ulertuko dugu. Zaintza premiak bizitzako momentu batzuetan intentsoagoak izan daitezke eta beste batzuetan ez hainbeste, baina gure gorputzak etengabe eskatzen du zaintza, izan materialki edo emozionalki. Horrekin batera, ezinbestean, zaintzaileen bizi eta lan baldintzak duindu behar dira. Zaintza lanen aitortzarik eta ikusgarritasunik gabe, zaintza oso eremu prekarioan gelditzen da eta horrek zaintzaz arduratzen diren bizi eta lan baldintzetan eragiten du, bai langile profesionalen kasuetan eta baita ez-profesionalen kasuetan ere, familietan zaintzen jarraitzen baita.

A. S.: Liburuan aldaketa integral bati egiten diogu erreferentzia: alde batetik, zaintza erdigunean kokatzeak komunitate modu berriak pentsatzea eskatzen du, eta komunitateak ardurak hartzea. Baina hemen instituzio publikoek pisu handia daukate eta

bestelako zaintza politika batzuk garatzen hasi behar dugu: negozioari atea ixten hasi behar dugu, zerbitzuetan ahalik eta publikizazioz handiena behar da.

Era berean, kalean, elkarte askotan, eta ezkerreko mugimenduetan ere bai, jende asko erreta eta nekatuta ikusten dugu, eta horrek guztiak zer pentsatu handia ematen digu. Denok dakigu zaintzaren garrantzia zer-nolakoa den, baina hori guztia gure lanera eta gure etxeetara eroatea ikaragarri kostatzen zaigu, eta ikuspegi hori oso gutxi ari gara txertatzen lan-eremuan eta militantzian, emakumeengan jausten baita lan erreproduktibo guztia.

Zaintzaren B aldeaz ere ari zarete. Zer arrisku du zaintza maitasunaren izenean egiteak eta mitifikatzeak?

A. S.: Gaur egungo belaunaldietan oraindik ere txertatua daukagu zaintza maitasunagatik egiten dela, bai guk emakume moduan eta baita zaintza jasotzen dutenek ere. Zaintza mitifikatzen denean hor azpian egon daitezkeen botere harremanak ezkutatu egiten dira maitasunaren izenean. Gizarte arazo bat da eta ez dagokigu gizateriaren erdiari besteen kargu hartzea, eta hori



Zaugarritasuna aitortzen dugunean, merkatuak eta patriarkatuak eraiki dituen fikzioak desmuntatuko ditugu

Monika Mendiberri

kolektibizatzeo fikzio guztiarekin apurtu behar da.

Feminitatea “besterenduta” eraikitzen da, besterantzako izate bat da femeninoa dena. Zaintzak ardatzen du feminitatea gaur egungo genero egituren arabera. Emakumeak emakume izateko zaindu egin behar dugu gaur egun oraindik, eta gizonezkoek, kontrako. Feminitatean oso txertatuta dago, oraindik ere, maitasuna zaintzarekin lotzea.

M. M.: Ez du zertan zaintza-lanean maitasuna edo afektua tarteko izan beharrik. Egon daiteke zaintza ona maitasunik gabe.

Egoera konplexu horretan, nola antolatuko gara zaintzak gure bizitzak, gure gizarte egiturak eta sistema ardatzu ditzan? Hurrengo erronka potoloena hori izango dela diozue. Zer aurreratu dezakezue?

A. S.: Horrek guztiak gure balio sistema hankaz gora jartzea eskatzen du. Arrakasta zerekin lotzen dugu? Gure bizi proiektua zerekin lotzen dugu? Gure egunerokoan erdigunean zer dagoen errebisatzea eskatzen du eta baita egunerokoaren antolaketa errebisatzea ere. Zenbat denbora eskaintzen diogu etxetik kanpo lan egiteari? Gure lan-eremuetan zenbateraino daude txertatuta zaintza ardurak? Eremu intimoaren eta enplegu-lan eremuaren arteko banaketa zurrun horien artean leku hibridoak sortzen joan beharko genuke, denak denari eragiten diola ulertuta. Eta horrek eskatzen du gure lehentasunak aldatzea eta gure erritmoak aldatzea, zaintzak beste denbora antolaketa bat eskatzen du. Horiek dira mikroan guk egin ditzakegun aldaketak, baina gero makro egituretan eman daitezkeen laguntza guztiak errebisatu beharko lirake.

M. M.: Guk zehazki proposamen bat egiten dugu: zaintza eredu publiko-komunitarioa. Eremu publikotik zerbitzuak eta kalitatezko arreta eredu bermatzeak komunitatearen egituratze prozesuak aktibatzea inplikatzeko.



Gertakizuna

Mahaitik jaitsi bezain pronto, nire jertse berde handia izterretaraino iristen zitzaidala, ginekologoak haurdun nengoela esan zidan. Nik urdaileko gaitzen bat izango zela uste nuena, goragalea zen. (...) Ateraino lagundu zidanean irribarre alaia egin zidan, "maitasunaren seme-alabak izan ohi dira ederrenak". Esaldi izugarria iruditu zitzaidan.

Oinez itzuli nintzen egoitzara. Agendan honako hau: "Haurdun nago. Ikaragarria da".(...)

Urriaren hasieran maitasuna egin nuen hainbat aldiz P.rekin. Zientzia politikoak ikasten ari zen, oporretan ezagutu nuen eta gero Bordelera joan nintzaion bisitatzera. Banekien Ogino egutegiaren arabera sasoi arriskutsuan nengoela, baina ez nuen uste "hura sustrai zitekeenik" nire sabelean. Maitasunean eta gozamenean, ez nuen uste nire gorputza eta gizonezkoena desberdinak zirenik funtsean.

Pri idatzi nion haurdun nengoela eta ez nuela haurra izan nahi esateko. Denboraldi bat generaman bananduta jakin gabe bion arteko harremanarekin jarraituko genuen ala ez, eta poz handia ematen zidan haren axolagabetasuna eteteak, nahiz eta jakin banekien lasaitu ederra hartuko zuela nire abortatzeko erabakiaren berri izaten zuenean.

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

Liburua: Gertakizuna.

Egilea: Annie Ernaux.

Argitaratzailea: Igela.

Artelana: Lurra eman. Jokin Eizagirre Sagardia.



Haurtzaroa: garaiz jokatzeko garaia

Erreportaje honetan Ane Ablanedo eta Donna Apellaniz Nieto adituekin haurtzaroko etapetako pausuetan ibiliko gara, fase bakoitzaren berezitasunak aletuz eta saihestu genitzakeen hanka sartzeetan arreta jarritz.

Haurtzaroa garai garrantzitsua da pertsonen garapenean eta arrasto sakona uzten du guztiongan. Hori horrela, hurrengo orrietan aro berezi honen ezaugarriez eta etapez hitz egingo da, **Ane Ablanedo** haurren neurosiaren prebentzioan aditu eta heziketa libreko aholkulariarekin eta **Donna Apellaniz Nieto** terapeuta emozional sistemiko eta adimen eta hezkuntza emozionaleko formatzailearekin.

Haurtzaroa zer ote den galdetuta, Ablanedok adinarekin lotu du, munduan egoteko modu jakin batekin eta garapenarekin: **“Helduagoak garenean ere garatzen gara, baina haurtzaroko garapenak oso abia-dura azkarra du, bizitakoek eragin zuzena eta sakona dute; dena egiten dugu lehen aldiz: ibili, erlazionatu, maitatu...”**. Gure heldu izateko era haur izaera ukatuz eraiki dugula uste du eta beste planeta batean bizi garela dirudiela. Haurrak, berez, “plaze-

raren printzipioan” bizi dira eta helduak, berriaz, errealitatean eta eginbeharrean jartzen dute pisua, bere esanetan. Mugimendua, espantsioa eta egozentrismoa ere haurtzaroren ezaugarritzat ditu eta susmoa du, azken hori, berekoikeria, gehiegi zigortzen zaiela haurrei, haien garapenaren zati bat dela ulertu gabe. Helduaroan hainbeste

“Mamuk pizten zaizkigu, tirano bat izango denaren kezka... Baina funtsean zer ari da loratzen hor? Ume baten nitasun zantzuak”

Ane Ablanedo

Haurren neurosiaren prebentzioan aditua

Haurtzaroko etapak

egozentrismo egotea, haurtzaroan etapa hori bizi ez izanari egozten dio: **“Lehenbai-lehen ekarri nahi ditugu gure planetara, helduarora, gure hori ereduagarria balitz bezala, gainera, eta haurtzaroa osoki bizitzea galarazten diegu horrela; fase batzuk saltaraziz”**. Haurtzaroa, batik bat, bizitzaren lehen 7 urteak dira Ane Ablanedorentzat eta 7 urte horiek bi garaitan bereizi ohi dira: 0-3 urte bitarteko garaia eta 3-7 bitartekoa.

Ahotasunaren fasean, bizitzaren lehen hiru urteetan, haurrak oso mendeko izaten dira eta askotan amarekin hibridazio bat ematen da garai horretan. Lotura ongi egin baldin bada eta umea maitasunez ase bada, bereizketaren hasierari bide emango zaio etapa horren amaieran: “Gurasoen edo pertsona garrantzitsuen irudiak barruan eraman ditzakete ordutik aurrera eta gero edo *bihar* kontzeptuak ulertzen has liteke; ordura arte, presentzia da gakoa; bazaude edo ez zaude. Esfinterrak kontrolatzeko gaitasuna erdiesteak ere autonomia ematen dio eta afektiboki bere buruaren jabetzan trebatzen hasten da, izan duten lotura estu horrek segurtasuna eman diolako. Prebentzioaren ikuspegitik, 0-3 bitarteko fase hori zainduko bagenu, umeek gerora askoz independen-



tzia handiagoa izango lukete eta ez lirateke hain mesfidatiak izango”.

Lehen urteotan, Ablanedok funtsezkotzat jo du maitasuna era ukigarrian jasotzea (oso era oral, fisiko eta presentean), giro intimo bat eskaintzea, lehen harreman horiek era indartsuan sustraitzeko, eta “maitasunaren zakua” ongi betetzea; gerora, bizitza osoan gabezia horiek bete nahian jardun ez daitezzen, zeharkako. Euren garapen erritmoa “gehiegi bortxatzen” delakoan dago eta umearen pausuak jarraitzearen garrantzia azpimarratu du, lorpenetik lorpenerako trantsizioak delikatuak izan daitezkeela eta, beraz, bereziki errespetatu behar direla argi dakusa: “Haur bat bere garapenean jauzi kualitatibo bat egiteko prest dagoenean berak esango digula pentsatzen dugu,

eskolara joan nahi duela edo titia utzi nahi duela... Baina ez, bere modura adieraziko du eta, aukeran, hobe da etapak luzatzea, hurrengora pasatzera behartzea baino. Kontuan hartu behar da ume batek bere mundua jan nahi duela, handitu egin nahi duela... Bere programazioan dago hori, egingo du, baina une batean ez badu pausu bat emateko gaitasunik sentitzen, hobe da itxarotea; hala, bera sentituko da bere urratsen protagonista eta momentu horien jabe”.

0-3 urte bitartean sortzen diren hutsuneak sakonak izaten dira, haurrek oraindik egoerei erantzuteko baliabide arrazionalak ez dauzkatelako garatuta eta jendarte honek horren kalteak sufritzen dituela adierazi du; horietariko bat, kontsumismoa: gabezia emozionalak asetzeko ezintasunari

alternatiba. Garai horretan pertsona jakinen presentzia, hurbiltasuna eta denbora behar da baina “banaketa luze eta sistematikoak” gertatzen dira maiz. Etapa horretan eskolatuz gero, pertsona erreferentzial bakarra izatea hobesten du, haur gutxiko taldeak izan daitezela eta gero, haurra ordu askoz gurasorik gabe egon bada, etxekoan aldetik konpentsatzeko jarrera bat egotea eta umeak bere haserrea adierazten badu, hori ulertzea eta jasotzea.

Haurrek euren “ni-a konkistatzeko” bidea malkartsua izaten da etapa horren amaieran eta horren jakitun izatea komeni dela dio Ablanedok: **“Zilborrestea mozteko indibiduoazio prozesuan, mugari asko izaten dira: lorpen motoreak, dena eurek bakarrik egin nahi izatea... Eta hori guztia bestearen ukaziotik egiten da normalean; berak ni propio bat duela adieraztetik, ‘ni ez naiz zu’ adierazteko beren modua da**. Istiluak izan daitezke bolada horretan, jo egin lezake... Eta halakoetan mamuak pizten zaizkigu, tirano bat izango denaren kezka.... Baina funtsean zer ari da loratzen hor? Ume baten lehen nitasun zantzuak; beraz, noski ez zaiola jotzen utzi behar (bere burua eta besteak babesteko), baina ulertu eta lagundu egin behar zaio. Agresibitate natural hori asko ukatzen dugu umetan”.

2-3 urte bitartean oso egoskor jartzen dira haurrak baina 3 urtetatik aurrera burugogorakeriak beherantz egin behar luke normalean, sozializazioari esker. Hori errazteko, aberasgarria da heldu ezberdinekin harremantzea eta egoerak kudeatzeko baliabide eta jarrera ezberdinak ikus ditzatela, beti ere muga eta koherentzia baten barruan. Zentzu horretan uste du haurrak komunitate batean heziko balira, gurasoek askoz ere erru-karga gutxiago sentituko luketela heziketa prozesuan eta txikiak tresna gehiagorekin haziko liratekeela.

“Ezin duzu jasan zure haurra beste bati jostailua kentzen ikustea? Zer mugitzen du horrek zuegan? Haurrarekin batera ikasten joan gaitezke”

Donna Apellaniz Nieto

Hezkuntza emozionaleko formatzailea

0-3 urte bitartekoa, pertsona baten segurtasun emozionala zedarritzen den garaia da. Gero, ume guztiek izan behar lukete bizitzaren erronkei aurre egiteko sendotasuna; hain naturaltzat ematen ditugun binkulatzeko gaitasuna, besteengan konfiantza izateko gaitasuna... Hor zimentatzen dira, adituaren hitzetan: "Jaiotzean era mugagabea maite gaituen norbait topatzen ez badugu, izateagatik bakarrik maite gaituena, zulo handi batekin abiatzen dugu bizi bidaia".

3 urterekin hasten da gutxi gorabehera identitatearen aroa, sozializazioa, eta adin horretan sexualitateak garrantzia handia hartzen du; plazerak, diferentzia anatomikoek... Munduratu ahala lehen identitatea eraikitzen dute, mozorrotu, jolas sinbolikoa praktikatu eta nerabezaro txiki baten parekoa da; identitate sexualaren garaitzat ere har liteke. Honela deskribatzen du Ablanedok: "4 urterekin hasten dira lagun taldearekin jolasten eta hor zentzu handiagoa hartzen diote mugari,

harremana arautu beharra sentitzen dutelako; pixkana-pixkana plazeraren printzipiotik irten eta errealtatearen forma ulertzen hasi litezke, beraz hezitzaileek muga esplizituagoak jarri ditzakete orduan, baita adostuagoak ere. Sexualitate genitala indartzen da (lehendik sexualitatea orala baitzen: azala, titia...) eta esplizituagoa da: harro daude euren gorputzaz eta erakutsi egin nahi dute, agian gurekin ezkondu nahi dute, ukitu... Aro horretan gerta liteke sexualitate hasiberri hori gehiegi moztea, helduen begirada beldurtutik, ala heldua bera jokoan gehiegi sartzea. Zer egin? Sexualitate hori berretsi (guk ere plazera zer den badakigula esan eta bere deskubrimenduak pozten gaituela jakinarazi), ukatu gabe eta aldi berean bere lagunekin esperimintatzera bideratu. Hori horrela izateko, jolas hori era librean eta natural bizitzeko, guraso edo hezitzaile moduan hori posible egingo duten harreman sareak edo familiak bilatu behar litrateke, eta hezkuntza bide osorako opari handia da haurarentzat kide-eredu



Kezkatik ekintzara

Etaparik etapa ez badago trantsiziorik edo gatazka bat urtebetez-edo bere horretan mantentzen edo okerrera joaten bada, komeni da profesionalki laguntzea, **Donna Apellanizen** ustez: "Guk jaso dugun hezkuntza edozein delarik ere, haurraren jarrera ez epaitzea eta emozioa onartzea landu genezake, emozio hori ikusten eta onartzen dugula adierazte hutsak haurra lasaitu egiten baitu".

Krisi normatiboak eta erregresioak arruntak dira fase aldatetetan, has litezke hatza berriz ahoan sartzen, biberioia eskatzen, ahotsa umetzen; salto handia egin behar baitute eta itzuli egiten dira aurreko etapara etapa horretan dena ikasia dutela eta aspergarri zaiela ikusteko: "Gero aurrera egiten dute, normalean. Krisi edo erregresio ez ohikoak ere badira, pizgarri izan litezke dibortzio bat, etxe aldaketa, haurdunaldi bat, gaixotasunen bat edo zaintza errutinetan aldaketa

handiren bat gertatzen denean. Une horietan, estres handia senti lezakete egoera berrian berdin maitatuak izango direla ziurtatu arte". Erregresio kasuetan, funtsezkotzat jo du haurra "gehiago ez umetzea", krisia onartuz, baina bere adina gogoraziz. Urduritasun hori ateratzeko aukerak eskaini geniezazkioke.

Beldurrak ere oso arruntak dira haurtzaroan, Apellanizen esanetan eta ezezagunari aurre egin beharrak pizten ditu. Sinbolikoki, otso edo munstroen bitartez irudikatzen dituzte askotan euren kezka: "Ama nigandik urruntzeari beldurra badiot ohe azpian munstro bat dagoela esango dut nirekin gera dadin". Beldurrei aurre egiteko tresnak eskaintzea bide edertzat du: "Kapa bat egin dezakezu haurrarekin, mamuaz babesteko, edo ezpata bat eman eta horrekin beldurretik defendatuko da; kanpotik tresna sinbolikoak eskaini genitzake eurek euren burua sostengatzen ikas dezaten".

aberatsak eta konfiantzak eskaintzea. Sasoi horretan umea etengabe zapuzten edo blokeatzen baldin badugu, neurosi batzuk gara ditzake helduaroan". Jendartean sumatzen diren gabezia emozionalak eta errepresio sexuala haurtzaro asebate gabeen seinale direla uste du adituak.

0-6 urte bitarteko bizi denboran, sozializazio primarioa gertatzen da eta Ablanedok dio bermatu behar dena "etengabeko jolasa" dela, aire librean denbora pasatzea, mundua topatzea eta egitura gehiegi gabe gozatzea, era kaotikoan, esperientziak blaitzea. Hortik aurrera, 7-8 urte dituztenean, baretasun batera iristen ei dira eta gorputzaren eztanda edo eskaera etengabe hori apur bat erlaxatzen denez, momentu aproposa omen da komunitate batean txertatu eta jakintza jasotzen hasteko: "Jakintza hori, lehenago topatu dituzten enigma horiek sortutako jakin-minetik eratorriko litzateke; ikasi nahi izate-tik. Lehen hiru urteak oso arautuak ez izatea

funtsezkoa da, taldera eramanez gero sozializazio arrazoiengatik izan dadila, edo materialen kalitateagatik, benetako ikasketa gero baitator, garapenaren bukaeran, 6-7-8 urte tartean, orduan daude jasotzeko unean". Adin horretatik 12 urte inguru arte, egituraketa garai bat daku-sa, non ordura arteko konfigurazio psikologiko hori egonkortzen den, onerako zein txarrerako. Adi egoteko moduko garaia da hargatik, patrio batzuk instalatu baldin badira errebisatzeko eta gaitasun integralak ote dauzkaten aztertzeko: "**Gauza batzuei une batzuetan baietz esaten dietela eta besteei ezetz, afera batean amore ematen dutela baina bestean ezetz... Oreka hori baldin badago, gaitasun operazionala, integrala eta nortasuna izango dituzte helduen komunitatean txertatzeko**". Batzuk identitatea oso era ezkorrean lantzen dutela ikusteak kezkatzen du, gai ez izatearen sentimendu identitarioz, eta beste batzuk, aldiz, ikasle onaren profilaren arabera lantzen dutela identitatea. Biak ala biak

Haurtzaroko etapak

ikusten ditu helduen maitasuna lortzeko bide gisa, nahiz eta jarrera ezkorra dutenek bakarrik kezkatzen gaituzten maiz: "Guraso askok, horri buruz hitz egindakoan, esaten didate eurek berdin maite dutela euren alaba/semea nota onak atera ala ez, baina kontua da umeak ezin dituela espektatibak eta maitasuna bereizi; pentsa lezake gurasoen espektatibak asetzeko gai ez bada, ez dutela maiteko. Eta denok sentitu dugu hori noizbait".

Haurtzaroaren arabera dakarren nerabezaroko hormona lurrikara handiak, beste aukera bat dakarrela gogorarazi du Ablanedok. Haurtzaroko oreka apur bat desorekatzen den garaitzat du nerabezaroa, baina oinarria "zenbat eta sendoagoa" izan lurrikara txikiagoa izaten dela argi du. Nerabeak oreka ahul samarrekoak baldin badira, hormona lurrikarari sistemaren eskakizunak gehituta, "garai nahasia" izaten dela dio. Egonkortu egin litezke gabezia eta hutsuneak, baina "bigarren aukera" moduan ere bizi leza-

kete gurasoek: "Sintomak azaltzen diren garaia da krisi garai hori, eta sintoma horiek helduok interpelatzen gaituzte, guraso edo jendarte moduan. Lanketarako aro interesgarria da, ez dira umetan bezain plastikoak, baina heldutan baino aukera gehiago dago eragiteko". Plastikotasun hori arduraz erabili beharraz ohartarazi du, "ez manipulaziotik".

Ablanedoren begiradan, helduaroan heldu jokatzea edo ez baldintzatuta dago: "Bi faseak zenbateraino ase diren hori ikusten da; ahotasun fasean jaso ez badut behar nuen maitasun guztia, utzikeriagatik edo moduan asmatu ez dutelako, helduaroan bila nezake ez dakit zenbat amorantekin konektatzea edo erlijio batean itsuki sinestea... Edo kontrakora, agian, inoren ezer behar ez dudala sinets nezake, neure beharrekiko kontaktuan erabat gogortu naizelako eta ez naizelako behar horiek sentitzeko ere gauza... Gabezia horiek ondorio nabarmena izaten dute gure joeretan":



Emozionalki lagunduz

Donna Apellaniz Nietok haurtzaroa garai berezizat du. Bizitzan 7 urtero aldaketa handi bat bizi ohi dela dion teoriaren zalea da eta lehen 7 urteok, haurtzaroaren esentzia dira, hain zuzen. Genetikak eta gurasoen edo hezitzaileen historiak haurra markatzen duela uste du, inor ez dela orri zuri baten gisan jaiotzen, baina haurtzaroa, zurian dagoen zati horretan marrak edo laukitxoak marrazten diren garaia dela dio. Gizakiaren "faserik inkonzienteena" denez, bizitakoa inbutuz zuzenean irensten dela gogorarazi du.

Laguntza hori nola eman litekeen galdetuta, kontzientziaren inportantzia azpimarratu du; kontzientzia hezitzaile moduan dugun eragina neurtzeko eta bideratzeko, eta kontzientzia, bestetik, umearen garapen-etapa bakoitzaren berezitasunak ulertzeko: "2-3 urte bitartean

agresibitatea azaltzen da, gorputzaren bidez harremantzen baitira, frustrazioak eta errebeldia ere orduan loratzen dira eta ez da erraza hori eramatea, baina ez dugu gure kontrako zerbaiten moduan hartu behar; haurra ez da gu desafiitzen ari, behar dituen tresnak lantzen ari da helduagoa denean zer nahi duen eta zer ez komunikatzeko gai izateko. 3-4 urtetik aurrera, logika erabiltzen hastean, hizkuntzari esker, erregulazio emozionalerako baliabideak garatzen hasiko da, baina kanpotik jaso behar du erregulazioa, gero bere kabuz egiten ikasteko". Laburtuz, ez zaie beren gaitasunetatik at dagoen ezer eskatu behar.

Haur bat 3 urte bitartean deskubrimendu fase betean dago eta ezin dugu espero ezarritako mugak gogo onez hartzerik: "Zerbait egitea nahi badugu, merienda edo jostailu bat partekatzea-

edo, lagundu egin behar dugu ekintzan; maitasun osoz, esan badakigula ez duela eman nahi, baina guk baietz eta leun-leun eskuetatik kendu geniezaioke; bere buruak agian bai baitaki partekatu egin behar duela baina gorputzak oraindik ez, beraz gorputzetik lagundu behar diogu". Bide horretatik dio, mugak jartzeko ez dela beharrezkoa zakar hitz egitea edo haserretzea. Haurra haserretzen bada, ezin da berarengan ardura handiegirik ezarri: "Ezin diogu eskatu bera bakarrik deshaserretzeko, oraindik behar gaitu, nahiz berak agian ezetz esan; erregulazioa behar dute". Erregulazio horrek, bi norabidekoa izan behar duela gogorarazten du; helduak ere aztertu egin behar duela nola dagoen, haserretzen ari den, nekatuta edo urduri dagoen... Auto-kontzientzia horren baitan, etxera sartu aurretik edo umearekin elkartu aurretik gutxienez minutu bateko

auto-behaketa egitea proposatzen du: "Agian ezin dugu haurrarekin % 100 egon, gu % 20an gaudelako. Bada, hori jakitea da lehen pausua, dugun % 20 horren %100 emateko behintzat. Hala egiten ez badugu, automatismoetan jausten bagara, haurrari eskatuko diogu gu egiteko gai ez garena berak egiteko, gure haserrean laguntzeko, eta hor deserregularizazio emozional, sistemiko eta harremanezko bat gara liteke." Maitatzea ez da aski; praktika, zintotasuna eta lanketa behar dira bidelaguntzarako, norbere burua entzuten eta era asertiboan erantzuten ikasteko: "Ezin duzu jasan zure haurra beste bati jostailua kentzen ikustea? Zerk mugitzen du horrek zugar? Haurrarekin ikasten joan gaitetzke, espektatibak kudeatzen eta agian aitortu egin behar dugu zaila zaigula umearen emozioak onartzea triste edo haserre dagoenean eta ez da ezer gertatzen".



Bizitzan funtsezkoena pertsona baten ongizatea eta zorientasuna (ez-idealizatu) da Ablanedoren arabera, bizitza ona ematea. Hargatik defendatzen du ezker ez duela ume baten zorientasunaren prezioa merezi. Ikasketa guztien gaintetik garrantzia ematen dio umea ongi egoteari eta berekiko harremana zaintzeari: "Harremana kaltetzen duten gauzak neurtu beharra daude, gatazkak aukeratu, pazientziak hitz egin eta denbora eskaini. Haurraren gaitasunak loratuko dira, lehenago edo polikiago, baldintzak eskainiz gero; letxuga batek badakar letxuga handi izateko gaitasuna beregan, baina ura eman behar diozu, lur egoki bat... Bada, umeekin berdin, baditu gaitasunak, baina abortatu egingo dira baldintza egokirik ezean".

Haurraren beharrak asetzea berebizikoa dela argi dakusa, baita behar horiek emozionalak direnean ere. Apur bat handitu ahala, beharra geroratzen edo pixka bat itxaroten irakastearen alde agertu da, helduak ere bere beharrak dauzkala ikaste-ko, baina beti ulermenetik eta komunikaziotik. Mugei dagokionean, "kontsistentek" izatearen

garrantzia azpimarratu du, baina sendotasun hori ez dadila zurruna izan, malgutasun tanta batez lagundua baizik: "Mugak jartzea automatizatuta dugu eta uste dut hobe dela gutxi baina tinko jartzea, maiz gehiegi itotzen baititugu. Muga horiek ezartzean lagundu egin behar diegu, ez dugu pentsatu behar ulertu eta onartu egingo dituztenik, plazeraren printzipiopean baitaude. **Espero dugu eurak jartzea euren buruei mugak, guk jarri beharrik ez izateko eta gatazka saihesteko, baina ez dira gai, eta egiten badute, gu ez goibeltzeko eta gure maitasuna bermatzeko egingo dute.**" Haserrea ulertzea, aitortzea eta ondoren muga betearaztea litzateke helburua. Sinplea da batzuetan formula, Ablanedoren sentieran: "Pentsatu ea guk zer behar izaten dugun amorratuta gaudenean... Normalean afektua eta muga. Bada, horixe da eman beharrekoa; garapenaren etaparen arabera mugatik edo afektutik gehiago, baina biak. Rebeca Wildek esaten zuen ongi dauden umeak ongi portatzen direla eta horretan jarri behar dugu arreta, umeak ongi egotean, baina ahaztu gabe, ume bat ongi egotea ez dela isilik, geldi eta gure esanetara egotea etengabe".

Egin IRRIAREN HARPIDETZA... eta jaso CD ipuina opari!

2 eta 6 urte bitarteko
haurrentzako aldizkaria
GOZATU IRRIA!



URTEAN 53 euro!

HARPIDETZA EGITEKO AUKERAK:

Telefonoz: (0034) 943 30 43 32 zenbakira deituz
harpidetza@irrienlagunak.eus helbidera idatziz
www.irrienlagunak.eus/harpidetza-n izena emanaz



“Nerabeak entrenamendurik gabe uzten ditugu bizipen intentsoen aurrean”

Izar Arregi

Psikologoa eta familia terapeuta

Gizarte eredu honek berak arazo ugari sortzen dizkigula ikusten du Izar Arregi psikologoak, bai nerabeei eta baita helduoi ere. Bakardadea da, haren ustez, saihestu beharreko gaitzetako bat eta taldeko pertenezia sentimendua areagotu beharrekoa.

“Psikologoaren joateko beharra duzu” esan ordez, “merezi duzu”, esaten du Izar Arregik. Bizitzan dauzkagun hainbat egoeraren aurrean, “indartsuago izateko lagungarri den emozio lanketa” proposatzen du Arregik. Psikologo klinikoa eta familia terapeuta da, nerabezaroan aditua. Azkoitian dauka kontsulta, baina “justizia soziala bilatzeko” daukan behar honetan, “kirrinka” egiten dio terapia “aberatsentzako kontua” izateak, eta bai **Hazi Hezin** eta baita beste hedabide batzuetan ere, dibulgazio lanetan kolaboratu izan du.

Osasun mentala zaintzeari buruz gero eta gehiago hitz egiten da, baina, era berean, asko kostatzen zaigu psikologoaren joatea edo gure seme-alaba psikologoaren eramatea. Zergatik? Zerbait gaizki egin dugula pentsatzen dugu. Gurasoek askotan seme-alabak ekartzen dituzte psikologoaren, psikologoak seme-alabari me-

sede egingo diola ulertzen dute eta hura ondo egon dadin nahi dute, baina psikologoak ikusten duenean, gazte hori, beharbada, ez dagoela ondo gurasoen kontu bat eragiten ari zaiolako, gurasoak errudun sentitzen hasten dira, eta errudun sententzio hori kentzetik hasi behar dugu.

Bizitzan dauzkagun hainbat egoeraren aurrean indartsuago izateko eta baliabide gehiago edukitzeko lagungarri den emozio lanketa bat proposatuko digu psikologoak. Nik psikologoaren joateko beharra duzu” esan ordez, “merezi duzu” esaten dut; “merezi duzu pasatu duzun guztia pasatuta, entzuteko norbait izatea eta bakarkako espazioa izatea; aholkularitza bat izatea opa dizut”.

Zein da psikologoaren lana?

Nire kasuan, pertsona bakoitzaren indarguneak eta ahulguneak zein diren ikustea eta lantzea

izaten da lana. Terapia laburra deitzen zaio, psikologia positibotik egiten dut lan eta ikuspegi sistemikoarekin. Pertsona batek zailtasunei aurre egiteko zer estrategia dituen ikustea da nire lana, eta ea estrategia horiek mesedegarriak diren ala ez behatzea, eta estrategiak egokiak ez diren kasuetan, joera onekin konpentsatzen saiatzea, pertsona hori ohartu dadin funtzionalak ez diren estrategiak gutxiago erabili behar dituela. Autoezagutza hori daukanean, beste estrategia batzuk txertatuz, eta egoera batzuetan erabiltzen dituen gutxiago erabiliz, terapia amaitu ostean ere jada bizitza guztirako indarra haren baitan egongo da, ez terapeuten baitan.

Nerabeekin hasten zara eskuarki lanean. Nerabeen kasuan, zein dira psikologoaren joateko arrazoiak?

Nahiz eta nerabeak lagun gairen batenga-

tik, elikadura nahasmenduengatik, tristuragatik, konplexuengatik edo intseguritateengatik etorri, normalean nire kontsultara etortzen diren nerabe gehienak gurasoengatik etortzen zaizkit. Gehienetan atzetik familia historia bat egoten da. Gurasoak banatzen ari dira, eta horrek seme-alabari des-idealizazio bat dakarkio eta ezin kudeatu dabil, edo oso gogorra egiten zaio gurasoa beste bikote batekin ikustea; edo gurasoak borrokan dabilta eta epaitegira joan-etorrian dabilta eta nerabea gaizki dago; edo gurasoa hil zaiolako emozioak ezin kudeatu dabil... Gurasoekiko indibiduoazio-prozesu hori gauzatzeko zailtasunak izaten dituzte nerabeek askotan.

Nerabezaroan autoestimua eta autokontzeptua oso ongi zaindu beharreko elementuak dira. Hala egin ezean, zailtasunak areagotzen al dira?

Nerabeak etengabe ari dira euren buruari galde-



“Gurasoengandik aldentzeko talka egin behar dute nerabeek; talka hori egotea ez egotea baino sanoagoa da”

“Guraso gisa, baldintzarik gabeko onarpena eskaini behar diegu [lehen haurtzaroan]: haurraren sinesten dugula transmititu behar diegu”

“Egin dugun gizarte honetan, haurrek beharra izan baino lehenago gurasoak aurreratu egin gara eta oraindik behar ez duten hori guztia eman diegu”

tzen “nor naiz ni?” eta “zenbat balio dut?”. “Zenbat balio dut lagun gisa, alaba gisa, Matematiketan, futbolerako?”. Eta, “zer nahi dut?”. Ondo barnertu behar dute gauza desberdinak direla gaitasunak izatea eta izatea bera. Nerabea ez da egiten duen hori soilik, ez nerabea eta ezta pertsona ere. Joango dira euren bidea topatzen, eta lasaitasun mezua eman behar zaie. Zer naizen ni eta zenbat balio dudun, neuk 47 urterekin ez badakit, normala izango ez da ba nerabe batek 17rekin ez jakitea! Lasaitze horrekin angustia gabe hasiko dira bidea topatzen. Bestela, beldurrez eta antsietatez esploratuko dute nerabezaroa. Identitate krisia nerabezaroa ezaugarria da; baita indibiduaio-prozesua ere, eta hirugarrenik, lagunaren garrantzia nabarmenduko nuke.

Zenbateraino dira horiek nerabezaroaren ezaugarri eta zenbateraino nerabearen arazo?

Ebolutiboak diren ezaugarriak patologizatze ariskua ikusten dut. Intentsitate begiratu behar diogu, baina esan bezala, nerabezaroa ezaugarria da krisia, baita konplexuak edukitzea ere. Konplexurik gabeko nerabe bat ez da nerabe bat; zalantzak edukitzea sanoagoa da ez edukitzea baino; gurasoak zalantzan jartzea ere sanoa da. Gurasoengandik aldentzeko talka egin behar dute nerabeek eta aldentzeko gustuko ez duten zerbait ikusi behar dute gurasoengan. Talka hori egotea sanoa da eta normala da; ez egotea baino sanoagoa da.

Batzuetan egoera okertu egiten zaigu... jarrera desegokiak edo arrisku handiko jarrerak hartzen dituzte nerabeek...

Nire maisu batek beti adibide hau jartzen zuen: guraso batek lana ongi egin arren, baratzea ongi landu eta ereindakoa zaindu arren, gerta daiteke izozte baten ondorioz uzta bertan behera geratzea; baina oso desberdina da baratze bat txingorarekin edo izozte batekin izorratzea edo belar txarrekin eta landatu gabe eta zaindu gabe egotea. Alegia, nerabezaroan beti daude arrisku batzuk, batik bat komenigarria ez den laguna edo bikotea topatzen badute, eta norbere eboluzioan oinarria ona izan arren, beharbada gorabehera zail batzuk gertatu daitezke, baina probabilitatea



eta pronostikoa hobetzeko eta bere identitatean aurrera joateko, familia giro eta balore lanketa egokia izan dituenak askoz aukera handiagoa dauka aurrera ondo ateratzeko.

Lehendabiziko 7 urteak bereziki ongi zaindu beharrekoak direla esaten du Psikologiak, hor ezartzen baitira pertsonaren zutabeak. Zuk nerabezaroan hartzen dituzu pertsona horiek, baina lehendabiziko haurtzaroan zer zaindu beharko genuke baratzean ez daitezela belar txarrak hazi?

Batik bat norbere buruaren lanketa zaindu beharko litzateke. Guraso gisa, afektua eta baldintzarik gabeko onarpena eskaini behar dizkiogu seme-alabari: onarpen begirada eta haurraren sinesten dugula transmititu behar diogu, baldintzarik gabeko maitasunarekin batera.

Askotan gertatzen da, ordea, guraso horretaz guztiaz jabetzen denean, errudun sentitzen dela. Autoexigenteak diren guraso horiek, heziketaz asko arduratzen direnek, euren buruak birrintzen

dituzte gisa horretako informazioa jasotzen dutenean, edo hitzaldietara joaten direnean; are okerrago sentitzen dira, militantzia eta entrega handiagoa izan behar dutela pentsatzen dute. Eta beharbada ez, beharbada haurrek ikusi behar dutena da gurasoa ere ez dela perfektua. Badaude guraso batzuk, segun zer lanketa egin duten, dena umeari begira egiten dutenak, eta dena umearen beharren arabera egiten dutenak... Niri horrek zalantzak sortzen dizkit.

Baina, hala ere, hori ez da gehiengo. Gizarte honetan haurrak erdigunean jartzea eta haien heziketari halako garrantzia ematea orokorra ote da?

Ez, inolaz ere ez; baina heziketari buruzko aldizkariak irakurtzen dituztenek eta guregana etortzen direnek hala bizi dute. Horregatik, nik uste dut informazio hori guztia, hain zuzen ere, informazioziorik batere ez daukaten pertsonen behar dutela. Psikologoaren artean esaten dugu, atetik sartzen diren pertsonen % 50a eginda daukatela psikologoarenera joate hutsarekin: kontsultara etortzen

denak esperantza dauka, bestela ez da etortzen eta zerbait egiteko prest dago; eta hirugarrenik, bere buruari opa dio gauzak aldatzea.

Haurren eta nerabeen depresio arazoak, segurtasun faltak, bullying arazoak... ugaritzen ari direla diote datuek. Zergatik ote da?

Estatistika guztiak gora eta gora eta gora eta gora doaz. Psikologo guztiak gauezka gaude. Nerabeetan ikaragarri igo da eskaera. Asko ikusten ditugu depresioak eta jokabide inpultsiboak, adibidez, norbere buruari min ematea edo dena ja-ja-ja! berehala nahi izate hori... Gizarte eredu honen gaitzak dira, mugikorraren bueltan eta "salba dadila ahal duena" moduan bizitzeak dakartzan arazoak dira. Komunitatearen babesa galtzen ari gara; talde txikiak eskaintzen duen pertenez sentimendu hori galtzen ari da eta oso beharrezkoa eta lagungarria da, bereziki nerabeentzat: "Nire gurasoak gaizki daude, baina zureak ere bai eta harenak ere bai eta denok gaude elkarrekin; aspertuta baina elkarrekin". Aldiz, sare sozialetan agertzen den "beti pozik" jarrera hori mingarria da nerabeentzako. Nerabeari benetan min ematen diona ez da bere herriko festetan gaizki pasatu izana; min ematen diona da 15 urterekin bera bakarrik dela herriko festetan gaizki pasatu duena, denek *Instara* igotako argazkietan ondo pasatu dutela erakusten dutelako.

Sare sozialek hainbeste eragiten al diete nerabeei?

Izugarrizko eragina dauka nerabeengan. Elikadura nahasteak jaitsita zeuden azken denboraldian, eta berriro ikaragarri igo dira sare sozialen eraginez lau-bost urteetan. Lehen anorexia kasu asko ikusten genituen, baina orain, horrez gain, gorputzaren kultua ikaragarri igo da, baita mutilen artean ere; gorputzaren eta indarraren idealizazioa ari gara ikusten nerabeen artean.

Mugikorraren beste arrisku bat bat-batekotasuna da. "Dei galdua egin dizut eta ez didazu erantzun; *snatch* bat bidali dizut, ez al didazu erantzun behar?". Gaur egun nerabeek ezin dute itxoin, ez dakite zain egoten, dena berehala behar dute, eta bizitza ez da horrela. Egin dugun gizarte honetan,

haurrek beharra izan baino lehenago gurasoak aurreratu egin gara eta benetako beharra baino lehenago eman diegu oraindik behar ez duten hori guztia, intentzio onenarekin egin badugu ere, ez da ona haurrentzat. Gaur egun haurrek eta nerabeek ez dute daukatena apreziatzen. Surfean hastea pentsatzen ari da seme-alaba eta, ikastaroa egin aurretik, gurasoak dagoeneko zer taula eta zer neopreno erosiko dizkiogun begiratzen ari gara. Horrela gauzek balioa galtzen dute. Xoxoteko gailurrera oinez edo autoz igo gaitzke eta handik ikusiko dugun ikuspegia eta hartuko dugun salda berdina izango dira, baina oinez igota edo autoz igota, sentsazioa desberdina izango da.

Zer balio sustatu behar ditugu orduan, euren mesedetan?

Bat: asperdura bultzatu behar dugu; aspertzea ez da grabea; aspertzen jakitea dohain bat da; gaur egun, gazteen artean zorientasunerako giltza da. Bultzatu beharreko beste balio bat esfortzua da: esfortzuaren poztasuna bizitzeko. Esfortzuaren barruan, itxoitearen indarra ere aipatuko nuke. Dena erakutsi beharra daukate, *Instan* eta *story*-etan... eta horrek zer mesede egiten die?

Gizarte eredu honen arazo handi bat da aurre-nerabearoa jan egin dugula. Aldaketa klimatikoarekin udazkenik eta udaberririk ez daukagu, eta heziketan, berriz, aurre-nerabearoa galdu egin dugu. Adin-tarte hori bizitzarako entrenamendu tarte da: nerabearoan biziko ditugun emozio guztiak bizitzen ditugu aurre-nerabearoan, baina intentsitate txikiagoarekin. Lagun arteko arazo asko agertzen dira, baina ez dira hain dramatikoak. Orain, ordea, nerabeak entrenamendurik gabe uzten ditugu bizipen intentsoen aurrean.

Eskoletan ikusten da TDHagatik eta beste arrazoi batzuegatik gero eta haur eta nerabe gehiago medikatuak daudela. Noiz da beharrezkoa medikazioa eta zer tratatu daiteke psikologoekin?

Edo biekin, psikologoaren terapiarekin eta medikazioarekin. Kontua da nola egiten den diagnostikoa. Arreta gabeziaren diagnostikoa daukaten nerabeak ondo diagnostikatuta al daude? Diagnostikoa ondo egiten hasi beharko genuke. Behin



diagnostikoa ondo eginda baldin badago, eta neurotransmisore bat gutxiago baldin badauka nerabe horrek, medikazio bat erabiltzea beharrezkoa izango litzateke beti, diabetiko batek intsulina behar duen bezalaxe. Aldiz, hemen asko ikusten dugu nerabeek ikasteko garaian erabiltzen dutela medikazioa eta opor garaian ez dutela erabiltzen; eta ez luke horrela izan behar. Arreta gabezia baldin badaukazu, denean behar duzu. Beste muturreko egoerak ere ikusi ditugu: medikazioa behar den garaian eta hartzen ez denean garpenean ondorioak izan daitezke, agerraldi eskizofrenikoak, esate baterako. Etapa motz batean, medikazio zehatz bat hartuz gero, antisikotikoak adibidez, beharbada gaixotasun larri bat prebenitzen dugu. Ni neu, gazteago nintzenean, medikazioaren oso aurkakoa nintzen, gaur egun, ibilbide honen guztiaren ondoren, esango nuke segun zer egoeratan medikazioa hartzea komeni dela, beti ere kontuan izanda denboraldi baterako izan behar dela eta medikazioaz gain, jarrerak landu beharko direla.

Ama asko ikusten ditugu gaituta, arrazoi uga-

“Aurre-nerabearoa galdu egin dugu: orain entrenamendurik gabe uzten ditugu nerabeak bizipen intentsoen aurrean”

“Gero eta gehiago landu beharko genituzke aholkularitza, bitartekaritza eta talde-terapia. Bakardadea saihestu behar dugu eta pertenez sentimendua indartu”



rirengatik, baina nagusiki lana eta seme-alaben zaintza ezin uztartuta. Zuk ere kontsultan ikusten al dituzu halako egoerak?

Gehienak ez zaizkit etortzen! Halako egoeran dauden amek semea edo alaba ekartzen dute psikologoaren kontsultara askotan. Edo guraso eskolara joaten dira, baina korrika iristen dira edo korrika ateratzen dira, lanera edo umeengana joateko. Guraso eskola euren espazio izan ordez eta partekatze eta lasaitze espazio izan beharrean, lan bat gehiago bihurtzen da.

Ez dira etortzen baina ama asko daude egoera horretan. Gero eta ama gehiago ikusten ditut heziketan oso inplikatuak. Baina gelditzen garen momentuan, ezinegon asko pizten dira. Gizarte honetan, ez baldin bagara gelditzen, ez dira minak agertzen. Korrika goazenean ez dira minak agertzen. Biharamunean gelditzen garenean, minak eta tristurak agertzen dira: "Zer egiten dut bikote honekin?"; "zer egiten dut lan honetan?"; "zer zentzu dauka honek?"; "nora noa?".

Askotan esaten dugu "estresatua nago", baina non dago puntua? Nola jakin dezakegu benetan

daukagula antsietatea edo estresa?

Luze joaten denean, sei hilabete baino gehiago daramagunean estres-egoeran, arreta jartzeko unea da. Beste faktore bat loan eragitea izaten da: loaren kalitatean eragiten du estresak, lo gaizki egiten da, lo arina izatea, nekatuta jaikitzea... Min fisikoak ere agertzen dira: begiak lausotzea, tximistak bezala ikustea, bizkarreko minak... Robotak bagina bezala aurrera jarraitzen dugula sentitzen hasten gara, piloto automatikoarekin. Ez gara zoriontsu sentitzen nahiz eta momentu batzuetan gustura gauden edo barrez ari garen... Zoriontasuna bizitzari zentzua ematea da, norbere familiari zentzua ematea, norbere existentziari zentzua ematea... Pentsatzen dugu ondo pasatzeko zenbat eta momentu gehiago izan, orduan eta zoriontsuagoak garela, eta ez da horrela.

Eta zerk egiten gaitu zoriontsu?

Asperten jakiteak, erlatibizatzen jakiteak, zure izaeraren arabera bizitzeak... Ni, adibidez, oso zoriontsu egiten nau baliogarri naizela sentitzeak; beste bati horrek, ordea, ez dio axola. Bakoitzak zoriontsu egiten gaituzten gauza desberdinak dauzkagu, baina gehienetan izaten da bakarrik ez sentitzea eta familiari zentzu bat topatzea, egiten dugunari eta gure bizitzeko estiloari.

Gelditu eta psikologoarenera joateak agian ez du esan nahi terapia behar dugunik, agian aholku on bat behar dugu, ezta?

Hori da. Bizitzako une zehatz batean edo erabaki garrantzitsu bat hartu aurretik, kontraste bat egiteko, aholku bat jasotzeko joan gintezke psikologoarenera. Ematen du gaizki baldin bagaude, formula bakarra terapia dela. Eta terapia, zoritxarrez, aberatsentzako egina dago. Justizia soziala bilatzeko daukadan behar honetan, kirrinka egiten dit terapia aberatsentzako kontua izate horrek. Gero eta gehiago landu beharko genituzke aholkularitza, bitartekaritza eta talde-terapia. Bakardadea saihestu behar dugu eta pertenezia sentimendua indartu. Amazonekin eta antzekoekin, indibidualizazio handi horrekin komunitatea desagertzen ari da eta bakardadeak jan egiten gaitu. Bakardadea da daukagun arazorik handiena; bakardadebirusaren zabalkundea bizi dugu.

astez aste, urtez urte

Haurdunaldia

Haurdunaldian, zergatik ez?

Lehen urteak

Txertoak: zalantza eta eztabaida iturri

Urte gozoak

Ez hain txikitako beldurrak

Nerabezaroa

LGTBI erreferenteak, norbera izateko ispilu

Haurdunaldia

Haurdunaldian, zergatik ez?

Haurdunaldian sexu harremanak izatea ala ez izatea kezka iturri izaten da hainbat bikoterentzat, baina sexualitatea haurdunalditik kanpo bezalaxe bizi daiteke.

Haurdun dauden emakumeen artean askotariko egoerak aurkitu daitezke: batzuk nekatuta sentituko dira, ezertxo ere egiteko indarririk eta gogorik gabe, beste batzuen kasuan sexu desira handitu egingo da, batzuek beldurra sentituko dute eta beste batzuek lasaitasunez biziko dute euren sexualitatea baita haurdunaldian ere. **Sexologoa eta Gestalt terapeuta da Aitziber Estonba** eta sexualitatea oso anitza dela, eta orokortzea zaila dela dio: "Haurdunaldian sexu harremanak baldintzatuko dituzten faktore batzuk egongo dira, beharbada, baina, bikote heterosexualen kasuan, gehien baldintzatzen dena sarketa da. Eta sexu harremanak ez dira sarketa harremanak soilik, baizik eta pertsonen haien afektibotasuna eta emozioak bideratzeko dituzten harreman guztiak. Haurdunaldia arriskutsua denean, sexu harremanak ez ezik, bizitzako arlo guztiak baldintzatzen dira".

Haurdun dagoen emakumeak soilik ez, bikotekideak ere kezka edota beldurra sentitu ditzake

hainbat kasutan Estonbak dioenez: "Gizon batzuek, sarketarekin fetuari min emateko beldurra izaten dute zenbait kasutan. Ezjakintasunak bultzatutako zerbait izaten da, normalean, eta umetokian dagoen muki-tapoiak fetua babes-ten duela azaltzen diegunean, lasaitu egiten dira". Informazio faltarekin eta emakumea haurdunaldian zaugarri ikusteko joerarekin lotzen du Estonbak beldur hori.

Arriskurik ez baldin badago, sexu harremanak onuragarriak direla defendatzen du Estonbak: **"Plazera osasungarria izango da bai amarentzat eta baita umearentzat ere**. Tarteka, hori bai, egokitzapenak egin beharko dira haurdun den emakumea eta bikotea lasaiago eta gusturago sentitu daitezen". Sarketa gomendatzen ez den kasuetan ere, bikotean egin daitezkeen eta osasungarriak diren hamaika praktika daukela azpimarratzen du sexologoa.

Desiraren gorabeherak

Maiz esaten da lehen hiruhilekoan, dena ongi



doala baieztatu arte nolabaiteko kezka eta beldurra izaten direla, hirugarren hiruhilekoan emakumea nekatuago eta fisikoki astunago dagoela... Eta desirak bigarren hiruhilekoan egiten duela gora, batez ere. Baina Estonba ez dago ados baieztapen horrekin: "Gauza asko hartu behar dira kontuan: emakumeak eta bikotekideak haurdunaldia nola eramaten duten, aurretik nolako harremanak zituzten... Haurdunaldiak aldaketa handiak eragiten ditu emakumearen gorputzean eta baliteke, adibidez, lehen emakume horrentzat titiak plazer iturri handia izatea eta orain handituta eta minbera dituen jada halako plazerik ez ematea. Beraz, **bikoteak sexu harremanetan egokitzapenak egin beharko ditu eta bi aukera ditu: beste plazer iturri batzuen bila hastea edo hortxe trabatzea**. Sarketa gomendatzen ez den kasuetan, bikote batzuek egoera berriari etekina ateratzen diote eta beste batzuk zer egin ez dakitela gelditzen dira. Horrek arazoak sor diezazkioke bikoteari".

Denetariko kasuak ezagutu ditu Estonbak: "Desira biderkatu zaien emakumeak ikusi ditut eta baita sexu harremanen beharrik sentitzen ez dutenak ere. Gizon batzuen kasuan ere desirak behera egiten du haurdun dagoen emakumea babestu behar dutela pentsatzen dutelako eta emakumeari sexu harremanak eskatzea basakeria moduko bat iruditzen zaielako. Izan ere, joera dago emakumeari etiketa jakin bat jartzeko eta horren arabera tratatzeko: ama da, maitalea da... Baina pertsonak rol ezberdinak izan ditzake aldi berean eta emakumea, ama eta maitale izan daiteke, jakina. Eta bikotea berarekin plazerra partekatuz zaindu dezakezu". Gauza bera gertatzen da maiz, haurdunaren bikotekidea emakumea denean ere.

Horrek guztiak sexu moralarekin du zerikusia Estonbak azaldu duenez: "Zure sexu moralean erru sentimenduak gordetzen baldin badituzu, edo ez baduzu sexualitatea bizitzen bikotea osatzen eta aberasten duen zerbaiten moduan,



haurdunaldian ere albo batera utziko duzu, eta bikotearen bizitza erotikoa nola eraiki den ere ikusi behar da”.

Edozein kasutan, haurdunaldia bikotearen sexualitatean une kritikoa da. Bai haurdunaldia bera eta baita erdiondoa ere. “Mugimendu handia dago, ez soilik emakumearen gorputzeko aldaketen ondorioz eta plazer iturri desberdinen bilaketan, baizik eta, lehenengo seme-alabaren kasuan, batez ere, guztia berriro kokatu behar delako. Jaioberria besoetan izan arte, bikotea elkarri begira egon da, baina bat-batean hirugarren pertsona bat iristen da eta ordura arteko sistemari iraultza gertatzen da. Horrek bikotekideak hainbat alderdi kudeatzera bultzatzen ditu: ez dira hain zainduak sentitzen, ez dute harreman erotikorik, ez dute bikotean lasai egoteko momenturik... Eta kontzientzia pixka batekin bizi ezean, momentu kritikoak izaten dira. Denbora aurrera doa eta, konturatzerako, umeak urtebete duenean bata besteari nor ote diren galdetzerara iritsi daitezke bikotekideak. Behar handiak dituen pertsona bat iristen da eta hori guztia ongi, lasaitasunez

eta komunikazio handiz landu eta eraiki behar da”, dio sexologoak.

Plazeraren onurak

Plazera sentitzea ona da, orokorrean, eta harreman erotikoei bikotea elikatzen dutela dio Estonbak: **“Afektibotasun horrek eta partekatutako plazerak ematen duten konplizitate handia da. Nik beti esaten dut harreman erotikoa bikotearentzat itsasgarri moduko bat direla. Plazer konpartitu horrek hormona batzuk pizten ditu eta bikotearentzat itsasgarria da. Horrek elkarbizitzan eta gure hezieran ere eragina izango du”**. Harreman erotikoa, haurdunaldian ere, bikotea zaintzeko bitartekoa direla uste du Estonbak.

“Plazer globalago baten bila joateko aukera ematen du haurdunaldia. Izan ere, emakume batzuen kasuan euren joerak guztiz aldatzen dira haurdunaldian, janariarekin gerta daiteke eta baita sexuarekin ere. Eta bikoteak esperimentatzen eta probak egiten joan beharko du orain zerk funtzionatzen duen ikusteko”, dio sexologoak.

Psikogenesia

Idazketa-sistemaren ikasketa-prozesua

Umeek euren kabuz ikasten dute idazten eta irakurtzen

Baieztapen horrek zalantza sortu diezaioke norbaiti, baina denborak eta esperientziak frogatu dute hala dela. Idazketa sistemaren ikasketa prozesuari heldu dio **Elena Laiz** irakasleak lan honetan eta hamaika irakaslek eta Laizek berak trukaturako esperientziak jaso dira.

Monografiko berria



Lehen urteak

Zalantza eta eztabaida iturri

Txertoen aldeko eta aurkako jarrerak dira gurean, gurasoen artean zalantza eta eztabaida sortzen duen gaia da zalantzarik gabe, baina ezagutzen al ditugu txertoei buruzko xehetasunak? Ba al dakigu zertarako diren eta nolako eragina duten?

Bi hilabetetik 16 urtera bitartean jaso daitezkeen oinarrizko txertoak jasotzen dituzte Euskal Autonomia Erkidegoko eta Nafarroako umeen txertaketa egutegiek, eta, oinarrizkoak direnez gain, badira ordainpekoak ere. Bidasoaz bestaldera, berriz, gurasoek ez dute aukerarik: haien seme-alabek derrigorrez hartu behar dituzte txertoak. Frantziako estatuak haurrak babesteko neurri hori hartzea beharrezkoa dela erabaki zuen eta 2018az geroztik, Lapurdin, Nafarroa Beherean eta Zuberoan jaiotzen diren ume guztiak txertatzen dituzte.

Txerto horien helburua zein den azaldu digu **Gontzal Martinez de la Hidalga pediatrak**: “Helburu nagusia umeak gaixotasun larrietatik babestea da. Egutegietan agertzen diren txerto horietako batzuk ezohikoak dira txertoei esker. Poliomieltisaren kasuan, adibidez, duela hamarkada batzuk milaka eta milaka kasu zeuden munduan, paralisiak eta forma-anormaltasun handiak eragiten zituen eta guk jada

ez dugu gaixotasun hori ezagutzen. Pakistanen eta Afganistanen bi foku daude, baina ia desagerrarazi dute eta hori lorpen handia da. Guk txertatzeari utziko bagenio, berriro indartuko litzateke eta horregatik da garrantzitsua poliomieltisaren kontrako txertaketari eustea”.

Txerto guztien helburua gaixotasunak desagerraraztea da, berez, baina helburu horretatik oso urrun gaude: “Gaixotasun batzuk ez dira hain larriak, hainbat txerto ez dira hain eraginkorrak... Gripearen edota COVID-19aren aurkako txertoak, adibidez, ez dira hain eraginkorrak birus horiek asko aldatzen direlako eta urtearen arabera, txerto horiek ematen duten babesa handiagoa edo txikiagoa da”. Orain, ordea, umei gripearen kontrako txertoa jartzeko aukera zabaldu dute eta birusa hain aldakorra izanik, txerto hori jartzeko egokitasuna kasuz kasu aztertu beharko litzatekeela dio Martinez de la Hidalgak.

Bronkiolitisaren kasuan, txertoa ez, arnas



birus sintzialaren aurkako immunizazioa da injektatzen dutena. Immunizazio pasiboa da, defentsak –antigorputzak– sartzen dira gorputzean, defentsa horiek ez ditu gorputzak berak sortzen. Udazkenean eta neguan jaiotzen diren eta jaiotzen diren umei jartzen hasiak dira Hego Euskal Herriko erietxeetan eta oraindik ez dute erabaki hortik aurrera jaiotzen diren umei jarriko dieten ala ez.

Umeak eta gainerakoak babesteko helburuz Ume txikiak haiek epidemiarik ez sortzeko edo osasun arazo larriak dituzten pertsonak ez kutsatzeko txertatzen dituztela azaldu du Martinez de la Hidalgak, eta baita babesteko ere: **“Umeak babesteko lehenbailehen txertatzen saiatu behar dugu, baina era berean, ahalik eta beranduen txertatzea komeni da immunitatea ahalik eta garatuen egon dadin eta efektua handiagoa izan dadin**. Bi hilabeteekin hasten gara txertoak jartzen, lehenengo asteetan amak pasatutako defentsei esker no-

labaiteko immunitatea badutelako”. Txertoek germen indargabearekin edo germen zatiekin jartzen gaituzte kontaktuan eta gaixotasunik sortu gabe defentsak sortzea da helburua. Txertoek germenaren ezaugarri jakin batzuekin kontaktuan jartzen gaituzte eta gure gorputzak germenarekin kontaktuan dagoela pentsatuz, defentsak sortzen ditu.

Gizarte gisa begiratuta, txertoek duten gastua bera desabantaila handia dela dio Martinez de la Hidalgak: **“Gastua oso handia da eta albo-efektuak ere badituzte, normalean arinak dira baina kasu oso ezohikoetan efektu larriagoak ere sortu ditzakete. Desabantaila izan liteke, baina ere, efekturik eza edo efektua txikia izatea”**. Beste arazo bat ere bada pediatraren esanetan: sendagaien eta txertoen atzean dauden interes ekonomikoak: “Horren aurrean zalantza sortzen zaigu: zer-nolako eragina duen merkatuak eta zer-nolako eragina duen etikak”.

Urte gozoak

Ez hain txikitako beldurrak

Bizi guztian bidelagun izango ditugu beldurrak, garapenarekin batera baitoaz. Txikitako beldurrak ezagunak dira, baina urte gozotan ere haurrek beldur handiak izaten dituzte, pentsamendua garatzearekin batera heriotzaz jabetzen hasten baitira.

Badakigu ume txikiek beldur handiak izaten dituztela, iluntasunari beldurra, bakarrik lo egiteari beldurra... baina hain txikiak ez diren haurrek ere beldurrak izaten dituzte, batzuetan beldur handiak. "Beldurrak garapen-etapekin lotuta daude, eta hil arte, intentsitate handiagoz edo txikiagoz, gurekin izango ditugu", adierazi du **Alvaro Beñaran psikomotrizistak**. ASEFOP Europako Psikomotrizitate Praktiketa-ko Eskolen Elkarteko presidente eta Bergarako Luzaro Psikomotrizitate Eskolako formatzailea da, haurren garapenean espezialista. Ez hain txikitako beldurrei buruz edo beldur ebolutiboari buruz galdetuta, hasteko, beldurraren garrantzia azaldu du Beñaranek: "Gizaki guztiok, biologikoki eta animalia gisa, oinarrizko emozioak ditugu: beldurra, poza, nazka, amorrua, tristura eta us-tekabea. Funtzio garrantzitsua duten emozioak dira. Gure burua arriskuan sentitzen dugunean, beldurra egokia da. Zertarako? Arrisku horren aurrean erreakzionatzeko". Animaliek ere badituzte, beraz, beldurrak, baina gizakion beldurrak

konplexuagoak dira: "Gauza bat da beldurra emozio gisa, eta beste bat gizakiok beldur horien inguruan sortzen ditugun sentimenduak, ideiak, pentsamenduak edota irudiak; hori gizakioi soilik dagokigu. Horrek dena konplikatzeko du".

Beldur batzuk ebolutiboak dira eta, gizaki moduan, denok ditugu, "gizakiak izate hutsagatik bizitzaren garai bakoitzean bizitzen ditugun beldurrak dira". Horiez gain "norberarenak" diren beldurrak edukitzen ditugu: "Bizipenaren arabera, zerbait zehatzari diogun beldurra da, zomorroi beldurra edo bata zuriari... Beldur orokorrak hainbat modutara agertzen zaizkio pertsona bakoitzari, baina sakonean beldur bera izango da forma desberdina hartuta". Beldurra ebolutiboa edo norberarena izan, bai txikitik zein ez hain txikitik, "beti kontuan izan beharreko gakoak", adituaren arabera, "beldurraren intentsitatea" izango da: "Alde batetik errealtatea dago, gertatzen zaizkigun gauzak daude, eta, beste alde batetik, nola bizi dituen norberak gertatzen diren gauza



horiek. Horretan helduek zeresan handia daukate. Haurrak dituen bizipenetan eragin handia dauka nola babestu duten eta nola zaindu duten. **Beldurrak ez dira erabat desagertuko, baina helduak lagundu diezaiokete haurrari beldurraren intentsitatea eramangarriago egiten**". Beldur ebolutiboak txiki-txikitik hasten gara bizitzen.

Lehenengo 6-8 hilabeteetan, desagertzeko beldurra: Hiltzeko beldurra da lehendabiziko beldurra. **"Jaio orduko, haurrak bere burua arriskuan sentitzen du**". Jaiotzen garenean biziraun nahi duen organismo bat gara, baina arriskuak daude, hori da natura eta hori da bizitza. Norbait ez baldin bagaitu behar den bezala zaintzen, hil egin gaitzake. Beraz, lehendabiziko beldurra hiltzeko beldurra da. Nahiko ondo zaintzen baldin bagaituzte, bizirik gaudela ikusirik, arrisku horren beldurra gainditu egiten da. Hori da lehenengo bizipena: nire burua ez dago arriskuan".

Urte batetik 3 urteak bete arte, bestea galtzeko

beldurra: "Gure segurtasuna beste pertsona baten eskuetan dagoela ohartzen garenean, beste hori galtzeko beldurra sortzen da. 'Bestea desagertzen baldin bada, ni ere arriskuan nago; nik bestearen segurtasuna eta maitasuna behar ditut', jabetzen gara. Horregatik, haurrak bere burua iraunkorra dela ongi finkatu arte, hau da helduarekin ongi banatu arte, banaketari beldurra izango dio haur txikiak". Bestearen iraunkortasuna eta norberaren iraunkortasuna ez da 3 urteak arte finkatzen, Beñaranek azaldu duenez: **"Haurra ez dago seguru zaintzen duen helduak, harekin ez dagoenean, existitzen jarraitzen duenik, eta horrek beldurra eragiten dio. Atxikimendu / banaketa garapena ongi kudeatzen baldin bada, beldur hori gutxitu egingo da"**.

3 urtetik 6 urtera, zatiak galtzeko beldurra. "Gauzak ongi joan baldin badira, haurrak bere burua arrisku handian sentitzen ez badu, eta bestearengandik txukun banandu baldin bada, hau da, haurrak bere burua finkatu baldin bada, zatiak

galdu ditzakeela konturatuko da: hori frustrazio garaia da. Ordura arte omnipotentea sentitzen da, eta hortik aurrera gauza batzuk bai, baina besteak ezin dituela lortu ikusten du, eta beldur berri bat sortzen da: 'dena ezin dut; gauza batzuk gaizki aterako zaizkit; gauza batzuk ez dira nik nahi dudan bezala izango; gauzak batzuk ezin izango ditut lortu'".

Intentsoenak edo zailtasun handienak sortzen dituzten beldurrak batez ere hasierako beldurrak dira, Beñaranek adierazi duenez, "batez ere lehenengoa; garapenean okerrena norbere burua arriskuan sentitzearena da; bigarrena, "bestea galtzeko angustia" eta hirugarrena ez dira hain sakonak izaten, baina lotura dute aurreko beldurren esperientziarekin: **"Beldur bakoitza ongi kudeatu den ala ez, hurrengo beldur ebolutiboetan eragina izango du; hasierako bizipenen arabera, hurrengo beldurren intentsitatea handiagoa edo txikiagoa izango da"**. Horregatik, oso inportantea da garapenean ikuspegitik haurra 3 urteetara identitate batekin iristea; "bere burua nahiko seguru sentitu behar du; baliabideak dituela sentitu behar du, eta bere autonomiaz arduratu behar da. 'Nahiko ondo nago; gauzak galdu ditzaket, baina beste batzuk irabazi ditzaket. Ez zait gustatzen, baina kudeatu dezaket egoera hori' sentitu behar du 3 urteren bueltan".

6-7 urterekin heriotzaren beldurra sortzen da. "Adin-tarte horretan elementu berri bat sartzen da: haurra pentsatzen hasten da. Pentsamendu objektiboan sartzen hasten da, pixkanaka errealitatea modu objektiboan jasotzen hasten da. 6-7 urtetatik 10-11 urtetara pentsamendu objektibo oso zehatzaren garaia da, ez da oraindik pentsamendu abstraktuaren garaia. Eta, une horretan, errealitate bat agertzen zaie: heriotza". 6-7 urtetatik 11 urtera arte orokortzen da beldur hori. **"Hasieran jabetzen dira pertsona nagusiak hiltzen direla; pertsona guztiak ez, soilik nagusiak hiltzen direla ikusten dute. Eta 11 urteren bueltan konturatzen dira norbera ere hil daitekeela"**.

Haurra heriotzaz jabetzera iristeko prozesua txiki-txikitatik hasten da. "Hurrek 3 urteren ingu-



ruan uste dute iraukorrek direla, garai magiko bat bizi dute. Ez dago heriotzarik. Horregatik, ipuinetan, pertsonaiak magikoki berpiztu egiten dira hil ondoren. Ez dago heriotzaren mehatxurik adin horietan". Ordura arte haurrak heriotzari buruz hizketan hasten direnean ez diote heriotzari zentzurik aurkitzen: "4 eta 5 urterekin heriotzari buruz hitz egiten hasten dira, eta helduok uste dugu guk bezala hitz egiten dutela heriotzaz, baina ez, benetan ez dute ulertzen heriotza zer den. Guk uste dugu badakitela zer den heriotza, baina ez dira jabetzen. Jabetzen direnean, norbait desagertu egiten dela konturatzen dira, eta orduan beldurtu egiten dira". Beñaranek azaldu duenez, 6-7 urterekin agertu ohi da heriotzari beldurra: "Haurra adin horretan jabetzen da 'gizakia naiz, eta gizaki gisa, hil egingo naiz' ideiaz". Beldur berria da, baina aurrekoekin zerikusi zuzena

daukala dio psikomotrizistak: "Aurreko beldurrak ez baldin badaude nahikoa ondo integratuta, orain heriotzaren beldurra intentsitate handiz berpiztuko da".

Horregatik garrantzitsua da haurrak frustrazioa ongi bizitzea. "Omnipotentziatik ez badira ateratzen, ez badiegu laguntzen 'dena ahal dut' horretatik ateratzen, hau da, frustratzeko gaitasuna garatzen ez badute, heriotzaren gaia iristen denean ezingo dute jasan, frustrazio izugarria eta, gainera, errepara ezina baita". Aurrerantzean ere, eta hil arte, beldurrak bidelagun izango ditu gizakiak, hain zuzen ere, bizitzako azkeneko etapan suspertu egiten dira beldurrak. Etaparik etapa, beldur ebolutiboak ongi kudeatzeak lagunduko du hurrengo beldurren esperientziak eramangarriago egiten.

Gurasoen egitekoa

Gakoa ez da haurrak beldurrik ez izatea, Beñararen aburuz: "Gizakia ez da gizaki beldurrik gabe. Ez ditugu haurrak burbuila batean sartu behar. Beldurrik gabe eta gatazkarik gabe, bizitza zoragarria eta arriskurik gabea dela sinetsarazten baldin badiegu, baliabiderik gabe uzten ditugu". Beldurren aurrean, Beñaranen hitzetan, gakoa intentsitatea jaisten laguntzea da. "Gakoa da beldur horiek jasangarriak izatea. Printzipio garrantzitsua da honakoa: gehiegizko beldurrak zailtasunak sortuko ditu pertsonarengan, pertsonak ezin izango dio aurre egin gehiegizko beldurrari. Helburua beldurrak jasangarriak izatea da, ez baitira erabat desagertuko; jasangarria baldin bada, norberak baliabide autonomoak sortu ditzake beldur horri aurre egiteko. Norbere baitan aurkituko ditu baliabideak, edo laguntza eskatuko du. Baina ez da blokeatuko. Beldurra gehiegizkoa baldin bada, ordea, blokeatu egingo da, edo defenditu egingo da. Horregatik oso garrantzitsua da haur txikiek bizi dituzten beldurrak jasangarriak izatea".

Horretarako, nola jokatu behar dugu helduok umeen beldurren aurrean? "Jaso, eutsi eta lagundu bideratzen". Galdera hauek proposatzen ditu adituak: zer gertatzen zaizu? Nola zaude? "Horrek berak beldurren intentsitatea jaisten laguntzen du. Haurrak bere burua lasai eta seguru sentitzen ez duenean, beldurren intentsitatea handitu egiten da. Haurrak segurtasuna berreskuratzea da helburua, beldurrari aurre egin ahal izateko. Ondoren, sinbolizatzen laguntzea proposatzen du: hitza jarri beldurrari, ipuinen bat irakurri, tresnak sortu berarekin batera..." Baina psikomotrizistak ohartarazten du ez dagoela erantzun bat eta bakarra: "familiaren historiaren eta egoeraren arabera izan beharko da erantzuna. Garrantzitsua da ez esatea txikieria bat dela edo beldurrari aurre egin behar diola, haurra agian ez baitago prest, eta zer preziotan egin behar dio aurre?".

Nerabezaroa

LGTBI erreferenteak, norbera izateko ispilu

LGTBI kolektiboko pertsonen diskriminazioa eta erasoak pairatzen dituzte ikasle bizitzan zehar. **Enara Larrain irakasleak eta Psikologian doktoreak** hainbat babes neurri proposatzen ditu; garrantzitsuenek LGTBI kolektibokoak ez direnei eragiten diete: “Benetako prebentzioa erasotzailerik ez egotea izango litzateke”.

Ikerketak ugariak dira, baina guztiek antzeko datuak azaleratzen dituzte: LGTBI kolektiboko pertsonen % 60k erasoren bat jasan du bere ikasle bizitzan. **Enara Larrain irakasleak** emandako datuak dira, 2019an *Bullying LGTB-fobikoa Euskal Herriko nerabeetan: prebalentzia, aldagai psikologikoekiko lotura eta eragina osasun mentalean* doktore tesia egin zuen, eta ordutik datuek ez dutela hobera egin antzeman du. Ikerketez gain, gertuko lagina baliatzen du Lanbide Heziketako irakasleak; 16-18 urte bitarteko nerabeekin lan egiten du: **“Gaiari buruzko tailerrak ematen ditudanean beti ateratzen dira gazteen esperientziak. Ehuneko ehunetan denek ikusi dute diskriminazio erasoren bat, genero orientazio edo identitate sexualagatik. Argi dago baietz, gaur egun oraindik LGTBI kolektiboko ikasleek erasoak pairatzen dituztela”**.

Nola ekidin eraso horiek? Nola prebenitu diskriminazioa? Zer egin daiteke LGTBI kolektiboko ikasleak ere beste guztiak bezain libre eta babes-

turik senti daitezen? Larrainek dio txiki-txikitatik hasten dela diskriminazioa heteroarautik ateratzen diren pertsonetik. “Diskriminazioa jasan dugun guztiok, lehenbizi Haur Hezkuntzan jasaten dugu: iruditeriaren murrizketa da. Erakusten dizkiguten irudi guztiak eta jasotzen ditugun mezu guztiak cis-heteronormatiboak dira. Ipuin guztietan, adibidez, irudiek beti betiko familiak erakusten dituzte, zuri kaukasikoak, seme-alabekin, txakurrarekin... **Irudiek, mezuek eta ikus-entzunezkoetako materialek eskaintzen duten informazioa erabat murriztua da, eta horiek dira haurrek eskolan igarotzen dituzten lau orduetan edo gehiagotan etengabe jasotzen dituzten mezuak. Irudi horiek ez dute errealitatea erakusten, eta milioika errealitate ezkututzen dituzte.** Eta hori guztiok barneratu dugu: ume batek eskaintzen zaion iruditeria horretan ez duela enkajatzeko ikusten duenean, bera izango da bere burua epaituko duen lehendabizikoa. Ondoren, bai ala bai, iruditeria horretan enkajatzeko saiatuko da. Eta ikusten duenean ezin duela, horrek egoera



are zailagoa bihurtuko du”. Horrez gain, hurrengo eraso, “kontrol soziala” deiturikoa izango da: “Etengabe mezu cis-heteronormatibo horiek bidaltzen zaizkigunean, kontrol soziala bultzatzen da. Hau da, pertsona bat lerro normatibo horretatik aldentzen dela ikusten dugunean, segituan eraso desberdinen bidez saiatuko gara pertsona hori lerro horretara itzul dadin. Eta hor kokatuko lirakeke bullyinga eta cyberbullyng”.

Txikitan eta haurtzaro osoan nahiz nerabezaroran heteroarautik eta genero estereotipoetatik ateratzen diren erreferenteak edukitzeak nor izateko aukera eskaintzen dio LGTBI haur horri, eta kontrol soziala saihesteko neurria da, Larrainen aburuz: **“Iruditeria zabaltzeak erreferente batekin identifikatzeko aukera ematen digu, ‘hau existitzen da’ sentitzen dugu lehendabizi: ‘hau badago; ni ez nago gaizki, ez nago gaixo; ez daukat ezer konpondu beharrik; nik espazioa daukat...’ erreferenteak edukitzeak hori ematen digu.** Baina erreferenteak izatea ez da soilik

LGTBI kolektiboko pertsonentzat mesedegarri, Larrainek zehazten duenez: **“Heteronormatibotik at dauden pertsonen eta genero estereotipoak betetzen ez dituztenei ere mesede egiten die; pertsona guztiei. Gu gizarte homofobo eta matxista batean bizi gara, LGTB fobiko batean bizi gara eta kosta egiten da autogarriketa egitea; emozioak eta pentsamenduak aldatzea zaila baita. LGTB kolektiboko pertsona bat edo heteronormatiboaren lerrotik irteten den pertsona bat gertu baldin badaukagu, burua pixka bat irekitzen zaigu denoi”**.

Diskriminazio edota bullying kasuak ez ezik, buru-osasun arazoak pairatzeko ere arrisku handiago dute LGTBI pertsonak. **“Baina zehaztu egin behar da; osasun mentaleko asaldurak, depresioa, antsietatea, estres post traumatikoa eta batez ere suizidio arriskua ez da handiagoa LGTB kolektibokoa izateagatik, baizik eta horregatik pairatzen den diskriminazioagatik”**. Buru osasuneko asaldurak saihesteko hainbat babes neurri aipatzen ditu Larrainek datuetan oinarrituta: “Faktore babesle garrantzitsua da pertsona orok gutxienez espazio segurua eskainiko dion pertsona bat ondoan izatea; lagun bat, familiarikoa, irakasle bat... zeinarekin ez den epaitua sentitzen. Ikerketek erakutsi dute harreman sanoak edukitzea antsietatea jaisteko eta zoriontasuna igotzeko faktore garrantzitsua dela”.

Babes neurri garrantzitsuenak ez die LGTBI nerabeei eragiten, baizik eta haiek diskriminatu edo erasotu ditzaketan berdinkideei. Gaiaz tailerrak eskaini dituztenean Larraini bertaratutako gurasoek sarri esan izan diote ez luketela arazorik izango euren semea beste mutil batekin ibiliko balitz. “Nik beti galdetzen diet: eta pentsatu al duzu inoiz zure seme-alaba erasotzailea denik? Homofobia denik? Matxista denik? Hausnarketa horri buelta eman behar diogu. Benetako prebentzioa erasotzailerik ez egotea izango litzateke, eta horretarako helduok, guraso zein irakasle, egin behar dugu lehendabizi autohausnarketa eta aldaketa”.



Amaia Arroyo Sagasta
Huheziko irakaslea eta ikerlaria

Kontraesanak

Gure alabaren institutuan debekatu egin dute mugikorrak eramatea. Alaba txikiaren eskolan (LH) ere debekatu dituzte eta baita smartwatch-ak ere. Hala ere, gurasoek 7 urterekin horrelako erlojuak erosten dizkiegu eta 10-12 urterekin sakelakoa ematen diegu. Eskola eta familiak ez goazela batera iruditzen zait. Nerabeak zoramen baten erdian dauzkagula iruditzen zait. Argi pixka bat jar zenezake gai hori elkarrekin nola bidera dezakegun jakiteko?

ZELAKO ONDO deskribatu duzun gaur egungo egoera! Bejondeizula! Argi dago gizaki moduan kontraesanez betetako izakiak garena; baina, gure haurren eta gazteen heziketaz ari gara: beren komunikatzeko moduak, aisialdia, ikasteko baliabideak... artikulatzen. Horregatik, gai horrek behar duen garrantzia mahai-gaineratzen hasi da. Nola, ordea? Oso modu polarizatuan: teknologia digitalak "besarkatzen" ditugu edo "gorrotatzen" ditugu; teknologiaz busti edo teknologia debekatu. Badakigu jarrera polarizatuek ez gaituztela inora eramaten, are gutxiago gure gizartearen parte den teknologia digitalari dagokionean. Nire ustez, hiru izan daitezke gaiari heltzeko gakoak: informatzea, eztabaidatzea eta erabakitzea.

- **Informatu** egin behar dugu: teknologiak (izan) duen inpaktua ulertu behar dugu eta horrek arlo guztiak bustitzen ditu (pertsonala, soziala, kulturala, ikaskuntza, ekonomikoa...). Zergatik sustatu nahi da kompetentzia digitala ikasleengan? Ez da ikasleak, seme-alabak eta etorkizuneko herritarrek teknologiaren erabiltzaile hutsak izateko; hain zuzen ere, etorkizuneko gizartea (digitala) eraldatzeko eta bide horretan ahaldundu eta justizia sozialera bideratutako erabakiak (tekno-

logikoak ere bai) hartzeko.

- **Eztabaidatu** egin behar dugu: hezkuntza-komunitatearen parte garen eragile guztiok elkarrekin aritzeko foroak behar ditugu. Gurasoak mobilizatzea ondo dago, baina gure seme-alaben hezkuntzan askotariko eragileak daude eta sintonian joan behar gara. Eta haien ahotsa jasota. Horren gaineko proiektu bat martxan jarri beharko genuke, hezkuntza proiektu eraldatzaile bat, modu sistematizatuan aurrera egiteko, ez soilik momentuko erantzuna emateko.

- **Erabakiak** hartu behar ditugu: behin informatuta eta eztabaidatuta, erabakiak hartu behar ditugu. Erabaki horiek plano guztietarako baliagarriak izan beharko lirake (ikastetxea, aisialdia, etxea, herria...). Horrela, sintonian, gaur egun antzeman duzun koherentzia falta horri erantzuteko aukera izango genuke.

Hitz potoloak dira, badakit; baina, arduratik eta kezkatik ari garen honetan, haurrek eta gazteek etorkizunaren behar duten funtsezko kompetentzia digitalaren deabrutzerantz doan negazionismo digitalean erortzen ari garela uste dut, eta horren eragina espero dugunaren kontra joan daitezkeen susmoa daukat.

Gune interesgarriak

Etxean pantailen tartea mugatua daukagu, baina egunero uzten diegu tartetxo batez alabei (11 eta 14 urte) tabletean ibiltzen. Eskolako irakasgaietan sakontzeko baliatu nahiko genuke tableteko tarte hori, baina ez ditugu aplikazio edo webgune interesgarriak ezagutzen.

NIRE USTEZ, seme-alabek berez dakartzaten etxerako lanez gain tabletaren erabilera erfortzu edo sakontze ariketak egiteko erabiltzea gehiegi izan daiteke haientzat. Uste dut enfokea pixka bat aldatu dezakegula, eta ikastetxean ikasi dutenarekin zerbait sortzera bideratu dezakegula. Hiru adibide ekarri ditut. Lehenengoa, *Canva* aplikazioa, eduki digitalak sortzeko: horrekin infografiak, bideoak, aurkezpenak edo eduki interaktiboak sor ditzakete, ikasi dituzten kontzeptu edo gauza harrigarriak beste modu batean

adierazteko. Bigarrena, *Scratch*, bloke bidezko programazioaren bidez sormena lantzeko: kasu horretan, beren kabuz sortutako bideo-jolasak edota, *Makey Makey* gisako tresnekin lotuta, elementu fisikoekin interakzioa programatzeko sormena landu daiteke. Hirugarrena eta azkena, *Aurasma*, errealitate areagotuan oinarritutako edukia sortzeko: horrekin, ikastetxean landu dituztenak errealitatearekin lotzeko aukera dute, tabletaren kamerarekin gauza fisikoak eskaneatzeko eta edukia agertzeko.

Bilaketa kritikoak

LH1etik gaur LH3ra arte, gure alabak askotan ekartzen du etxerako lan moduan, Interneten pertsonaia bati buruzko informazioa bilatzea. Wikipedian sartu eta kopiatu egiten du informazioa. Gu saiatzen gara beste orrialde batzuk erakusten, baina euskaraz ez dugu asko aurkitzen... Eta gainera esaten digu gela osoak informazio berdina edukitzen duela kopiatuta. Nola sustatu genezake etxetik beste bilaketa bat eta jarrera kritikoago bat?

POZGARRIA DA guraso moduan behar horretaz kontziente zaretela irakurtzea. Bilaketak zentzu guztia galtzen du kopiatu-itsatsi bihurtzen denean, are gehiago guztiak informazio bera eskuratzen dutenean. Bi gai azpimarratuko nituzke mahai-gaineratzen duzun egoeran. Alde batetik, eskolari dagokion proposamen didaktikoa: bilaketa egiteko orduan, ikasle guztiei berdina ez eskatzea izan daiteke alternatiba bat. Horrela, gelan informazio-trukaketa bat egotea bermatu dezakegu. Beste alde batetik, etxera etorrita, uste dut kontuan hartu behar dugula gure seme-alabek laguntza behar dutela bilaketa horiek egiteko. 6-8 urteko haurrak txikiak dira beren kabuz bilaketa kritikoak egiteko. Horregatik, guraso moduan, gidatu egin behar ditugu bilaketa horiek egiteko orduan. Zer esan nahi du horrek? Bada, Wikipediara baino Txikipediara bideratzea, esaterako, eta bertako testua irakurtzen eta ulertzen

laguntzea. LH1 eta LH2n irakurketa-idazketa prozesuen hasierako faseetan kokatzen dira haurrak (oro har) eta ulermenetik urrun egoten dira modu autonomoan lan eginda. Horrez gain, Txikipediatik haratago, gaien arabera atari propioak egon daitezke (adibidez, mitologiako bilaketa bat eginda, <https://euskalmitologia.com> ataria aurkitu dut). Bestela, beren adinerako proposa den kalitatezko edukia gaztelarazko webgune batean aurkitzen baduzue, gurasook irakurri eta seme-alabei konta diezaioketue, haiek beren informazio-jasoketa egin dezaten. Ideia garbia da: haurren adinari eta heldutasun-mailari dagozkion gaitasunak hartu behar ditugu kontuan. 6-8 urteko umeei beren kabuz bilaketa kritikoak, aberatsa eta oparoa egitea gehiegi eskatzea da, nire ustez. Horrek ez du esan nahi eskatu ezin diegunik, baina aurrera eramateko estrategiak eta laguntza eskaini behar dizkiegu.



Aitziber Estonba

Sexologoa

Banaketaren ondorioak

Gure alabak txikiak zirela banandu ginen. Eurek ez dute aitarekin harreman handiegirik izan ordutik. Orain, alaba nagusiak 14 urte egin dituenean, bikote harremani buruz oso ikuspegi ezkorra daukala ikusi dut, ez duela inoiz bikoterik izango edota nahiago duela bakarrik egon esaten du. Gurasoen banaketa gogorra egin zitzaion, eta iruditzen zait horrek eragina duela bere ikuspegian. Nola lagundu diezaioket harremani buruz ikuspegi hobea izan dezan?

ALDEZ AURRETIK, esango nizuke zuk planteatzun duzun hipotesia egokia izan daitekeela, norberaren biografiak ondoren izango ditugun bizipenak baldintza ditzakeelako, baina ez soilik kalterako, baita onerako ere. Hala ere, ez nuke esango hori faktore bakarra denik. Adibidez, gure seme-alabek ez dutela guraso izan nahi errepikatzen digute, guk ideia hori nondik datorkien ez dakigun arren. Horrekin zera adierazi nahiko nizuke, batzuetan guraso edo pertsona gisa hartzen ditugun erabaketan zama astunegia jartzen dugula, gure seme-alaben bizitza zeharo baldintzatzen ariko bagina bezala, eta horrek errudun sentimendua ekar diezaguke; baina, nire ustez, gauzak ez dira horrenbesteko.

Hala ere, egokia izango litzateke gaia lasaitasunez hartzea, beti ere, aurretik aipatu dugun errudun sentimenduari tarterik egin gabe. Gainera, bereizi egin behar dira gaiak: gauza bat da alabak orain esaten duena eta beste bat, bizitzan zehar biziko duenaren arabera hartuko dituen erabakiak eta biziko dituen bizipenak. Oraingoan, dena proiektio bat da eta ez berak, ez beste inork, ez dakigu bizitzak zer ekarriko dion. Beraz, nahiz eta zaila izan, ez proiektatzen saiatu beharko genuke, alferrikakoa da-eta.

Dagoeneko banaketa gertatu zenetik denbora

pasa denez, egokia izan daiteke banaketaren gaia orain hizpidera ekartzea, garai horretan gertatutakoak, sentitutakoak eta bizi izandakoak gogora ekartzea, modu lasaiean hitz egiteko, esperientziak bioi eman dizkizuen betaurrekoak jantzita. Une hartan alabak bikotearen inguruan benetakoak ez diren ideiak edo ondorioak sortu baldin bazituen, horiek deseraikitzen joateko unea izan daiteke. Bide batez, adierazi diezaiokizu bizi ditugun esperientzia anitzek egiten gaituztela garen gisako pertsona, eta norberaren biografian gertatutako guztiak, atseginak zein ez hain atseginak, bizitzaren irakaspen gisa hartu behar ditugula.

Bestalde, zeu ere gonbidatzen zaitut zeure baitan (alabarekin partekatu gabe, zeure baitan lantzerako soilik) banaketaren esperientziak zuri sortu zizkizun ideiak, beldurrak, irakaspenak eta bizipenak aztertzea, eta orain dituzun betaurreko ezberdin horiekin aztertu ezazu zeuk ere nahi gabe atera zenituen ondorioak, seguraski ez zirelako guztiak benetan gertatu zirenak izango. Bikote banaketek zauri potoloa eragin dezakete, ondorengo harremanetan eragina izan dezake-eta. Politia izango litzateke zuri bizipen horrek zamaren bat sortu izan badizu hori poliki-poliki askatzen joatea.

Haurrak pornoa

Gure 9 urteko semea oraindik ere irudimenean bizi da, (Olentzerorengan, Perez sagutxoarengan sinesten du), aldiz bere gelako pare batek sakelakoa dute eta eskolan arreta deitu diete partekatzen omen dituzten sexu bideoengatik. Adin bererako talka izugarria dela iruditzen zaigu. Gure semeak halako bideoak ikusi ditzakeela pentsatzeak asko arduratzen gaitu, hain haurra izanik. Guri sexualitateaz hizketan hasteko goiz iruditzen zaigu, baina bere inguruan sakelakoak daudela kontuan izanda, arduratuta gaude. Nola orekatu genezake egoera?

TAMALEZ, egoera hori gero eta ohikoagoa bilakatzen ari zaigu. Familia batzuk gure seme-alabek internet bidez jaso ditzaketen edukiekin arduraturik gaude (ez soilik sexuari loturikoak, baita biolentziarekin loturikoekin ere), gure seme-alabak babestu nahi ditugulako. Aldiz, beste familia batzuk ez dira konturatzen ari horrelako gailuak euren seme-alabei hain goiz emateak sor ditzakeen arazoez.

Horixe da dugun errealitatea. Gailu horiek haurrentzat erakargarriak diren heinean, sakelakoa duten umeak eta haiek erakusten dutena oso deigarria egiten zaie eta guraso moduan, ezingo dugu ekidin gure seme-alabek ere haientzat desegokia den zerbait ikusiko dutenik.

Argi dagoena da 9 urteko ume bat (ezta helduagoak ere) ez dagoela prest hainbat irudi eta bideo ikusteko, eta hori ez dela haientzat batere osasungarria. Aldi berean, nire esperientziatik esango nuke, antzeko umeek euren artean erlazionatzeko ohitura dutela, hau da, beren tankerakoak bilatzen dituztela interes eta erosotasun irizpideak jarraituz. Beraz, ziurrenik zuen semea, une zehatz batzuetan soilik aurkitu daiteke egoera horietan.

Beti bezala, garrantzitsuena etxean eskainiko dugun sexu hezkuntza izango da; hau da, umeak ikusi duen hori zuekin partekatzeko nahikoa konfiantza baldin badauka, aukera ezin hobea izango da irudi edota bideo horiek sortzen dizkieten emozioei buruz zuekin hitz egiteko, nazka, jakin-mina, tristura, kitzikadura...

Horretan guztian giltzarria izango da umeak gurasoen epairik ez sentitzea. Bideo edo irudi horiek ikusi izana epaitzen badugu, hurrengoan ezkutuan gordeko du eta hori guztia jorratzeko aukerarik gabe geratuko gara. Nahiz eta hori

gurasoentzat kezka eta haserre iturri izan, haien aurrean lasaitasunez hitz egiteko gai izan beharko genuke etxera ekarri duten gai horri buruz, haiekin komunikazio bide bat zabalduz. Noski, ez diegu inoiz esango hori egokia denik, baina ikusi izana ez dugu epaituko, ezta sentitu dutena ere.

Horrez gain, autozaintzaren kontzeptua txertatu dezakegu elkarrizketan, hau da, saia gaitzen bere kasa pentsa dezan zerk egiten dion on eta zerk ez; pentsa dezala ea bideo eta irudi horiek lagungarriak zaizkion ala ez, zer sortzen dioten ikus dezala. Ideia ona izango litzateke, baita ere, gisa horretako irudietatik babesteko tresna batzuk eskaintzea; esate baterako, jakitea taldetik banatzen, taldeak proposatzen duen hori beretzat ez dela egokia ohartzu. Tresna hori oso baliogarria izango zaio biziko dituen hainbat egoeratarazabal daitekeelako.

Momentuz, eta gailuak hain goiz ematearen debekua edo horren gaineko erregulaziorik egon ezean, familiei erneago egotea dagokigu eta baita etxean espazio bat zabaltzea ere, gure ustez osasungarria den sexu hezkuntza aurrera eramateko eta, era horretan, kanpoan jasotzen duten hori kontrastatzeko.

Agian, irakasleari hori guztia komunikatzea ere ideia egokia izan daiteke, ea denon artean egoera horiek ekidin ditzakezuen. Interesgarria da jakitea Euskal Herrian hainbat ikastetxetan familiak elkartu egin direla denok nahi dugun babes horren alde antolatzeko. Badira mugikorren emateko adina atzeratzeko plataformak, baita ikasleekin zein familiekin horren gaineko formazioak egiteko aukerak ere. Uste duguna baino guraso gehiago gai horrekin sentsibilizaturik eta kezkatuak gaude, eman ditzagun pausoak denok elkarrekin haurtzaroa babesteko.



Libe Garmendia
Dietista nutrizionisa

Burdina

Arazoak ditugu otorduetan gure 6 urteko semearekin. Oso gutxi jaten du, eta beti, betikoa. Txikiagotan burdinarekin arazoak izan zituen eta tratamendua jarri zioten. Orain beldur gara berriro gertatuko ote zaion. Gainera, nahiko txikia da... Nola lor genezake jaten duen gutxi horrekin burdin beharra asetzea?

OSO GUTXI jaten duten hauren kasuan oso garrantzitsua da jaten duten gutxi hori nutrizionalki aberatsa izatea. Hau da, aukeratutako elikagaiak energetikoak izateaz gain, bitaminetan eta mineralak aberatsak izatea. Modu horretara, behar nutrizionalak asetzeko aukera handiagoa izaten baitute.

Burdin maila baxua izateko joera duten haurretan, burdinean aberatsak diren elikagaiak egunerokoan eskaintzea gomendatzen da. Berberetxoan edo txirlen gisako moluskuak burdinean oso aberatsak dira. Gibelak, leka-leek, soja testurizatuak, pistatxoek, sesamoak eta fruta lehortuek ere burdin maila esanguratsuak dituzte.

Burdinean aberatsak diren elikagaiak eskaintzeaz gain, horiek zein elikagairekin eskaintzen diren kontuan izatea ere garrantzitsua da. Izan ere, gorputzak elikagai guztietako burdina ez du berdin xurgatzen. Animalia eta landare jatorriko elikagaietan aurkitzen den burdina ezberdina baita. Elikagaietan burdina hemo eta ez-hemo moduan dago. Hemo burdina hemoglobina duten animalia jatorriko elikagaietan aurkitzen da. Ez-hemo burdina aldiz, landare jatorriko elikagaietan eta arrautzaren gorringoan aurkitzen da. Burdin mota hori hemo burdina baino okerrago xurgatzen du gorputzak, baina C bitaminan aberatsak diren elikagaiekin



konbinatuz gero, bere xurgapena hiru aldiz handitu daiteke. Betakarotenoekin (azenarioa, kalabaza...) konbinatzen direnean ere, xurgapena hobetzen da, baina maila baxuagoan. Hemo burdina duten elikagaiak ez-hemo dutenekin konbinatzen ditugunean, ez-hemoa egokiago xurgatzen da.

Kaltzioan aberatsak diren elikagaiek aldiz, burdinaren xurgapena gutxitzen dute. Horregatik, ez da gomendagarria burdinean aberatsak diren elikagaiekin batera baso bat esne edo gazta zati bat kontsumitzea.

Bestetik, fitatoak hazien, lekaleen eta zerealen kanpoaldean aurkitzen diren substantziak dira. Horiek hainbat mineralen xurgapena oztopatzen dute. Hala ere, C bitaminarekin kontsumitzen baditugu, burdinaren xurgapena egokia izango da. Eta fitatoak dituzten elikagaiak beratzen utzi, ongi egosi, ondu, txigortu edo ernatzen uzten baditugu, horien mineralak erabilgarriago egotea ahalbidetuko dugu.

Elikadura zaintzen

Gure 14 urteko alabak asko zaintzen du zer jaten duen, eta batez ere, kantitate txikia jaten du. Berak dio ez daukala goserik, baina seguraski zaindu ere egin nahi du. Guk esaten diogu kopurua mugatu baino gehiago, jaten duen hori osasungarria izatea ziurtatu behar duela. Nola zaindu dezake dieta ongi janaz?

LEHENIK ETA BEHIN, semea edo alaba bere kabuz elikaduran aldaketak egiten hasi dela ikusten dugunean, garrantzitsua izango da harekin hitz egitea, eta pisuaz edo gorputz-irudiaz zein iritzi duen ezagutzea eta gaiaren inguruan kezkarik ote duen galdetzea. Modu horretara, laguntzarik behar izanez gero, aldaketak bere gisara egin beharrean, hobe da etxekoen laguntzarekin edota beharra izanez gero, profesional baten laguntzarekin egitea. Elikatzeko ohitura osasungarriak erakustez gain, kasu batzuetan oso lagungarria

baita gorputz-irudia indartzen laguntzea eta elikagaiekin harreman on bat eraikitzea.

Bestetik, fokua haurraren jarri beharrean soilik, etxean zein elikadura ohitura jarraitzen diren ebaluatzea eta horiek nola aldatu daitezkeen lantzea komeniko litzateke: oso prozesatutako elikagaiek etxean duten presentzia, elikagai freskoak zenbat kontsumitzen diren, janariak prestatzeko modua, otorduen antoloketa, eskaintzen diren kantitateak... kontuan izan behar ditugu.

Jangelako jana

Eskolako jangelan aldaketak egon dira eta okerrera egin du elikagaien kalitateak. Oraingoz gure seme-alabek ezin dute etxean jan. Arazoa bikoitza da: jaten dutenaren kalitatea ez da aski ona eta bestetik, janarietako iritzi txarra handitzen ari da (barazkiak oro har, arraina... ez dituzte afaltzeko ere ikusi nahi). Nola konpentsa genezake okertu den arazo hau?

JANGELA ASKOTAN ez dira menu orekatuak eskaintzen eta eskaintzen diren elikagaiak kalitatezkoak ez izateaz gain, janaria ez da goxoa. Kasu horietan bereziki, etxean prestatzen denari arreta eskaintzea garrantzitsua izango da. Batetik, aste guztian zehar jangelan zer jango duten ezagutzea komeni da. Modu horretara, bazkarian eta afarian plater berdinak eskaintzea ekidingo dugu, eta bazkarian jan ez dituztenekin oreka bilatu dezakegu.

Bestalde, janarien prestaketak garrantzi handia izango du. Jangelan modu batera prestatzen badute, etxean beste modu batera prestatzea komeniko litzateke. Horrela, elikagai horrekiko duten pertzepzioa aldatzen lagundu dezakegu. Eta aukeratzen diren elikagaiak ere ezberdinak izatea lagungarria



izan daiteke. Esaterako, jangelan gehienetan barazki-purea, porru-patatak eta bainak jartzen baldin badituzte, etxean bestelako barazki platerak prestatu ditzakegu: brokolia, pistoa, barazkiak labean edo plantxan, espinakak patata purearekin...



Iñaki Eizmendi
Euskararen erabileran eta transmisioan aditua

Euskararen alde, erdaraz

Gure inguruko beste guraso batzuek asko hitz egiten dute euskararen alde eta seme-alabei euskaraz egiteko esaten diete etengabe, baina eurak gaztelaniaz aritzen dira beti, nahiz eta euskaraz oso ongi dakiten. Taldean gaudenean ere beste asko eranstean zaizkie eta bat-batean multzoa gaztelaniaz ari dela konturatzen naiz, nahiz eta denok euskaldunak izan. Saiatu izan naiz zeharka kontraesana erakusten, baina ez dut portaera aldatzea lortzen. Gomendiorik?

EUSKARAREN ALDEKO jarrera edukizetik euskararen erabilerarekiko jarrera bat hartzera tartea dago, zalantzarik gabe. Seme-alaben hizkuntza-ohiturak axola baldin bazaizkigu, gureak zaintzetik hasi beharko genuke, eta seme-alabek euskara egunerokotasunean baliagarri den hizkuntza gisara bizitzea nahi baldin badugu, guretzat ere balio duela transmititzu lor dezakegu neurri batean behintzat.

Baina zaila da hizkuntza-ohitura batzuk barneratuta dituzten gurasoen arteko harremanetan ezarrita dauden hizkuntza-ohiturak aldatzea.

Norbera bere kabuz saiatu daiteke, eta horretaz hitz egin aukera ikusten duenean, edo Euskaraldiaren moduko ekimenak abian daudenean horiek baliatu eta sustatu. Baina, beharbada, eragingarriagoa izan daiteke kezka bera duten beste batzuekin elkartzea, antolatzea eta bide horretatik hainbat dinamika bideratzea.

Ohikoak dira ikastetxeetan edo herrietan gurasoen euskara batzordeak eta, besteak beste, modu horretako ekimenak landu eta sustatu ditzakete:

- Sentsibilizazioa: euskararekiko eta hizkuntza-ohiturekiko sentsibilizatzeko kanpainak edo jarduerak. Bide horretatik praktika onak sustatzea: zer zaindu seme-alabek euskararekin harreman indartsua izan dezaten eta balio indartsuekin lotu dezaten? Guraso euskaldunei zein ez-euskaldunei begirako lanketa egin daiteke.
- Ahobizi ekimenak: gurasoen arteko hizkuntza-ohituretan eragitera begira, Ahobizi ekimenak oso interesgarriak dira. Euskaraldia baliatu daiteke, edota, adibidez, orain abian dagoen *Haurren aurrean helduak heldu* ekimenaren barruan gurasoei begirako Ahobizi ekimenak sortu daitezke.
- Babesguneak: familientzako jarduerak antolatu ditzakegu baina baldintza moduan jarriz bertan parte hartzen duten guztiek euskaraz egin behar dutela seme-alabei euskararen babesguneak eskaini nahi dizkiegulako. Hainbat herritan antolatzen dira eta interesgarriak dira haurrei euskara erabiltzeko gune babestuek eskaintzeko, baina baita gurasoen arteko hizkuntza-ohituretan eragiteko ere jarduera horietan euskaraz aritzen direlako.

Nerabeak

Gure alaba DBH ikastera beste herri batera joan da, 12 urterekin, eta gaztelaniaz hizketan bueltatu da. Guztiz aldatu du euskaratik gaztelaniara, ia egun batetik bestera, eta guri ere tarteka gaztelaniaz erantzuten digu. Oso harrিতa gaude. Esan eta esan pasatu dugu hilabetea, euskaraz egiteko, etxean behintzat, baina ez digu kasurik egiten... lagun berrien aurrean aire berriak hartu nahiko balitu bezala... zer egin dezakegu?

HIZKUNTZA-ARAU gaztelaniaz egitea den herri edota ikastetxe batean dabil. Hau da: guztiek euskaraz jakin arren, testuinguruko hizkuntza indartsuena gaztelania da eta nerabeen artean gaztelaniaz egitea da hizkuntza-araua.

Sozializazio prozesuan une jakin batzuk oso esanguratsuak izaten dira, eta argi dago herrian Lehen Hezkuntzan ikastetik eskualdeko ikastetxean Bigarren Hezkuntza ikastera joatea aldaketa handia dela. Hizkuntza-jokabideetan eragina izan dezake, eta baita beste hainbat arlotan ere.

Gurasook ezin ditugu seme-alaben hizkuntza-ohiturak erabaki, eta aldaketa horretan gertatzen zaiona ulertzen saiatzea ere garrantzitsua da. Hori bai, etxeko hizkuntza euskara dela argi izan behar du eta horretan zorrotzak izan behar dugu. Bestetik, gertuko harremanetan arreta jartzea izan daiteke lehen urratsa: argi ikus dezatela lehen euskaraz egiten dutenekin orain erdaraz entzuteak zein atsekabe sortzen digun, eta horri begira aholkuak eman, motibatu, zoriondu eta abar.

Hortik hasita, beste harremanetan gero eta gehiago erabiltzeko jarrera ere har dezakete.

Irakasleen euskara

DBHko Euskara irakaslea naiz eta arduratua nago institutuko beste hainbat irakasleren euskara mailagatik eta kontzientziazio eskasagatik. Eurak arloko irakasleak direla esaten didate eta ez Euskarakoak, baina uneoro ikasleen eredu izanik, nik uste dut euren euskara mailak ez diola inori mesederik egiten. Nola ikusarazi diezaiekete beste irakasleei euren euskararekiko jarrerak eta hizkuntza gaitasunak ikasleengan eragina daukala?

IRAKASLEEN ARTEAN ere euskararekiko eta irakaskuntzarekiko jarrera eta jokabide oso ezberdinak aurkitu daitezke. Argi dago irakasle guztiak hizkuntza-irakasle ere badirela: haien arloak hizkuntzaren bidez garatzen dituzte (ahoz zein idatziz) eta arlo horiek aurrera ongi eramateko ikasleek gutxieneko hizkuntza-gaitasuna behar dute. Are gehiago, gai bakoitzak bere hizkera propioa ere badu.

Baina irakasle batzuek ez baldin badute kontzientzia hori eta euskara irakasle ere badirela

onartzea lan gehigarri moduan hartzen baldin badute, ez da erraza jarrera hori aldatzea.

Horri begirako lanketa ikastetxe mailan egin daitekeela uste dut: hizkuntza-proiektua izan daiteke tresna egokia. Hor, hasteko, euskara erdigunean dagoela argi ikusi behar da. Horrez gain, arloak behar bezala garatzeko, ikasleek zein hizkuntza maila behar duten ere jar daiteke. Baina, gainera, irakasleei zer eskatzen zaien eta jarraipena nola egingo den ere zehaztu behar litzateke.



Gontzal Martinez de la Hidalga
Pediatra

Buruan kolpea

Gure 6 urteko haurrak ikastetxean zegoela buruan kolpe handi bat hartu zuen eta ospitalera eramán zuten behatzeko. Esan ziguten ez dela komeni lo luzaro egiten uztea, botaka egitearekin adi ibiltzeko... Nola jokatu behar dugu umeak buruan kolpe handi bat hartzen duenean?

BURUKO KOLPEAK ohikoak dira. Kontuan hartu behar da ze garaieratik izan den (metro bat baino gehiago?), zeren aurka (egurra, porlana, izkina bat...) eta konortea galdu duen ala ez. Larritasun mailaren arabera, gomendioak desberdinak dira. Horrela, kolpe handi baten ostean 24-48 ordura arte gauza batzuk behatu behar dira. Lehenik eta behin, ea konortea galtzen duen. Horrexegatik, kasu batzuetan gomendatzen da 3-4 orduz behin umea pixka

bat esnatzea ea lotan dagoen edo konortea galdu duen jakiteko. Konplikazioak adierazten dituzten beste ezaugarri batzuk hauexek dira: bi begi ninien arteko tamainaren desberdintasuna, gelditzen ez diren gorakoak, alde bateko hankak edo besoak indarra galtzea, analgesikoa emanda kentzen ez den buruko mina, ondoez handia...

Hori dela-eta, etxean geratu behar dira garapena aztertzeko.

Haur txikien zainketa

Haur bat izan berri dugu eta 5 urteko seme nagusiak etengabe hartu eta ukitu nahi du. Eskuak garbitu ditzan eskatzen diogu, baina badakigu askotan ez duela egiten. Zer arrisku ditu horrek? Zer gehiago zaindu beharko genuke gaixotasunik harrapa ez dezan?

INFEKZIO-ERITASUN asko eskuen bitartez kutsatzen dira. Hortaz, infekzioren bat izanda, eskuak garbitzea gomendatzen da: bai arnas bideetako gaixotasunekin, baita gastroenteritisarekin edo beste infekzioekin ere. Are gehiago jende ahula tartean egonda.

Dena den, kutsatzeko "arriskua" bizitzaren parte bat da. Hildakoak soilik ez dira kutsatzen. Beraz, nahiz eta neurri batzuk ipini kutsatzea saiheste-

ko, ez da obsesio bat bihurtu behar. Neba-arrebak dituzten umeek desabantaila hori daukate. Ohikoa da nagusiak txikia kutsatzea. Dena den, neba edo ahizpa nagusia izateak askoz ere abantaila gehiago ditu. Eta horrela bizi behar da.

Neba-arreba nagusiari txikiarengana hurbiltzea eragozten baldin bazaio edo txikia babestuegi baldin badago, jelskortasuna eta zaharrenaren errefusa bultzatzen ditzakegu. Kontuz horiekin!

Bronkiolitisa

Nafarroan bronkiolitisaren txertoa (nahiz eta ez izan zehazki txertoa) jartzen hasiko direla entzun dut. Zer da zehazki bronkiolitisa eta zein arrisku ditu?

BRONKIOLITISETIK BABESTEKO arnas birus sinzitalaren (ABS) aurkako antigorputz monoklonalak dauzkagu. Aspaldian erabili ditugu jaioberri goiztiarrekin eta gaixotasun larriak pairatzen dituztenekin. Berez, ez da txerto bat. Immunizazio pasiboa da. Txertoek defentsak sortzea sustatzen dute eta antigorputzak defentsak berak dira.

Bronkiolitisa lehenengo urtean (eta bigarreanean ere bai) maiz pairatzen den arnas gaixotasun bat da. Bronkio txikien hantura da eta % 90 ABS-k

eragiten du. Kasu gehienak arinak dira baina batzuetan zaildu egin daitezke eta ospitalean amaitu, baita ZIUan ere. Asmaren antzeko sintomak ditu eta sendatu eta ondorengo hilabeteetan antzeko koadroak errepika daitezke.

Gaixotasuna neguko epidemia denez, hasieran, udazkenean eta neguan jaiotakoei emango zaizkie. Jaio eta lehenengo egunetan emango da. Denbora pasa ahala aztertuko dute ea immunizazio hori guztiei zabaltzen zaien.

Umeak astun

Kurtsoa hastearrekin batera mukiak eta ezulak etorri dira gure etxera, eta egun batzuetan umeak nahiko pisu ikusi ditugu. Ez daude gaixo, baina ez daude erabat arin... Saldak ugaritzen ditugu halakoetan eta atsedena handitzen saiatzen gara, baina seme-alabek ez dute etxean gelditu nahi atsedena hartzen eskolara joan gabe. Noiz komeniko litzateke ibuprofenoa ematea? Zer beste erremedio geneukake astun dauden egun horietarako?

EGIA DA! Ikasturtearen hasierarekin batera mukiak eta ezulak hasten dira. Hurrengo oporraldian hobetuko dira eta eskolara itzuli eta gero berriro sartuko dira umeak dituzten etxeetan. Hori horrela da. Pediatriako ikuspuntutik gomendioa lehenengo bi urteetan ez eskolaratzea da. Hori ez da erraza kasu askotan. Familiak ahal dutena egiten dute. Gure gizartearen beste gabezia bat da. Umeen zaintza ez da kontuan hartzen eta familiak kasu gehienetan hankaz gora dabilta, bereziki umeak gaixotzen direnean.

Umea txarto dagoenean, hau da, sukarra edo ondoeza badu, ez luke haurtzaindegira edo eskolara joan behar: beste umeak ez kutsatzeko eta gaixorik dagoenak gauza gehiagorik ez hartzeko. Sukarra, ondoeza edo mina arintzeko parasetamolak erabil daitezke. Ibuprofenoa ere aukera bat izan daiteke. Egoera horretan gurasoren bat edo



beste norbait umea zaintzen geratu beharko litzateke etxean eta hori ez da erraza familia askorentzat.

Haurrak hobe luke guztiz errekueratu arte eskolara ez itzultzea.



Nerea Mendizabal

Psikopedagogo eta Komunikazio
Ez-Bortitzean aditua

Harreman osasuntsuak

Gure 8 urteko semeak bere lagunekin duen jarrera ez zaigu gustatzen. Oso liderra izan da txikitatik, eta askotan gutxietsi ohi ditu lagunak, edo itsusi hitz egin... Ez hitz eginda, ezta zigorren bidez ere, ez dugu lortzen jarrerak hobetzea harremanetan. Orain beldurra ematen dit inori bullying egiteak. Nola lagundu diezaiogegu harreman osasuntsuagoak eraikitzen?

BERDINEN ARTEKO harremanean denok dugu zer ikasia. Helduok ere, berdinen artean (nebarreba, bikote, lagun, lankide), batzuetan gaine-tik jarri ohi gara eta besteetan azpitik, eta ez da bat bestea baino hobea. Semeak bere ikasketa prozesua izango du gai horretan, guk bezala. Bere jarreraren inguruko epaiak, kritikak eta beregan zerbait gaizki dagoela azpimarratzek edo zigortzek ez dio askotarako balioko. Umiltasunez, gu geu ere, beldurraren menpe, intentzio onenarekin, baina bere gaintik modu

mingarrian jartzen aritu gaitzkeela onartzea hasiera polita izan daiteke. Egiten duen moduan egiteko bere arrazoiak ditu (intseguritate, ezintasuna, zauriak...).

Berak "ongi" aritu nahiko luke, eta haurra bera begirada horretatik ikusten hasteak lagundu diezaioke. Berea ulertu ondoren, zuekin espazio seguru bat sortzeko erraztu dezake lana, bere jokaerek edo jarrerak besteengan izan dezaketen eragina ikusten jartzeaz gain, zer eta nola egin dezakeen ikertzeko.

Haserreak

10 urteko alaba haserretzen denean ez dugu lortzen bera lasaitzea, konturatzen gara are urdu-riago eta haserreago jartzen dugula... Aldiz, bakarrik uzten dugunean, bere kasa lasaitzen da... Baina bakarrik uztea ere ez zaigu egokia iruditzen. Hala egin beharko genuke?

AIH!!! EDERRA bezain paradoxikoa... Gurasook lagundu nahian kontrako eragina sortzea. Heziketari lotu diezazkiokegun espektatibek pasada txarra eragin diezagukete: emozionalki aztoratu baldin badago, guraso on batek bere ondoan egon beharko luke. Kasu batzuetan, laguntzarik onena "ez laguntzea" izan daiteke, hau da, distantzian egotea ere laguntza ederra izan daiteke. Gainera, emozioen kudeaketan auto-erregulatzen

jakitea alderdi garrantzitsua da. Horretan ari da trebatzen eta ondo dihoakiola dirudi. Horrekin batera, bere haserrea aktibatzen denean, bere ondoan ez du eduki nahiko hori itzali, kontrolatu edo baretu nahi duen inor, horrek haserrea gehiago areagotzen baitu. Bere haserrea baimendu eta sentitzen ari dena sentitzeko eskubidea eta espazioa ematen dakien norbait nahi izan dezake ondoan, norbait egotekotan.

Konparaketak

15 eta 12 urteko alabak oso desberdinak dira: zaharrenari ikasketak erraz joaten zaizkio, besteari, nekez; zaharrena kiroletan ona da eta bestea, ez... eta horrela gauza askotan... Saiatzen gara konparaketarik ez egiten, baina ingurutik etengabe egiten dizkiete (zaharrena gauza askotan nabarmentzen baita) eta ez dakigu bigarrena nola babestu. Zer egin dezakegu?

AHAL DEN NEURRIAN konparaketak ez egitea bultzatuko dugu. Hala eta guztiz ere, modu inplizituan edo kanpotik modu esplizituan konparaketan eroriko gara. Kanpotik askorik ez bada ere, bera konparaketara joan daiteke. Ezin dugu dena kontrolatu, guri dagokigunaz arduratu gaitzke. Ondoren, bigarren alabari ikusten, entzuten eta bizitzen duena nola daraman aztertu dezakezue elkarrekin, zer eragin duen berarengan. Gogorra egiten ari baldin bazaio, horren inguruko ulermena eta babesa jasotzeaz gain, berak dituen ezaugarriak, talentuak eta altxorak ere zeintzuk diren aurkitzen eta partekatzen joan zaitezke. Era berean, alaba zaharrenari ere hau guztia ongi etorri dakioko. Bere burua goragotik ikustea atseginagoa bazaio ere, testuinguru desberdine-



tan konparaketaren paradigmatik funtzionatu dezake eta horrek guztiak presio, autoexijentzia eta demostratu beharrene bidean jarri baitezake.

Etxeko gatazkak

Une batetik bestera, etxean denboratxoa daramagunean, umeak elkarrekin haserretu egiten dira eta azkenean denok haserretuta bukatzen dugu, azken aldiak sarri samar. Gurasook asko estresatzen gara haurrak euren artean liskarrean hasten direnean, eta bereziki batak besteari jotzen dionean. Nola kudeatu genezake egoera?

HAURREN ETA NERABEEN arteko borroka ohikoak dira eta, tamalez, tentsio handiko giroa sortu dezakete. Batzuetan, nahi gabe, geuk ere okertu egin dezakegu egoera. Ekaitz-uneak daudenean gure barealdia eskuratzeko unea da. Ez da beharrezkoa ezer berehala konpontzea, arrisku larriren bat dagoenean izan ezik. Beharrezkoa bada soilik esku hartzerantz animatuko zintuzket, eta, ahal bada, denbora tarte bat igaro ondoren, askotan euren kabuz aurkitzen baituzte konponbideak espazioa ematen diegu-

nean. Beren erronkei aurre egiten eta gaintzen ikasteko aukerak dira. Aldi berean, emozionalki aztoratuta baldin badaude, laguntza behar izan dezakete. Epaila izan beharrean, entrenatzaile gisa aritu gaitzke, elkarri entzuten eta txanda ematen ikasi dezaten lagunduz. Horrek gehiegi ez erreazionatzen lagunduko die: min hartu gabe nola adierazi, babestu eta defendatu. Konexioa, denbora eskusiboa eta esperientzia positiboak baloratzea prebentziozko aliatuak izan daitezke.



Alazne Ugartetxea

Kamila urtxintxa

Bazen behin Kamila izeneko urtxintxa bat, basoko zuhaitz batean bizi zena. Denbora asko pasatzen zuen abesten eta adar batetik bestera saltoka. Basoko animaliek asko maite zuten Kamila, udazkeneko arratsalde euritsuak alaitzen zituelako, baina behin eta berriro esaldi berbera errepikatzen zioten:

- Ez bota hori lurrera Kamila, kontuz ibili, laban egin gaitezke hori botatzen baduzu!

Baina Kamilarik bost axola zitzaion besteek esaten ziotena. Txikitatik oso ohitura txarrak zeuzkan, bere janariaren hondakin guztiak edozein lekutara botatzen zituen.

Egun batean, intxaurrak jan eta gero, handik paseatzen ari zen ehunzango baten gainera erori ziren intxaurraren oskolak eta zati bat begi barruan sartu zitzaion.

- Hau da mina hau! Ezin dut ikusi!!! —oihukatu zuen ehunzangoak.

- Lasai, zatixo bat besterik ez da izan!! —erantzun zion Kamilak.

- Kamila, ez bota hondakinik lurrera, oso arriskutsua da eta gure etxea, basoa, zikintzen

duzu. Zaindu mesedez! —esan zion katagorri amamak.

Baina ez zegoen modurik! Kamilarentzat hura guztia jolas bat besterik ez zen! Gainera, horretarako zegoen basoko garbitzailea, ezta?

Beste egun batean, banana baten azala bota zuen lurrera eta herrenka zebilen katagorri bat lurrera erori zen.

- Lagundu mesedez, ezin naiz altxatu!!

Eskerrak handik pasatzen ari ziren kirikinoak eta barraskiloak lagundu ahal izan ziotela! Baina basoko animalien artean albistea zabaldu zen eta pentsatu zuten zerbaitegin behar zutela arazo larri hura konpontzeko.

Arratsaldean kirikinoa, satorra, ehunzangoa, beste urtxintxak eta hainbat animalia bildu ziren irtenbide bat bilatzeko eta, asko pentsatu eta gero, ideia bat eduki zuten.

Hurrengo goizean, Kamila jaiki zen eta gosariaren bila ateratzera zihoala, ezusteko ederra hartu zuen:

- Zer gertatzen da? Ezin dut atea ireki—. Indar handiz saiatu zen atea zabaltzen, baina ezin.



Hark botatako banana azalak, intxaur oskolak, makiltxoak eta ezkurren txapel guztiak bildu eta Kamilaren etxeko atean jarri zituzten basoko animaliek.

- Baina, zer da hau? Ezin naiz atera! Kendu zikinkeria hau guztia!

- Zikinkeria hau zuk botatakoa da! —esan zion urtxintxa nagusi batek.

- Baina nik bat besterik ez dut bota! —erantzun zion Kamilak.

- Baina, banaka-banaka, basoa betetzen joan da, ez al zara konturatzen? —galdetu zion kirikinoak.— Behin eta berriro azaldu dizugu Kamila!

Orduan Kamilak dena ulertu zuen eta, handik aurrera, garbiagoa izaten saiatuko zela esan zien:

- Baina horretarako zuen laguntza beharko dut, lagunak!

- Lasai Kamila, horretarako gaude lagunak!!

Une hartatik aurrera, zabor guztia garbitu zuten eta Kamilak natura zaintzea zeinen garrantzitsua den ikasi zuen.

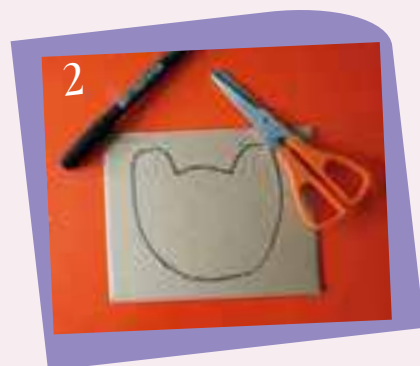
Bi behi, lau txito. Amaitu da eta kito.

Egilea: Marisa Alonso Santamaria.
Ipuina: La ardilla Camila.

Urtxintxa egiten

MATERIALA:

- Kartoi zati bi.
- Artaziak.
- Begi mugikorrak.
- Bi aldetako zinta edo kola.
- Komuneko tutu bat.
- Pinaburu handi bat.
- Hainbat hosto mota.
- Bolatxo gorri bat.
- Ezkurak, gaztainak eta hurrak.
- Errotulki bat.
- Eukalipto botoiak.



2 Kartoi zati batean marraztu burua eta moztu.



3 Aurpegian begitxoak, sudurra, belarriak eta ahoa jarri.



4 Itsatsi pinaburua kartoi zati batean eta eukalipto hostoa kolatu buztana egiteko (aukeran, buztana kartoian egin).



5 Ezkurren txapelak oin moduan erabiliko ditugu.



6 Itsatsi burua.



7 Kolatu ezkur bi aurreko hankak egiteko.



8 Gaztaina edo hurra erdian jarri.



9 Komuneko tutua hosto zatitxoekin apaindu.



10 Apaindu kartoia eukalipto botoiekin eta kito, baduzu boligrafoak gordetzeko lekua!!





Dorleta Kortazar

Ipuin-kontalaria

Antzerkigintzaz formazio ugari egin zituen, “farandulak” erakartzen zuelako, eta azkenean ipuin-kontalaritzan ikusi zuen bere bidea. Hurrei ez ezik, helduei ipuinak kontatzea maite du Dorleta Kortazarrek (Eskoriatza, 1974).

“Ipuina kontatzea eguneroko zurrumbiloan eten bat egin eta hurrekin konektatzea da”



Azkar, garai hauetan azkarregi doan denborari horzka egin eta gelditzea da ipuinak kontatzea, Dorleta Kortazarrentzat. Konexioa eta plazera aldarrikatzen ditu ipuinen balioen artetik, konexioa eta plazera umeentzat zein helduentzat. Berak sortutako ipuinak kontatzen ditu jendarean, baina baita tradizionalak eta beste egile batzuenak ere.

2023an hitzarekin eta gorputzarekin haurren arreta zeureganatzea, zer da, magia ala zientzia fikzioa?

Haurrak, txiki-txikia denean, azala-azalarekin behar duen moduan, hurrengo fasean hitza behar du; hitzak ikaragarriko konexiora eramaten gaitu. Magikoa da. Ipuina kontatzea eta, batez ere ipuin tradizionalak dauzkaten mezuetara joatea, gure oinarriko esentziarekin bat egitea da, ipuinak entzutean bat egiten baitugu pertsona moduan gure esentzia puruenarekin. Ahoz-kotasunak gure oinarriko zerbaitekin konektatzen gaitu, primitibotasuneraino garamatza, ia-ia kobazuloraino. Gure oinarri-oinarrian ahotza eta gorputza dauzkagu. Ipuinek pertsona moduan dauzkagun oinarriko galderak ekartzen dizkigute: nor naiz? Non nago? Nora noa? Ipuinek gure espazioarekin eta gure denborekin konektatzen gaituzte eta baita bestearekin ere. Batez ere haurrak txikiak direnean, gurasoekin lotura afektiboa mantentzeko oso tresna egoikiak dira ipuinak.

Gurasoek hurrei ipuina kontatzea haien munduari garrantzia emateko modu bat da. Ipuina kontatzea gure eguneroko zurrumbiloan eten bat egin eta hurrekin konektatzea da; gelditzea eta haurren begirada berreskuratzea da, eta hortik komunikazioa ezarriko dugu haiekin, fantasiaren kodean. Ipuinak lotura afektiboa elikatzeko, mantentzeko eta hauspotzeko kanala dira.

Beti gertatzen al da magia hori, edo ikusten

duzu haurrak oso estimulatuta daudela eta kosta egiten zaiela arretari eustea?

Bai. Hurrek gero eta estimulu gehiago dituzte eta, ondorioz, zailtasun handiagoak dituzte arretari eusteko. Berez denok jasotzen ditugu mezu asko, baina hurrek, bereziki, bide askotatik jasotzen dituzte mezuak eta gain-estimulatuta daude. Ahoz-kotasunak gero eta presentzia txikiagoa du haurren bizitzetan, eta aurrez aurreko ahoz-kotasunak are eta gutxiago. Nik ere nabaritzen dut gero eta zailagoa dela hurrekin konexio hori lortzea. Baina, era berean, ikaragarriko beharra daukate, eta lortzen duzuenean, eutsi egiten diote eta magia sortzen da.

Oinarriak aipatu dituzu; zuk zer eman nahi diezu hurrei ipuin-kontaketa batean?

Nire baitan galdera existentzial hau daukat: zer kontatu nahi diet benetan? Nik harremana bilatzen dut, eta behin hurrekin konexio hori lortzen dudanean, gero nahi dudana kontatzeko aukera izango dut. Gain-estimulatuta egonda, zaila da zarata guztiaren erdian kalitatezko zerbaite eskaintzea. Niri gertatu izan zait noizbait, ipuinak kontatzera joan eta hirugarren ipuinean norbaitek esatea, “baina noiz hasiko zara?”, haurrak beste zerbaite espero baitzuen... Hurrekin tarte batez ongi pasatzea da nire helburua, fantasiaren mundura hegan egin eta dena posible dela amestea.

Eta ipuinak kontatzeak zer ematen dizu zuri?

Niri bizipoza ematen dit. Ipuinak kontatu ostean, saiotik irribarre batekin ateratzen naiz beti, nahiz eta batzuetan saioak zailak diren eta borroka egin behar den. Kontalariok lana ipuin-saioaren aurretik egiten dugu, gero ipuin-saioa gozatzera goaz. Dena ondo doanean, ipuina kontatzen dudanean olatuaren gainean surf egiten ari naizela iruditzen zait, ipuinak, taldeak eta sortzen den energiak eraman egiten bainau olatuaren gainean. Saiotik hustuta baina bizipozarekin ateratzen naiz, eta mundu



“
Gairen bat landu nahi dugunean,
liburu batek lagundu diezaguke,
baina ezin dugu istorioaren baitan
utzi haurrak duen arazoa
konpontzeko ardura”

guztia ez da bere lanetik txaloak jasota ateratzen; horrek norbere egoari hauspoa ematen dio. Bukaeran haurren begiradarekin gelditzen naiz, adi begiratzen zaituztenean haurren begiradek duten dirdira horrekin... Eta batzuetan gerturatu egiten dira eta esaten dizute, “zer ondo, hemendik aurrera nire faborittoa izango zara”, ederra da!

Nolakoa da atzeko lan hori, ipuinak aukeratzea, jostea eta zeurera ekartzea?

Ordu askoko lana izaten da. Asko irakurtzen dut eta asko bilatzen dut. Irakurtzen ditudan mila ipuinetatik bakarra da nik kontatzeko modukoa. Ipuin asko gustatzen zaizkit eta asko gozatzen dut horiekin, bai ipuin tradizionalekin eta baita album ilustratuekin ere, baina gero istorio horiek guztiak ez dira nik ahoz kontatzeko modukoak. Norberak bere egin behar du kontatuko duen ipuin hori, eta ipuin bakoitzetik zer eta nola kontatu nahi duen pentsatu behar du.

Ipuin tradizionaletan arketipo asko daude eta sinbolismo asko dago eta horrek erakartzen nau “nik ipuin hau kontatu nahi dut” pentsatze-

ra, barruan piztu zaidan esaldi bat izan daiteke, erakarri nauen pertsonaia bat izan daiteke...

Ipuin guztiek balio al dute haurrei kontatzeko?

Boteprontoan baietz esango nuke; norbaitek sortu dituen momentuan zerbait esan nahi izan duelako da. Baina, gaur-gaurkoz, publikatuta dauden liburu askok, nire ustez, ez dute gutxieneko langa gainditzten, merkatu interes batzuk daude liburu batzuk argitaratzeko.

Ipuin tradizionalak sarri aipatzen dituzu, baina ez ote dugu gurasook ipuin tradizioaletara gutxi jotzen eta merkatuari interesatzen zaizkion liburueta gehiago?

Guraso askok ipuin tradizionalak baztertzen dituzte beldurragatik edo ez direlako politikoki zuzenak... Atzean dagoena ezagutu gabe. Gurasoak ipuin tradizionalei aukera bat ematera gonbidatuko nituzke. Ipuin tradizionalak oinarrian eduki beharko genukeen materiala izan beharko lirakeke. Zerbaitengatik iritsi dira gaur egunera arte belaunaldiz belaunaldi, eta oso mezu boteretsua edukitzen jarraitzen dute. Garapen emozionaleko etapen eskema bera jarraitzen dute, hizkuntza bera dute eta haurren esentziaren oinarria doaz. Fantasia horretan haurrak aurkitzen duen materiala oso interesgarria zaio bere burua garatzeko. Adibidez, ipuin tradizional askotan protagonista txikia da eta garaile ateratzen da; figura boteretsu bati aurre egin behar dio eta ipuinak, gutxienez, bi gauza erakusten dizkio: batetik, garaile izan daitekeela erakusten dio eta, bestetik, erremintak ematen dizkio izan ditzakeen zailtasunei aurre egiteko. Haur bati hori guztia eskaintzea izugarria da.

Gaur-gaurkoz, ordea, egiten dugun guztia “zerbaiterako” egin behar dugula pentsatzen dugu. Orduan, ipuinak ere “zerbaiterako” izan behar dira. Ipuin kontalari bat kontratatzen dutenean ere, antolatzaileei ez die balio haurrek ondo pasatzeko saio bat eskaintze hutsak, “arrazakeriaren kontrako ipuinak” edo “hezkidetzaren gaineko saioa” izan dadin eskatzen dute. Nire

kasuan, aukeratzen ditudan ipuinak berez dira aniztasunaren aldekoak, hau da, arrazakeriaren kontrakoak edo hezkidetzaren aldekoak, nik begirada hori badaukadalako nire lanean. Errespetua oinarrian dago, egiten dudan guztiak hori dauka abiapuntuan, baina nik ipuinaren alde ludikoa aldarrikatzen dut, ondo pasatze hori.

Guraso moduan, haurrak zailtasunak dituen uneren batean edo gairen bat landu nahi dugunean, liburu batek lagundu diezaguke propio gaia hizpidera ekartzen, baina, ezin dugu istorioaren baitan utzi haurrak duen arazoa konpontzeko ardura. Ipuinak lagungarri izan daitezke deserosoak diren gaiak beste modu batean lantzeko eta heltzeko, baina ez dira soluzioak.

Helduei ere kontatzen dizkiezu ipuinak. Haurrei ipuinak kontatzea eta helduei kontatzea ariketa bera al da?

Gero eta goizago uzten diogu ipuinak entzuteari. Niretzat, gozamina da institutueta joatea eta ikasleen jarrerak ikustea: hasieran ez dute interesik erakusten baina haiekin konektatzen dudanean sortzen den lotura ikaragarria da. Helduen kasuan, ipuinak haurrekin lotzen ditugunez, pentsatzen dugu ez daukatela guri esateko ezer, eta ez gara interpelatuak sentitzen.

80 amandre saioa, esate baterako, propio helduentzako sortu zenuen.

Niri izugarriko plazera ematen dit helduentzako ipuinak kontatzeak. Nire lekua, benetan, hori da. Haurrekin asko gozatzen dut, baina gorputzak eskatzen didana helduei ipuinak kontatzea da. Gauza berberaz hitz egiten ari gara: konezioaz. Niretzako ipuinak kontatzea entzuleari gonbite bat egitea da: “Goazen elkarrekin bidaia emozional bat egitera, eta ordubeteren bueltan zure egunerokotasunean utziko zaitut; baina ordubete horretan dena da posible”. Hitzarmen moduko bat egiten dugu publikoarekin: entzulea ere prest egon behar da bidaia emozional hori egiteko. Heldu moduan, ipuin-saio batera doanak aurkitzen duena oso boteretsua da.



Hedoi Etxarte
Idazlea

Poemak, testamentuak

2023ko urriaren hondarrean **Hazi Hezi** aldizkariko Ainara Gorostitzuk idatzi zidan lerro hauek idazteko proposatuz. Bi urte lehenago argitaratu nuen *Sortaldekoak* eta Gorostitzuk esan zidan arreta handia eman ziola heriotzak eta jaiotzak nola konbibtzen duten etengabe liburuan. Eposta hura jaso baino bi egun lehenago Arrasateko Iratin nengoen Eneko Barberenak gonbidatuta liburuko olerki batzuk irakurtzen eta Enekok egin zidan galdera bat baliatuko dut hemen: zergatik hautatu ote nituen hautatu nituen gaiak liburua osatzeko (jaiotzera iristen ez den haurra, aitararen ospitaleratzea, huts egin duten maitasuna eta desirak, amonaren haurtzaroa, aitonaren ofizioa, alaba lokartzea).

Gaualdi hartan erantzun bat eman nuen, orain beste zerbait gehituko nioke. Literatura egiteko formak behar ditugu. Forma niretzat, poesiaren kasuan, ahotsa da funtsean: nondik hitz egingo duzun, norekin eta nola. Eta formaz gain gaiak daude. Nire kasuan, poema liburu berri bakoitza egingo nukeen lehena balitz bezala idatzi nahi dudanez, forma eta gaia asmatu behar ditut aldiro. *Sortaldekoak* idazteko genealogia literario bat osatu nuen XIX. mende hasieran Emily Dickinsonekin hasi, XX. ean Edna Vincent St. Millayrekin segi eta XXI. ean Sharon Olds edota Louise Glückekin jarraitzen duena. Poeta horiek txunditu

ninduten, haiek nirera ekarri nahi nituen eta, beraz, Sharon Oldsek *Miscarriage* (1983), *To Our Miscarried one, Age Thirty Now* (2018) eta *Aria to Our Miscarried one, Age 50 Now* (2019) poemetan bezala, nik neuk ere idatzi nuen gertatu zitzaidan egunean bertan: hiru hilabetera iristeko egun batzuk falta zirenean nire bikotekideak abortu espontaneo bat izan zuen.

Arrasateko errezitalditik bueltan, ordea, konturatu nintzen, ez ote nituen poema hauek guztiak idatzi ez soilik testamentu gisa, baizik eta gure alaba zaharrak Arrasateko errezitaldian ikus zitzan, behin behintzat, bere amonaren lehengusinak, urruneko senide ginelako errezitaldira gerturatu ziren *errekaldetar* haiek. Biharamuneko senide horien mezuetako batek garbi adierazi zidan: senideetako bat, poemak jarraitzen ari zen bere buruan.

Orduan gogoratu nituen Lander Garro idazleak behin esan zidana: “hobe da dakizuna zorrotz idaztea, ezagutzen duzunaz aritzea eta ez boxeolari poloniar bati buruz ez diozunean inori inoiz ukabilkadarik jo, ez dizunean inork sudurra apurtu”. Dakigunaz eta jakin nahi dugunaz idaztea izan zen *Sortaldekoak* idaztea eta, argitaratutakoan, eustea.