

HAZIERA ETA HEZIKETA ALDIZKARIA 12. ZENBAKIA. 5 €

# Hazi Hezi

GAIA:

**Haurdunaldiaren jabe**

ELKARRIZKETA: ALFREDO HOYUELOS

**"Haur-eskolak umearen ongizatea bermatu behar du lehenik"**

EZTABAIDAGAI

**Atzerriko hizkuntzen irakaskuntza goiztiarra**

# II. Herri hezitzailea, eskola herritarra

Jardunaldiak



FINLANDIAKO hezkuntza eredu garria ezagutzen



Apirilaren  
24an eta 25ean  
Donostiako  
KURSAALen

Duela bi urte Francesco Tonucci pedagogo eta "Haurren hiria" egitasmoaren sortzailearekin hasitako bideari jarraipena emateko, oraingoan, ikasle guztiak kontuan hartzen dituen Finlandiako, Kataluniako eta Euskal Herriko hainbat esperientzia ezagutuko ditugu. Antolaketan, hezkuntza, aisialdia, euskara eta kulturako 12 eragile izan ditu bidelagun Hik Hasik.



El Martinet

Katalunia

**Nori zuzendua:** irakasleei, hezitzaileei, Udaletako zinegotzietan eta teknikarietan (parte-hartzea, berdintasuna, euskara, gazteria, aniztasuna, kultura, lurralde-antolamendua...), gurasoei, eta heziketan interesa duen edonori zuzendutako jardunaldiak dira.



## Apirilaren 24an: Heziketa ardatz duen HERRIA

- Finlandiako hezkuntza. **Leo Pakhin**.
- Hezkuntzaren garrantzia. **Koldo Saratxaga**.
- Herri-hezitzaileen sarea.
- Gipuzkoako Foru Aldundiko **Gaztematika**.
- Euskal Herriko hainbat esperientzia.

## Apirilaren 25ean: Herrira begiratzen duen ESKOLA

- Finlandiako eskolen parte-hartzea. Haurra nola hartzen duten bere osotasunean.
- **El Martinet**, Kataluniako eskola berritzailea auzokideekin elkarlanean.
- **Harremonak**, EHko hainbat esperientzia...

## Bakoitza bere erabakien jabe

**N**orbere prozesuen jabe egiteak eta kontzientzia hartzeak informatzea esan nahi du, informazio hori norbere iragazkitik pasatzea, sentipenei hitza jartzea eta bakoitzaren beharrak identifikatzea; baina baita ardurak eta erabakiak hartzea ere. Haurdunaldiaren jabe kontzientziaz mintzo dira aldizkari honetako gai nagusian **Estitxu Fernandez sexologoa eta Izaskun Zubizarreta emagina**, baina hitz egin zezaketen erditzeaz ere, edota haurren hazieraz eta heziketaz nahiz familiako harremanez. "Zaila da haurdunaldiaren jabe egin ez den emakumea, erditzearen jabe egitea; zaila da erditzera konfiantzarekin iristea haurdunaldiaren jabe egiten ez bagara. Eta hazierarako ere oso desberdina da umea beldurrez hartzea edo konfiantzaz hartzea", dio Fernandezek. Finean, norbere prozesuen jabe izatea eta kontzientziaz jokatzeko bizitzaren aurreko jarrera bat baita.

Jabetzeak onurak dakartzio andreari: "Jabetzeak ezagutzea dakar, konfiantza izatea eta erabakitzea; eta ez delegatzea, edo behintzat kontzienteki eta nahi duzun parte hori delegatzea". Sarri, ordea, **Elixabete Imaz antropologoak** adierazi bezala, emakumeari ukatu egin zaio bere amatasunarekiko autonomia: "Autonomia kentzen digute, baina guk ere uzten dugu autonomia hori kentzen, erosoagoa zaigulako". Eta autonomia, **Montse Fabres hezitzaileak** aldizkari honetan azpimarratzen duen moduan, ezin da exijitu —ez haurrei eta ezta helduei ere—, bakoitzak lortu beharreko zerbait da, horretarako prest dagoelako eta egin nahi duelako.

Izan ere, autonomia, kontzientzia eta erabakimena ez dira egun batetik bestera eskuratzen. Haurra heltzen ari den heinean, autonomia irabaziz joango da, bere bidea egiten uzten bazaio, bere erritmoa errespetatzen bazaio eta txikitatik bere erabakiak onartzen bazaizkio: "Hezitzaileok haurrentzat ustez munduko proposamenik onena prestatuta ere, haurrak erabakiko du proposamen horretan parte hartzen duen edo ez. Ez ditugu inoiz behartuko", **Alfredo Hoyuelos NUPeko irakaslearen** hitzak dira.

Eta haurrari, behartu gabe, erabakitzen utzi behar zaion bezalaxe, helduari ere erabakiak hartzeko eta bere prozesuen gaineko kontrola edukitzeko aukera eman behar zaiola aldarrikatzen dute emakumeek —adituek zein errespeturik eza azalean bizi izan dutenek— aldizkari honetan, horrela soilik saihestu ahalko baitira erruduntasunak, frustrazioak, sentsazio txarrak eta asebetetasunik eza.

EDITORIALA

**Koordinatzaileak**

Joxe Mari AUZMENDI  
Ainara GOROSTITZU  
Amaia MENDIZABAL  
Arantzazu MUÑOA

**Idazkaritza**

Uxue UGARTEMENDIA

**Erredakzio-taldea**

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

**Kolaboratzaileak**

Alazne APALANTZA  
Alex BARANDIARAN  
Montse FABRES  
Libe GARMENDIA  
Ane LABAKA  
Nerea MENDIZABAL  
Unai MUÑOA  
Itsaso UGARTEMENDIA  
Elena ZUBILLAGA

**Argazkiak**

Hazi Hezi, Izarne Garmendia, Xenpelar Dokumentazio Zentroa, Bat Izan Osasun Zentroa eta Gipuzkoako Txinatar Institutua.

**Diseinua**

Grafik

**Inprenta**

Antza

**Elkarlanean**



20



10



46



40



54

**AURKIBIDEA**

**EDITORIALA**  
**Bakoitza bere erabakien jabe**

3

**LABUR-LABUR**  
6

**KONTSULTAK**  
18, 38, 44

**GAI NAGUSIA**  
**Gure haurdunaldiaren jabe**  
10

**ELKARRIZKETA**  
**Alfredo Hoyuelos**  
20

**ASTEZ ASTE,**  
**URTEZ URTE**  
27

**Gurasoak mintzo**  
40

**EZTABAIDAGAI**  
**Hizkuntzen ikaskuntza: txikitatik hasteak merezi al du?**  
46

**JOLASAK**  
50

**HALA BAZAN, EZ BAZAN**  
**Gotzon Barandiaran**  
52

**SORMENA**  
**Mariasun Landa idazleari elkarrizketa**  
54

**IRITZIA**  
**Harkaitz Zubiri**  
58



## TXERTO BERRI BAT HAURDUN DAUDENENTZAT, ETA BESTE BAT JAIOPERRIENTZAT

Kukurruku ez tularen aurkako txertoa jasoko dute haurdunek hemendik aurrera. Azken lau urteetan kukurruku ez tul kasuak zabaldu egin direnez, batez ere

urtebetetik beherako haurretan, haurdunaldiko 27. eta 36. astean artean dauden haurdunei gaitzaren aurkako txertoa eskaintzea erabaki du Osakidetzak. Horrez gain, urtebetetik beherako haurrei neumokokoak eragiten dituen gaitzen aurkako txertoa jarriko die, hiru dositan: bi hilabete, lau hilabete eta urtea betetzen dutenean. Bestetik, giza papilomaren birusaren txertoa 12 urterekin jarriko dute.

## FAMILIAK DIRU-LAGUNTZARIK GABE GERATZEKO ARRISKUAN

Etxebizitzaren alokairuak ordaintzeko, haurtzaindegietarako, seme-alabak izan eta hezten laguntzeko... Halakoetarako dirua ematen du CAF Familia Laguntzen Kutxa. Eskiera egin ondotik Baionako bulegotik pasatzea aski du Lapurdi eta Baxenabarreko biztanleak horiek jasotzeko. 2017rako, baina, egitura hori Ipar Euskal Herriatik urrundu nahi du Frantziako Gobernuak. Hain zuzen, Paueko (Okzitania) eta Baionako CAF bulegoak elkartu eta egoitza nagusia Pauera eraman nahi duela ohartarazi du CNAF Familia Laguntzen Kutxa Nazionalak. Sindikatu eta hautetsien haserrea piztu du albisteak. Izan ere, bulegoa urrunago izateak laguntza eskararak egitea zaildu diezaieker bertakoei eta hainbat familia diru-laguntzarik gabe geratzea eragin dezake.



## ABORTUAREN LEGEA ALDATZEKO LEHEN URRATSA EMAN DU PP-K

Azken hiru urteotan eztabaida handia eragin du abortuaren legearen erreformak. 1985koa baino lege murriztaileagoa aurkeztu zuen 2013ko abenduan Espainiako Gobernuak, baina, ados jarri ezinda, proiektua alboratu egin zuen iazko udan. Erreforma mugatuago bati ekin dio orain PPK: epeen sisteman ez du eragingo —haurdunaldiaren hamalagarren astera arte libreki eta azalpenik eman gabe aborta daiteke Hego Euskal Herrian—, baina adingabeei gurasoen baimena eskatuko die abortatzeko. Hala, PPK Espainiako Kongresuan erregistratutako lege proposamena aurrera ateratzen bada, 16 eta 17 urteko emakumeek gurasoen baimena eduki beharko dute haurdunaldia eten ahal izateko —egun ez dute baimenik behar, baina gurasoak jakinaren gainean jarri behar dituzte, gazteek bortizkeria jasan dezaketenean izan ezik—.

2013ko abenduan proposatutako erreformaren aldean eragin txikia izango du orain PPK proposatutakoak, baina esanguratsua: Espainian haurdunaldiak eteteko baimena duten kliniken elkarte ACAIK ohartarazi du lege aldaketak lauhun gazte utziko lituzkeela babesik gabe. Elkartearen esanetan, adin horretan abortatu dutenen % 90ek jakinaren gainean zeuzkan gurasoak, eta haiekin joan ziren medikuarengana: "PPren moldaketak ez ditu adingabe horiek babestuko, jadanik badaudelako babestuta; aitzitik, arriskuan jarriko ditu hainbat arrazoiengatik gurasoak informatu ezin dituzten besteak".

## HAURRA IZAN ETA 24 ORDURA ETXEAN

Osakidetzak hainbat ospitale-tan haurra izan eta 24 ordura borondatezko alta hartzeko aukera ematen die haurra izan berri duten andreei. Euren hala erabakitzen badute eta tartean osasun-arazorik ez bada, emazte horiek ez daukate ospitalean bi edo hiru egun itxaron beharrik. Kontzeptu hori definitzeko "irteera goiztiarra" erabiltzen dute ginekologoek. Duela bi urte baino gehiago jarri zen martxan Donostiako Ospitalean, Basurton ere abian da orain dela hilabete batzuetatik, eta Crucesen ere aukera hori aztertzen ari dira.

Donostiako Ospitaleko Ginekologiako eta Obstetziako buru Arantza Lekuona haurra izan eta hurrengo egunean alta hartzearen aldekoa da, baldin eta emakumeak hala nahi badu. Bere esanetan, ama eta haurra hobekien dauden lekua etxea baita. "Neurri hau ezin da orokortu, baina haurra izan berri duten andre asko, 24 orduren buruan etxera joateko moduan izaten dira".

Emakumeak borondatezko alta har dezan, ginekologoak eta pediatrak ziurtatu behar dute ez haurrarentzat eta ezta andrarentzat ere ez dagoela inolako arazorik ospitala uzteko. Lekuona azaldu bezala, haurra izaten duten andreen % 30 hurrengo egunean etxera joateko moduan egoten da.

# LABUR LABUR

## NAFARROA OSOAN 'D' EREDUAN IKASI AHALKO DA

Euskararen Legea aldatzearen alde bozkatu zuen Nafarroako Parlamentuak joan den otsailaren 10eko bilkuran. Horren ondorioz, besteak beste, euskaraz ikasteko aukera izango dute Nafarroa osoko eskola publikoetako ikasleek. Orain arte zonalde euskaldunetan eta zonalde mistoan eskaintzen zen D ereduaren sare publikoan, eta aurrerantzean zonalde ez-euskalduna deiturikoan ere eskainiko dute. Eskararen arabera sortuko dituzte euskarazko lerroak; hain zuzen ere, Nafarroako Gobernuak erabakiko du gutxinez zenbat haur matrikulatu behar diren D ereduaren euskarazko lerroa sortu ahal izateko. Dena dela, neurri honek ez du eraginik izango 2015-2016 ikasturtean, aurrematrikulazio kanpaina amaitu eta astebetara onartu baitu parlamentuak Euskararen Legearen aldaketa. Hala ere, epea amaituta egon arren, zenbait udalerritan gurasoak D ereduaren matrikulatzeko eskaerak egin dituzte.

## OIHANE GAZTAÑETA ATERA DA SARIDUN HAZI HEZI-REN ZOZKETAN

Gabonetan Hazi Hezi aldizkarian harpidetza egin zutenen artean, Zaurazko Meitaimaitie dendan erabiltzeko 100 euroko opari-txartela zozkatu genuen eta saritua Asteasuko Oihane Gaztañeta Segurola izan da. Zorionak eta gozatu opariaz!



## PROPOSAMENAK



### Leitzaran bailara bizikletaz

Edonork bizikletaz egiteko moduko bide-berdea da Plazaolakoa. Leitzaran ibaiaren biotopoen —haur, gazte zein nagusi, edonork— naturaz gozatzeko parada eskaintzen du, bakoitzaren nahietara egokitutako ibilideak egin baitaitezke bizikletaz. Kotxez joanez gero, Andoaingo Otietan utzi behar da autoa. Andoaingera trenez edo autobusez iritsiz gero, berriz, Trentxikiaren bide berdea hartu eta 20 minutuan Otietara heltzen da. Etxetik bizikletarik eraman ezean, Otietan dagoen Turismo Aktiboko Gunean bizikletak alokatzen dituzte eta baita irteerak gidatu ere. Bertan, aparkaleku publikoa egoteaz gain, aisialgunea, mahaiak erreka ondoan, komunak, aldagelak, aterpedun egongelak, freskagarriak, terraza zerbitzua eta beste hainbat baliabide ere badaude.

### Azpeitiko trenaren museoa

Azpeitiko Urolako Trenaren geltokia izandakoan tren-makina zaharrak eta tren munduarekin loturiko hainbat elementu daude ikusgai; hala nola, lurrin-lokomotorak, tranbiak, trolebusak, trenetako langileen uniformeak, geltokietako erloju zaharrak... Museoa Europako tren-bildumarik onenetakoa du eta geltokiko transformazio elektrikoko zentral zaharrek instalazioak ikusteko aukera ere eskaintzen du. Museoa bisitatzeaz gainera, 100 urte baino gehiago dituen egiazko lurrin-trenera igo eta garai bateko bidean, txangoa egin daiteke. Irailtik ekainera asteartetik larunbatera 10:00-13:30 eta 15:00-18:30 artean dago zabalik. Igande eta jai egunetan 10:30etatik 14:00etara. Museoko sarrera 3 € da; museoa ikustea eta trenean ibiltzea berriz, 6 €.



### Zuberoara maskaradak ikustera



Zuberoako neguko inauteria da maskarada. Dantza eta antzerkia uztartzen ditu, eta jatorri zahar bezain ezezaguna du. Garai batean laurogei bat dantzarik parte hartzen bazuten ere, gaur egun, hogeitak batek osatzen dituzte maskaradak. Dantzak eta antzerkiak ez ezik, bertsoak eta kantuek ere leku berezi dute. Idauze-Mendiko gazteek antolatzen dituzte aurtengo maskaradak. 1999an antolatu zituzten azken aldiz idauztarrek eta 2015ekoak prestatzeko maskarada haietan parte hartu zuten arizaleei eskatu diete laguntza. Urtarrilaren 18an eman zitzaizkien hasiera, eta apirilaren 19ra arte erakutsiko dira: martxoaren 21ean Santa Grazin, martxoaren 28an Zalgize-Irurin, apirilaren 5ean Barkoxen, 12an Hokin eta 19an Idauze-Mendin.

## PROPOSAMENAK



### Euskahaldunak korrika

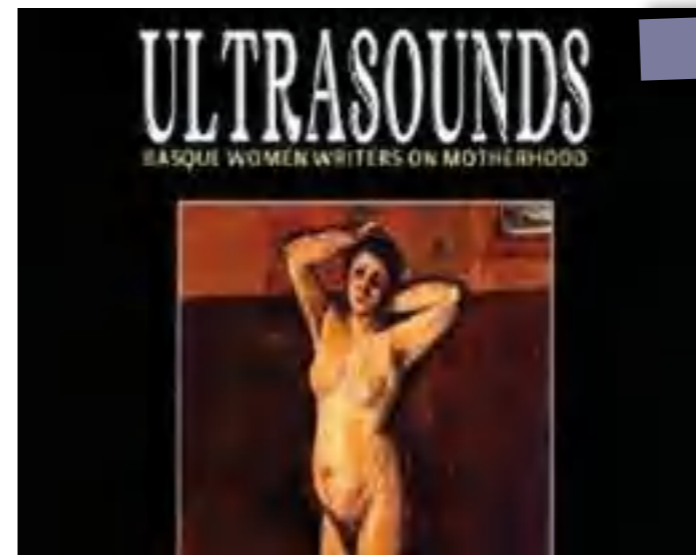
Bi urteko itxaronaldiaren ostean, 2015eko martxoaren 19an ekingo dio Korrika-k Euskal Herria zeharkatzeari. *Euskahaldun* lemapean, 2.000 kilometro baino gehiago egingo ditu; Urepelen hasi eta Bilbon bukatuko da, martxoaren 29an. Tartean, 11 egun egingo ditu gelditu gabe eta ia Euskal Herriko txoko guztietatik igaroko da. Beraz, aukera aparta ematen du bakoitza bizi den ingurutik pasatzean, haur nahiz heldu, elkarrekin korrika ateratzeko euskararen alde. Horrez gain, Korrikaren bueltan, beste hamaika ekitaldi ere antolatzen dira: bertso-saioak, musika-emanaldiak, umeentzako ikuskizunak... Eta Korrikaren amaieran festa paregabea antolatzen da. Aurten Bilbon izango da, eta familian nahiz lagunartean, egun ederra igarotzeko aukera emango du.

### Nerbioiko ur-jauzia txangoa

Nerbioi ibaiaren ur-jauzia Araban dago, Araialdea eskualdeko Amurrio udalerrian. Autoz, Urduñako A-2625 errepidetik nahiz Berberanako CL-625 errepidetik joanda, Santiago Mendiaren Natura Monumentuaren eremuraino heldu behar da, gero Santiago gotorlekutik abiatzen den pista jarraitzeko. Pista horren ezkerrean eta Monumentuaren etxearen aurrealdean dagoen aparkalekutik bi kilometro inguru egin behar dira behatokira heltzeko. Ibilbidean Salvada mendilerro malkartsu eta karstifikatuaren ertzera heltzen den pagadi ederra zeharkatzen da. Edozein adinetako hurrekin egiteko moduko bidea da, beraz. Behin ur-jauzira iritsita, harrizko anfiteatro zoragarri batean 200 metro behera jausten den uraren ikuskizun apartaz goza daiteke.



### Amatasunaren inguruko 17 lan



Hamazazpi euskal idazleren testuak batu ditu Gema Lasarte idazle, irakasle eta ikerlariak *Ultrasounds: Basque Writers on Motherhood* (Ekografiak. Emakumezko euskal idazleak amatasunaz) ingelesezko ipuin antologian. Amatasuna gaitzat hartuta idatzitako narrazio laburrak biltzen dituen antologia bat da, eta emakumeak dira testuen egile guztiak. Literaturan amaren eta amatasunaren kontzeptuak eta pertzepzioak azken urteetan izan duen aldaketa islatzen da obran. Lasartek liburuaren hitzaurrean aipatzen duenez, euskal sendia eta amatasuna aldatzen ari dira eta amak dira aldaketa horretako protagonista: "Amatasunaren eta sendiaren aldaketa genero harremanen inguruko eraldaketarik esanguratsuenetan kokatu behar da".

# Gure haurdunaldiaren jabe

**Bederatzi hilabeteko prozesuaz informatzea eta aldaketa fisiko, emozional eta sozialak ezagutzea esan nahi du haurdunaldiaren jabe egiteak, baina baita informazio hori guztia norbere iragazkitik pasatzea eta haurduna nola sentitzen den behatzea eta beharrak identifikatzea ere. Kontzientzia hartzeak bere haurdunaldiari dagozkion ardurak eta erabakiak hartzen eta erditzera eta gurasotasunera konfiantzarekin iristen lagun diezaioke andreari.**

**A**ndrea bere erditzearen jabe egin dadin gauzak asko aldatu dira urte gutxian, bai emakumeen aldetik eta baita erditzeak

artatzen dituzten emaginen aldetik ere. Iragan hamarkadetako gehiegizko esku-hartze, medikalizazio eta instrumentalizazioen aurrean, erditzearen humanizazioa erdigunean

jartzen ari da, andrea bere erditzearen protagonista bilakatzen denean eta profesionalak esku-hartze ahalik eta urriena duen kasuetan erditzea hobea dela ikusi baita. Ebidentzia

honek erditzeetako esku-hartzeen protokoloak aldarazi dizkie emagin eta ginekologoei, baina emakumei ere euren erditzearen gaineko kontzientzia-hartze eta jabetze bat ere eskatzen die. Alabaina, erditzea ez da uzkurduarekin hasten, ezta urak apurtzean edo oxitozina bidez eragitean ere... erditzea haurdunaldiaren ondorio da. **"Haurdunaldia eta erditzea gure sexualitatearen parte dira, continuum bat da; zaila da haurdunaldiaren jabe egin ez den emakumea, erditzearen jabe egitea; zaila da erditzera konfiantzarekin iristea haurdunaldiaren jabe egiten ez bagara. Eta hazierarako ere oso desberdina da umea beldurrez hartzea edo konfiantzaz hartzea"**.

**Estitxu Fernandez komunikatzaile eta sexologoaren** hitzak dira; erditzearen humanizazioa erdigunean jartzen zuen **Gure erditzearen jabe** liburuan, baina haurdunaldia bera humanizatzen hasi beharko litzatekeela dio: "Sistema pixka bat humanizatzeke lana dago, fase guztietan ez soilik erditzean, baizik eta haurdunaldian eta gero erditzean eta gero pediatrian..."

## Haurduna ez da gaixoa

Gaur egun Euskal Herriko osasungintza sistema publikoetan haurdunaldiaren jarraipena, protokoloz, ikuspegi biofisikotik egiten da, ambulategi eta ospitaletan. Dietaren zainketak, pisuaren kontrolak, tentsioaren azterketak, odol analisiak, glukosaren probak, ekografiek, monitorea... kontrol edo azterketa zantzua eman diezaiokete haurdunaldiaren prozesuari. Eta kontrol eta proba horiek guztiek, medikuaren egiteko maneraren eta emakumearen izaerarekin eta egoerarekin loturik, "haurduna gaixo bezala tratatzeko eta bera ere gaixo bezala sentitzeko arriskua dakarte", Fernandezek arabera. "Eta abiapuntua gaixoarena baldin bada, inkontzienteki emakumeari ideia hori transmititzen bazaio, erditzera ere horrela iritsiko da: eta egoera horretan zail da emakumea bere erditzearen jabe izatea, profesionalak esango du zer den 'onena' emakumearentzat". Haurdunaldian zehar egiten diren probak azterketa zentzua ez baizik eta prebentzio eta onbideratze zentzua izan behar lukete, **Izaskun Zubizarreta emaginaren** arabera: **"Haurduna, berez, emakume osasuntsu bat da oro har, bere barnean haur bat ernaltzeko gai dena. Baina proba horiek egiten ditugu ikusteko ea zerbait gaizki dagoen, hobetzeko, bideratzeko edo esku hartzeko"**. Ugaldu egin dira proba medikuak azken denboretan, osasungintza pribatuan batez ere, eta horrek patologia zantzua areagotu diezaiokete berez fisiologikoa den prozesu bati: "Ez da beharrezkoa probak egitea gauzak ondo doazela ziurtatzeko, esate baterako, ekografien kasuan: Zertarako egin ekografiak hilabetero? Haurra ondo dagoela ikusteko? Ekografiak egin behar dira helburu bat dutenean: lepoko loturak ikus-

teko, organuak ikusteko... kontrolak bideraturik beharko luke ea zerbait gaizki dagoen ikustera —abortuak, gaixotasunak, malformazioak, heriotzak... egon baitaude—, eta ez dena ondo dagoela bermatzera, zeren bestela etengabe egin ditzakegu probak, analitikak, ekografiak... 9 hilabetetan emakumea ambulategitik atera gabe edukitzeko adina!".

## Elixabete Imaz antropologoak

Hainbat alderditatik aztertu zuen haurdunaldi prozesua **Convertirse en madre** libururako egokitu zuen tesian, eta gaur eguneko haurdunaldi-prozesuari buruzko hainbat gako eman zituen HAZI HEZiren seigarren zenbakian, eta Fernandezek eta Zubizarretak bezala, jabetu ez den emakume haurduna gaixo sentiaraztearen arriskua nabarmentzen zuen: "Adituen eskuetan uzten da amatasun osoa, emakumea paziente bihurtzen da. Haurdunalditik hasi eta erditzera, eta gero hazieran pediatren eta psikologoaren eskuetan uzten da". Paziente bihurtze horrek, antropologoaren arabera, bi adar ditu; batetik, dependentzia bat eta autonomia galtze bat ekartzen dizkiote emakumeari: "Ukatu egiten zaio emakumeari bere amatasunarekiko autonomia: ez dakit sekula eduki duen, baina une honetan ukatu egiten zaio", baina, era berean, paziente bihurtze horrek emakumeak prozesu horretan guztian duen ardura gutxitzea ekarri du: "Autonomia kentzen digute, baina guk ere uzten dugu autonomia hori kentzen, erosoagoa baita".

Zubizarretak sarri ikusten ditu Elizondoko ambulategiko kontsultan Imazek aipatzen dituen gisako kasuak: "Denek ez dute jakin nahi, denek ez dute euren haurdunaldiaren —eta erditzearen eta hazieraren— jabe izan nahi. Nik ikusten dut jende batek emaginak esan diezaioten nahi duela, zer hartu, zer proba egin... eta gainera, medikuak ematen badie burdina edo dena delakoa, hobeto kontrolatuak daudela iruditzen zaie, horrela bizi nahi dute haurdunaldia, eta ez dute emozioez hitz egin nahi, baina ez emaginarekin eta ez beste inorekin, ez dute jabetu nahi. Denetarik dago". Profesional medikoen jakinduria, informazio



eta laguntzaz gain, emakumearen kontzientzia osoa beharrezko ikusten du Zubizarretak haurduna paziente gaixo ez bilakatzeko: "Gaur egun espezialistak esan behar digu zerk egiten digun ondo guri edo gure umeari, gaur egun ez daukagu gure buruari zerk egiten dion ondo jakiteko errekurtsorik ezta geure gorputzean konfiantzarik ere. Hori landu beharko genuke. Nik uste dut gizartean arlo askotan jakinduria handia galdu dugula, eta alde batetik ona da profesionalak eskura izatea, baina horrek ez du esan nahi ardura osoa euren esku utzi behar dugunik".

Emakumeak berak eta osagileek haurduna gaixo gisa ikusi beharrean emakume oso gisa ikusteko gakoetako bat emakumea bere ernaldiaren jabe sentitzea da, beraz. **Konfiantza** hitz gako da, emaginaren arabera, haurdunaldiaren jabe egiteko prozesu horretan: "**Gure barnean haur bat sortzen ari garengarai hori bera balia liteke, aurrez egin ez bada, emakume bakoitzak bere gorputzean konfiantza erakitzeko, haurra sortzeko gaitasuna dugun bezala, erditzeko gaitasuna daukagula sinetsi behar dugu, eta ondoren, hazteko.** Haurdunaldian zehar entzun egin behar dugu gure gorputza, eta baita erditzean ere;

zer egin, zer ez egin, mugitzea, beroa, oheratzea, besakardada... bakoitzari gauza bat esango dio bere gorputzak, eta entzuteak prozesua hobeto joaten lagunduko dio. Horrek ez du esan nahi haurdunaldian zehar beldurra eta kezka izango ez ditugunik, aldaketa guztiek baitakarte urdurtasuna, baina segurtasun handiagoa izango dugu gorputza ezagutzen eta beragan konfiatzen badugu."

Estitxu Fernandezentzat, haurdunaldiaren jabe sentitzea erditzearen jabe egitea bezala da: informazioa edukitzea batetik, eta bestetik norbere burua ezagutzea. "Nik uste dut bi oinarri horiek direla garrantzitsuenak. Krisi, aldaketa eta are, iraultza momentu honetan informazio zientifikoa —fisiologia eta psikologiari buruzkoa— edukitzea eta geure burua informazio horretan xerkatzea garrantzitsua da. Ez da berez bizi-momentu honetan bakarrik garrantzitsua den jarrera, baina bai bereziki, haurdunaldia eta erditzea krisi momentu bat baita, garapen ebolutiboaren etapa bat gehiago emakumearen bizitzan, izaten ahal diren bezala haurtzaroko garapen-faseak edo nerabezaroa, edo menopausia... Amatasuna bertze garapen fase bat da, eta beste guztietan bezala krisi bat da, aldaketa bat dago, eta egokitu egin behar dugu; aldaketa

horrek iraultza bat sortzen du gure barnean".

Haurdunaldiaren jabe egitea, beraz, kontzientzia hartzea da Fernandezentzat: "**Jabetzeak horixe dakar: jabe egitea; ezagutzea, konfiantza izatea eta erabakitzea; eta ez delegatzea, edo behintzat kontzienteki eta nahi duzun parte hori delegatzea; ez egitea gauzak norbaitek erran digulako edo horrela egiten direlako, edo suposatzen delako hobereana hori dela, edo zientziak frogatu duelako hori dela onena...**"

**Informazioa, haurdunaldi-prozesu osoa ezagutzeko**

Haurdunak bere ingurunean izan dezakeen informazioaz gain, emagina edo ginekologoa eta haurdunaldiari buruzko hamaika liburu eta aldizkari eta Internet ditu informazio-iturri eskura. Izaskun Zubizarreta emaginaren irudiko, bere profesioakoei dagokie, gaur egun sistema antolaturik dagoen eran, emakumei —edo bikoteei— haurdunaldiaren prozesuaren nondik norakoan gaineko informazioa ematea. "Proba bakoitza zer den azaldu egin behar zaio emakumeari, zergatik egiten den, proba horiek zer adieraz dezaket, zer arrisku izan ditzakeen haurrarentzat eta zein amarentzat, eta nola kontrolatu litekeen

gauza bakoitza. Oso desberdina da, azalpen horiek guztiak ematea edo besterik gabe emakumeari hau edo beste errezetatzea, proba zer den ere ez azaltzea... informazioak garrantzi handia du eta nik uste dut emagina izan litekeela emakumeari informazio hori eskura jar diezaiokkeen pertsona klabea".

Fernandezek bere elkarrizketaliburuaren ontzeko egin zuen dokumentazio-lanean ikusi ahal izan zuenez, ordea, haurdunaldiari buruz ematen den informazioa ez da, sarri, emakumeak prozesuaren jabe egiteko adinako: "Batuzan informazio zientifikoa ez da ulergarria; emagin eta ginekologoek informazio ofiziala erabiltzen dute, eta batzuek bai azalpenak emango dituzte, baina beste batzuek, egia da, informazio mota bat edo oso ulergarri ez dena emango dizute...". Kasu horietan argi du Fernandezek: "Galdetu egin behar da, eta galdetu eta berriz ere galdetu eta ahalik eta iturri gehienetatik edan; behin garbi duzunean, zuk erabaki dezakezu zer egin eta zer ez; zerk lasaituko zaituen eta zerk ez".

**"Nola sentitzen naiz ni?"**

Fernandezen arabera, informazioak ez luke gaur egun protokoloz egiten den zainketa biofisikora mugatu behar, aldaketa fisikoa begibistakoa eta emakumearentzat nahiz ingurukoentzat nabarmenena izan arren, ez baita haurdunaldian gertatzen den aldaketa bakarra. Aldaketa hormonalak ikaragarria da, baina emozionala, psikologikoa eta soziala ere bada. Haurdunaldia "krisi biopsikosozial" gisa deskribatzen du, eta eremu zabal horri buruzko informazioa behar du emakumeak, prebentzio fisiko, dietaren kontrol, analisi, ekografia eta monitoreetara mugatu gabe. Bat egiten du Zubizarretak Fernandezekin: "**Bederatzi hilabetetan zehar, emakumea haur bat ernaltzen ari den eran, ama bat ari da ernaltzen lehen haurrarekin—eta kasu askotan beste guraso bat ere bai—. Horrek aldaketa fisiko nabarmenez gain aldaketa emozionalak ekartzen ditu: ume bat sortzen ari zaren momentutik, eta ama izango zaren momentutik, egon behar dute aldaketa horiek; eta ez dituenak ikusten, ez ditu ikusi**

nahi. Hori guztia haurdunaldiaren jarraipenean lantzea garrantzitsua da, baina protokoloz ez da lantzen". Gure osasungintza publikoko haurdunaldiaren jarraipen protokoloetan ez sartzeak, haatik, ez du esan nahi, emaginaren arabera, garrantzirik ez dutenik: "Protokoloz tentsioa eta pisua kontrolatzen dugu, baina ez da alor emozionalaz hitz egiten, nahiz eta alderdi emozionalak, emakumea nola sentitzen den, kontent dagoen, ez dagoen, zer nolako beldurrak dituen, bigarrenaren beldurrak... eragin ikaragarria daukan haurdunaldiko eta erditzeko esperientzian. Aldaketa emozionala posible horien gaineko informazioak lagundu egiten dio emakumeari".

Informazioa edota jakinduria kognitiboa, Fernandezek irudiko, norbere iragazkitik pasa behar dira, haurdunaldiaren jabe egiteko. "**Informazioarena bai, bada garrantzitsua, baina norberak norbere burua pixka bat ezagutu behar du, eta ikusi behar du nola eragiten dion prozesu honek guztiak. 'Non nago ni?', 'Zer nahi dut?'. Emozionalki, psikologikoki, hormonalki ez daukagu babesik... eta nik uste dut protokoloz emakumeari sostengu emozionala emango dion jarraipen profesional hori falta dela**". Sostengu emozionala dionean Fernandez ez da ari terapiaz. "Prebentzio fisikoa egiten dugun bezalaxe, prebentzio emozionala egin behar da, eta hori bi bidetatik ikusten dut: batetik, emakumeak sentitzeko baduela non apoiatu —batez ere hormonengatik eta azken finean krisi momentu bat delako— eta emakume bakoitzak ikuskatzeko nondik heldu den prozesu honetara, zer historia duen atzean, nola gelditu den haurdun, nola izan den haurdun gelditzeko prozesua... Haurdunaldia aldaketa edo krisi biopsikosoziala da eta osotasun horri

eman behar zaio erantzun bat; beste herrialde batzuetan ari dira horretan, baina hemen falta da." Ginekologo eta emaginez bestelako profesional horien lana bereziki emakumeei hitza ematea izango litzateke, "sostengu emozionala hitza ematea da, emakumeak sentitzen duenari hitza jartzen dionean horrek berak antsietatea lasaitzeko eta ahalduntzeko gaitasuna ematen dio; partekatzea bertzeak entzutea, hausnartzea, hori dena lortuko litzateke figura horrekin".

Elixabete Imazek, gaur eguneko amatasunen premiak aztertuta, osasungintzako profesioletatik haragoko espazioak irekitzeko premia ikusten du, hazieraz eta gurasotasunaz hitz egiteko guneen beharra nabarmentzen du: "Transmisioa eten da, gure amek eta izebek esan diezaguketenak ez digu balio eta gure erreferentzia bihurtu dira prepartoko kurtsuak. Niretzat esplikaezina da zergatik erakusten diguten medikuek nola izan ama. Transmisioa behin erabat bukatu dela, zergatik ez sortu hitz egiteko espazioak? Hori da emakumeok behar duguna. Aditu medikuak etorriko lirateke, baina zergatik ez sindikalista bat, esango diguna zein eskubide laboral dituzun ama zarenean edo umearen zainketa; pedagogo bat etor liteke... Gaur eguneko amatasunak beste behar batzuk ditu".

**"Jabetzeak horixe dakar: jabe egitea; ezagutzea, konfiantza izatea eta erabakitzea; eta ez delegatzea edo kontzienteki eta nahi duzun hori delegatzea"**

Estitxu Fernandez  
'Gure erditzearen jabe' liburuaren egilea

## Begibistakoak ez diren aldaketak

Andreak haurdunaldian zehar bizi dituen aldaketa batzuk begibistakoak dira, sabela eta bularra handitzea adibidez, baina haurdunaldiarekin batera begibistakoak ez diren aldaketak bizi ditu gure gorputzak: odolaren bolumenaren handitzea adibidez, bihotzaren taupaden eta arnasketaren maiztasuna areagotzea, tentsio arteriala jaitea...

Hain begibistakoa ez den arren, haurdunaldian zehar aldaketa hormonal garrantzitsua bizi izaten du emakumearen gorputzak. Hormonek haurdunaldian eta erditzean rol garrantzitsu bat jokatu duten arren, kasu askotan aldaketa hormonal hori ezezaguna zaio bizi izaten ari den emakumeari. Obarioek, karenak, glandula endokrikoek (tiroideek, hipofisiak...) eta umekiak berak ere jariatzen dituzte emakumearen metabolismoan eragina duten hormonak. Hormona horiek amaren eta umearen gorputza prestatu eta osatzeaz gain (prolaktinak adibidez, bularra eradoskitzeko gaitzen du; progesteronak berriz, pelbiko hezurren juntura malgutzen laguntzen du, erditze kanaletik irtetea erraztuz), emozioetan eragina dute, — emakume batzuegan gehiago eta beste batzuegan gutxiago—. Sabela handitzen doa umetokia handitzen doan neurrian, or-

ganuak berokotzen doaz eta hezurdura osoa grabitatzeko zentro berri batera egokitzen. Honek "albo kalteak" izan ditzake, muskulu abdominaletan edo gerrialdean mina (ziatika, lunbalgia...) eraginez. Sabelaren barrualde horretan "albo kalte" fisiko gehiago ere ekar ditzake haurdunaldiak, goragaleak dira ezagunenak, baina anemiak, likideon erretentzioak, barizeak, hemorroideak edo haurdunaldiko diabeteak ere sarri dieta eta ohiturak egokitzea eskatzen dute. Ondoez fisiko horiek ondoez emozionala ekar dezaketela ohar-tarazten du Izaskun Zubizarreta emaginak: "Ustez ondo sentitu behar duten garaian gaizki sentitzen direlako kulpabilitatean erortzen dira emakume asko, ez baitaukate egoerari buelta emateko baliabide eta laguntzarik. Egonezin fisikoek nola eragiten diguten ikusi behar dugu, erremediorik duten ikusteko eta laguntza jasotzeko".

"Albo onurak" ere baditu haurdunaldiak, haurra bera norbere errailetan sortu eta sentitzeaz harago. Hormonek lagun dezakete ongizate horretan: estresa gutxiagotzen eta konfiantza handitzen laguntzen die batzuei. Fisikoki ere askok sentitzen dituzte onurak: "Andre asko inoiz baino indartsuago eta seguruago sentitzen dira, eta baita ederrago ere".

**beraiek ez dira zer dagoen ondo eta zer ez erabakitzen dutenak. Hori gizarteak markatzen dizu, historikoki markatu izan duen bezala".**

Praktika errealean emakume adina ama izateko modu dauden arren gure jendartearen, nagusiki bi multzo edo ezartzen diren bi eredu ikusten ditu Fernandezek. "Nik erranen nuke bi eredu daudela, super-amaren ereduak bi mutur ditu eta biak existenteak dira: Batak lehengo eritimoan etxetik kanpo lan egitea eskatzen dio emakumeari, umeak haur-eskolara eramatea, eta konduktista izatea... Eredu hau amarekiko erabat exijentea da, egunerokotasuneko hamaika gauzei eta haurraren beharrei erantzun behar baitie. Eta beste muturrean haurrari aunitzez gehiago begiratzen dion eredu dago, baina kasu honetan, bere bizitza profesionala eta amets batzuk bolada batez alde batera utzi behar izaten ditu andreak, gizartearen laguntza gutti ditu amatasun-eredu hori aitzinera eramateko eta hor ere bakardade handian dago emakumea, eta batzuetan kritika handiak jasotzen ditu". Fernandezentzat bi ereduak hagitx zorroztzak dira emakumearentzat; "ikaragarriko karga ematen diote".

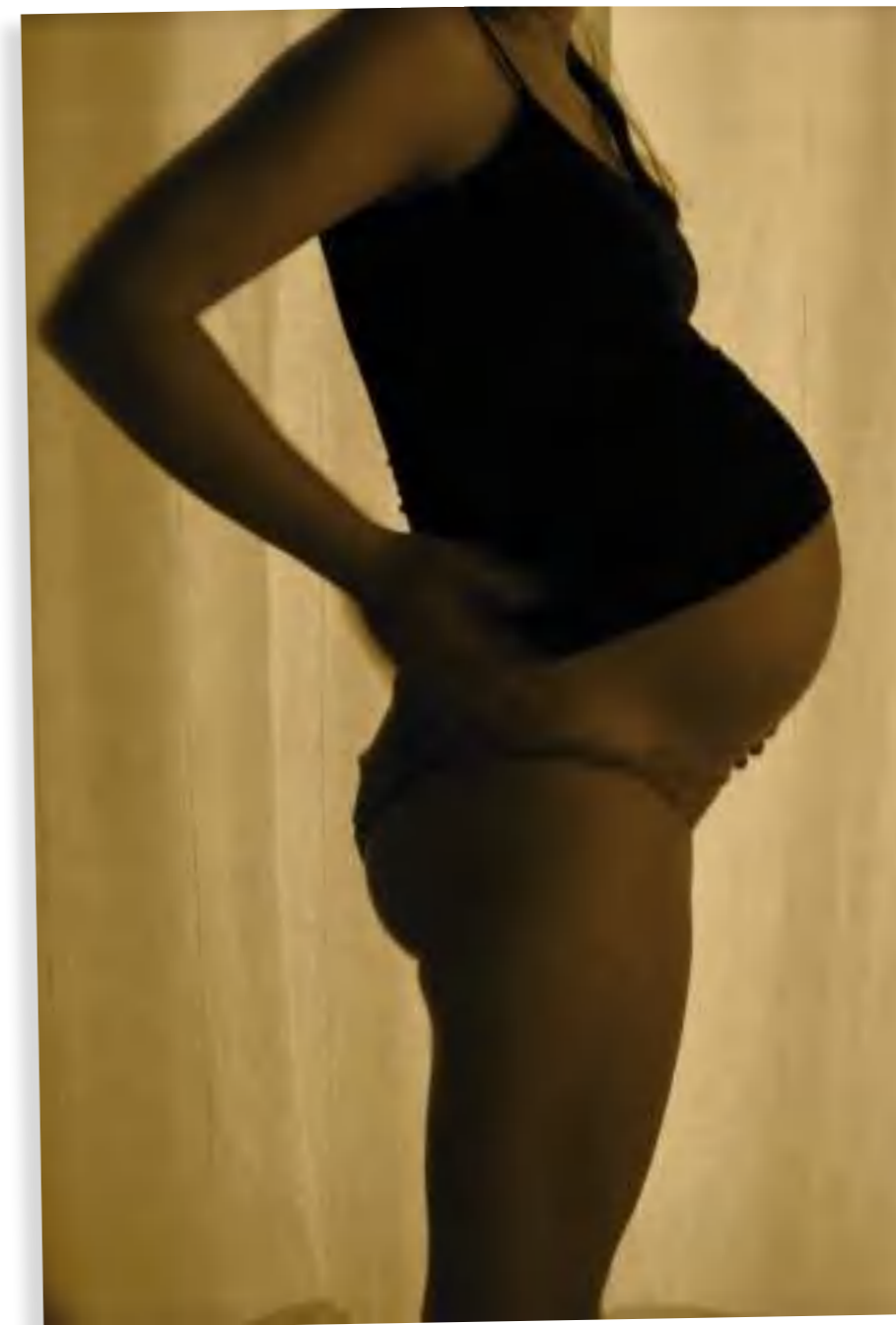
Horren aurrean, amatasun- eta aitasun-eredu anitzak mahai gainean jartzeko premia ikusten du **Gure erditzearen jabe**-ren egileak eta baita **Convertirse en madre** liburuarenak ere. "Gurasotasun ereduak zabalitzen ari dira. Eredu horiek eratzen ari dira —Imazen arabera—. Nik espero dut etorkizunean ez dela eredurik egongo, baizik eta aukera anitzak izango ditugula. Guk erreferenteak behar ditugu gure bizitza eredu planteatzeko. Ez baduzu ezagutzen inor homosexuala dena, agian ez duzu gaitasunik izango zure egoerari eta ezinegonari erantzun bat emateko. Ez baduzu ikusten beste emakume batzuek beste amatasun-eredu batzuk bizi dituztenik, zure ezinegonari ez diozu hitzik jarriko. Beste erreferente batzuk ikusten dira. Beste esperientzia batzuk egote hutsak familia tradizionalak ere aldatu egiten ditu, bide ematen dizu zuri ere zure gurasotasuna beste modu batean planteat-

tzeko". Sortzen ari diren esperientzia hauek guraso izatearen panoramika zabalitzen ari dira, antropologoaren arabera. "Nik espero dut etorkizunean pertsonak aukera anitzak izango dituztela beren bizitza garatzeko, askatasuna izango dutela beren buruarekin gustura eta zoriontsu egoteko. Eta gaur egun amatasunarekin gertatzen da ez gaudela gustura. Beti zerbaitetan huts egiten ari garela sentitzen dugu. Ezinegon hori bizi dugu, eta bideak bilatu behar ditugu zoriontsuago izateko".

### Idealizazioak eta tabuak

Emakumea sozialki ama izateko prestatzen denean, idealizazio eta tabu ugariarekin egingo du topo andreak bederatz hilabete horietan. Amatasun ideal bat saltzen dela kritikatzeko emaginak eta sexologoak. Haurdunaldia bera, egoera idilikotzat jotzen da jendartearen, Fernandezek arabera, oraindik ere: "Emakume haurdunak badu zorionaren irudia lotua, dena ongi doanaren irudia da; eta berdin erditzea, eta bereziki umea jaio eta gero ere, denak polita izan behar du, kontent egon behar duzu, ez zaio ematen kabidarik negarrari, tristurari, erditze ondoko depresioari... Zergatik? Saltzen den irudiak karga handia duelako emakumearentzat". Sexologoaren arabera, emakumearen sexualitatearen tabuekin lotura duen idealizazio bat da haurdunaldiaren ingurukoa. "Emakumeoi modu jakin batekoak izatea eskatzen zaigu —azaldu du Zubizarretak—, eta haurdunaldiak, hazierak eta amatasunak ere modu jakin batekoak izan behar duela dirudi, dena polita dela eta idilikoa izan behar dela eta hortik ateratzen den guztia, izan ezintasunak, fisikoak, emozionalak, sozialak... oso gaizki bizitzen ditugu, eta kulpak handiak hartzen ditugu...". Idealizazio eta exigentzia horiek ez dira emakumearengana mugatzen, Fernandezek irudiko: "Haurdunalditik beretik umeari perfektua izateko eskatzen diogu, eta ez da inoiz guk buruan duguna izango, buruan dugun hori ez da existitzen".

Fernandezentzat, prozesuen jabe egiteko, hagitx inportantea da idealizazioak lantzea, bai erditzeari begira, baita haurdunaldiari begira, eta baita



## Amatasunerako prestatzeko bederatz hilabete

Haurdunaldia, barrura begiratzeko garaia da, alde batetik, baina baita kanpora ere. Aldaketa fisiko eta emozionalez gain, aldaketa soziale-tarako prestatzen baita emakumea, bereziki lehen haurraren ernaldian, bederatz hilabete zehar. Azken batean, amatasuna (gurasotasuna) zerbait soziala da, eta horretaz jabetzea ere ahalduz litzateke. **"Ez gara ama besterik gabe bihur-**

**tzen, haurdunaldia prozesu fisiko bat izateaz gain, ikasketa- eta sozializazio-prozesu bat da"**, dio Imazek. Antropologoaren ustez, ama izaten ikasi egiten da, ez da bat-batean gertatzen. **"Eredu bat jasotzen dugu, eta sozializazio-eredu bat aktibatzen da. Gizartearen aldetik exijentziak daude, eta norberak ere eredu bati erantzun nahi dio. Berez ume hori gurasoen ardura da, baina,**

noski hazierari eta amatasun-ereduari dagokionez ere. Lehenago egin ez bada, haurdunaldia izan liteke amatasunari buruzko idealizazio eta exijentziak desestaltzeko garai bat, "informazioarekin eta geure burutik hasita. Ez baitago haurdunaldi idealik, ez erditze idealik, ez ume idealik, ez erditze-oste idealik, ez haziera idealik... Jabekuntza prozesuaren ondoren ere ez, egongo dena nire haurdunaldia, nire erditzea izango da...". Idealik existitzen ez denez, eta gainera idealizazioak arriskutsuak direnez, haurdunaldi, haziera eta amatasun sanoena

bilatzea gomendatzen du: "Pertsona bezala ongizate handiena sortzen diguna bilatu beharko genuke, eta horretarako prozesu luze horretaz hitz egin behar dugu, eta hor erabaki kontzienteak hartu."

Haurdunaldiaren inguruko idealizazioek —eta haziera eta gurasotasunari buruzkoek— gauza asko ezkutatzea dakarte. Esate baterako, "ondo" ez doazen haurdunaldiak: "Ematen du dena beti ongi doala. Zeren gaizki doanean, eten egin liteke haurdunaldi hori, lehen aunitz aitzinera zihoazen; orain haurdu-



naldi "normalak" ikusten dira, eta badaude "normaltzat" hartzen ez diren gauza asko, nahiz eta gertatu, tabutzat hartzen dira: umearen heriotza, abortuak, eta malformazioak tabu bat dira, isilpean mantentzen dira eta ez dira ikusten. Emakume haurdun bat ikusten dugunean, sarri pentsatzen da lehen edo bigarren hilabetean haurdun gelditu den emakume bat dela; haurdunaldia bikain doa, umea izaten du eta dena arrosa kolorekoa da, eta hagitz noiz-behinka gertatzen direla gauzak edo ez direla gertatzen".

Haurdun gelditzeko zailtasunak eurak ere tabu dira oraindik ere Fernandezek irudiko: "Haurdun gelditzeko arazoak, ematen duenez, gero eta handiagoak dira. Baina tabuak dira, isilpean gordetzen dira. Eta gertatzen zaion emakumeak pentsatzen du: "Hau niri bakarrik gertatu zait?" "Zergatik niri?". Idealizatiotik erortzeko lehen kolpea askoren kasuan horixe bera izaten ahal da, desio eta ametsetatik errealiterako kolpe bortitz batekin erortzea da, baina probestuz gero, krisi guztiak bezala, aukera aberasgarria izan daiteke, kontzientzia para baitezakezu

haurdun gelditu baino lehen, normalean ia inork egiten ez duena".

Idealetik gutxi duten egoerak maiz ikusten ditu Zubizarretak kontsultan, erditu ondorengo egoerak, esate baterako: **"Episiotomia baten ondoreneko zauria, nekea, ezin lo egina, umearen negarra, bularra ematearen nekea, mina... Izango ez da baina normala emakume batzuk ondo ez sentitzea? Ez da beti dena horrela, noski ezetz, baina hori guztia hor dagoela jakinda ikusi behar dugu bakoitzari nola joaten zaigun, nola gauden, umea nola dagoen, bikotea nola dagoen... eta sentimendu horiei guztiei lekua egin behar diegu, dena ez baita zoriontasuna izango".** Egoera horren aurrean norbere buruari gaizki sentitzen utzi behar zaiola dio emaginak. Eta hori luzatzen baldin bada, neurria jartzen ahalegindu behar dugu, laguntza eskatzen. "Baina gaizki sentitzeko eskubidea ere aitortu behar dugu geure buruari, eta kulpabilitate horietatik erantzi behar dugu. Hainbeste gauza idealizatzen ditugu, gero ezin dugula gaizki sentitu, gaizki sentitzen baldin bagara kulpable sentitzen gara".

Horri guztiari hitza jartzea, gauza onak eta txarrak, benetan diren bezala hitz egitea, bai espazio pribatuetan eta publikoetan, idealizazioak eta tabuak deseraikitzea funtsezkoa da emaginarentzat eta sexologoarentzat haurdunaldia sano eta kontzientziatuz bizitzeko: "Ez ditugu haurdunaldiari eta amatasunari buruzko gauza politak bakarrik kontatu behar. Bestela badirudi norberari bakarrik gertatzen zaizkiola horrelako gauzak", azaldu du Zubizarretak. Amatasunari loturiko tabuei dagokionez, autonomiari eta indibidualismoari halako garrantzia ematen dion gizarte-eredu honetan garrantzitsua iruditzen zaio haurra jaiotzearekin batera gurasoek biziko duten independentzia galeraz hitz egitea ere: "Ume bat edukitzeak gure autonomian zer nolako galera dakarren ez da askotan hitz egiten, badirudi ume bat edukitzean dena ederra dela, dena zoriontasuna dela... ume batek gauza onak ditu, baina gizarte honetan haur bat edukitzeak gauza asko galtzea ere esan nahi du, denbora batez autonomia handia galtzea adibidez, eta horretarako prest egotea komeni zaigu".

## Bikotekidearentzat, triparik gabeko jabetze-prozesua

Haurdun dagoen andrearentzat jabetze-prozesu bat izan liteke, nahi izanez gero eta baliatuz gero, bederatziz hilabetezko garaia, eta baina, guraso izango den beste bikotekidearentzat ere jabetze-prozesu bat izan liteke haurdunaldia? Izan ere, haurdunari galdetzen zaio, normalki, zer moduz dagoen, zer moduz daraman haurdunaldia, fisikoki, emozionalki... "Bikotekidea denok uzten dugu aparte —azaldu du Estitxu Fernandezek—, bera ez dago haurdun eta bera ez da erdituko, baina bikotekide gurasotasunean integra dadin nahi badugu, garrantzitsua iruditzen zait biek hartzea prozesuaren kontzientzia". Bikotekidea ere guraso bilakatuko duen prozesuaz jabetzeko, berriro ere, informazioa eta norbere burua xerkatzea dira gako Fernandezentzat: **"Haurra sortzen den unea edo etxeratzen den unea berandu izan liteke gurasotasunaz jabetzeko, inportantea da lehengotik kontzientzia hartzen hastea, haurdun ez dagoen bikotekideak ere erabakitzea zer nahi duen, zer ez, zer mugitzen zaion begiratzea".**

Bikotekidearentzat ere, baliatuz gero, jabetze prozesu bat izan liteke haurdunaldia, Fernandezek arabera. Haiarentzat ere, batez ere lehen haurraren jaiotza, aldaketa ikaragarria da, eta sentimendu asko mugiaraz ditzake: "Gizonezkoen kasuan ere, muturreko bi aitatasun-eredu ageri dira: edo erabat delegatzea emakumearengan; edo dena erdibana egin nahi izatea... Interesgarria da nork bere buruari galdetzea zer eredu duen gustuko: "Nik zer aita klase izan nahi dut?" "Nola eraman nahi dut aitzinera aitatasuna?". Emakumeen kasuan bezala, gizonezkoen kasuan ere garrantzitsua iruditzen zaio sexologoari aitatasun-ereduak anitzak direla ikustea, "ama izateko modu pila bat dago, eta baita aita izateko ere; hagitz subjektiboa da hori ere. Nik uste dut aitak ere kartzela batean sartuak daudela, emakumeok ere bi mutur horietan gabiltzan bezala, beraiek ere aunitz galduak daude". Bikote lesbianetan

ere, haurdun ez dagoen emakumearen kasuan ere, berdin ikusten du Fernandezek: "Bikotekide bakoitzak bere mugak ditu, bere beldurrak ditu, bere galderak... dena xerkatu behar du bikotekideak ere, "zer ama eredu izan nahi dut?" "Zer eredu jaso dut? Eta haratago, bikoteak ere badu zer kuestionatu: zein egoeratan iritsi diren haurdunaldira, zer bide, amets, espektatiba eta ilusio dituen bakoitzak; eta bakoitzak bikotean zer proiektu dituen, eta bakarka zer duen...". Bikotekidea erditzegeletara sartu bada ere, aurreragoko lana egiteke dagoela ikusten

du Fernandezek: "Orain badirudi ia derrigorrezkoa dela bikotekidea erditzean egotea, eta harremana ona, konfiantzazkoa eta orekatua bada nik uste dut erdituko den emakumearentzat babes handia dela, baina bikotekidea ere prestaturik eta informaturik balego, are handiagoa litzateke. Horretarako, nik uste dut funtsezkoa dela haurdunentzako prestaketa lanetan bikotekidea txertatzea. Zeren gaurko egunean oraindik, emaginaren taldeetara emakumeak bakarrik joaten dira ehuneko handi batean... eta hala daude prestatuta".

## ELIKADURA

## LISTERIOSIA

Haurdun egonik zalantzak ditut zer jan dezakedan eta zer ez, listeriosia dela-eta... batzuek gauza bat esaten dute eta bestek bestea. Adibidez, haragia eta arraina izoztu behar ditut jan aurretik? Urdaiazpikoa, york urdaia eta enbutidoak jan ditzaket? Gazta? Esan zeniezadake zer neurri hartu beharko nituzkeen (zer ezin dudan jan).

**LISTERIOSIA, L. MONOCYTOGENES** bakteriaz kutsatzean sortzen den gaixotasuna da. Bakteria honek hainbat giron bizi izateko gaitasuna du (hotzean, epelean, ur gazian...). Horregatik, beste bakteriaz batzuk baino zailagoa da saihesteko. Egosketak bakteriaz akabatzen du; horretarako, tenperatura altua (65 °C >) denbora batean mantendu behar da. Izozkailuan (-18 °C) bakterien ugalketa ekiditen bada ere, ez dira akabatzen.

Listeria ingurunean oso zabaldurik dago; uretan, lurtean, pentuan... bizi da. Ondorioz, animalien hesteetan egon daiteke, baita horien haragi eta esnetan ere. Jateko prest saltzen dituzten janarietan ere, listeria agertu ohi da; horien produkzio katean kutsatu ohi dira. Horregatik, listeria kantitate altuak izan ditzaketelako, haurdunaldian ondorengo elikagai hauek ez kontsumitzea gomendatzen da: pasteurizatu gabeko esnearekin eginiko produktuak (gazta Feta, Brie, Camembert...), haragiz eginiko pateak, arrain ketuak, enbutidoak... Enbutidoen kasuan ez kontsumitzea gomendatzen bada ere, horiek ongi berotzen badira jan daitezke.

Listeriaz kutsatzea ez da oso ohikoa, baina kutsatuz gero, ondorio larriak ditu haurdun dauden emakumeetan. Beraz, listeriosia ekiditeko zenbait neurri hartzea komeni da:

- Hozkailuko tenperatura egokia den begiratu: Hozkailuak 4 °C azpitik eta Izozkailuak -18 °Cra egon behar dute.
- Hozkailuan edo izozkailuan gorde erraz gal daitezkeen janari eta sukaldatutako jakiak. Kontsumitu behar direnean ongi berotu.
- Ez jan 2 ordutik gora hozkailutik kanpo mantendu diren jakiak. 32 °C baino gehiagoko giroetan; ordubete baino lehenago kontsumitu.
- Jateko prest saltzen dituzten janariak (arraina, haragia, gazta...) lehenbailehen kontsumitu.
- Hozkailua garbi mantendu eta barazkiak zein frutak jan aurretik ahalik eta ondoen garbitu. Eta iraukitze-data ongi begiratu.

## GLUKOSA

Glukosaren proba egin dut seigarren hilabetean eta positibo eman dit. Azukrea eta glukosa duten elikagaiak ez jateko esan dit medikuak. Gozo (gaileta, txokolata...) aldetik badakit zer ezin dudan jan, baina, adibidez, barazkien, fruten, zerealen eta lekaleen artean zer dauka azukrea edo glukosa? Esnekiek eta fruitu lehorrek ba al dute glukosarik?

**HAURDUNALDIKO DIABETESAN**, glukosa maila egokietan mantentzeko, elikadura zaintzea ezinbestekoa da. Elikadura ongi zainduta eta ariketa fisikoa eginaz, orokorrean, medikazioa hartzea ekidin daiteke. Elikaduran hartu beharreko neurrietako bat, azukrean aberatsak diren elikagaiak ekiditea izango da: eztiak, azukrea, freskagarriak... Horiek azukre sinpleetan aberatsak dira (glukosa, fruktosa, sakarosa...) eta odolako azukre mailaren igoera azkarra eragiten dute. Diabetea duen pertsona batentzako azukre igoera azkarrek edukitzea arriskutsua izan daiteke. Beraz, azukre edo karbohidrato sinpleetan aberatsak diren elikagaiak ekidin behar dira. Frutak nahiz eta azukre sinpleetan aberatsak diren (fruktosa) zuntzetan ere aberatsak direnez, orokorrean ez dituzte eragiten azukre igoera hain azkarrak. Esnekien ere gauza bera gertatzen da. Azukre sinpleak dituzte

(laktosa) baina proteinak direnez, asimilazio mantsokoak dira. Ondorioz, haurdunaldiko diabetean frutak eta esnekien jan daitezke. Lekaleak, zerealak, barazki eta patatak karbohidrato konplexuetan aberatsak dira (almidoia, zelulosa...). Almidoi batzuk oso erraz liseritzen dira (patata egosia). Beste batzuk aldiz (lekaleak, zereal integralak, barazkiak) mantsoago asimilatzen dira. Horiek dira nagusiki kontsumitu behar diren karbohidratoak, glukosaren igoera gehiago atzeratzen baitute. Hortaz, haurdunaldiko diabetea denean, behar energetikoen % 45-55 karbohidrato konplexuetan aberatsak diren elikagaiekin osatzea komeni da. Eta horiek, 5 edo 6 otordutan banatzea. Modu honetara, glukosa maila egokietan mantentzea errazagoa izango da. Bestetik, gantz saturatuetan aberatsak diren elikagaiak ekidin behar dira.

## ELIKADURA

## DIGESTIO TXARRAK

6 urteko haurrak oso digestio txarrak izaten ditu, eta haize asko. Zer barazki, lekale, fruta... saihestu beharko genituzke haizeak gutxitzeko?

**ELIKAGAIK SAIHESTEN HASI AURRETIK**, haurraren jateko moduari erreparatu behar zaio. Jateko modua digestioan eragiten du; azkar jatean, edatean edo ahoa beteta hitz egitean haize gehiago irensten baita, urdailean eta hesteetan pilatuz. Ongi ez mastekatzeko, elikagaia behar bezala ez asimilatzea eragiten du haize gehiago sortuz. Bestetik, janaria prestatzerakoan erabiltzen dugun koipe kantitateari begiratu behar diogu. Frijituek eta olio asko saltzek, digestio txarrak sortzen baitituzte. Karbohidratoetan aberatsak diren elikagaiek haize asko sortzen dituzte. Hauek dira orokorrean gehien sortzen dituztenak: lekaleak (babarruna, baba...) barazkiak (bruselaza, azalorea, orburua...), zerealak (ogi egin berria, gutxi edo gehiegi egindako pasta, oloa, artoa...), patatak, frutak (udarea, sagarra, arana...). Freskagarriak eta edulkoratzaileetan aberatsak diren elikagaiek ere haizeak sortzen dituzte.

Haize gehien sortzen duten elikagaiak ekidin daitezke baina ziurtatu beharko dugu, haurraren menuan ez dela faltako lekale, barazki, zereal eta frutarik.



Laktosari intolerantzia zaion kasuetan, digestio txarrak eta haize asko sortzen dira. Hori dela eta, badaezpada, medikuari intolerantzia frogatu eska dakiok.

## NOLA KOZINATU

Elikagai berdina labean, egosita, lurrinetan, plantzan... egiteak propietateak galtzea edo mantentzea dakarrela entzun izan dut, adibidez, hobe dela barazkia gordinik edo lurrinetan jatea egosita baino. Sukaldatzeko erak nola eragiten die elikagaien propietateei? Zer sukaldatzeko modu litzateke egokiena? Berdina al da barazki, haragi eta haragiaren kasuan?

**MODU BATERA EDO BESTERA** sukaldatzeko elikagaien propietateak gehiago mantentzea edo galtzea eragiten du. Elikagai bakoitzak zein propietate dituen begiratu eta horien galera ahalik eta txikiena izateko, sukaldatzeko modu egokiena aukeratzeko komeni da. Bitaminak oso erraz galtzen diren mantentzeak dira; ph-a, argia, oxigenoa eta beroarekiko sentsibilitate handia dute. Beroarekin bitamina hidrosolubleak (C eta B taldeko bitaminak) eta A bitamina dira gehien galtzen direnak. Mineralak uretan disolbatzen direnez, horien galera elikagaiaren garbiketa prozesuan eta egosketa prozesuan gertatzen da. Beraz, bitamina eta mineralen galera ekiditeko, tenperatura ahalik eta denbora txikienean eta ahalik eta ur gutxien erabiltzea gomendatzen da. Barazkiak eta frutak, bitamina eta mineralen oso aberatsak dira. C, B1, B6 eta azido folikoa dira

tenperatura altuekin gehien galtzen direnak. Barazkiak sukaldatzeko modurik egokiena, lehen esan bezala, tenperatura altua ahalik eta denbora txikienean eta ahalik eta ur gutxien erabiltzeko aukera eskaintzen digun teknika da. Presio-eltzeak adibidez, horretarako aukera ematen du. Otartxoarekin lurrinetan prestatzen denean, janaria ez dago urarekin kontaktuan eta modu honetara, bitamina eta mineral gutxiago galtzen dira. Haragi eta arrainen kasuan ere, mantentzeak aprobetxatu ahal izateko (B taldeko bitaminak, A eta D), denbora txikienean berotu eta ahalik eta zuku gutxien galtzea eragingo duen sukaldatzeko modua aukeratu behar da. Baina barazkiekin gertatzen ez den bezala, jaki hauek ondo ez badira sukaldatzen, toxiinfekzioak sor ditzakete. Horregatik, haragi edo arrainen barrualdea, 65-70 °C-tara iritsi behar da.



Libe GARMENDIA  
Dietista-Nutrizionista

# “Hezitzaileak eskolara ez luke irakastera joan behar, ikastera baizik”

## ALFREDO HOYUELOS



UMEEI KALEAN EDO ETXEAN AURKITUKO EZ DITUZTEN AUKERAK ESKAINTZEA DA HAUR-ESKOLAREN FUNTZIOA, PEDAGOGOAREN IRITZIZ; ETA EGITEN ZAIZKIEN PROPOSAMENEKIN IKERTZEKO, ESPERIMENTATZEKO, IRUDIKATZEKO, SORTZEKO... BIDEAK IREKI BEHAR ZAIZKIELA DIO.

Umeak elkarren artean oso ezberdinak dira eta ezin dugu errezeta berbera aplikatu guztiakin //

Haurren beharrez hitz egin baino nahiago du eskubideez mintzatu Alfredo Hoyuelos NUPeko irakasle eta Iruñeko haur-eskoletako taileristak. Zein eskubide ditu haur batek? Eta ondorioz, zer aurkitu behar du haur-eskolan? Galdera horien erantzunetatik abiatuz hautematen du hezitzaileen jarduna: “Haurrari presentzia eman behar zaio”. Presentzia ematea da haurrari konfiantza ematea, arreta jartzea, alhoan egotea, bere sentimenduak kontuan hartzea, haren denbora errespetatzea, erlazioari intentsitatea ematea...

**0 eta 3 urte arteko haur asko joaten da haur-eskolara. Umearen garapenerako berebiziko garrantzia duen adin tartea izanik, haurraren ezaugarrietatik zein eduki behar ditu kontuan haur-eskolako hezitzaileak?**

Umea ezezagun bat da hezitzailearentzat. Hortaz, nire ustez, lehen baldintza da umearengan sinestea. Baina aldi

berean, behaketa lan handia egin behar da, haurra ahalik eta gehien ezagutzeko eta horrekin batera baita hezitzaileak jokatzen duen rolari ñabardurak jartzeko ere. Batzuetan ez dugu iker-tzen, ez dugu probatzen, ez dugu esperimentatzen, beldur garelako. “Beti horrela egin izan dugu, eta hortaz, zertarako aldatu orain?” Horixe izan ohi da sarri gure argumentua. Baina hezitzaileen lanean funtsezkoa da gauza berriak probatzea eta esperimentatzea. Arlo horretan, maiz, beldur handiegia antzematen dut nik. Baina zergatik ez arriskatu? Hori bai, beti baldintza bat kontuan izanik: emozioekin ezin da esperimentatu. Hau da, ezin dugu inoiz esan: “Umea negarrez uzten badut zer gertatzen den esperimentatuko dugu”. Inondik inora ere ez. Printzipalena haurraren ongizatea da.

**Eta nola ziurta daiteke haurraren ongizatea haur-eskola batean?**

Hezitzailearen eta haurraren artean

sortzen den loturarekin, erlazioarekin eta konfiantzarekin du horrek zerikusia. Batzuetan prozesu luzea izan ohi da; beste batzuetan aldiz, egun bate-tik besterakoa. Helduen artean gertatzen den legez, haur batzuekin, akaso, segituan konektatzen duzu, eta beste batzuekin ez. Ni eskolaz eskola ibiltzen naiz eta batzuetan eskola batera iritsi eta umeek ezagutzen ez nauten arren, berehala, ez dakit zergatik, enpatia sortzen da. Kasu horietan oso erraza da ongizatea ziurtatzea: nabaritzen dut euren burua nire gainean uzten dutela, barre egiten didatela, bizarra ukitzen didatela... Aldiz, bi urte eta erdi daramatzat beste haur batekin harremana estutu nahian, eta oraindik ere nirekin beldurtu egiten da. Baina horrelakoak helduon artean ere gertatzen dira; batzuetan konektatzea izugarri kostatzen zaigu.

Umeak elkarren artean oso ezberdinak direla konturatu behar dugu, eta

ezin dugula errezeta berbera aplikatu guztiakin. Baina edozein kasutan ere inportantea da konfiantza lantzea, eta ez ume jakin horrekin soilik, baita bere gurasoekin, aitona eta amonarekin, edota gainontzeko haurrekin ere, hala ume horrek ikusiko baitu bere inguruko harremanetan konfiantza dagoela eta bera ere ireki egingo baita.

**Hezitzailearen eta haurraren arteko konfiantzan jartzen duzu arreta. Nola eraiki dezake hezitzaileak haurrekin harreman egokia?**

Hasteko eta behin haurrari presentzia eman behar zaio. Nik presente egotearen eta presentzia ematearen artean desberdindu egiten dut. Ni leku batean presente egon naiteke, baina presentzia ematea hori baino gehiago da. Haurrari konfiantza ematea esan nahi du, arreta jartzea, alhoan egotea, bere sentimenduak kontuan hartzea, haren denbora errespetatzea, intentsitatea ematea erlazioari.

Era berean, “haurrari begiratzea” eta “haurra behatzea” ere desberdindu egiten ditut nik. Haurrari begiratzea ez da nahikoa gure lanbidean. Behatzeak, aldiz, eskuartean plangintza bat edukitzea esan nahi du, hasteko eta behin zer behatu nahi dugun jakin behar dugulako. Hori jakiteko, batetik, hezitzaileak bere buruari galderak egin beharko dizkio; beste aldetik, berriz, dokumentazio lana egin beharko du, datuak hartu eta interpretatu. Hortaz, begiratzea da albo batean begira egotea; aldiz, behatzeak jarrera profesionalagoa hartzea eskatzen du: zerbait ulertu nahi dut, zerbait hausnartu nahi dut, zerbait konprenitu nahi dut, nire praktika hobetu nahi dut... Behaketa ekintza aktiboa da, ondo planteatuta dagoena, sistematikoa, eta hezitzaileari, beti, egiten duen horren inguruko aztarnak uztea exijitzen diona.

**Urarekin, buztinarekin edota irinarekin jolasak, argi edota pintura tailerra, ba-**



Alfredo Hoyuelos doktore europarra Nafarroako Unibertsitate Publikoan.

**// Irakasleak lehenik lotura afektiboa bilatu behar du haurrarekin, konfiantza, presentzia, atxikimendua... //**

**// Sarri hezitzaileok presa izaten dugu eta emaitzak berehala ikusi nahi izaten ditugu //**

**// Umea hutsuneetan baloratzen dugu, eta ez dagoeneko egiten dakien horretan //**

**ratza... edozein jarduera da baliagarria haur-eskolan?**

Haurrak entretenituta edukiko dituen edozer gauzak ez du balio. Uneotan adibidez, Iruñeko Printzearen Harresia haur-eskolan musikaren gaineko proiektu bat ari gara lantzen. Hasteko galdera nagusi bati erantzun diogu: zer eskainiko diegu? Esate baterako, konaturatu gara orain arte beti danborrak edo perkusio-instrumentuak eskaintzen genizkiela umeei eta horrek muga bat du berekin: "danba, danba, danba" jotzeko aukera bakarrik ematen du eta metal-hotsa eta zarata ateratzeko. Horrexegatik, erabaki dugu, beste instrumentu mota batzuk ere eskaintzea, musika-ñabardura gehiagori bidea emango diotenak: ukelelea, okarinak, urezko danborra... sartu ditugu, eta haurrek kolpeak emateko erabiltzen zuten metala kendu egin dugu, gainontzeko instrumentuen soinua estali ez dezan. Haur-eskolan proposamen egokiak egin behar zaizkie haurrei.

**Haurrari kalitatezko proposamenak egin behar zaizkie hortaz, haur-eskolan. Zer-nolako lana eskatzen dio horrek hezitzaileari?**

Proposamen egokiak prestatzeko behaketa lan handia egin behar da aurretik. Eta beste kontu bat ere oso argi izan behar dugu: hezitzaileok haurrentzat ustez munduko proposamenik onena prestatuta ere, haurrak erabakiko du proposamen horretan parte hartzen duen edo ez. Ez ditugu inoiz behartuko. Horrek esan nahi du hezitzaileak prestakuntza handia izan behar dudala frustrazioak jasotzeko. Adibide bat jarriko dut: duela zazpi bat urte ordubeteko tailer-proposamena prestatzeko sekulako lana hartu nuen: buztina, material mordo bat... Tailerre-ra joan eta haurrak han hasi ziren nik bideo-kameraz plano zenitalak grabatzeko erabiltzen dudana eskailera-rekin bueltaka. Kasu hartan zein zen umeen interesa? Eskailera igotzea eta jaistea. Nik denbora mordo prestatzen eman nuen proposamen hura ez zuten ukitu ere egin, baina kontua da eskubidea dutela horretarako.

**Haur-eskolako testuinguru horretan, hezitzailearen zein balio eta jarrera azpimarratuko zenituzke?**

Irakasleak lehenik lotura afektiboa bilatu behar du haurrarekin, konfiantza, presentzia, atxikimendua... baina

errespetuz, behartu gabe. Horrexegatik, hezitzaileak kontuan izan beharreko beste jarrera inportante bat da presarik ez izatea, itzaroten jakitea. Orain jaiotzen diren ume asko ehun urte biziko dira, hortaz denbora sobera dute aurretik. Zer dira bi urte ehun urteren baitan?

Sarri, ordea, hezitzaileok sekulako presa izaten dugu. Batzuetan emaitzak berehala ikusi nahi izaten ditugu. Horren erakusle da umea baloratzeko erabiltzen dugun modua: "Oraindik ez du katuka egiten... oraindik ez da hasi hizketan... oraindik ez daki ibiltzen..." edota "asko falta zaio solidoa jaten hasteko... hilabete falta zaio esfinterraren kontrola egiteko...". Umea hutsuneetan, falta zaion horretan edota oraindik egiten ez dakien horretan baloratzen dugu, ez bere gaitasunetan, dagoeneko egiten duen horretan, dakien guztian.

Inportantea da haurra presarik gabe hartzea. Askotan haur-eskoletan zer gertatzen da? Denbora gutxi igaroko dugula umeekin. Hemen Nafarroan hiru urte, EAEn berriz, bi bakarrik. Epea oso motza denez, maiz, emaitzaren batzuk ikusi nahi izaten ditugu, eta horregatik, batzuetan, etapak eta prozesuak azkartu egiten ditugu.

**Haurrarekin lotura afektibo egokia lantzeaz gain, bada haur-eskolako hezitzaileak aintzat hartu beharreko beste funtzioen bat?**

Bai. Heziketaren plano politikoa aipatu nahi nuke. Loris Malaguzziren iritziz, —eta ni ados nago— hezitzailea aktibista politikoa da. Politika zentzu aristotelikoan ulertuta, eta ez alderdikeria gisa. Adibidez, haurtzaroaren kultura oraindik errekonozitu gabe dago gizartean, hezitzaileen lana ez da baloratzen... Hortaz, maila ideologikoan ere, garrantzitsua da gure lanbidearen eta haurtzaroaren kulturaren alde borroka egitea. Nola? Hitzaldietan parte hartuz, egunkarietan idatziz, herri-mailako bileretan joanaz... Gure egitekoa da gizartean balio horiek transmititzen parte-hartzea. Ildo horretan, hezitzaileok, gure lanbideak eskatzen digulako, taldean lan egiteko gai izan behar dugu. Guk ez ditugu gure lankideak aukeratzen, baina gai izan behar dugu bikote pedagogikoa lan egiteko, kideekin adostasunetara iristeko, bes-

tearen zenbait ikuspuntu ulertzeko, eta guztiaren gainetik, ez ditugu ez beste hezitzaileak, ezta haurrak ere etiketatu eta epaitu behar.

**Horrek norbere jardunaren gaineko hausnarketa handia eskatuko die hezitzaileei, ezta?**

Bai, noski. Horrexegatik, egunero-egunero, eskolatik ateratzean norbere buruari galderak egitea garrantzitsua iruditzen zait. Horietako bat, lehen mailan jarriko nukeena dibertsioaren ingurukoa da: "Gaur nola dibertitu naiz?" Heziketaren kalitateaz hitz egiten dugunean, nire ustez oso inportantea da umeekin gozatzea, gauza dibertigarriak egitea, umorea edukitzea... Lana karga bat baldin bada hezitzailearentzat eta dibertitzen ez badu, gauzak ondo ez doazen seinale da. Dibertsioaz gain, dibergentzia ere garrantzitsua da: "Espero ez nuen zer gertatu zait gaur?" Hau da, gaur eskolan izugarri disfrutatu dut, baina zergatik? Ezusteko handiak jaso ditudalako. Malaguzzik bezalaxe, nik ere uste dut asperraldiek eta errutinek eskolatik urrun egon behar dutela, gauzak gertatu aurretik guztia nola joango den aurreikus dezakeen pedagogia profetiko guztien aurka nago, pedagogia mota horrek haurrei erakusten baitie egun guztiak berdina direla eta ez dagoela sorpresarik. Hori hala, hezitzaile izateko apur bat ero izan behar dugula uste dut.

**Zein beste galdera egin behar lizkioke hezitzaile on batek bere buruari?**

"Gaur zer ikasi dut?" ere galdetu behar dio irakasleak bere buruari. Ni haur-eskolara ez naiz joango irakastera, baizik eta ikastera. Horrek izan behar du hezitzaileon jarrera. Gure lanbide honetan uneoro aritu behar dugu gauza berriak ikasten. Hortaz, gure prestakuntza ezin da izan behin betikoa: "Gaur zer ikasi ahal izan dut umeekin?" galdetu behar diegu geure buruari, baina baita ere "Gaur zer irakurri dut?" eta "Gaur zer hausnarketa egin ditut?". Nik pentsatzen dut egunero irakurri behar ditugula gauza berriak, beste toki batzuetako esperientziak ezagutzeko, beste pertsona batzuen ideiak jakiteko... Malaguzzik esaten zuen moduan, irakasle ona izateko pedagogiako, psikologiako eta didaktikako liburuak itxi behar genituzke, eta kultura, artea, arkitektura, kimika, biologia, antropo-



**Pedagogoak dio haur-eskolako jarduna bateragarria dela ume-guraso loturarekin eta haurra ezin dela predeterminatu haur-eskolara joan delako.**

logia, estetika... gehiago eta hobeto ezagutu, horrela jakingo baikenuke umeak hobeto behatzen eta interpretatzen. Era berean, inportantea da geure buruari galdetzea: "Egiten dudana hau beste modu batera egin dezaket? Nola egin dezaket beste modu batera? Badago beste modurik hau egiteko?" Batzuetan beldurraengatik edo ohiturarengatik edo errutinengatik ez ditugu gauzak probatu eta aldatu nahi izaten, horregatik da garrantzitsua galdera horiek planteatzea.

Geure buruari egin beharreko beste galdera bat zera da: "Zenbat azarna utzi ditugu gaur? Zer eta nola dokumentatu dut? Nola utzi dut nire lanbidearen presentzia gaur? Zer datu bildu ditut?" Batzuetan memoria txarra izaten dugu, gauzak ahaztu egiten zaizkigu; horrexegatik da inportantea dokumentatzea. Narrazio bat eraikitzea esan nahi du dokumentatzea. Ez da bakarrik idaztea, baizik eta narrazio bat eraikitzea, gure bizitzari zentzua emateko.

**Haur txikiekin aritzen diren hezitzaileentzat nekeza izan ohi da norbere emozioak umearen emozioetatik desberdintzeko distantzia hartzea. Zer gomendatuko zenuke kasu horietan?**

Hezitzaile lanetan aritzeko, Claudio Naranjok esaten duen moduan, oso inportantea da autoanalisisako gaitasuna edukitzea. Zergatik diot hori? Batzuetan, eta nik barne, zen-

bait teoria defendatzen ditugulako —"Umeak errespetatu behar ditugu, entzun egin behar diegu..."—, baina gero egitan, beste era batera jokatzen dugulako. Adibidez, haurrari mu-kiak kentzerakoan, teoriarik badakigu denbora eman behar diegula, aurrez egitera gijoakizkionaren berri eman behar diegula, zergatiak azaldu behar dizkiogula... baina gero praktikan juxtu kontrakoa egiten dugu.

Kasu horietan zer egin? Oso umilak izan behar dugu. Garrantzitsua izan liteke horrelakoetan gure buruak grabatzea eta beste batek ni nola ikusten nauen entzuteko prest egotea... Ni oso pribilegiatua naiz, tailerista bezala nire lana besteak kanpotik behatzea delako, eta gero irakasleari, ados baldin badago, bere balioak zeintzuk diren esatea, baina era berean, baita kontraesanak edo inkoherentziak azpimarratzea ere. Baina horrek ez da nahikoa, ez da basta erretorikarekin, baizik eta praktika behar da. Eta ezin dugu ondo hezi gure emozioak ez baiditugu tratatzen.

Adibidez, gerta daiteke hezitzaile batek umearen negarra ezin jasan izatea eta negar hori mozteko bitartekoak jartzea. Kontua da, ordea, negarra ezin dela moztu, baizik eta bideratu eta akonpainatu egin behar dela. Gertatzen dena da, ordea, akaso haurraren negarra ezin dudala jasan, nik neure negarrarekin arazoak ditudalako. As-



Haurrek mundua modu propioan ikusten dute, Hoyuelosen hitzetan; helduekin alderatuta beste era batera eta horri deitzen dio haurren kultura.

**// Gertatu aurretik gauzak nola joango diren aurreikus dezakeen pedagogia profetiko guztien aurka nago //**

**// Era askotako gauzak egiteko aukera eman-go dioten espazioak aurkitu behar ditu umeak haur-eskolan //**

kotan norbere emozioak, tristurak, haserreak, saminak... ezin izaten ditugu jasan, eta geureak jasan ezin ditugunez, haurrenak isilarazten ditugula. Gainera, pentsatzen dugu umea beti dibertitzen aritu behar dela, edo ez duela frustraziorik sentitu behar, edo ez duela kasketarik harrapatu behar, etab. Baina haurren frustrazioak, negarrak, kasketak... akonpainatzen jakiteko, gure frustrazioak, negarrak, kasketak analizatu behar ditugu. Hortaz, batetik oso garrantzitsua da autoanalisia egitea, eta bestetik, gure emozioak ulertzea, bestela ezin dugu hezitzaile onak izan.

**Gurasoak (lehen heldu esanguratsuak) falta dituen haurrak etxean ez daukan zein premia ditu haur-eskolan?**

Nik haurren beharrez baino nahiago dut eskubideez hitz egin, desberdina baita. Ume batek beharrak bakarrik dituela pentsatzea, askoz ere ikuspegi pobregoa iruditzen zait. Aldiz, zein eskubide dituen pentsatzen badugu, ikuspegia zabaltzen dugu. Zein eskubide ditu haur batek? Eta ondorioz, zer aurkitu behar du haur-eskolan? Galdera horiek planteatu behar ditugu. Nire ustez haurrak ongizatea aurkitu behar du haur-eskolan; beste ume batzuk eduki behar ditu elkarrekin jolasteko; talde txikiak osatzeko aukera izan behar du; bere aukerak egiteko modua eduki behar du; espazio ezberdinak aurkitu behar ditu, askatasunez

nahi duena aukeratzeko; proposamen egokiekin egin behar du topo; material egokiekin: estetikoak, polisentsorialeak, ertainak, handiak, txikiak, bolumetrikoak, ondo pentsatuak, ikertzeko eta esperimintatzeko aukera emango diotenak, asmatzeko bidea irekiko diotenak.

Fitxekin lan egitearen juxtu kontrakoa ari naiz proposatzen. Adibidez, haur bati marrazki bat eman eta barrukoa gorritz margotzeko esaten badiogu, haurrak ez du obeditzea beste aukerarik edukiko, eta ez dio pentsatzeko eta sortzeko eta bere mundua eraikitzeko biderik irekiko. Azken batean, nire ustez, era desberdinetako gauzak egiteko aukera emango dioten espazioak aurkitu behar ditu umeak haur-eskolan: lo egiteko, deskantsatzeko, pixoihalaren aldaketa egiteko, jateko, haizea egunero hartzeko... aukera emango dioten tokiak. Horiek dira eskubideak.

**Umeak eskubideak izango ditu, baina atxikimenduzko pertsona erreferenteak faltako zaizkio haur-eskolan.**

Umea jaiotzen denetik ez da monotropikoa, nire ustez, hau da, haurrak jaiotzen denetik harreman desberdinak egiteko gaitasuna du. Jaiotzen den unetik haurra politropikoa dela esango nuke. Psikologo batzuek diote haurrak lehenengo lotura amarekin egiten duela, gero aitarekin, gero beste familiarteko batzuekin, gero ezezagunekin... Baina niri esperientziak beste

zerbait esaten dit: umeak lauzpabost hilabeterekin haur-eskolara iristen direnetik jarraipena eginda, —eskola hori kalitatezkoa bada eta haurren ongizatea ziurtatzen bada— behatu dut umeek oso harreman ona izaten dutela amarekin, oso ona aitarekin, eta harreman diferentea, baina era berean oso ona, hezitzaile bietako bakoitzarekin, edota nirekin. Eta hori izugarriko aberastasuna da umearentzat. Izan ere, haurrak erreferentziatzeko heldu bat baino gehiago izateko gauza dira, ez akaso 20, baina bai erreferentziatzeko pertsona desberdinak. Haurra ezin dugu predeterminatu haur-eskolara joan delako. Esan nahi dudana da haur-eskolako jarduna bateragarria dela ume-guraso loturarekin.

**Etxeak eskaintzen ez dituen zein aukera eman ditzake haur-eskolak?**

Asko. Adibidez, musika tailerraren adibidearekin jarraituz, zer da guk egin duguna? Bideo bat grabatu, eta ondoren, analizatu egin dugu guztion artean. Eta zer ondorioztatu dugu? Gure gizartean haurtzarora perkusioarekin eta zaratarekin lotzen dugula, ez hainbeste bestelako soinuekin. Pentsatzen dugu haurrak oso perkusionistak direla eta segituan danborra ematen diegu, jo dezaten. Baina gure hausnarketa da haurrek hori edozein familian ziurtatuta daukatela eta hortaz, eskolak zerbait gehiago eskaini behar diela. Horrexegatik, ukelele bat, okarinak, behatzetako kriskitinak, platilo bat, gitarra, Panen txirula, etab. sartu ditugu guk. Instrumentu konplexuagoak dira horiek. Gainera normalean perkusioa sartzan dugunean, sekulako zarata entzuten da eta beste instrumentuak ez dira nabarmentzen, ez dira esperimintatzen, ñabardurak ezkutatu egiten dira.

Beste adibide bat jarriko dut: urarekin egiten ditugun tailerrera. Etxean ere badituzte bainuontziak, baina guk adibidez bainuontzi gardenak eta azpialdea libre dituenak eskaintzen dizkiegu. Zein da hor diferentzia etxearekin alderatuta? Hasteko eta behin, haurra taldean dagoela. Gaur egun etxeetan ez da hori ohikoa, 1-2 seme-alaba izaten dituztelako guraso gehienek. Bestalde, hainbat material eskaintzen dizkiegu (kartoizko tutuak, kateak...) flotazioa, ez-flotazioa, objektuak nola urperatzen diren, ur barnean

azpialdetik edo goialdetik begiratuta zer nolako itxura duten, etab. esperimintatzeko. Gainera, bainuontzia gardena denez, sarri, haurrak bainuontziaren azpian jartzen dira urarekin zer gertatzen den ikusi nahi dutelako: erortzen ote den, bainuontziaren azpian zergatik ez diren bustitzen... Zein etxetan dago bainuontzi komunitario garden bat? Zaila da. Aldiz, zenbait haur-eskolan bai. Hori da nire ustez eskolaren funtzioa: kalean edota etxean ez dauzkaten aukerak ematea eta proposamen horiekin esperimintatzeko modua irekitzea. Guk haur-eskolan beste era bateko proposamenak eskaini nahi dizkiegu umei, dagoeneko kalean edota etxean dituzten aukerarekin bateratzeko.

**Gurasoekiko (familiarekiko) harremana ere landu egiten da. Zer garrantzia dauka harreman horrek haurren garapenari dagokionez?**

Umeek bezala, gurasoek ere eskubide batzuk izan behar dituzte: egunero haur-eskolan sartzeko aukera, informatuta egotea, eta parte hartzea, adibidez. Eta parte-hartzea gauza emozionala ere bada, proiektu bateko parte izatearekin dauka zerikusia. Zerbait holistikoa da. Hortaz, baldintza horiek guztiak errespetatzen badira, haur-eskolak aukera dezente ematen dizkie umei nahiz gurasoei.

Nire ustez, eskola familien foro bat izan behar da. Gurasoei bidea eman behar die galdetzeko, hausnarketak egiteko, eztabaidatzeko... Sarri, bileretan irakasleek asko hitz egiten dute eta familiei umeek haur-eskolan zer egiten duten azaltzen die, baina gurasoek tarte gutxi izaten dute euren kezkek, zalantzak, bizipenak, esperientziak... besteekin partekatzeko, eta guraso asko ez dira entzunak sentitzen.

**Eta zer egin dezake haur-eskolak gurasoek entzuten zaiela senti dezaten?**

Lruñeko zenbait haur-eskolan haurtzaroren kulturaren oinarritutako hainbat prozesu jarri ditugu martxan. Familiei ari gara hitza ematen. Zer ikusten duten, zein hausnarketa egiten dituzten, zer galdera dituzten... komentatzeko eskatzen diegu, eta harritzen ari gara hitz egiteko nolako gogo eta beharra duten ikusita, eta baita aitek eta amek haurtzaroren gainean zer-nolako kultura duten ikusita ere.

Haien arteko harremanak estutzeko aukera ere ematen du.

Eskolak familien elkargunea izan behar du, non gurasoek gauzak planteatzeko eta batez ere emozionalki entzunak izateko lekua izango duten. Entzutearen pedagogiaz hitz egin behar da. Entzutea ez da bakarrik besteak zer esaten duen aditza, entzuten duenak zerbait aldatu behar du, konpromisoarekin. Esate baterako, aita batek esaten badit —eta hau benetako adibidea da— berari haur eskola barruan zer gertatzen den ikustea gustatuko litzaiokeela, entzuteak esan nahi du eskola barrura sartzeko eta zer egiten dugun eta bere haurra zertan ari den ikusteko aukera eman behar diodala.

**Zuri irakurria da: "Zenbait ikerketak erakusten dute hezkuntza-proiektu batean gurasoek aktiboki parte hartzen dutenean, eta familian hezkuntzarekiko sentikortasuna sortzen denean, orduan bakarrik eskaintzen zaiela haurrei garapen egokia".**

Ikerketek (batez ere Reggio Emilian egindakoek) erakutsi duten bezala, parte hartzeak alde batetik esan nahi du komunikatuta egotea, eta bestetik, konfiantzazko harreman bat edukitzea. Gurasoari kontatu diezaiokezu zuk haur-eskolan nola jokatzeko duzun, eta galdetu ea berak etxean zer egiten duen, baina epaitu gabe. Epaituta sentitzen bada, ez baitu ezer kontatuko eta hezitzaileon eta gurasoen aurrean harresi bat eraikitzen ariko baikara. "Nik eskolan horrela egiten dut" esan diezaioket, baina ez diot esango berak nik egiten dudana moduan egin behar duenik. Hori ez da zentzuzkoa.

Adibidez, Emmi Piklerri jarraiki, badakigu oso inportantea dela haurren motrizitatea errespetatzea bere garapenerako, ez dela behartu behar berezkoak ez dituen posturak hartzea, eta ondorioz, haurren lehen aroan umea horizontalean edukitzea garrantzitsua dela: badakigu hasieran horizontalean egon behar duela, gero hortik abiatzeko bere mugimendu guztiak. Zer gertatzen da askotan? Guk gurasoei esaten diegu umea horizontalean edukitzea dugula haur-eskolan eta arrazoiak azaltzen dizkiegu. Baina guraso batzuek erabakitzen dute —edota askotan aitona-amonak, la-

gunak... ere tartean izaten dira— haurra posizio bertikalean edukitzea eta haur-eskolara ere bertikalean ekartzen dute. Kasu horretan, umearen esperientzia bertikala da etxean eta horizontala haur-eskolan. Zer irabazten du umeak? Bi esperientzia dituela: bat gurasoekin eta bestea gurekin. Eta umeak ez du arazorik. Batzuetan esan ohi dugu koherenteak izan behar dugula umeekin jarreretan, jarraitutasuna eman behar diogula euren bizipenari. Teoriak hori esan arren, bizitza oso konplexua da, eta haurrek ez daukate inolako arazorik bi errealtateak uztartzeko.

**Hala ere, parte-hartzea askotan zerbait osagarria bezala ikusten da, hautazkoa. Baina garrantzitsua da proiektu pedagogikoan txertatuta izatea, ezta?**

Parte-hartzea, eskolako jardunaren barruan txertatu ezean, eta hezitzaileen hainbat ordu —derrigorrez bete beharrekoak ordainduta— hori kudeatzen bideratu ezean, partaidetza ez da eskola-proiektuaren barnean txertatuta egongo eta ez du zentzurik izango. Hezkuntza proiektua hezkuntza soziala da, partaidetzako proiektu bat, gizarte proiektu bat. Eta ez bakarrik gurasoei begirakoa, gizarte osoari baizik. Zenbait ikerketak esaten dute, hezkuntza proiektu batek zerbait aldatu behar duela gizartean, gainontzean oso ibilbide motza izango duela, eta ondorioz, ez duela zentzurik izango ezer aldatzeak.

**Askotan erabiltzen duzu "haurren kultura" kontzeptua. Zer esan nahi du?**

Bizitza, mundua, errealtatea modu propioan ikusten dute haurrek, helduekin alderatuz, beste era batera, eta horri deitzen diot haurren kultura. Adibidez, guk mahai gainean boligrafoa ikusten dugunean, idazteko dela pentsatzen dugu. Haur batek, aldiz, bultza egin eta lurrera botako du. Guk lurretik jaso eta atzera mahai gainean uzten baduzu, haurrak berriz ere gauza bera egingo du. Berarentzat boligrafoa botatzeko eta hotsa ateratzeko balio duen objektu bat delako, eta ea erortzen den baieztatzeko erabili nahi delako. Haurtzararen kultura kontuan izateak esan nahi du, haurrek mundua ezberdin ikusten dutela, pentsatzeko euren modua dutela, iruditeria diferen-

tea dutela, harremanak egiteko beste era bat dutela... horretaz guztiaz jabetu behar dugu haurren kultura errespetatu nahi badugu.

**Haurren kulturaz jabetzen lagun diezagukeen adibiderik jar dezakezu?**

Esate baterako, gauza batek ikaragarri harritzen nau: guk, lankide edo lagun izanik, egunero elkartzen garenean, elkari "egun on" esaten diogu eta bakoitza berearekin hasten gara. Haurrek, ordea, batak besteari sekulako besarkadak ematen dizkiote, eta denbora luzez ikusi gabe egon izan balira bezala jokaten dute. Horixe da harremanak izateko euren modua. Hortaz, gauzak ikusteko, behatzeko, ulertzeko, planteatzeko... beste modu bat dutela onartu behar dugu.

Beste adibide bat jartzearen, haurrek gauzeekin harreman animikoa edo poetikoa edukitzeko gaitasuna dute: "Zuhaitzak entzun ditut hitz egiten", esan dezakete. Helduok, artista edo poeta izan ezean, esango dugu zuhaitzek akaso hotsa aterako dutela, baina ezin dutela hitz egin. Haurrek ere, heltzen doazen heinean, gaitasun animista edo poetiko hori galdu egiten dute.

**Zer egin dezakegu helduok haurren kultura errespetatzeko?**

Umeek euren kabuz mundu bat eraikitzen dute eta hezitzaileok ez dizkiegu mundu horretarako bideak oztopatu behar. Zein da gure rola? Material ez egituratuak lortzea, haien eskura jartzea eta presentzia afektiboa ematea, eta Malaguzzik esaten zuen bezala, ondo esku-hartzen ez badakigu, hobe da ez interbenitzea. Hezitzaileak beti haurren arteko jardueretatik kanpo mantendu behar du, gauzak ez izorratzeko. Bere egitekoa da behatzea, dokumentatzea, haurrengan konfiantza izatea, eta euren mundua eraikitzeke bitartekoak jartzea...

Adibide bat jarriko dut: hiruzpalau ume sukaldako mahaiaren gainean saltoka eta dantzan ari badira eta guk mahai gainean ez ibiltzeko esaten badiegu, euren mundua mozten ari gara. Guk jakin behar genuke horixe dela haurren kulturatik mahaia ulertzeko modua: mahaia elkarrekin egoteko eta dantza egiteko tokia da. Horrexegatik, mahaia ez ibiltzeko eta handik jaisteko agin-

tzen badiegu, aukera bat zapuzten ari gatzazkie. Aukerak murriztu ordez, umeari proposamenak egin behar zaizkio, ateak ireki, bere mundua eraikitzen utzi eta hasitako bideak ez eten.

**Estetikari berebiziko garrantzia ematen diozu. Zergatik?**

Estetika ez da dekorazioa bakarrik. Gregory Bateson-ek ematen duen definizioa gustatzen zait niri. Haren esanetan, estetika gauzak eta gertaerak konektatzen dituen egiturarekiko sentiberatasuna da. Ideia oso iradokitzaile, erakargarri eta probokatzaila da. Loris Malaguzzik Bartzelonan eman zuen hitzaldi batean zera galdetu zioten: "Nola lantzen duzue umearen nortasuna edo gorputz eskema?" Eta berak hala erantzun zuen: "Nire ustez, nortasuna lantzeko haur-eskolako sukaldariak tarta bat prestatu behar du eta aitona-amonak gonbidatu behar ditu tarta hori jatera". Eta zergatia ere azaldu zuen: normalean nortasuna ez da bakarrik nitaz zer pentsatzen dudan, baizik eta baita besteek nitaz zer pentsatzen duten ere. Besteek nirekiko itxaropen batzuk egiten dituzte eta baita nik neuk ere neure buruarekiko. Zenbat eta hobea izan nire buruarekiko irudia, orduan eta autoestimua handiagoa izango dut. Haur-eskole-tako umeen gainean zer-nolako kontsiderazioa dute aitona-amonak? Sarri kontsiderazio oso baxua dute, baten batzuek pentsatzen dutelako haurrak etxean hobeto daudela. Hortaz, aitona-amonak haur-eskolara tarta jatera gonbidatzen baditugu —eta tarta oso inportantea da, janaren inguruan konfiantza estuagoak eraikitzen direlako gure kulturari—, eta bide batez, haur-eskolan umeek zer egiten duten erakusten bazaie, eta bideo bat jarriz beren bilobak nola mugitzen diren edota zer nolako gauzak egiten dituzten ikusteko aukera badute, zoragarri. Izan ere, ikusten duten horrekin harritu egingo dira ziurrenik eta esango dute: "Zeinen ongi dauden, ez genuen uste, baina sekulako gauzak egiten dituzte gure haurrek eskolan". Orduan umeari gaitasun gehiago errekonozitzen hasten dira aitona-amonak. Eta hori nortasunarekin zuzenean dago lotuta. Malaguzzik haurren nortasuna aitona-amonekin uztartzen du tartaren bidez. Hori da estetika, erlazio ezberdin ikusezinak egiteko gaitasuna.

# astez aste, urte urte

**HAURDUNALDIA**

Erditzerakoan, mugimendua lagungarri

**LEHEN URTEAK**

Pedagogia aktiboa jaiotzatik

**URTE GOZOAK**

Isildutako emozioa, galdutako mezua

**NERABEZAROA**

Bertsoa aitzakia bilakatzen denean

## HAURDUNALDIA

# “Erditzean gorputzak berak eskatzen du mugimendua eta posizio askea”

Mugimenduak mesede egiten dio erditzeari, uzkurduen min sentrazioa apaltzen laguntzen duelako batetik, eta, bestetik egozpen fasean haurrari bidea errazago egitea ahalbidetu diezaiokelako. Pelbia askeen uzten duten mugimenduak dira, oro har, mesede handiena egiten diotenak haurdunari, baina norbere gorputzak eta minak berak esango dio andre bakoitzari nola mugitu. Pelbiaren mugimendua hain garrantzitsua izanik, haurdunaldian umetokiaren kabi eta erditzean jaiotzeko pasabide den hezurdura hori ezagutarazi digute **Itsaso Ugartemendia eta Alazne Apalantza haurdunaldian eta erditze ostean espezialdutako fisioterapeutek.**

**G**orputz kontzientzia hartzen, bereziki haurdunaldian eta erditzean parte hartzen duten atalak, horien mugimenduak eta arnasketa lantzen dituzte **Ibarrako Bat Izan osasun zentroko Itsaso Ugartemendia eta Alazne Apalantza haurdunaldian eta erditze ostean espezialdutako fisioterapeutek**, emakumeek erditzeko unean baliabideak izan ditzaten, eta euren gorputzari eta minari entzuten eta erantzuten jakin dezaten lagunduz.

**Historikoki emakumeak erditzean mugitu egin direla ikus liteke arte ondarean, eta denboraldi luze batez erietxeetan oheraturik egon badira ere, berriro mugitzeko askatasun handiagoa dute emakumeek erietxeetako erditzeetan ere. Zer nolako garrantzia du mugimenduak erditzean?**

Erditzea ezin da ulertu mugimendurik gabe. Era askean, kondiziorik gabe erditzen ari diren emakumeak ikustean ohartzen gara animalia sen horri esker, gorputzak berak eta minak eskatzen dutela bai mugimendua baita posizio aske bat ere. Uzurdura-lanetan senti daiteke



mugimenduaren eraginkortasuna, minaren sentrazioa txikiago bihurtuz. Ez du esan nahi mina txikitu denik edo desagertu denik, baina bai min hori sentitzen dugun modua. Beraz, tresna garrantzitsua izango da hau ere. Aldi berean, mugikortasunak eta aktiboki parte hartzeak umetokiaren lana hobetu dezake. Egun, esaterako, Marcel Caufriezen hipopresiboen metodologia erabil dezakegu haurdunaldiko azken asteetan, baita erditzean ere umetokiaren uzkurduen intentsitate eta erritmoa hobetzeko, hori behar den kasuetan. Edo alderantziz, lasaitzen edo erlaxatzen ez den umetokia, tetanizatze arriskuan dagoenean, erlajazio tekniken bidez landu eta

berriro lan erritmo egoki bat ahalbidetzen lagunduko dugu. Hau dena, mugimendua, postura eta arnasketa bezalako elementu sinpleak erabiliz lor dezakegu.

**Eta pelbiaren mugimenduak zer nolako garrantzia dauka erditzean? Bai dilatazio fasean, umetokiko uzkurduen bidez umea pelbian enkajatu bitarte eta era berean erabat dilatatu bitarte eta bai bigarren faseari, egozpenari begira, zer onura dakartzkio pelbiaren mugimenduak erditzeari?**

Modu motz eta sinple batean esplikatzeko, haurdunaldiko eta erditzeko puntu estrategikoa pelbia izango da. Pelbi barruan kokatzen baitira bai bagina eta bai umetokia besteak beste. Umea eta umetokia handituz doazen heinean, pelbitik “ateratzen” eta “igotzen” doaz hauek, sabelaldea handituz doalarik. Orokorrean, azken lau asteetan hasiko da haurraren eta umetokiaren jaitsiera prozesua berriro, erditzean pelbia igaro eta haurra jaiotzeko. Esan dezakegu beraz, hasiera batean umearen eta umetokiaren kabia izango dela pelbia eta azken

fasean berriz, bertatik igaro beharko duela jaiotza osatzeko. Pelbiaren ezaugarri bai eskeletikoak (hezurrak) eta baita malguak ere (muskuluak, lotailuak, fasziak, ehun konektiboak...) kontuan izanda, eta umearen morfologia ezagututa, bide hori pasatzeko mugimendu ezberdinak egin beharko ditu txikiak. Bide horren formak arindu ditzakegu guk bilatuko ditugun postura eta mugimenduekin, zoru pelbikoko eta pelbitik femurrera doazen muskuluen tonuari esker, eta nola ez, arnasketa egoki baten laguntzarekin.

**Aipatu duzuen eran, pelbia ez da hezurdura bakar bat. Nolako da?**

Pelbia lau hezurrez osatuta dago: bi hezur koxal, sakroa eta koxia. Elkarren artean artikulatzen dira, pubiko artikulazio bat, bi artikulazio sakroiliako eta artikulazio sakroxi-geoaren bidez. Gainera, pelbia bere lotailuei esker ere mugikorra da, are mugikorrago haurdunaldian zehar, garunak relaxina deituriko hormona gehiago jariatzen digulako. Garrantzitsua izango da, gure pelbiaren hezur mugak sentitu eta ezagutzera, gero bere mugimenduak ahalbidetzeko.

Pelbiaren hezur mugek hiru gune marrazten dituzte barne eskeletuan, erditze faseak ulertzen lagunduko diguten guneak dira. Hauek bisualizatzen baditugu, umeak erditze lanean egin beharreko bide hori ez dela zuzena ikus daiteke, ez du norabide zuzena; alderantziz justu,

eskabazio pelbikoa zilindrikoa izateaz gain, kurboa baita.

**Haurdunaldian zehar zerbait egin dezakegu erditzeko unean pelbia egoki edukitzeko?**

Normalean haurdun gelditu ostean hasten gara gure zainketa fisiko nahiz emozionalarekin, baina garrantzitsua litzateke haurdun gelditu aurreko sei hilabeteetan egin beharreko lana ere. Nolabait ulertzeko, kabiaren prestaketa lana haurdunaldi aurretik egitea izango litzateke egokiena. Bai pelbiaren mugimenduari edota zoru pelbikoari dagokionez, baina baita ere elikadura, kirola, kutsagarri izan daitezken ohiturei etab. dagokionez ere. Haurdunaldiko lehen 12-16 asteetan ez dugu eskuartzerik egingo emakumearengan, endogenesiko etapan dagoelako. Hortik aurrera ariketa konkretuak egiteaz gain, postura zuzentzeko lana egitea interesgarria izango da. Balorazio estatiko eta dinamikoez gain, egunerokotasuneko keinuak edota norbere lanpostua aztertuko dugu, oker dagoena zuzentzeaz eta egokitzeaz aparte, aurrera begira keinu edo ohitura horiek sor ditzaketen arazoak ekiditeko. Ezinbestekotzat joko dugu arnasketan lana ere, bere kontzientzia landu eta kontrolatzeko.

Hasieran aipatutako artikulazio horiez gain, pelbiak femurrarekin artikulatzen du aldakako artikulazioa sortuz. Estrategikoki puntu garrantzitsua izango da aldaka, bai pelbia-

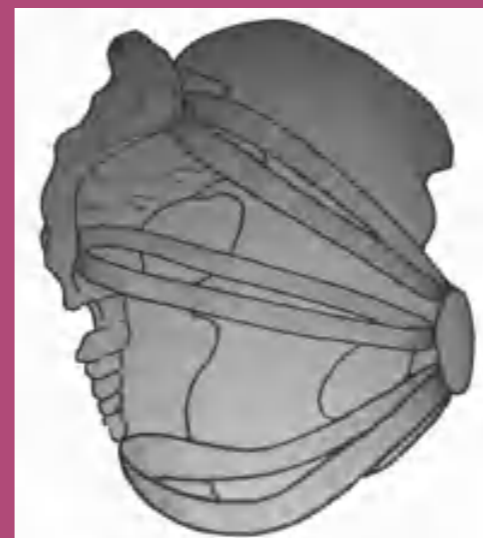
ren mugimendu aske hori lortzen lagunduko digulako, baita erditzeko fase desberdinetan artikulazio honen mugimenduaren arabera, eskabazioko zonalde bat edo bestea “irekitzen” lagunduko digulako.

**Haurdunaldian zehar eta erditze lanean ari delarik, nola mugitu daiteke emakumea?**

Batetik, gu geu bakarrik mugituz, laguntzarik gabe, postura desberdinetan, baita bikotekidearekin ere. Eta hirugarrenik, mugitzen lagunduko diguten elementu pasiboak erabiliz: fitball, dynair, fularrak, aulkiak, banketak...

Garrantzitsua izango da haurdunaldian mugimendua lantzea erditze lanean behar dugun hori sentitu, entzun eta egiteko. Hau da, baloi bat sekula erabili ez badut, ez dut ulertuko lau hantetan bere gainean jarrita pelbia era askean mugitu ahal dudala, elementuarekiko ezjakintasunak berak, erditzetik aterarazteko arriskua baitu. Alderantziz berriz, fular elastiko batekin edota, zuzenean bikotearen lepotik zintzilika ariketak egiten baditut eta haurdunaldian zehar eroso eta gustura sentitu banaiz, posible da posizio eta mugimendu horiek ziurtasuna ematea erditzeko egunean eta lan hobe bat ahalbidetu dezake.

Emakume eta erditze bakoitza desberdinak direla jakinda, aurretiko lan hori nolabait egiazko egunean erabili ahalko diren baliabide desberdinak sentitu eta ezagutzeko erabiliko



Esquerreko irudian: pelbiaren hezur mugek hiru gune marrazten dituzte barne eskeletuan, eta gune horiek erditze faseak ulertzen laguntzen dute. Eta eskuinekoan: haurrak irteteko egin behar duen biraketa.

da, gorputz kontzientzia egoki bat lortu eta hortik abiatuta mugimendu askea lortzeko.

Pelbiari dagokionez, aipatu bezala eta mugimendu askea helburu nagusi izanik, fisioterapia tradizionala ere tresna garrantzitsua izango da, blokeo, muga, min edota bestelako arazoak lantzeko. Izan ere, pelbia hezur bezala azpimarratu dugun arren, bertan sortu eta bertara iristen diren muskuluen egoera osasuntsu eta egoki bat garrantzitsua izango da, lotailu eta fasziak bezala, mugimendu ona bermatzeko.

**Pelbiaren zainketak eta mugimendu egokiak zoru pelbikoa gutxiago kaltetzen lagunduko luke?**

Pelbi mugikor eta postura aske baten gure pelbi zorua gutxiago kaltetuko du. Pelbian ditugun aipaturiko zati desberdinen artean, muskulu, lotailu eta ehun konektiboz osatzen baita zoru pelbikoa ere, nolabait erditzean umeak topo egingo duen azken "muga" delarik. Beharrezkoa izango da egitura hauek ere tonu muskular eta indar egoki bat izatea, erditzean parte hartuko dutelako. Besteak beste, erditzeko azken faseko errotazioan aktiboki lan egiten du gure zoru pelbikoak eta lan hori efektiboa izateko mugimendua eta postura asimetrikoak lagungarri izango dira, tonu muskular egoki bati esker nolabait haurarentzat "txirrista" bat sortuko duelako. Halaber, ezinbestekoa izango da, arnasketa egoki bat mantentzea eta denborak errespetatzea lesioak ekiditeko. Hau guztia ulertzeko, argi izan behar dugu fisiologikoki haurdunaldiko azken asteetan batik bat, pelbia asimetrikoa dela (edo hala izan beharko lukeela; hala ez balitz gainera, asimetria bilatzeko lana egingo genuke) eta ez dugula egoera hori zuzentzeko normalizazio lanik egin behar, erditzeko lehen fase-rako prestakuntza baita. Arlo hori erditze ostean landuko dugu, hor bai beharrezkoa eta garrantzitsua izango delako berriz pelbi orekatu bat izatea. Erditze ondorengo garai hau erditu osteko zortzi hilabetetara luzatuko litzateke. Baina aipatu berri dugun haurdunaldiko azken asteetan, azken hiru asteetan gehienbat (azken hiru aste hauetan jada



Fisioterapeuten esanetan, era askean utzitako emakumeak bere gorputzak eta senak eskatzen dion posizioa bilatuko du eta berarentzat hori izango da hoberena.

erditzea hasten dela esan ohi da, progesterona tasa jeitsiera handia dugulako garai horretan eta horrek ahalbidetuko du neurofisiologia arlotik erditzeko hormonen lanaren abiatzea), pelbiaren balorazio bat egin eta gure umearen kokapena jakinda, arnasketa eta mugimendu ariketak asimetrian egingo ditugu umearen enkajamendua bideratzen eta errazten joateko.

**Erditzeari begira, eta pelbiaren mugimenduari mesede egite aldera, zein da erditzeko postura egokiena?**

Ama bakoitzak bere erditzeko fase bakoitzean sentitzen duena. Ez dago denontzat hoberena den postura bat. Era askean utzitako emakumeak, bere gorputzak eta senak eskatzen dion posizioa bilatuko du eta berarentzat hori izango da hoberena.

Egia da pelbi zoruari dagokionez, albokakoa izan daitekeela hoberena, gero lau hanketakoa eta hauen atzetik makurtuta edo erditze aulkietakoa; azken hauetan agian urradura eta etendura gehiago izaten dira, bertikalizazio horrek erditzearen azkartasunarekin duen erlazioagatik, horregatik garrantzitsua izango da bultzadetan bereziki, denborak

errespetatzea eta azken faseko lan aktibo hori uzkurdurak indartsuen direnean egitea. Kasu batzuetan zein besteetan, profesionalarentzat oso zaila izango da episiotomia bat egitea (ezinezkoa ez esatearren).

**Eta, ikuspegi honetatik, zein litzateke erditzeko postura desegokiena?**

Litotomia gutxien gustatzen zaigun posizioa da. Ginekologia ikuspegitik lan egiteko posizio egokiena izan daitekeen arren, emakumearen posizioa eta umearena kontuan izanda eta eskabazio pelbikoa irudikatuta, argi dago erantzun honen zergatia: Pelbiaren forma zilindrikoa gorunkoa da; umearen igarobidea luzeagoa da eta grabitate indarraren aurkakoa; Posizio horizontalean umetokia odol basoen gainean kokatzen da eta umeari iritsi beharreko oxigenoaren bidea oztopa dezake; mugikortasun ezagatik eta episiotomiak egiteko erraztasunagatik, pelbi-zorua kaltetzeko arrisku handia dago, instrumentalizazioa erabiltzeko postura izanik, hauen parte-hartzea dagoenean, pelbi zorua kaltetzeko arriskua biderkatu egiten da; eta, mugikortasun ezak, min sentazio haundiagoa eragingo digu.



**HEZKUNTZA EREDUEN GARRANTZIA GIZARTEAREN ERAIKUNTZAN**

**LA IMPORTANCIA DE LOS MODELOS EDUCATIVOS EN LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL**

JARDUNALDIAK / JORNADAS  
SAN TELMO MUSEOAN / EN EL MUSEO SAN TELMO

martxoak / marzo

<b>24</b>	17:30-20:00	Legebiltzarkideekin batera hausnartzen. Reflexionando con los/las parlamentarios/as.
<b>25</b>	09:30-11:30	Sindikatuak / Sindicatos
	15:00-17:00	Hezkuntza Plataformen Topagunea / Hezkuntza Plataformen Topagunea
	17:30-20:00	Hezkuntza eragileak / Organizaciones del ámbito de la educación.

✦ Sarrera librea lekua bete arte eta atzibareko itzulpena izango da.  
Entrada libre hasta completar aforo. Se contará con traducción simultánea.

Antolatzailea / Organiza:



Laguntzaileak / Colaboran:



LEHEN URTEAK

# Pedagogia aktiboa jaiotzatik

Haurren ongizatea bermatzeko eta bere gaitasun guztiak gara ditzan bidea irekitzeko, lau printzipio nagusi izan behar dira kontuan **Montse Fabres hezitzailearen** ustez: jarduera autonomo espontaneo, harreman pertsonal egonkorak, norberaren eta ingurunearen gaineko kontzientzia, eta ongizate fisikoa.

Umearen eboluzioa egokia izan dadin, jaiotzatik pedagogia aktiboa egitearen garrantzia azpimarratzen du **Montse Fabres Mestres per l'Autonomia hezitzaileak**. Emmi Pikler pediatra eta Loczy institutua erreferentziatzen hartuta, haurren kalitatezko zaintzan jartzen du fokua, eta horretarako kontuan izan beharreko lau printzipio aipatzen ditu: jarduera autonomo espontaneo, harreman pertsonal egonkorak, norberaren eta ingurunearen gaineko kontzientzia, eta ongizate fisikoa. Printzipio horien berri eman du Hik Hasik 0-3 zikloko hezitzaileentzako eskaintzen duen bi urteko formazioko saioetako batean.



gisa hauteman behar dugu haurra. Umea jaiotzatik da aktiboa, ekimena duen subjektua da". Bere ekintzek eta esperientziak haurrari plazera, betetasuna eta aurrera egiteko gogo ematen dizkietela gaineratzen du. Izan ere, egiten uzten bazaio eta bidea moztzen ez bazaio, gauza berriak probatuz joango da haurra eta horrek segurtasuna emango dio eta bere buruarengan konfiantza irabaziko du.

**Harreman pertsonal egonkorrei** ere balio handia ematen die Fabresek haurren ongizaterako. Hezitzailearen esanetan, funtsezkoa da konfiantzan oinarritutako harremanak eraikitzea. Zer esan nahi du, ordea, konfiantzazko erlazioak? Haurrak edozein eratako seinaleak igortzen dituenen (mugimenduaren bidez, keinu bidez, eztarriko hotsen bidez, hitzen bidez...) zerbait komunika-

tu nahian ari dela eta helduaren egitekoa dela horiek interpretatu eta erantzun egokia ematea. **"Igortzen ari den seinaleei loturiko erantzuna ematen badiogu, hau da, bere eskariak asetzeko gai bagara, horrek konfiantzazko lotura sortuko du, izan ere, haurrak sentituko du eraginkorra dela bere beharrak adierazteko orduan, eta horrek bere buruarenganako konfiantza, segurtasuna eta estimua handituko dizkio.** Heldu horrengan ere konfiantza izan dezakeela ikasiko du, eman dion erantzuna egokia izan baita; eta era berean, helduak ere haurrengan konfiantza izango du bere beharrak adierazteko gai dela ikusiko duelako". **Konfiantza bikoitza** kontzeptua darabil Fabresek egoera hori definitzeko: haurrak helduarengan konfiantza du eta helduak haurrengan. Horrek helduari haurrak behar duenean, haren alboan egotea eskatzen dio batetik; bestetik berriz, haurra ulertzen saiatzeko eta den bezala onartzeko: "Batzueta haurren irudi irrealak sortzen ditugu. Baina kontrakoa egin behar genuke, haurra bere osotasunean hartu, den bezala onartu, gustatzen zaizkigun ezaugarriekin, baina baita gogoko ez ditugunekin ere.

Konfiantza bikoitzaren teoria horixe da lotura afektiboaren oinarria Fabresen aburuz. Haurren eta helduaren arteko harremana sendotzeko zaintza uneen —pixoihal

aldaketa, jaten ematea, lotarakoa, janztekoa eta erantztekoa...— garrantzia azpimarratzen du. Normalki, umeei ongizatea ematen dienez, esker oneko momentuak izaten baitira nola haurrentzat hala helduarentzat.

Haurren ongizaterako, segurtasunerako eta lasaitasunerako, inportantea da era berean une horiek aurreikusteko modukoak izatea. Hau da, haurrari gertatuko den hori aurrez jakiteko aukera eman behar zaiola dio, haurra berarekin zerikusia duten jazoerak aurreikusteko gai izan behar lukeelako. **"Ezin dugu umea ekintzen zurrumbiloan gal dadin utzi, uneoro jakin behar du zer gertatuko den. Gainontzean, edozein unetan edozein gauza gerta dakiokela ikasiko baitu eta etengabeko alertan biziko baita. Helduaren egitekoa da haurra gertatuko den horren partaide egitea".** Errespetu kontua dela irizten du Fabresek eta adibide bat jartzen du: "Gerta daiteke, esate baterako, haurrak izugarri gogoko dituen jostailu batzuk, helduak betiko tokitik erretiratzea edota beste leku batera mugitzea umeari ezer esan gabe. Hori haurrarekin errespetuz ez jokatzeko da. Beste heldu batekin inoiz ez genuke horrela jokatu, eta gure artean egin ohi dugun bezalaxe haurrari ere azalpenak eman behar dizkio. Jostailua hondatuta zegoelako bota badut, enbarazu egiten zuelako armairuan gorde badut edota beste arrazoiren batengatik tokiz aldatu badut, horren guztiaren berri haurrari eman behar diot. Elkarrekin bizi gara eta elkarrekin bizitzeak gauzak partekatzea esan nahi du".

Zaintza uneetan, errutinek eta koreografiak umea seguru eta lasai senti dadin funtsezko papera jokatzeko dute hezitzailearen arabera. Batez ere eguneroko behin baino gehiagotan errepikatzen diren zaintza uneetan, gauzak beti antzera egitea oinarritzeko dela uste du, hala haurrak batetik zer gertatuko den jakingo duelako, eta bestetik, pixkanaka helduarekin kooperatzen hasi ahalko delako.

Haurra helduarekin kolaboratzen hastea izan ohi da askotan, autono-



mianzko bidea irmotasunez egiteko gakoetako bat. Zaintza uneetan haurrari laguntza eskatzea egoki iruditzen zaio Fabresi, baina exijentzietan jausi gabe. Akaso, baliteke haurra bera bakarrik zapatak erantzteko gauza izatea, baina uneren batean nahi ez izatea, eta helduak kapaza dela badakielako, horretara behartzea. Horrelako eta antzeko jarreraren arriskuaz ohartarazten du Fabresek: "Gauza bat argi izan behar dugu: **autonomia ezin da exijitu; haurrak berak lortu beharreko zerbait da, horretarako prest dagoelako eta egin nahi duelako.** Helduak haurra gauza gehiago eta gehiago egiteko gai izan dadin akonpainatzen duen heinean garatuko du umeak autonomia. Baina haurrak ez luke, inondik inora ere, inoiz bakarrik sentitu behar".

Helduaren eta haurren arteko harremanerako funtsezkoak diren zaintza-une horietan haurrari bere burua ezagutzeko aukera ematen zaio, Fabresen hitzetan. Izan ere, helduak haurrekin elkarreraginean dagoenean —izan begiradaren, ukimenaren edota hitzen bidez— erantzunak ematen dizkio etengabe, eta zer ari den gertatzen azaltzen dio, heldua presente dago, eta hori guztia lagungarria da haurrentzat

**bere buruaren nahiz inguruaren gaineko kontzientzia har dezan.** "Adibidez, pixoihal aldaketa egiten ari garenean, gertatzen ari den horri hitzak jartzen badizkiet eta umeari esplikatzeko badiot zertan ari naizen, umeak sentituko du ni beraz oso kontziente naizela eta oso argi jakingo du ni naizela bera zaintzen ari dena. Kasu horretan, norbera izaten eta norbere burua sentitzen laguntzen ari natzaio haurrari". Helduak haurrari haren gorputzari buruz, haren ekintzei buruz, haren sentipenei buruz hitz egiten dion momentua klabea da haurrentzat bera nor den konturatzeko, besteak nor diren ohartzeko eta inguruneaz jabetzeko.

Azkenik, jaiotzatik pedagogia aktiboan haurrak hazteko, Fabresek adierazitakoari jarraituz, garrantzitsua da haurren **ongizate fisikoa bermatzea**, hau da, haurrak bizitzakalitate ona izatea, bere behar fisikoak zein psikologikoak aseta edukitzea, bere prozesu motorra zein elikatzeak eta atseden hartzeko eritmoa errespetatzea, espazioarekiko eta denborarekiko seguru sentitzea, zaintza uneak kalitatezkoak izatea... Funtsean, haurrekin errespetuzko harremanak eraikitzea esan nahi du horrek guztiak.

URTE GOZOAK

# Isildutako emozioa, galdutako mezua

**Haurra triste edo haserre ikusiz gero, emozio horietatik 'ateratzen' lagundu nahi dio sarri helduak, negatiboak iruditzen baitzaizkio. Alegia, emozio 'txarrak' isilarazten saiatuko da. Baina, "emozio bakoitzak mezu bat dakar berarekin", dio Nerea Mendizabal psikopedagogoak; emozioa isilaraziz gero, mezua galduko da.**

**H**aurrak sentitzen dituen emozioak eta helduonak berdinak ote dira? Eta, batez ere, haurrak sentitzen edo erakusten duen hori fidagarria al da? Gurasoek eta zaintzaileek euren buruari maiz egiten diozkieten galderak dira, **Nerea Mendizabal psikopedagogoaren** esanetan. Alegia, helduek sarritan zalantzan jartzen dituzte haurren emozioak. Esaterako, haurra eskolan negarrez utzi, eta zaintzaileak edo irakaleak esaten dionean bera joan orduko isiltzen dela. Kasu horietan, heldua beldur da haurra ez ote zaión "manipulatzeko edo adarra jotzen" ari. Baina, Mendizabalen arabera, "guk sentitzen dugun amorrua, poza, beldurra, frustrazioa... horiek guztiak haurrak berdin-berdin sentitzen ditu, baina badago desberdintasun bat: bizitzeko duen momentu horretan, intentsitate handiagoarekin bizi du, lehen urteetan umea emozio hutsa baita, ez dago beste ezer".

Pertsona helduak kognizio gaitasunaren ondorioz, ez ditu bere emozioak erakutsiko zenbait lekutan edo pertsona batzuen aurrean, horretarako "desegokiak" iruditzen zaizkiolako. Aldiz, "haurrak garunean arrazonamenduaren partea ez dauka hain garatua eta, horrenbestez, sentitzen duena bere horretan erakusten du: **bera 'ezezagun artean bakarrik' utzi eta ama edo aita badoala ikusten badu, negar betean**



**erakutsiko du horrek sortzen dion beldurra eta ezinegona. Eta orain eta hemen erakutsiko du, bat-batean eta osorik. Inondik inora ere ez da engainatzen ari",** dio Mendizabalek.

Onartuz gero haurrak adierazten dituen emozio horiek helduen berdinak eta benetakoak direla, kontuan hartzekoak alegia, nola lagundu haserre, triste edo beldurtuta ikustean? Mendizabalen ustez, argia da erantzuna: "Mezulari moduan ikusita: emozio hori mezu bat ekartzera dator".

Heldu diezaiozun berriz ikasgelan negarrez utzi dugun umearen adibideari. "Momentu arriskutsua, deserosoa da beretzat. Ondo egon nahi du, arriskuetatik salbu, eta

segurtasun hori gurasoen ondoan irudikatzen du. Hori ezin du hitzez esan, eta egin beharreko guztia egingo du guri bere ezinegona adierazteko: ez dut hemen egon nahi, ez bainago seguru; zurekin sentitzen naiz seguru". Hortxe emozioa eta dakarren mezua.

Baina emozio horren aurrean, helduon "erreakzio automatikoa" ukazioa izan ohi da, aintzat hartu beharrean. Mendizabalen ustez, "ez digutelako erreakziorik" herentzia kulturalaren parte dela uste du. Ukazio hori "hainbat estilotan" erabiltzen da, gainera. Batzuetan zuzenez haurrari esaten zaio oker dagoela hori sentitzean. Esaterako, gurasoak joatean ikasgelan negarrez gelditu bada haurra, ohiko da "ondo pasatuko ez duzu ba!" esatea, eta Mendizabalen ustez, "une horretan ez da ari umeak bidaltzen dion mezua aintzat hartzen, ezta behar bezala interpretatzen ere". Haurrak ez dagoela ongi adierazi arren, helduak ukatu egiten du emozio horren egiazkotasuna eta garrantzia: emozio txar hori utzi eta beste emozio bat hartzera gonbidatzen du, beldurra utzi eta pozik egotera.

Beste batzuetan, zuzenean ez ukatu arren bere emozioa, isiltzera gonbidatzen da haurra. Negarrez ari den haur txikia, adibidez, besoetan

hartu eta 'lasai, bukatu da, shhhh...' gisakoak esatea arrunta dela dio Mendizabalek. Eta, modu maitakorrean bada ere, isiltzeko eskatzen diote: berriz ere emozio hori ukatu eta baztertzeko eskatzen zaio.

Izan ere, Mendizabalen ustez "emozio batzuk ez zaizkigu atseginak edo gustagarriak iruditzen, adibidez beldurra, haserre, tristura edo frustrazioa. Ez diegu ongi gertatzen; are gehiago, emozio horiek desagertzeko nahi genduz". Ukazioa baztertuta, zer jarrerak lagunduko luke orduan? Emozio hori baimentzeak, ongi gertatzen egiteak. Izan ere, emozio bakoitzak funtzio bat betetzen du. Mezu bat ematera dator eta, beraz, emozioa isilarazten badugu, mezua galduko dugu. "Aldiz, emozioari lekua egiten diogun momentutik, lantzen has ginatezke", dio.

**Beldurra: ukatuz indartzen da** Adibide egokia da beldurra deitzen dugun emozioa. Helduari txarra iruditzen zaio sentitzea, eta, ondorioz, desagerrarazi nahi du: "**Uste dugu beldurra gaitzetsu egin behar duela umeak, kondizionatu egingo duela edo aukerak kentzen dizkiolako. Baina beldurra funtzio bat du: arrisku bategi ohartaraztea; funtzio hori oinarritzeko da**". Beraz, "umearen egotea garrantzitsua da, eta egotea nahi dugu". Mendizabalen ustez, beldurra erakusten du umea bere burua zaintzeko adi-adi dagoela: "Ez al da polita hain txikia izanik kontzientzia maila hori izatea?".

Gainera, ukatuz beldurra indartu egiten dela ohartarazten du psikopedagogoak: "Beldurra desagerrarazteko lehen zeregina honako da: beldurra kentzeko gogoak kentzea". Izan ere, "belduraren kontra zenbat eta borroka gehiago egin, orduan eta indar handiagoa hartzen du". Adibidez, umeari esaten diogunean 'ez zaitez horrela jarri, ez da horrenbesteko', haurraren beldurri ari gara esaten 'ba, txorakeriak'. Baina, haurra oraindik ez da seguru sentituko, eta instintiboki belduraren emozioa intentsifikatu egingo da: arriskuak ohartarazten ari zaigu beldurra, eta entzuz egiten badiogu, are ozena go ariko da".

## Abiapuntua, helduen emozioetan

Gure egunerokoan egoera arrunt bat izan daiteke: gurasoak gatazkaren bat izan du lanean eta haserre iritsi da etxera. Zerikusirik ez izan arren, haurrak pentsa dezake berarekin dagoela haserre. Gaizki-ulertuak sor daitezke, baldin eta guraso horrek ez badiu egoki adierazten haurrari zein diren bere emozioak. Baina, horretarako, bere emozioak kudeatzen jakin beharko du gurasoak. Prozesu hori egin badu, haurrari bere emozioak kudeatzen lagundu ahal izango dio.

Izan ere, Nerea Mendizabalen esanetan, "gure haurren adimen emozionalari lagundu nahi badiogu, ezinbestekoa da lehendabizi gure emozioak ezagutzea eta kudeatzen jakitea. Bestela, egiten duguna ez da koherentea, ez da naturala". Guraso batzuk, ordea, beldur izaten dira emozioak adierazita haurraren aurrean ahul agertzeko. "Ahul, edo gizatiar? Emozioak izatea ahul agertzea bada, eta hori txarra bada, haurrari esaten ari gara bere emozioak ere txarrak direla eta ezkuta-

tu egin behar dituela".

Gainera, haurra "errudun" egiteko arriskua izan genduzake geure emozioak ez baditugu egoki kudeatzen. "Askotan nire haserrearen ardura umeari ematen diot: 'ez ditu gatazkak jasotzen, ez dit kasurik egiten, kokoteraino nauka'. Eta nire haserrearen nitaz ari da, ez beste inortaz", dio. Hori azaltzeko adibide bat baliatzen du Mendizabalek: "Umeak ez badu jaten, haserretu egiten naiz. Baina, zergatik nago haserre? Iruditzen zaidalako ez badu ondo jaten gaixotu egingo dela, eta guraso bezala, ahal dudana guztia egingo dut halakorik ez gertatzeko. Hori da nire haserrearen erakusteko duena". Eta beldur horren erantzulea ez da haurra: "Hor aske uzten du umea, ardura nire gain dago".

Dena dela, horrek ez du esan nahi "24 orduz egon behar naizenik kontzientzia maila horrekin". Ondoren ere beti dago denbora, elkarriketaren bidez eta emozioen onarpenetik, berriro haurraren konektatzeko.

Aldiz, haurraren beldurra aintzat hartu eta horrekin enpatizatzea proposatzen du Mendizabalek, bere tokian jartzeko ariketa egitea. "Haurrari esaten badiogu 'ezer txarrik gertatuko ez zaizun toki batean egon nahi duzu eta uste duzu gelan bakarrik gelditzen bazara ez duzula jakingo zeure burua zaintzen, ezta?', orduan 'bai, horixe da, azkenean ulertu duzu' erantzungo digu beldurra". Behin haurraren emozioa onartuz gero eta hori adierazteko espazioa emanez gero, errazagoa izango da ulertzea umeak beldur hori zergatik sentitzen duen. Alegia, emozioari bide eginda mezua entzuz egingo da.

Mendizabalen ustez, behin emozioa eta bere mezua deskubritu dugunean, hori kudeatzeko estrategiak lantzen has daiteke, umearekin elkarlanean. Izan ere, ez zaio esango zer egin behar duen beldurra senti-

tzeko, "umearekin batera esploratuko dugu zein errekurtso gara genitzakeen beldurra azalarazten dituen beharrei erantzuteko".

### Haur autonomoagoa

Psikopedagogoak "emozioen akonpainamendu" deitzen dio umearekin elkarlanean eginiko lanaketa horri eta umeari lagunduko dio "bere adimen emozionalaren ardura hartzen eta emozioak kudeatzen". Bestela esanda, autonomoago izaten.

Izan ere, bere emozioak ezeztatzen, edo horien aurrean zer egin behar duen esatean, umeak gurasoekiko duen dependentsia indartu egiten da, bere emozioek diotenaz ez dela fidatu behar ikasiko baitu: "Helduon lana izango da zer gertatzen zaion deskubritzen laguntzea haurrari, eta zer errekurtso dituen bere kabuz aurrera egiteko", dio.

NERABEZAROA

# Bertsoa aitzakia bilakatzen denean

Jendurrekotasuna, entzuteko gaitasuna, kontzentrazioa, enpatia, taldekidetzatza edota argumentazioa lantzeko ez ezik, ondo pasatzeko, lagunak egiteko, norbere ideiak azaltzeko nahiz sentipenak adierazteko ere baliagarri da bertsoa.

**E**rrimak bilatu, neurrira egokitu, amaiera pentsatu, hitz-jokoak egin, sinonimoak eta antonimoak bilatu, metaforak erabili, narrazioa pentsatu, loturak egin... Hizkuntzarekin malabarismoak egitea eskatzen dio gazteari bertso gintzak; hiztegia, egituraketa, antolaketa, argumentazioa... lantzea. Baina ez hori bakarrik, zeharka beste hainbat gaitasun, prozedura eta jarrera lantzeko ere balio du bertsoak; implizituki, entzuteko gaitasuna, enpatia, kontzentrazioa, jendurrekotasuna, argumentazioa... jorratzea eskatzen baitu.



**Bertso-eskola eta -udalekuetan maisu lanetan aritzen da Ane Labaka; hezkuntza arautuan, eskolaz eskola ibiltzen da, berriz, Unai Muñoa.** Esperientziatik mintzo dira bi bertsolariak eta argi dute, sarri, bertsoa aitzakia bilakatzen dela beste hamaika gai jorratzeko, ondo pasatzeko, lagunak egiteko, norbere ideiak azaltzeko, sentipenak adierazteko... Baina horrez aparte, gazteek, zeharka, bizitzarako baliagarri zaizkien beste zenbait gaitasun ere lantzen dituzte bertsoaren bidez. Horietako bat da komunikatzeko gaitasuna, Labakaren esanetan: "Jende aurrean egoten, nahi dutena esaten, sentipenei hitza jartzen... ikasten dute. Bertsoak barruan daukazu horri buelta bat ematera behartzen zaitu. Planteatzen diezun gaiaren arabera, ispilu baten aurrean jarrarazten dituzu gazteak, eta sarri, nerabezaro garaian hain ohikoak diren hainbat egonezin beste era batera bideratzeko aukera eskaintzen diezu". Bertso gintza, beste hainbat adierazpide bezala —literatura, antzerkia, musika...— gaztearentzat

babesleku bilaka daitekeela gaineratzen du Muñoak, norbere kezkek, burutazioak, frustrazioak, pozak ateratzeko erreminta baita: "Nik zerbait sortu behar dut, zerbait atera behar dut nire barnetik, eta ariketa hori berez da interesgarria fokua zuregan jartzen duelako. **Zuk argudio bat eman nahi baduzu, pentsatu beharra daukazu, eta emozionatu nahi baduzu, sentitu beharra daukazu, ez dago zeure burua ez den beste sorlekurik**".

Bestearen larruan jartzea ere eskatzen du bertsoak, eta haren lekutik kantatzea. Enpatiarako gaitasunaz mintzo da Muñoa eta adibide bat jartzen du: "Gazte bat herriko kontzejal baten rolean jartzen baduzu, errealitate hori oso urrutikoa zaion arren, kokatzeko eskatzen diozu, eta kokatzen da distantzia bat hartuz, berak interpretatzen ari den paper bat bezala bizi baitu". Baina funtsean, figura hori barneratzen ari dela dio Muñoak, enpatizatzen, eta hortik diskurtso bat sortzen. Nahigabe gertatzen den prozesu bat da, gainera, gaia jartzen den momentutik bertsolaria behartuta baitago jarrera eta posizio bat hartzera. Enpatia zuzenean dago lotuta entzuteko gaitasunarekin eta bestearenenganako errespetuarekin. Hain zuzen ere, bertso-eskoletan edota hezkuntza arautuko bertso-tailerretan gazteak ez dira bakarrik aritzen bertsoan, gehienez taldean aritu behar izaten dute; batzuetan bikoitza abesteko eskatzen zaielako,



Bertso-udalekuak (2012. Bidarrai). Iturria: Xenpelar Dokumentazio Zentroa.

paperan bertsoak osatzeko esaten zaienez ere taldeka jarduten dutelako, puntutan aritzen direnean bata bestearen erreskan aritzen direlako, eta bakarrik bertsoa botatzea tokatzen bazaie ere, normalki, aurrean besteak izaten dituztelako. "Bertso- eskolan, azkenean, ni errespetutik entzuten nauzu, ni kantatzen ari naizen momentua errespetatzen duzu eta gero nik ere zu entzungo zaitut", azaltzen du Labakak.

Gaiak, rol bat hartzeak, bestearen tokian jartzeak, errimak bilatzeak, testua egituratzeak... Horrek guztiak kontzentrazio handia eskatzen dio gazteari. Horixe da, hain zuzen ere, bertsoarekin era implizituan lantzen den beste gaitasun bat. Izan ere, Muñoak adierazten duen bezala, gaur egungo munduan gero eta estimulu gehiago daude, eta oro har, haur, gazte zein helduek kanpotik jasotzen dituzten mezu azkarren arabera funtzionatzen dute, erritmo naturalak errespetatu gabe: "Ez gara gauza Youtubeko bideo bat jarraian ikusteko ere. Interesatzen ez bazaigu aurreratu egiten dugu, bere erritmoa manipulatu". Bertso-tan, ordea, guztiz kontrako gertatzen dela erantzen du, ez dagoela kanpo estimulurik —ez musikarik, ez koreografiarik, ez bideorik—, eta ondorioz, norbere sormena bakarrik geratzen dela: "Ezinbestean, kanpo-estimulua galdu egiten da,

eta barruan aurkitzen duena soilik gertatzen zaio bertsolariari".

Entzuna edo irakurria izateko sortzen da bertsoa, hau da, besteen aurrean erakusteko zein oholtzan kantatzeko. Bertsolariak beti dauka publikoren bat aurrean. Horrengatik, norbere burua erakustea eskatzen du bertso gintzak eta horrek segurtasuna eta autoestimua irabazten eta jendurrekotasuna lantzen laguntzen die ikasleei. Labakak gogoratzen duen moduan, euren bertso- eskolan dabiltzan gazteek erraztasun handiagoa izan ohi dute jendearen aurrean hitz egiteko: **"Behin baino gehiagotan entzun diet nire ikasleei ez dutela ulertzen gela haiei ikaskideei nola kostatzen zaien horrenbeste besteen aurrean aurkezpenak egitea**. Kontua da eurak, akaso, lau urte daramatzatela bertso gintzan eta jendurrekotasuna lantzen eta horretan ere ikasi egiten dela".

Taldekotasuna eta kohesioa ere oso bereak ditu bertsolariak, batez ere, bertso- eskolen eta -udalekuen kasuan. Izan ere, gazte bertsozale asko oso isolaturik sentitu ohi dira, euren inguruan bertsoa atsegin duten bakarrak direlako. Muñoaren hitzetan, gazte askoren ingurunean ez da prestigiozkoa bertsolaria izatea eta ez da prestigiozkoa euskaraz aritzea. Horrengatik, udalekuetan

edota bertso- barnetegietan gazte horiek konturatzen dira badagoela mundu bat eurekin enpatizatzen duena: "Zaugarri izateak, azkenean, kohesioa eragiten du". Identifikazio, kohesio edota taldekotasun horrek, aldi berean, emozioen eta sentipenen adierazpenari bidea irekitzen dio. Izan ere, gazteak libreago eta seguruago sentitzen dira euren barnean dutena erakusteko. Horren adibide gisa, 2014ko udalekuetan gertatutako jazoera bat gogoratzen du Labakak: "Hezkidetzat lantzen ari ginelarik, mutiko bat negarrez hasi zen. Zotinka batean ari zen, baina aldi berean eskerrak ematen zizkigun horrelako gauzei buruz hitz egiteko toki bat eskaintzeagatik. Bizitza arruntean era horretako hausnarketarako espaziorik ez zeukala komentatzen zigun".

Izan bertso- eskolara, bertso- udalekura nahiz hezkuntza arautuko saioetara, ondo pasatzera joaten dira Labaka eta Muñoa. Helburu didaktiko eta praktikoetan baino gehiago jartzen dute fokua umorean, haur eta gazteengan iritsi eta haiekin konektatzen, ikasleentzat arnasaldi bat izatean, eredu berri bat eskaintzean... Izan ere, Muñoak azpimarratzen duen moduan, ikasleak motibatuta baldin badaude, gustura sentitzen badira eta harreman onak eraiki badituzte, beste guztiak ere funtzionatzen du.

## PSIKOPEDAGOGIA



Alex BARANDIARAN  
MUKO HUHEZIKO irakaslea, Hazitegiko koordinatzailea

NOLAKO  
HAUR-ESKOLA

Hurrengo ikasturtean haurra haur-eskolan hasiko da urtebeterekin. Herriko haur-eskolen artean, edo guk lan egiten dugun herrikoaren artean zalantzak ditugu, eta jakin nahiko genuke zer ezaugarritan fijatu behar dugun haur eskola bakoitzaren kalitatea ikusteko...

**HAUR-ESKOLA** umearen errespetuan oinarritzen bada, ume bakoitzaren erritmoak benetan errespetatzen baditu, egokitzapenaldi malgua eskaintzen badu, irakasleak sentikorrek badira, umearekin maitekorrak, eskolak malgutasuna erakusten badu, zuen presentzia bertan, geletan egotea gomendatzen badu, umearen ongizatea lehenesten badu edozeren aurretik, esperimendazioa eta jolasa badira bere zutabe, haur-eskolak kalitate duina izango du.



## EGO-A

3 urteko semea oso agintaria dela esaten digute eskolan, bere aginduetara izaten dituela beste haurrak (etxean ere hala dela ikusten dugu baina nahiko ondo kudeatzen dugu). Ez dakigu adin kontua den eta pasako zaion, edo izaera kontuan den... baina beldurtzen gaitu semea hain autoritarioa izateak.

**ADIN HORRETAN EGOZENTRISMOAN** daude (ez dira egoistak, hori helduok gara) eta bere nahiak bere modura eta nahi dutenean bete nahi dituzte, hori da joera orokorra. Ez du esan nahi autoritarioa denik eta ez du esan nahi testuinguruaren eta momentuaren arabera hori mugatu behar ez dugunik. Umeak bere mugak zeintzuk diren deskubrituko du bere parekoekin eta helduekin harremanetan. Aintzat hartu umearen jokabidea ehuneko handi batean inkontzientea dela, bere barneak agintzen diona egiten duela. Ez inoiz, bada, errudun senti arazi, bere jokabidea bizitakoaren eta bizitzen ari denaren erantzuna delako. Pentsatu umea izaki naturala dela eta osasuntsuki garatzeko joera naturala duela.

## PENTSAMENDU LOGIKOA

2 urteko alaba daukagu, eta saiatzeko gara gauzak azaltzen, baina askotan umeak ez gaituela ulertzen, eta egiten dituen gauzak espontaneoki ateratzen zaizkiola, pentsatu gabe (gauzak botatzea adibidez). Zein adinekin hasten dira haurrak gauzak ulertzen, pentsatzen, ideiak erretzen?

**2 URTEKO UMEAREN GARAIA** ez da pentsamendu logikoarena, arrazoiaren, hausnartzearena. Gauzak bere beharren arabera egiten ditu, atera egiten zaizkio, ez da lehenik pentsatu eta gero egitearen garaia. Hori bai, bizitzen duen ororekin egiten ditu loturak, gizaki bezala gaitasun hori dugulako, hau da, asoziatzeko, lotzeko gauzak, bizipenak, gertakariak euren artean. Haurtzarora pentsamendu magikoaren garaia da, pentsamendu mitikoarena, 7-8tik aurrera etorriko da pentsamendu arrazional baina konkretuaren garaia. Orokorrean esanda noski, ume bakoitzaren garapen prozesua ezberdina delako. Ez pentsa umea gu bezalakoa denik baina oso txikian, ez, umea pertsona da baina ezaugarri zehatzak dituen garaia bizitzen ari da. Ez eskatu pentsatzea, berak bere gorputzarekin eta emozioekin bizi du bizitza, orainean, ez guk bezala, eta hori onartu beharra daukagu, ez saiatu umea aldatzen.

## PSIKOPEDAGOGIA

## HAZIERA-KORRONTEAK

Haurdun egonik liburu asko ari gara irakurtzen hazierari buruz. Oro har, bi korronte ikusi ditugu: batetik gurasoetan zentratuak, eta haurrak erritmo horietara egokitzeke gida-liburuak. Besteak haurretan zentratuak, baina gaur eguneko errealitatean aplikatzeko zailak (gurasoen lan-ordutegiengatik, adibidez). Korronte batetik eta bestetik, zer gomendatuko zenukete? Zer izan behar dugu oso kontuan haur txikien hazieran?

**UMEAREN BEHARRAK** une oro izan behar dira presente, eta ahalik eta ondoen erantzun behar dira. Baina horrek ez du esan nahi gurasoen egoerak okerrera egin behar duenik. Gurasoak ondo ez baldin badaude, era batera edo bestera umeari iritsiko zaio eragina. Ondo ez dagoen gurasoarentzat zailagoa da umearen beharra identifikatzea eta egoki erantzutea.

Oreka ez da erraza, eta are gehiago, familia guztiek ez dute oreka puntu berean aurkitzen. Familia bakoitzak egin beharko luke bere behar, egoera, eta baldintzen hausnarketa. Beti ere umearen garapena harremanetan gertatzen da eta horrek esan nahi du elkar ezagutzeko prozesu bat ematen dela. Umea ezagutzeko umea "begiratu" behar da, umea den hori, ez gustatuko litzazukeena edo izan beharko litzazukeena. Umea den hori errespetatzen badugu, garapenaldi horretan dagoen pertsona dela pentsatzen badugu, berak "bidea" erakutsiko digu. Izango dugun harreman esanguratsuena izango den hori bizitzeko abentura zoragarria bilakatuko da.



## LOTSA

6 urte ditu gure semeak eta oso lotsatia da. Sarritan ohartzen gara gustatuko litzazukiokoen gauzak egin gabe gelditzen dela lotsagatik (beste haur batzuekin jolastea, adibidez). Ez dakigu emozio hori nola kudeatu... bere horretan berak gainditu dezan utzi, edo bultzatu lotsa hori gainditzera... gomendiorik?

**AGIAN EZ DA LOTSA DUENA**, bai ordea onartua izango ez denaren beldurra. Umeak gaitasuna dauka gertatu daitekeena aurreikusteko eta ikusten badu beste umeekin jolasean hasten bada errefusatu izan daitekeela, esperientzia hori ekiditeko ahaleginak egingo ditu. Segurtasuna da behar duena, beldurrak ekintza eten egiten duelako eta segurtasunak ekiteko indarra ematen duelako. Ezberdintasuna nabaria da, edo ekintzara pasa edo ez. Errespetatu umearen prozesua, norberak onartzen badu, umeak errazago onartuko duelako



bere burua eta ez duelako bere burua behartuko. Pertsonak behartuta ikusten duenean bere burua, horrek mina ematen dio. Izan konfiantza berarengan eta segurtasuna eman, ez dezala sentitu urduritzen zaretela, senti dezala hor ere onartzen duzuela, beste umeekin jolasten ez duenean ere.



## GURASOAK MINTZO

# 'ISILTASUNAREN LEGEAK' BALDINTZATUTAKO ERDITZEAK

**Erditzea bizipen gordina izan zen Josune Muñoz eta Ainara Lagunarentzat. Esperientziak desberdinak izan arren, biek uste dute eragina izan zuela erditzearen inguruan dagoen informazio faltak, edo, zehazki, informazioa isilarazteko joerak.**

Jakineko kontua da erditzea ez dela esperientzia samurra, eta mina bizipenaren parte dela. Hala ere, esperientzia positibo eta polit gisa aurkezten zaigu gehienetan. Badira, ordea, bizipen hori "txarra" izan dela aitortzen duten emakumeak, inolako apaindurarik jarri gabe hitzari: zenbaitetan, medikuen aldetik gehiegizko esku-hartzea jasan dutelako, eta beraien erditzean ahotsik ez duen ikusle soil sentitu direlako; beste zenbaitetan, aldiz, fisikoki eta psikologikoki ez zirelako prest aurkitu. Desberdinak izan arren, bizipen horietan badira errepikatu ohi diren faktoreak: batetik, kostatu egiten da erditzea "txarra" izan zela aitortzea, ez baita hori jendartean onartuta daukagun ideia; bestetik, bizipen horrek arrastoak utzi ohi ditu; eta, azkenik, informazioa falta zitzaizela sentitu dute erditzen ari ziren emakumeek.

Hain zuzen, erditzea bizipen polit gisa aurkeztea helburu duen *Isiltasunaren Legea* ikusten du informazio falta horren atzean Josune Muñoz bilbotarrak, baina zergatik eta zertarako? "Garai batean kotzienteki eginiko ituna izango da, gaur egun inkontzienteki irauarazten dena. Uste dut erditzearen idealizazio bat dagoela, amatasuna sustatzeko", dio Muñozek, eta ez zaio estrategia egokia iruditzen: "**Beti defendatu izan dut emakumeek ezagutu egin behar dituztela erditze batean gerta daitezkeen izugarrikeria guztiak. Horrek ez digu ama izateko gogorik kentzen; alderantziz, zer gerta daitezkeen jakiteak erditzerako prestatzen gaitu**".

Muñozen familian, adibidez, "itun bat

zegoen, eta eutsi behar zioten: '**ez dizugu dena kontatuko, ez zaitugu beldurtuko, bestela agian ez baituzu haurrik izango**, eta hori da emakume batentzat munduko gauzarik zoragarriena. Gainera, nork daki sakonean zure oroitzapenak eta bizipenak ez ote dauden esajeratuta? Inork ez badu halakorik kontatzen eta zuk kontatzen baduzu, esajeratzen ari zarela pentsatuko dute'. **Eta modu horretan betikotzen da ituna, horrela irauarazten da Isiltasunaren Legea. Nola liteke, bestela, inork ez kontatzea erditze bat hain bortitza izan daitekeenik?**".

Familiako emakume guztiak izan zuten bere aurretik *giltzurrunetako erditzea* deitzen dena; oso erditze mingarriak eta luzeak izan ohi dira, eta, iruditeria tradizionalak iradokitzen duenaren kontra, uzkurdurek ez dute sabelalden egiten min, gerrialdean edo bizkarrean baizik. Josunek, ordea, ez zekien familian erditzeak horrelakoak izaten zirenik. "Nik ez nekien erditzea gerrialdean bizi zitekeenik, uste nuen sabelean izan behar nuela min, 'zer erditze demontre da hau?', pentsatzen nuen". Eta *isiltasunaren legeak* dakarren informazio-faltaren ondorioz, ezin izan zuen bere burua prestatu "psikologikoki eta fisikoki" erditzean bizi izan zuen esperientzia "bortitza" hartarako.

Ainara Lagunak ere hein batean informazio-faltarekin lotzen du erditzean izandako esperientzia txarra. "Informazio faltarena izugarria izan zen. Niri esaten zidaten likido amniotikoa sartu egin behar zidatelako, eta beharrezkoa bada, nik ez dut

ezetzik esango, ez bainuen ulertu ere egiten zertaz ari zitzaidan hitz egiten". Indarkeria obstetrikoa jasan zuen Lagunak, eta kulpa sentazio handia utzi dio erditzean egoera hura onartu izanak: "Zergatik onartu nuen hori? Kulpa sentitzen dut: dena ondo atera zen, baina desastre hutsa izan zitekeen". Izan ere, isiltasunaren legearekin batera, beste errudun bat ere topatu dute egoera horietarako: ez kehatzeko, gogorak izateko eta eusteko esaten duen ikasgai hori, gure kulturaren eta, bereziki, emakumeen artean oso errotuta dagoen kontua, hain zuzen.

**Nork hartzen du egoeraren kontrola?** Lagunak gradu altuko endometriosis dauka, eta ebakuntza gogorak izan ditu, gaztetatik. Haurdunaldiaren hasieran hitzartutako zesarea egin beharko ziotela esan arren, azkenean apirilaren 10 batean ospitalera joan behar izan zuen erditzea eragiteko, bederatzi hilabeteak ondo beteta baitzituen eta, gainera, likido amniotikoz eskas zebilen nonbait. Ostiral santu eguna zen apirilaren 10 hura, ospitaleetan ohikoa baino langile gutxiago eta zalaparta gehiago dagoen data horietako bat.

Ospitalera iristean jada erditzen hasia zela esan zioten eta dilatazioa eragiteko eta azkartzeko medikazioa jarri zioten, oxitozina delakoa, ez baitzen "ondo dilatatzeko" ari. Gainera, likido amniotiko gutxi zuela eta, albo batera begira etzanarazi eta geldirik egoteko agindu zioten. "Nik min handia jasan dezaket, pasatu ditudan operazio eta gorabehera guztiakin minaren-ataria oso altua daukat, baina une

batean jasanezina bilakatu zen egoera: izugarritzko mina nuen, baina ez nintzen dilatatzeko ari, eta, gainera, albotara etzanda egon behar nuen, lokartzen ari zitzaidan gorputzaren alde bat". Orduak aurrera egin ahala, egoera gordintzen joan zen. Gauerdia pasatuta, bigarren medikua zenari honakoa entzun zion: "Deitu Ainaren familiari. Hori ez doa aurrera, asko ari dira sufritzen eta zesarea bat egin beharko diogu". Jarraian, eztabaida batean ikusi zituen lehen medikua eta bigarren medikua, "eztabaida nahiko gogorrean".

Eta, halako batean, are gehiago okertu zitzaion egoera: "Erizain bat etorri zitzaidan, eskuan kuxin bat hartuta. Ea zertarako zen galdetu nion, eta erantzunak zur eta lur utzi ninduen: hortzaka egiteko zela esan zidan, min egingo zidatela-eta". Ondoa agertu zitzaion zesarea egitearen alde zegoen medikua, eta honela esan zion: "Lehenengo eta behin, barkamena eskatu behar dizut, astakeria bat baita egin behar dizuguna, baina hala erabaki dute: kateter bat sartu behar dizugu, kateter horren bidez likido amniotiko gehiago sartzeko". Ondoren hainbat ginekologorekin hitz egin du honetaz, eta haietako inork ez zuen inoiz entzuna kateter bidez likido gehiago sartzekoaren kontua. Egoera horren aurrean, Lagunak zesarea bat egiteko eskatu zuen, bederatzi hilabeteak pasatuta baitzeuden eta, beraz, umea osatuta; gainera, ezin zuen burutik kendu medikuari entzundakoa: haurra sufritzen ari zen, eta horren ondorioen beldur zen.

Baina ez zuten aintzat hartu Lagunaren eskaera eta, min eta uzkurtze handien artean, kateter bidez likidoa sartzeari ekin zioten. Bizpahiru aldiz errepikatu zuten ariketa, gau luze hartan zehar, Lagunak zesarea eskatzen jarraitzen zuen bitartean. Larunbat eguerdian, 21 ordu eta gero, Lagunak behe jo zuen. Erizain bat hurbildu zitzaion eta hartan: "Eskutik heldu eta isil-isilik esan zidan: 'Zesarea nahi duzu? Ba hasi zaitetz beste modu batera eskatzen'. Ulertu nuen lagundu nahi ninduela eta egoeraren kontrola hartzera animatzen ninduela. Haserretu nintzen, oihukatu nuen... baina alferrik, lehen medikuak ez zuen zesarearik nahi".



Josune Muñoz eta Ainara Laguna.

Hala, medikuak umeari esfortzu proba egitean erabaki zuen, erditzerako indarrez ote zegoen ikusteko... eta bat-batean sendagile eta erizainak korrika ikusi zituen: presazko zesarea bat egin behar izan zioten eta haurra pediatrek artatu zuten berehala. "Gelara joan ginen, ekarri zidaten umea, eta nik ez nuen ondo ikusten haur hura, espasmoak zituen. Medikua eskatu nuen eta modu txarrean lasaitzeko esan zidaten, ohikoa zela hura. Erditze guztian ez bezala, hor bai, hor beharrezkoa zen guztia haserretu eta oihukatu nuen: orain arte jasan dut dena, baina bukatu da, orain

nik hartzen ditut erabakiak". Azkenean lortu zuen egoeraren kontrola hartzea. Hainbat probaren ondoren, ikusi zuten umea oso ahul, indarrik gabe zegoela: astebete egon zen haurra ondoren ospitaleratuta, erditzean jasandakotik errekuperatzen.

Josune Muñozek argi du Lagunaren egoera "eromen hutsa, zentzugabe-keria" dela: "**Nire erditzearen bizipenak lagundu zidan luzera begira nire hausnarketa feministetan sakontzen. Askeago sentitu nintzen esperientzia honi dagokion eduki politikoa eman ahal izan nionean. Gu erditu garen**



Ainara Lagunak, ezkerrean, eta Josune Muñozek, eskuinean, bizipen txarrak arrastoak utzi dizkiela aitortzen dute.

garaietan zientzia eta medikuntza aurreratu direnarekin, ez dugu zertan horrelakorik jasan beharrik. **Ainarak ez zukeen zertan esperientzia mediku hori jasan beharrik, eta nik ez nuen zertan bizipen psikologiko hori jasan beharrik**”.

#### Ezjakintasunak markatuta

Muñozen bizipena oso bestelakoa izan zen; “etxean erditzeko zortea izan nuen, eta eskerrak horri. Nire erditzea txarra izan zen, bereziki mingarria izan zelako”. Izan ere, hasieran aipatu bezala, Josunek *giltzurrunetako erditzea* deitzen dena izan zuen; bereziki luzeak eta mingarriak izaten diren erditzeak. Haurdunaldi guztia erditzerako prestatzen pasatu zuen, etxean erditzeko psikologikoki ere indartsu egoteko, baina ez zuen aukerarik izan giltzurrunetako erditze baterako prestatzeko... ez zekielako zer zen hori eta ez zekielako bere familiako emakumeen artean ohikoak zirenik gisa horretako erditzeak. Isiltasunaren legea indarrean.

“Izan nuen aztarna bat: nire ahizpa-

ren erditzea. Oso-oso erditze luzea izan zuen, eta nonbait oso gogorra, ospitalera bisitatzera joan ginenean morea baitzegoen! Inpresio handia egin zigun bera egoera hartan ikusteak. Laguntza behar ote zuen galdetu nion eta ‘ez, alde hemendik’ erantzun zidan; berehala ulertu nuen zerbait oso gogorra bizi izan zuela”, dio Josunek. Ahizpak, ordea, ez zion hitz egin bere bizipenaz, eta Muñozek ulertu egiten du, “mundu guztiak begiratzen baitizu esanez ‘bai, nik ere pasatu dut, ez da hainbestearinokoa izango’. Azpimarratu nahi dut **erditze txar batek zenbateraino egiten gaituen zaurgarri, hauskor**”.

Iritsi zen erditzeko eguna, eta Muñoz “oso lasai” zegoen, konfiantza osoa zuen emaginarengan eta asko prestatu zen erditzerako. Baina “egoera harekin topatu nintzen, inolako erremintarik gabe: erditzerako prestatu egin nintzen eta, beraz, jakin izan banu familian guztiak horrelako erditzeak zituztela, bereziki prestatuko nintzatekeen: masajeak, olioak... badaude baliabideak”. Izan ere, “ge-

rrialdean hasi eta bizkarrezurretik barrera hortzetaraino” iristen zen mina: “Sinestezina zen. Lurrean nengoen minez, defentsa-mekanismo psikologiko guztiak birrinduta: ezin nuen ulertu zer ari zen gertatzen. Erditzeak aurrera egin ahala, konortea galtzen nuen, minaren minez. Eta ni, Ainara bezala, eusten, hori irakatsi baitigute: isil-isilik jasan behar dugula dena, *euskaldun estilora*. Ez da kasualitatea Ainara eta biok hain muturreko bizipenak izatea, **badago herentzia kultural bat kodifikatzen gaituena sufrimenduari eusteko**.”

#### Distantziak eta kulpak

Bizipenak bie utzi dizkie arrastoak, gaurdaino iristen direnak. Eta, bizipenak oso desberdinak izan baziren ere, antzekoak dira ondorio horiek biengan: distantziak eta errudun sentitzeaz mintzo dira biak.

Muñozek, adibidez, erditze txar horren ondoren urte eta erdiko depresio luzea izan zuen; laguntza profesionala eta terapia behar izan zuen egoerari buelta emateko: “*Shock*

egoeran gelditu nintzen erditzean, eta ondoren dena asko kostatzen zitzaidan. **Eta, noski, ni ere errudun sentitu nintzen: hain inpresionatuta egoteagatik, ez erreakzionatzeagatik...** Pasatu nuena pasa arren pozik egon behar nuen, baina ez nintzen horrela sentitzen. Horregatik errudun sentitzen nintzen”. Lagunak ere “kulpasentsazio izugarria” bizi izan zuen, “umeari pasatuarazi nion guztiagatik.” Izan ere, uste du ez zuela baimendu behar egoera hura, “baina onartu egin nuen ‘ez kexatu, aguantatu behar duzu’ pentsatuz. **Konturatzan zara agian kexatu egin behar zarela eta esan behar duzula kitto, ez duzula horrelakorik onartuko**”.

Baina, gainera, kulparekin batera, beste sentsazio bat harilkatu zitzaien: distantzia. Muñozek uste du ondoren semearekin izan duen harremana ere baldintzatu zuela erditze txar hark. Haurrerekiko, edo haurrerekin, nolabaiteko distantzia sortu zitzaien bie. Izan ere, Muñozek hitzetan, **“gordinegia da bizipena bai haurrari bai neuri ondoriorik ez utzi izateko”**.

Beldurra ere aipatzen du Muñozek erditzearen ondorengo urratsak ematean. Izan ere, erditzearekin loturiko informazioa ezkatatu baitzioten, zer gehiago ezkatatzen zioten? Zer ezustekori egin behar zien aurre oraindik? “Beldurrarekin bizi nituen hurrengo urratsak”, aitortzen du.

#### Eta gero, zer?

Urteak pasatu dira bai Muñoz bai Laguna erditu zirela, eta, arrastoei hor dirauten arren, bie ere hoberako ibilbidea egin dute harrez gero. Nola egin aurrera, ordea, shock, kulpak, distantzia eta beldur artean? Gertatu denaz hitz egiteak lagundu egin die bie, gertatutakoa kontatzen hasteko denbora behar izan badute ere. Isiltasunaren legea hausteak, alegia.

Hain zuzen ere, gainerako emakumei erditzera begira lagungarria izan daitekela kontatu dute beraien bizipena orain. Izan ere, Josuneren ustez “ez balego isiltasunaren lege hau” emakumeek beraien artean normaltasunez hitz egingo lukete erditzeaz, “eta elkarri kontatuko

genioke ‘aizu, kateterra sartu behar dizutela esaten badizute, zuk esan ezetz, horrek ez du ezertarako balio eta’, baina hori ez da gertatzen.”

Bada, bide horretatik, isiltasunaren lege hori hautsi eta erdituko diren emakumei gomendioaren bat emateko eskatu die HAZI HEZIK. Bizipenak bezala, gomendioak ere desberdinak dira. “Ez dezatela beldurrik izan kexatzeko, eskatzeko, oihu egiteko. Gainerakoek esan arren eusteko, berari iruditzen bazaio egoera hori muturrekoa dela, kexatzeko, ez daukala zertan hori jasanik”, dio Lagunak.

Muñozek aldiz, gomendatzen du ikertzeko familian nolako erditzeak izan diren, “eta etxean erditu behar badira, ez idealizatzeko erditzea. Argi dago ni Ainara baino baldintza hobeean erditu nintzela, baina inork ez zidan minik kendu. Erditze naturala horixe bera da, mina bete-betean. Hori kontuan izan dezatela eta jakin erditze batzuetan minez konortea galdu dezakezula. Eta kexa daitezela, har dezatela egoeraren kontrola”.





Elena ZUBILLAGA  
Pediatra

## ELIKADURA OSAGARRIA

Gauza ezberdinak entzun eta irakurri ditut elikadura osagarriari buruz. OMEk sei hilabete bitartean esnea gomendatzen du, pediatrik lau hilabeterekin barazikak sartzen hasteko komentatu digu (beste semearekin lehenengo frutarekin hasteko esan ziguten). Horren inguruan zer nolako irizpideak dauden jakin nahiko genuke, zer eta noiz eman erabaki ahal izateko.

**ADIN HORRETAN** haurren elikagaia zehazteko egutegi edo gidoi guztiz zorrotzak ez ditugu erabiltzen. Jakin badakigu zein alikagai ez den komeni oso garaiz sartzea, eta zeintzuk diren derrigorrez sartu behar direnak oso berandura arte itxaron gabe. Ez dugu ahaztu behar lehenengo 4 hilabeteetan haurrak oraindik zenbait enzima falta dituela hainbat elikagai metabolizatu ahal izateko. Beste alde batetik, haur asko daude 6 hilabete bete arte esnea nahikoa izaten dutenak ondo hazteko. Oso kontuan eduki behar dugu, haur bakoitzak, beste arloetan bezala, elikatzko ere erritmo propioa daramala eta merezi duela elikaduraren egutegia berari egokitzea.

Horregatik, frutarekin edo barazkiekin hasteak ez du garrantzi handirik. Batzuetan gurasoak izaten dira, euren beharren arabera, haurrari zer eskaini erabakitzen dutenak eta normalean umeak ondo egokitzen dira erabaki horietara, baina uste dut familia bakoitzak, faktore guztiak kontuan edukita, adostu behar duela pediatriarekin noiz eta nola egin elikagaien aldaketa.



## BAT-BATEKO HERIOTZA

Ez dut inguruan kasurik ezagutzen, baina haurren bat-bateko heriotzak beldurtzen nau. Ez dakit zerk eragiten duen (garai batean esaten zen hauspez lo egitea txarra zela...), zer tasa dauden gure inguruan eta ba ote daukan elikadurarekin eta loarekin zerikusirik...

**BAT-BATEKO HERIOTZA** kasu gehienetan, haurren bizitzaren lehen 2-4 hilabeteetan gertatzen da; 6 hilabetetik aurrera oso gutxitan gertatzen da. Bat-bateko heriotzaren zergatiak ez dira jakiten gehienetan. Egiten diren autopsietatik % 80etan ez da agertzen inolako arrazoi zehatzik. Ikerketek erakutsi dute bat-batean hiltzen diren gehienak mutilik direla; heriotzak berriz, gehienean gaez gertatzen dira, asteburuetan eta neguko partean. Estatistikak osatzea lan zaila den arren, bada datu garrantzitsu bat: 90eko hamarkadatik gaur egunera heriotzaren tasa % 50era jaitsi da eta jaitsiera

hori prebentzioari esker lortu da.

Bat-bateko heriotza saihesteko badaude hainbat gomendio: lo egiteko postura oso eraginkorra da, beraz haurrak ahoz gora lo egitea gomendatzen da; arropa asko ez zaie jarri behar lo egiterakoan; logelari bero handirik ez du egin behar; koltxoia gogorra izan behar da; eta bereziki, haurrak eta gurasoak ohe berean lo egiten duten kasuetan, arriskutsua izan daiteke gurasoak oso nekatuta egotea, tabakoa erretzea batek edo biek, eta alkohola eta beste drogak kontsumitzea.

## KOLIKOAK

Lehen hiru hilabeteen alabak ez du izan kolikorik, ondo hartzen zuen bularra eta ondo egiten zuen lo. Orain bat-batean hiru hilabeterekin negarraldi luzeak, eta egozinekin handia antzematen zaio. Pediatrik esan digu kolikoak direla. Baina ez dakigu kolikoak zehazki zer diren, zerk eragiten dituen eta prebenitu daitezkeen...

**HAUR BATZUEK** bere bizitzako lehenengo 1-3 hilabete bitartean ia egunero 2-3 astez jarraian, inolako arrazoi nabarmenik ez egon arren negar egiten dute. Bolada horretan negarraldiak, egunehar, edozein unetan has daitezke baina gehienetan ilunabarrean antzematen dira. Negarraldiak intentsitate handikoak eta nahiko luzeak izaten dira, eta kontsolaezinak. Negarrarekin batera haurrak hankak uzurtu egiten ditu, bere azalak gorri-kolorea hartzen du eta sabela gogortzen zaio. Gertaera horiek besterik gabe hasten dira, eta besterik gabe bukatzen. Haurra pixkanaka lasaitzen joaten da, eta kasu guztietan, hilabete horiek igarota behin-betiko desagertzen dira kolikoak.

Kolikoaren inguruko ikerketak etengabe ari dira egiten, baina zehatz-mehatz zerk eragiten dituen ez dakigu oraindik; teoria asko proposatu dira eta denak ados daude kolikoa eragiteko faktore bat baino gehiago izan behar direla kontuan esatean. Kasu batzuetan faktore psikologikoak tartean egon daitezkeela onartzen da: gurasoek haurraren dituzten espektatibak betetzen ez direnean, haurren izaera zaila denean... Ezin da guztiz baieztatatu

faktore horiek eragin zuzena dutenik kolikoen sorreran, baina nahiko ziurtatua dago gurasoen jarrerak nola baldintzatzen duen kolikoen eboluzioa. Zenbat eta lasaigo eutsi gurasoek bere haur txikiaren negarrak orduan eta motzagoak izango dira haiek; eta aldirantz, zenbat eta haserreago jarri gurasoak orduan eta negar gehiago egingo du haurrak.

Kolikoen jatorrian hesteetako arazo arinak ere egon daitezke; inoiz ez ordea, arazo larriak. Guraso batzuk aipatzen dute gasak direla euren haurrari kolikoak sortzen dizkietenak, baina zalantza asko daude horren inguruan. Adin horretan, akaso, hesteetan sortzen diren prozesu arruntak haur guztiek ez dituzte berdin tolerantzen. Haur batzuek nahiz eta molestia arinak eduki, asko sentitzen dute eta baliteke sentsazio berri horiek haurra izutzea. Hipotesi batzuk azpimarratzen dute kolikoak jasaten dituzten haurren hesteak oso azkar mugitzen direla eta horregatik sortzen direla beroiek, baina hipotesi hori ez da ziurra. Azkenik, amaren esnearekin elikatuta ez dauden haurren artean arrazoi alergikoak ere aipatu dira, baina esnea aldatuta ere hobekuntzarik antzematen ez denez, hipotesi hau ere ez dago frogatuta.

## OTITISA

Gure hiru urteko alabak nahiko sarri izaten du otitisa (gaixotzen denean normaliki otitisa izaten da). Ez dakigu zehazki gaizki sendatzen zaion, edo hori den bere ahulgunea... Zerk eragiten du otitisa eta nola jakin genezake ondo sendatua duela?

**HAURREK BERE BIZITZAKO LEHENENGO URTEAN** oso maiz izaten dute otitisa, haurren % 90ek haurtzaroan jasaten dute gaixotasuna eta horietako askok behin baino gehiagotan. Haur txikiak bere sistema immunitarioa oraindik garatu gabe dagoelako erraz gaixotzen dira; batez ere, goiko arnasbideko infekzio birikoak izaten dituzte. Arnasbide horiek (sudurretik hasi eta bronkioren bukaeraraino), ezaugarri zehatz batzuk dituztelako, lehen urteetan erraz handitzen dira, eta

ondorioz, mukiekin betetzen dira. Hori guztia lotuta dago belarria osatzen duten egitura estuekin, hortaz, baliteke katarro arrunt gisa hasitakoa otitisean amaitzea.

Pediatrik miaketa eginda otitisa diagnostikatzen duen bezala, berriro belarria begiratu ondoren ikusiko du sendatuta dagoela. Egokia da tratamenduaren ondoren pediatrik berriro ikustea eta baloratzea nola dagoen belarria.



# HIZKUNTZEN IRAKASKUNTZA Txikitatik hasteak merezi al du? Eta komeni al da?

**Gero eta guraso gehiagok erabakitzen dute beraien seme-alabak txiki-txikitatik hizkuntza-eskolar eramatea. Izan ere, uste orokorraren arabera, errazago eta hobeto ikasten dute hurrek hizkuntza, eta, gainera, abantaila emango die etorkizunean lan munduan. Gauzak horrela, urtebeteko hurrei eskolak ematen hasi dira hainbat akademia.**



Gipuzkoako Txinatar Institutuko ikasleak . Iturria: Gipuzkoako Txinatar Institutua.

Egun arrunt batean zehar, segur aski Euskal Herrian bizi den edozein hurrek gutxienez bi hizkuntza entzungo ditu. Baina ez litzateke harrizkoa hirugarren hizkuntza edo laugarren bat entzutea ere. Izan ere, segur aski ikasgelako lagunen batek edo bere gurasoek arabiera hitz egingo dute, edo txinera, edo... Ingelesaren kasuan, are ohikoagoa izango da oheratu baino lehen gutxienez bizpahiru esaldi entzutea hizkuntza horretan: bai irratian musika entzun duelako, telebistako iragarkiren batean egokitu zaiolako edo bere bideo-joko kuttuna ingelesezkoa delako. Herrialdeen arteko distantzia fisikoak bederen txikiago egin dituen mundu globalizatuaren errealitatea, hurrek ere euren azalean bizi dutena.

Gehienetan, hurrek entzuten dituen atzerriko hizkuntza horiek milioika hitzun dute; aipaturiko arabiera, txinera eta ingelesa, esaterako, hitzun gehien duten hizkuntzen artean daude eta lingua franca-tzat hartzen dira; komunitate desberdinetako kideen arteko komunikaziorako hizkuntza gisa, alegia. Gainera, lan harremanak ere globalizatu egin dira eta arrunta bilakatzen ari da lan kon-tuengatik atzerrira joan behar izatea eta, horrenbestez, hizkuntza horietako bat erabili behar izatea. Hainbat hizkuntza jakitea lan munduan aritzeko giltzarria izan daitekeeneko pertzepzioa dago gure jendartean.

Eta, paradigma berri honen aurrean, fenomeno berri bat sortu da: haur asko txiki-txikitik hasten dira atzerriko hizkuntza bat ikasten, eskola araututik kanpo. Izan ere, uste orokorraren arabera, zenbat eta lehenago hasi hizkuntza bat ikasten, hobe. Hori erakusten du hainbat ikerketak, hizkuntzak ikasteko orduan adinak duen eraginaz jendeak pentsatzen duena aztertzeke egin direnak. Adibidez, 1997an M.R. Torras, E. Tragant eta M.P. Garciak eginiko **ikerketaren arabera, 8 urte baino lehenago ingelesa ikasten hasi ziren umeen gurasoek, % 92k hain zuzen, uste zuten irakaskuntza goiztiar horrek abantailak ekarriko zizkiola euren haurrari geroago hasitakoan aurrean.**

Gauzak horrela, azkenaldi honetan

urtebeteko hurrentzako eskolak eskaintzen dituzten hizkuntza-akademien iragarkiak ere entzuten ditugu irratian. Horren aurrean, gurasoen eta hezitzaileen artean askotariko jarrerak antzematen dira, baina nagusiki bi multzotan banatzeko modukoak: batzuen ustez, zenbat eta lehenago hasi ikasten, errazagoa izango da, hobeto ikasiko du eta, gainera, onurak ekarriko dizkio etorkizunean; besteen ustez, hurrek baditu bestelako premiak hain txikia denean, eta, gainera, atzerriko hizkuntzaren irakaskuntza goiztiarrak kalte egin diezaioke bestelako jakintza batzuk bereganatzeko orduan.

**20 urte ingelesa hurrei irakasten** Atzerriko hizkuntzen irakaskuntza goiztiarra ez da berria hezkuntza arautuan. 90eko hamarkadan hasi zen Gipuzkoako Ikastolen Elkarteak 4 urteko hurrei ingelesa irakasten. Laster zabaldu zen ekimena Euskal Herriko ikastola sare osora, baita eskola publikoen eta kristau-eskolen sarera ere. Beraz, ikastetxeetan urte luzeetako esperientzia dute kontu honetan. Hartutako eskarmentutik ez dute ondorio erabat argigarriak atera, ordea.

**Jasone Cenoz EHuren Filosofia eta Hezkuntza Zientzien Fakultateko kidea eta Eleaniztasunaren Nazioarteko Elkartearen lehendakaria** da. Hainbat ikerketa egin du eleaniztasunaren inguruan, baita eskoletan eleaniztasun goiztiarrak izan dituen emaitzen inguruan ere, eta artikulu ugari eman du argitarara. Bi eremu bereizten ditu gaia aztertzeke: eremu formala eta eremu naturala. Azken honetan, zeinetan hizkuntza modu masiboan eta etengabe jasotzen duen hurrek, egia da zabaldua dagoen ustea: hobeto eta errazago ikasiko du hizkuntza 4 urteko haur batek 10 urteko senide zaharragoak baino. Baina, eremu formalean, hau da, ikastetxean edo hizkuntza-eskolan ikasten badu, ez dago zantzurik esateko hobeto ikasiko duela 4 urterekin hasita, 8 urterekin hasita baino. Ez behintzat eskolatik kanpo hizkuntza horrekin kontaktu masibo eta etengabekorik ez badauka egunerokoan.

Ildo beretik mintzo da **Angelika Ku-**

**banek-German, Alemaniako Eichstätt unibertsitateko katedraduna.** Hizkuntzen irakaskuntza goiztiarren inguruan Europako Batasunean eginiko ikerketak aztertu, eta horien laburpena osatu du. Ondorio nagusia honakoa da: **atzerriko hizkuntza txikitik ikasten hastea ez da ezinbestean abantaila izango, beste faktore batzuekin indartzen ez bada behintzat; adibidez, hizkuntza horrekin duen kontaktua areagotuta edo kalitatezko irakaskuntza bermatuta.**

Beraz, hezkuntza arautuko esperientziaren arabera, atzerriko hizkuntzarekin harreman handirik izan gabe, ez dago zantzurik esateko goiz hasita hobeto ikasiko duenik hurrek. Hala ere, gero eta gehigo dira hurrek txikitatik hizkuntzak ikastera eramaten dituzten gurasoak.

**Haur txikiarentzako hizkuntza-eskolak** Errealitate hori ezagutzeko asmoz, Gipuzkoako Txinatar Institutua eta Zarauzko Kids&Us akademia bisitatu ditu HAZI HEZIK. **Gipuzkoako Txinatar Institutuan 6 eta 14 urte bitarteko ia 200 ikasle dituzte txinera ikasten**, 6 eta 10 kide arteko taldeetan banatuta. 6 urtetik aurrera "eraginkorra" da atzerriko hizkuntzak irakastea hurrei, baina "ideala" txiki-txikitatik hastea iruditzen zaio Institutuko komunikazio arduradun Raket Rodriguezi. Dena dela, horretarako "egoera aldatu egin beharko litzateke", aitortzen duenez: "Gustatuko litzazuke 6 urte baino lehenago hastea, baina txinera ez dago finkatuta gure eguneroko bizitzan, oraindik oso hizkuntza ezezaguna da. Guraso batzuk ausartzen dira haurra 2 urterekin txinera ikastera eramaten beste akademia batzuetara, baina urteak pasatzen dira eta ez dago emaitzarik, diru pila bat gastatu ondoren". Izan ere, "txinera ez da ingelesa bezala, ez dago aukerarik gure inguruan hizkuntzarekin halako harremanik izateko. Hori kontuan hartuta egiten dugu lan: saiatzen gara marrazki bizidunak txineraz ikusten, webguneak proposatzen, etxerako lanak ematen... hizkuntzarekin kontaktu gehiago izan dezaten."

**Baina, egoera horretan, hain urruneko hizkuntza izanik eta gurean ez**



### presente egonda, ba al du zentzurik hizkuntza hain txikitatik irakasteak?

Eraginkorra eta komenigarria al da? "Frogatuta dugu eraginkorra dela: urtero-urtero ume askok ikasten dute gurean txinera. Azterketetako emaitzak hor daude". Izan ere, 8 urte betetzean, alegia, eskolak hartzen hasi eta 2 urtera, YCT azterketara (Young Chinese Test edo Gazteen-tzako Txinera Azterketa) aurkezten dira ikasle asko: "Ordurako martxa hasi dute eta barneratzen hasi dira hizkuntza, prest daude egiteko".

Dena dela, Rodriguezek badaki gaiak harridura edo kezka sor dezakeela. "Norbaitek pentsa dezake 'ez al da gehiegi 8 urterekin, gaixoa, azterketekin hastea?' Gure ustez positiboa da. Beldurra galtzen diote azterketei eta erronka txikiak bere gain hartzen ikasten dute. Gainera, gurasoentzat ere oso garrantziatsuak dira azterketa hauek: nabaritzen dute ordaintzen ari diren eskolak efektua dutela, test modukoa da beraientzat". Berehala gakoetako batekin egin dugu topo: gurasoen nahia.

Izan ere, 6 urteko haurra ez dator bere kabuz hizkuntza ikastera, gurasoek ekarri dute. Zein motibazioarekin, ordea, zergatik eta zertarako? "Txina potentzia mundiala da, gero eta gehiago ari da hedatzen. **Haurrak direnean errazago ikasten dutenez, 6 urterekin hasiz gero Batxilergoa amaitzerako maila ona izan dezaketela iruditzen zaie gurasoei. Eta, txinera maila ona badu, aukera oso onak izango ditu lan merkatura ateratzeko orduan; gehienek etorkizuneko lan mundura begira ekartzen dituzte haurrak**".

Metodologiari dagokionez, ahozkoari garrantzia handia ematen diote eta 2 orduko klasearen erdia hori lantzen ematen dute. Gramatika ohiko ikasgeletan lantzen dute: "Jolastan ikastea oso inportantea da, baina beste zerbait ere behar da. Txinera bezalako hizkuntza bat ikasteko ezin zintezke jolasekin bakarrik ari, diziplina bat behar da."

Aldiz, jolasa du protagonista Kid&Us zentroan ingelesa irakasteko erabiltzen duten metodoak. **Urtebete eta 7 urte bitartean izan behar dute haurrek eskolan hasi ahal izateko;** ez dute hartzen adin horretatik aurrerako haurrik. Izan ere, **ama hizkuntza ikasteko jarraitzen dugun prozesuan oinarritzen dira ingelesa irakastea, eta, beraz, ahalik eta goizena hastea proposatzen dute,** "hizkuntzak ikasteko haur txikiek duten berezko gaitasuna" ahalik eta gehien aprobetxatzeko. "Ama hizkuntza ikasteko prozesu hori imitatzen dugu: ulermena eta mintzamena landuko ditugu bere lehen urteetan. Gauzei izenik jarri beharrik gabe: haur txiki euskaldun batek ez dauka ideia-rik ere zer den nor-nori-nork. Ingelesarekin ere berdin", dio Erika Rodriguezek, Zarauzko Kid&Us zentroaren ardura-dunak: "Haur jaioberririk ez du ulertzen gurasoen hizkuntza, baina haiek hainbat esaldi-

egitura behin eta berriz errepikatzen dizkiote, testuinguru desberdinetan, eta pixkanaka haurrak ulertu egingo ditu."

Haurrak, ordea, astean bitan datoz eskolara, astean behin urtebete edo bi urte dituztenak. Cenon-en hitzak gogoratuz, hizkuntzarekin kontaktu masiboa eta jarraia izan ezean, zaila izango da haurrak ikasteko duen gaitasun hori baliatzea. Txinatar Institutuan bezala, Kid&Us-en ere horren jakitun dira, eta **gelan egin-dako lanari etxean jarraipena eman behar diote gurasoek:** ikasturte bakoitzean pertsonaia bat dute, haurren adin berekoa; gurasoek, pertsonaia honen istorioa kontatzen duen CD bat jarri behar diete haurrei, hainbat abestirekin batera, egunero-egunero. Ondoren, ikasgelan, CDan entzundako istorio horiek "bizitzen" dituzte, irakaslearekin laguntzarekin. Pixkanaka, hizkuntzarekin eguneroko harreman horren bidez, entzumenetik ulermenerako jauzia egiten doaz, eta, Erika Rodriguezen arabera, ondoren ulermenetik hitz egitera oso modu naturalean egiten dute jauzi. Idazketa eta irakurketa, aldiz, haurrak 8 urte betetzen dituen erako uzten dute.

Horretan dabilzan profesionalak, beraz, esaten dute baietz, eraginkorra dela hizkuntzak hain goiz irakastea. Baina, beste galderak airean jarraitzen du: eraginkorra izanda ere, komenigarria al da?

**Ikerketen arabera, ez dago zentzurik esateko umetan hasita hobeto ikasten dela atzerriko hizkuntza, ez behintzat eskolatik kanpo kontaktu etengabea eta masiboa ez badago hizkuntza horrekin**

## Alvaro Beñaran, haur-garapenean aditua

### "Gakoa komunikatzea da, ez hizkuntza asko ikastea"

#### Hizkuntzak txikitik irakastea eraginkorra den edo ez, parametro horietan kokatzen da askotan eztabaida. Baina, komenigarria al da umearentzat?

Hainbat gogoeta datorkit burura: bizitzaren lehen urteetan zer da inportanteena, haurrak asko ikastea? Alegia, ikasle bilakatzea? Guraso bezala erabaki baduzu haurrak bere denboraren zati bat ikastera dedikatuko duela, umea ikasle bezala kokatzen ari zara. Eta, niretzat, gakoa da nola ulertzen dugun umea pertsona gisa. Ez dakit gehiago edo gutxiago ikasiko duen, kontua da ea umea errespetatzen ari al garen.

Bizitzaren hasieran, pertsonaren oinarriak zaintzea da inportanteena. Alegia, konturatzea gakoa komunikatzea dela, eta ez hizkuntza asko ikastea; ume hori bere ingurukoekin egoki komunikatzen den ikustea. Ez zerbait ikasteko asmoz, gizaki bihurtzeko baizik; hain zuzen, seguru sentitzen den gizaki bat bihurtzeko. Aurrerago bai, pixkanaka garatuko ditu gaitasun kognitiboak eta iritsiko da ikasle bihurtzeko aurrera izango da. Horrek ez du esan nahi lehen urteetan ezin ditzakeenik gauza pila bat ikasi; noski, baina gaitasuna izateak ez du esan nahi egin behar duenik. Lehen 0-3 urteetan, inportanteena haurrak bizi dituen esperientziak dira, ez ikasitakoa. Ume txikiek esperientzia positiboak eduki behar dituzte, sentitze-ko mundua segurua dela. Bizipena atsegina bada eta, bide batez, hizkuntza ikasten badu, primeran. Baina ikastea ondorioa izango da, ez helburua.

Beraz, niretzat eztabaida ez da gehiago edo gutxiago ikasi. Eztabaida horrela planteatzean, pertsona ez dugu kontuan hartzen: robot bat bezala hartzen ari gara umea. Baina gure umeak gizakiak dira, eta



batzuetan itxaron egin behar da pertsonak prozesu bat egin arte: ezin da ikaste-prozesua txertatu ia-ia pertsona bilakatu aurretik. Kontu honek arrisku bat du: garrantzia jartzea edukietan, helburuetan... eta pertsonaz ahaztea.

#### Entzun izan dizugu gurasoen nahien edo frustrazioen isla izaten direla umeak zenbaitetan. Gai honetan arrisku hori egon al daiteke?

Honen atzean gurasoen espektatibak daude, bai. Eta ez dago gaizki espektatibak izatea. Baina, inposatu beharrean, gakoa da zure gogoak eta zaletasunak transmititzea. Noski, oso kirolaria bazara, haurrari transmititu egingo diozu zaletasun hori. Baina haurrak jakin behar du aukera bat dela; hau da, espektatiba hori ez badu betetzen ere berdin maiteko duzula.

Bestalde, espektatiba horien harira, zer nahi du gurasoak? Haurra izatea arrakasta handiko pertsona? Diskurtso bat sortu da gure jendartean, esaten duena: "Denok izan gaitetze bikainak. Ahalegintzen bazara, nahi duzun guztia lor dezakezu". Edo ez. Noski, ondo dago ahalegina egitea, baina horrek ez du esan nahi derrigorrez lortu egingo duzunik. Igoal ez, igoal ez duzu gaitasunik horretarako, eta beste zerbait aukeratu behar duzu. Iruditzen zait lehiakortasunaren eremuan sartzen garela.

Gainera, zer espero duzu haurra-

rengandik? Emaitza nahiko dute, bestela zertarako eramaten dute zerbait ikastera? Alegia, exijentzia bat doa haurrarako: urtebeteko haurra ingelesera eramaten badut, helburua da ondoren berak ondo hitz egitea ingelesa. Kontuz dinamika horrekin, hain txikia izanik gehiegizko exijentzia izan daiteke. Iritsiko da horretarako momentua.

#### Nola eragin dezake umearengan?

Azken finean, umeak honakoa ikusten du: "Pertsona hau nirekin jolasten ari da, baina beste zer edo zer nahi du; ez naiz ni inportanteena. Gainera, ez badut aurrera egiten, badirudi ez dela gustura gelditzen". Haur horrek ezin du, besterik gabe, harremana egin ingurukoekin: badago beste helburu bat. Ikasketaren prozesua jartzen badugu erdigunean, tentsioa sortzen da; sergutasun-falta eragin dezake.

Gainera, gurasoek ez badute eza-gutuzten atzerriko hizkuntza, beste norbaiten esku utzi beharko dute irakaspen hori. Eta beraiek konpetenteak izan eta sentitu behar dute beraien umeekin. Funtsean badago arazo bat: gurasoek ez dira sentitzen konpetente haurrekin egoteko, dirudienek, eta delegatu egiten dute. Helburua bihurtzen da haurra lekuetara eramatea gauzak ikas ditzan. Guraso horiei esan behar zaie gai direla beraien haurraren egoteko, denok ditugula hutsuneak. Eta, batez ere, gozatze-ko umeetaz, orain eta hemen.

Izan ere, uste badugu egiten dugun guztiaren zentzua dela haurrak etorkizunean zerbait lortzea, oraina galtzen ari gara. Ezin dugu dena egin etorkizuneko helburuen arabera, gurasoek ezin dira izan profesionalak. Noizbehinka gozatu behar dute haurraren, zertarako den pentsatu gabe. Ekarki helburuak une honetara bertara: haurra txikia denean funtsezkoa da orain eta hemen egotea.



Gipuzkoako URTXINTXA  
Jaime Altuna

## TXALO PIN TXALO

Txalo pin txalo  
txalito txalo  
katutxo, mizpira  
gainean dago.  
Badago bego  
bego badago  
zapatatxo berriei  
begira dago.



### Nola jolasten den

Haurri erritmoa eta txaloak erakusteko jolasa da. Erritmoa eramanaz txalo egingo dugu haurrekin.

Jolasaren kanta, <http://www.urtxintxa.eus/jolasa/txalo-pin-txalo/> helbidean ikusi eta entzun daiteke.

## SIGI SAGA

Siga saga sigi saga  
Sugea dabil lurrean  
Sigi saga sigi saga  
Sugea dabil lurrean  
Kontuz, ez zapaldu!  
Salto egin airean

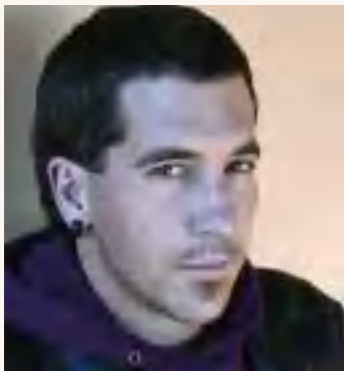


### Nola jolasten den

Abestiarekin batera soka suge baten antzera mugitu behar da. Haurrak gainetik salto egin behar du soka zapaldu gabe.

Jolasaren kanta, <http://www.urtxintxa.eus/jolasa/sugea/> helbidean ikusi eta entzun daiteke.

Kazetari heldu gipuzkoarrak Natxo de Felipe Oskorriko kideari aurpegiatu zion *Marijane kanta* zan diskako berbak ulergaitzak egingo zitzaizkiela umeei...



Gotzon  
BARANDIARAN ARTEAGA  
Idazlea

## IRUDIMENA ELIKAGAI

**K**azetari heldu gipuzkoarrak Natxo de Felipe Oskorriko kideari aurpegiatu zion *Marijane kanta* zan diskako berbak ulergaitzak egingo zitzaizkiela umeei lapurterazkoak zirelako. Natxok bikainki erantzun zion umeek ez zutela ezelango arazorik ulertzeko, ez baitute helduok dena ulertzeko dugun premia. Helduon irudimen ezak izugarri kamustu lezake hauraren fantasiarako gaitasuna. Ikaragarria da zein zentsore bihurtzen garen, oharkabean bada ere, itzela zelan kimatzen dugun umeei izarrik amets egiteko izan dezketen joera. Dena arrazionalki azaltzea dugu beti xede, dena helduon begiotatik ikusiarazi, mundua geure hizte-

"Gozamena zaie umeei batua estandarretik abiaturik euskalkietako lexiko zein esakera anitzetara doan kontagintza. Olgeta da eurentzat ipuina erriman oinarrituta entzutea, kontaktzen beste kantatzen aditza"

gitik kontatu, imaginariotik ulertarazi beharra. Nabaria da hori ahozko literaturan. XIX eta XX. mendean baserri baserri ahozko kondagintza biltzen aritu ziren erlijioari atxekitutako batek baino gehiagok zentsuratu egin zituzten fantasiako egizat zituzten narrazioak. Arrazionalki logika bako ipuinak moldatu egin zituzten moral kristauarentzat onartezinak zirenak eta desitxuratzen ez zituztenak, portaera okerren, jokabide desegokien adibidez zat manipulatu zituzten. Zoritxarrez sano gaitza izango zaigu kontakizun haien jatorrizko bertsioak ezagutzea. Zentsurak baditu milaka aurpegi. Haur eta gazte literatura hizkuntz gaitasunaren arabera sailkatzeko dugun ohitura hausnartu beharko genukeela iruditzen zait. Ipuin hau zaila da, poema hori gatxa, antzezlan hura maila jasoegikoa. Sorkuntza irakaspenerako da? Zelan irakurtzen da koadro bat? Bekokia berdin ilundu behar dugu guztiok haserre gaudenean? Eskultura berbera gorpuztuko dute esku ezberdinek?

Lau urteko umeari argitaletxeak seitik gorakoentzat oharrarazitako liburua zaio laket: Piztiak bizi diren lekuan. Ez ditu ipuineko berba guztiak ulertzen, ezezagunak zaizkio esamolde aunitz. Berdin dio, ez du lasgarrik zer esan gura duen galdetzen, bost axola zaio majia-potajia hozkidetasunetik sortutako esamoldea den. Maxek piztiei gedar zelan egiten dien nabarmentzen digu, zezenaren burua eta pertsonaren oinak dituela batek, lehoiaren gorpuzta eta akerraren adarrak besteak. Ez daki hitzez azaltzen zergatik gura duen gauero lotarako irakurgarri. Laket zaio.



Zerribarne dinosauruari gertatutakoa kontaktzen errima erabili zuen Koldo Izagirre itzultzaileak. Umeak ez daki errima zer den, ez ditu bertsolaritzaren oinarriko arauak ezagutzen. Baina buruz ikasten ditu, bere ahotsen entzuteak harro sentiarazten duela dirudi, ipuineko protagonista bailitzan errepikatzen du:

"Haiek ziren aldarriak,  
haiek ziren kantuak!  
Haiek gero kontuak!  
Prakak zitzaizkion erori  
beldur gorritz Zerribarnei!"

"Ni naizela Zerribarne,  
urdeen lehendakari,  
odolki-sukaldari!  
Munduan nahi bada lege,  
nik behar nuke, nik, errege!"

Amets egiteko ipuinak deritzon bilduma abiarazi zuten elkarlanean Galiziako Kalandrakak eta Euskal Herriko Pamielak XX. mendearen azken hamarkadan. Ez zioten bildumaren goiburuari traiziorik egin. Irakaspenari ihes egiten dioten kontakizunak dira. Ezinezkoa lortzen dituzten pertsonaiez besteak, utopiak gauzaten dituzten heroi anonimoez gainezka, helduontzako absurdu dena umeentzako zirrargarri bihurtzen dute kontakizunok. Arestian aipatu Koldo Izagirre aritu zen kontakizunok euskarara itzultzen eta narrazioan ere, berben hautuan ere, arrazoiari baino irudimenari eman zion garrantzia. Gozamena zaie umeei batua estandarretik

abiaturik euskalkietako lexiko zein esakera anitzetara doan kontagintza. Olgeta da eurentzat ipuina erriman oinarrituta entzutea, kontaktzen beste kantatzen aditza. Istorioek ez dute hari logikorik, ez argudio sendorik, hain gutxi tramarik. *Buruko hura nork egin zion jakin nahi zuen satortxo* ezagutu duten lehen detektibea dela ohartuko dira guraso direnean, dortoka dela denik eta animaliarik indartsuena bere gainean elefantea, jirafa, zebra, lehoia, lukia, tximinoa eta xagua zamatzeko gai delako *Nola dastatu ilargia?* erdiesten duten bitartean. Ihauterietan, *Bizarbeltz kapitaina* izatea beste desiorik ez du piratak zergatik mireste dituen ere ez dakien tikiak.

Eta hitzen esanahi ezkutuz gain, ilustrazioek liluratzaren dute irakurle hasiberria. Kalandrak-Pamielaren bilduman sano gutxi dira errepikatzen diren ilustrazioak. Ipuin bat ilustratzeko dagozkeen era ezberdin bezain ugariak dakartzate. Etxea, otsoa, neska, hartza, lapurra, amama, munstroa, gizona... nork bere gisara ikusten dituela iradokitzen diote irakurleari, ez dagoela dena berdin sentitu beharrik.

Aspaldion, euskaraz argitaratzen duten argitaletxeek bide horretatik jo dutela esango nuke. Irakaspenetik ihesi, umeak irudimenetik elikatzeak hautua egin dutela. Bejondeiela, haur hezkuntzan dena dantza, dena kanta, dena margotzea izatetik, bat-batean sorkuntza ikasketa moduetatik erabat erauzi eta elbarri bihurtzen gaituen hezkuntzak, irudimenik, ametsik eta utopiarik bako jendartea eraikiko baitigu.

...elbarri bihurtzen gaituen hezkuntzak irudimenik, ametsik eta utopiarik bako jendartea eraikiko baitigu.

# “Nire umetasunetik idazten dut, ludikoa, fantasioa, eta poetikoa den alderdi horretatik

## MARIASUN LANDA

LIBURU BERRI BAT, DESAFIO BERRI BAT. MARIASUN LANDARENTZAT HAUR ETA GAZTE LITERATURA IDAZTEA DESAFIO ESTILISTIKO ETA FORMALEZ BETERIKO ERRONKA DA. UMEENTZAT ETA UMETASUNETIK, BAINA INFANTILIZAZIORIK ETA ‘ÑIÑISMORIK’ GABE IDAZTEN DU, FINKERIAZ ETA ONKERIARIK GABE.



80ko hamarkadan andereño lanetan hasi zenean ekin zion haur eta gazte literatura eta euskaraz idazteari Mariasun Landak (Errenteria, 1949). 1984an *Txan fantasma* idatzi zuelarik bide bati ekin zion, ez zuela literatura xuabea eta xoxoa egingo erabaki zuen, eta desafio horri eutsi dio 30 urtean, beste askoren artean, *Errusika*; *Iholdi*; *Julieta Romeo eta saguak*; *Alex*, *Elefante txori bihotza*; *Galtzerdi suizida*; *Krokodiloa ohe azpian*; *Maitagarria eta desioa* edo berrikiago *Inurrien hiztegia* idatzi dituenean.

Sariek bermatzen dute bere literatur lana (Lizardi saria, Euskadi Literatura saria, Espainiako Kultura Ministerioaren Haur eta Gazte Literaturako Sari Nazionala eskuratu ditu besteak beste, eta Andersen Nazioarteko Saria irabazteko hautagaia izan da eta IBBYko Ohorezko Zerrendan eta Muniqueko Nazioarteko Haur eta Gazte Liburutegi famatuaren White Raven zerrendan daude bere liburuak), baita 30 hizkuntzatik goratara egin zaizkion itzulpenek ere, baina bereziki bere liburuek sentiarazten duten esperientzia literario pertsonalek bermatzen dute Mariasun Landaren fantasia, umorea, absurdoa, irudimena, fintasuna eta kalitatea.

Literaturaren Didaktikako irakaslea izan da oraintxe arte, EHUren Donostiako Unibertsitate Irakasle-Eskolan.

**68aren hondarretan Parisera joan zinen Filosofia ikastera. Sartre eta bereziki Beauvoir ondo irakurriak zenituen itzuli zinenean... Zarauzko Salvatore Mitxelena ikastolan haur txikien andereño hasi zinen...**

Hor tartean datu oso garrantzitsu bat falta da: nik ez nekien euskara. Nire bizitza guztian oso modu mingarrian bizi izan dut hutsune hori. Heziketa guztia gaztelaniaz egin nuen, baina nirea zen beste hizkuntza bat hor zegoela sentitzen nuen. Gainera, garai konprometitu batean kokatu behar gara; nik beti nire burua herri honen alde egiteko, neure burua kulturaren munduan kokatzen nuen, eta horretarako hizkuntza jakin behar nuen. Euskara ikastean nire bizitza asko aldatu zen, beste mundu batean sartu nintzen. Orduan ez zegoen metodorik, hizkuntza ikasteko murgiltze-aukera bakarria ikastola zen. Andu Lertxundi ezagutu nuen, bera zen Zarauzko ikastolako zuzendari, eta nekien apur

harekin eta udan ikasi nuenarekin, sarrera bat izan nuen lehenengo mailako umetxoekin.

**Eta haientzat hasi zinen haur eta gazte literatura idazten?**

Idazle izate hori lehendik zetorkidan, Parisera joan aurretik. Han bizi nintzelarik ere idazten nituen nire gauzak. Gazte batek inoiz ez du pentsatzen haur eta gazte literatura idatziko duenik, gutxienez Simone de Beauvoirreren moduan idatzi behar nuen! Errealitateak behartu eta motibatu ninduen haur eta gazte literatura eta euskaraz idaztera. Hasiera hartan ni hizkuntzarekin oso larri nengibilen, baina horren ordez antzerki pila bat egin nuen, eta nire intuizioak gidaturik daude orduko ipuin haiek. Kontestu hartan ezagutu ninduen erabat harritu ninduten haur eta gazte literaturako autore batzuk: Christine Nostlinger, Roald Dahl, Michael Ende... nik ordura arte, *Altxor Uharte*, *Tom Sawyer*, *Printze Txikia*, *Mujercitas*... ezagutzen nituen.

**Orduko idazketak eta gaurkoak zer dute berdin, zer ezberdin?**

Nik uste dut lehengo freskotasuna galdu dudala, ingenuitatea galdu dut. Orduan iruditzen zitzaidan zerbait asmatzearekin nahikoa zela; orain askoz ere exigenteagoa naiz, eta bartzuetan exijentzia hori larritasun bihurtzen da. Ezin dut nire burua errepikatu, hori ez da nire bidea; demagun, pertsonifikazioen kasuan: arkakuso bat pertsonifikatu dut 80ko hamarkadan [*Errusika*, 1988], bada ezin dut errepikatu, 90eko hamarkadan galtzerdi bat pertsonifikatu dut, eta horrek desafio bat suposatzen du. Bide luze honetan gauza askotaz ari zara hausnartzen, ikusten, komentatzen... ahalik eta hobekien idatzi nahi baduzu haurrentzat, eta atzean obra bat baldin baduzu, ez da erraza. Niretzat hori da idaztea, exijentzia hori guztia gabe literatura idazteak ez dauka zentzurik.

**Formalki joan zara aldatzen, baina hasieratik oso gai existentsialistak jorratu dituzu gaur arte...**

*Txan Fantasma* 84an argitaratu nuen, eta hura apustu bat izan zen niretzako: orduan erabaki nuen ez nuela literatura xuabea eta erraxa egin nahi. Kariño faltari buruzko lan bat

egin nuen –gerora esan izan dute autismoari buruzkoa dela, baina nik orduan ez nuen autismoa ezagutzen-, bakardadean bizi den eta lagun imaginario bat duen protagonista baten ipuina egin nuen. Baina ni orduan ez nintzen jabetzen liburu existentsialista bat egiten ari nintzenik...

*Galtzerdi suizida* ere oso existentsialista da, edo *Iholdi*, edo *krokodiloa*... edo *Arkakuso* bera ere bai, jaiotze bezain laster honakoa galdetzen du: “Zenbat denbora daukat bizitzeko?”. “Bi aste”, “a beno”. Nik neure buruari mila aldiz esan diot hori. Kezka horiek guztiak agertzen dira liburuetan nigan idazten dudalako. Norberaren izaera ateratzen da, ez dut hori aharaturik idazten. Azken liburuan, *Elsa eta paradisu*-n irakurleak eta bitartekariak Bibliarekin eta paradisuarekin egingo dute topo. Niretzako arrisku bat da Bibliako gai horiek nola landu, nola fantaseatu, nola jokatu... Desafio literarioak estimulagarri dira, aurrerapausoak sentitzen ditu norberak.

**Umeak aldatu diren ez dakit, baina ingurunea asko aldatu da. Eta zu, zer eta Biblia, paradisu... seguruenik ezagutu ere ez dute egingo Biblia ume askok. Horregatik diozu desafioarena?**

Desafio bat da baina ez haurrei begira, herri honi begira baizik. Hemen izan dugun aldaketa drastikoa izan da: gizarte erabat erlijioso katoliko ginen eta orain bizkarra eman diogu horri guztiari. Horrek ez du esan nahi ni orain erlijioso bihurtu naizenik, ez, ni agnostikoa naiz, baina hori da nire kultura. Hemen jorratzen dena ez da erlijioa, baizik eta kultura, kultura europarra, Mendebaldeko kultura. Horrela jarraitzen badugu, gaurko umeek eta gaztetxoek ez dute ulertuko Mendebaldeko artea, pintura, Bach, literatura, Biblia... ez daukate erreferentziarik, ez oinarritzko ezagutzarik.

**Zugandik eta zure kezketatik abiatzen zarela diozu... hortik nola iristen da pertsonaia trapuzko bihotza duen galtzerdi bat izatera, edo elefante txori bihotz bat, edo beste batzuetan hezur haragizko pertsonaia bat izatera? Nola egiten duzu sormen-prozesu hori?**

Galdera hori munduan dagoen galderarik zailena eta frustranteena da, eta

**// Ez zait ñiñista izatea gustatzen, umetasuna bai, baina infantilizazioa ez zait gustatzen //**

**// Haurren emozioak ez al du heldu baten emozioaren balio berbera? //**

**// Irakurketak eskatzen duen sosegua, isiltasuna, bakardadea... ez dira gaur egun bogan dauden balioak //**

norberarentzat ere misterio bat da. Nik pertsona bat ikusten dudanean pentsatzen dut, "txingurri hutsa da, edo hegazti bat da"... Nik nire burua beti elefantetzat jotzen nuen, hausnarlaria, motela baina era berean argia... Eta batek esan zidan bere garaian, "bada elefantea izango zara baina txori-bihotza duzu". Eta horrekin gelditu nintzen.

*Galtzerdi suizida*-ren kasuan, hasiera-hasierako esaldia borobildu nuen: "Nire burua bota nuen laugarren solairutik". Baina, urteak egin zituen esaldi hark kaxoi batean; trapu baten izenean atal bat edo bi idatzi nitzakeen, baina ezin nuen jarraitu, ez zelako batere erraza galtzerdi bat inora joatea.

Nik garai batean tratu estua nuen haurrekin, 11 urtez andereñoa izan bainintzen. Nik haur horiei nire txorakeriak eskaini egiten nizkien, baina ez nituen liburuetarako ideiak jasotzen, soilik lholdiren kasuan: gelako neskei entzun nien esaldi hura, "mutilekin ez dago jolasterik, andereño".

**Haurrentzako idazteko beharrezkoa da sentsibilitate berezi bat? Umetasuna, fantasia behar da haur literatura idazteko?**

Gero eta zaharrago, orduan eta gutxiago gustatzen zaizkit esaldi borobilak. Bakoitzak egin dezala nahi duena, edo ahal duena. Nik nitaz hitz egin dezaket: nigan hala funtzionatu izan du, nire umetasun horretatik idazten dut, arte-sorrerarekin lotzen dena, ludikoa, fantasiosoa, eta poetikoa den alderdi horretatik idatzi izan dut. Idazle izateak testuari buelta asko ematea esan nahi du. Haur eta gazte literaturako liburuak ez dira okurrentziarekin idazten; lana egin behar duzu, txukundu, orraztu, zuzendu, kendu eta jarri.

Haur eta gazte literaturak desafio literarioa dauka: ahalik eta gauza gehien eta sakonen esatea ahalik eta baliabide linguistiko gutxienarekin. Orain, badago beste mota bateko literatura, eta umeei gustatzen zaiena. Umeak kontent uzteko nahikoa da *pipi*, *kaka* eta *kantzontzilloa* aipatzea, baina *amigo*, zuk zure buruari beste fintasun bat eskatzen badiozu, beste desafio txiki bat, bada baztertzen duzu hori, eta baita beste literatura klase bat ere, niri xoxoa iruditzen zaidana.

**Zure literatura onkeriarik gabekoa da.**

Ez zait ñiñista izatea gustatzen, umetasuna bai, baina infantilizazioa ez zait gustatzen. Haurrekiko errespetuaz ari gara: heldu batek liburu baten aurrean sentitzen duen emozioak zergatik izan behar du hobea eta handiagoa ume batek *Babar* albumen aurrean sentitzen duena baino? Haurren emozioak ez al du heldu baten emozioaren balio berbera?

**Bitartekaria aipatu duzu lehen, azken batean haur batek nekez aukeratzen ditu berak nahi dituen liburuak...**

Heldu batek Dostoievski irakurri nahi baldin badu, joango da, hartuko du liburua, ez zaio gustatuko eta bueltatuko du. Baina haurraren eta liburuaren artean beti dago heldua, eta erdi ezkutuan dagoen heldu horrek eragin izugarria du.

Ni urtetan izan naiz bitartekaria; bibliotekaria bitartekaria da, aita eta amak, eta osaba-izebak eta denak bitartekariak dira. Horiek dira umeari esaten diotenak, "hau leitu, gustatuko zaizu", eta benetan haurrak nahi duena ez dakigu zer den. Umeen harrera misterio bat da. *Printze txikia*-ren liburua, adibidez: ez dago Frantzia irakurri bere *Printze txikia* ez daukanik, eta ez da batere liburu erraza, enigmatikoa, ezkorra, depresiboa da. Hor ikusten dut zer nolako anbiguitasunean gabiltzan.

**Bitartekari horiek sarri ibiltzen dira balio pedagogiko, didaktiko edo liburuaren atzean egon litekeen balizko mezu horren bila.**

Oso. Garai bateko zentsura uxatu duzu, baina orain honakoa galdeztzen duzu: "Zertarako balio du liburu honek?", "Ekologia, hezkidetzaz, hau edo beste lantzeko..." Hori oso sartua dago. Nik nire ikasleekin ikusten nuen: Magisteritza Eskolara ideia horrekin etortzen ziren, liburuaren atzean zer mezu dagoen bilatu behar balute bezala. Horri buelta eman behar zaio, irakurri liburua, hunkitu zaitu? Emozionatu zaitu? Aspertu zaitu? Identifikatu zara? Bide batez, igual erakutsi dizu zerbait?

Baina hor beste puntu bat ukitzen duzu: irakurlearen gaitasun literarioa. Irakasle guztiak oso ondo ulertzen dute zer den gaitasun linguistikoa, liburu hau zaila da edo ez da zaila, se-

mantikoki, lexikoki... baina gaitasun literarioarena ez daukagu hain argi. Hau da, liburu batekin gozatu ahal izateko agian maila bat izan behar duzu, aurretik beste lan batzuk irakurri behar izan dituzu, bide hori erraztuko dizutenak.

"Haurrari gustatzen zaio", kriterio horrek ni ez nau batere betetzen. Literatura elikadurarekin konparatuko bagenu, haurrari gehien gustatzen zaiona emango bagenio egunero, makarroiak edo pasta jango lituzke, baina guk denetik proba dezaten nahi dugu. Eta literaturarekin ere gauza bera da.

**Eskola aipatu duzu, baina ez da beste giro bat egokiagoa irakurtzaletasuna transmititzeko?**

Batak ez du bestea kentzen. Esatea erraza da, baina gero praktikan transmisio hori oso zaila da.

Nik eskolaz asko hausnartu dut, urte askoan testuinguru horretan egin dudalako lana. Niretzat oso garrantzitsua da literaturako irakasle on bat edukitzea, aukeraketa eta sailkapen on bat egingo dizuna. Hori irakasle on bat da, ez gurasoena. Gurasoen egitekoa, nik uste, lehenengo beraiek irakurtzea da eta modu goxo batean gerturatzea umea liburuetara. Kontaketa oso garrantzitsua da, eta elkarrekin irakurtzea ere bai, baina irakurtzen hasten den momentutik moztu egiten zaio ahozko kontaketa.

**Irakurtzaletasuna teoriarik bederen ondo ikusia dago; literaturak badu prestigio soziala... baina ez da irakurtzen.**

Irakurtzea zaila da, nekagarria da, esfortzu bat da. Irakurketak operazio kognitibo konplexuak suposatzen ditu: mezu bat dekodifikatu behar duzu, zure baitan beste bat kodifikatu behar duzu... eta hori plazer handiz egin daiteke, edo ez. Baina buruarentzat ez da irudia bezain erraza, kostagarria da. Nik uste dut bilatu behar dela umeak esperientzia literario bat bizi izatea, "ostras, hau beste gauza bat da!".

Niretzat eskolaren eta irakasleen funtzioa hori da, liburu batekin ea esperientzia literarioaren fenomenoaren ematen den probatzeko aukera ematea, ez dituzunean bereizten protagonista eta zu, emozio handiarekin bizi duzunean irakurketa... Hortik aurrera



norberak jarraitzen du bilatzen zein liburuk emango dioten satisfazio hori. Hori zaila da transmititzen, irakasten... askoz errazagoa da hizkuntza irakastea, gaitasun linguistikoa lantzea. Eta irakurketak diziplina pixka bat eskatzen du, hori ere egia da. Irakurketak eskatzen duen sosegua, isiltasuna, bakardadea... ez dira gaur egun bogan dauden balioak. Gaur egun estimuluz gainezka gaude leku guztietatik. Eta, aldi berean, ematen du estimulu horiek guztiak ez gaituztela ukitu ere egiten, ez direla barrura pasatzen; sosegua falta da. Alde batetik, sakralizatu egiten dugu literatura, zelofana jartzen diogu, baina gero inork ez dio garrantzirik ematen...

**Ipuinak zer nolako balioa du teknologia berrien gainean?**

Txikitan, ahozko kontaketaaren parekorik ez dago. Narratibak laguntzen diote umeari—eta baita helduoi ere—bere bizipen kaos hori antolatzen—ikerketa asko daude hori erakusten dutenak—. Narratibari bere estruktura hartzen diogu gure bizitza antolatzeke, umea gauza izango da esateko "atzo, kalean nindoala hau eta hau gertatu zitzaizkidan, eta gaur..." Narratibotasunak gure bizitzako bizipenak antolatzen laguntzen digu: hasiera, korapiloa eta nolabaiteko bukaera.

**Idaztean zugandik abiatzen zarela esan duzu, baina irakurleak buruan dituzu?**

Nire buruan ez daukat ume berezirik, baina ofizioa daukat. Ofizioak agintzen dit haur eta gazte literaturako ezaugarriak zeintzuk diren: Oso argi daukat ezin dudala paragrafo trinko, luze eta erdi filosofikorik idatzi; hori da haurren pentsatzea niretzat. Ofizioak esaten dit zer hartu behar dudan kontuan, animalien pertsonifikazioa oso garrantzitsua dela, absurdoa ere oso inportantea da, umorea ere azaldu behar dela... Umorea nire literaturaren ezaugarrietako bat da, baina nire bizitzan ere hala da. Ni nahiko ezkorra naiz, baina nire izaera umoretsua da. Modu jolaskor batean begiratzen diet gauzei.

**Liburu asko merkaturatzen dira eta gurusoak liburu saldo handiaren erdian aurkitzen dira, sarri ezin aukeraturik euren seme-alabentzako liburu aproposak...**

Komertzializazio handia dago. Kriterio falta nabarmena ikusten dut gaur egun: beste guztiaren gainetik komertzializazioa dago, kito. *Funtzionatu* deitzen diote, funtzionatuko ez duen ezer ez da argitaratzen, eta funtzionamendua oso motza da. Gurasoei dagokienez, erreseina batzuk irakurtzea eta informatuta egoteko garrantzitsua iruditzen zait, batez ere *best-seller* diren liburuekin; beste gauza batzuekin egiten duzu. Bai, eman *best-seller*-ak, baina tarte-ka eman bestelako liburu batzuk ere. Eta irakurri ezazu berarekin, kontatu...



Harkaitz ZUBIRI  
Idazlea eta  
soziologoa

## ZAINTZARI BURUZ ERABAKI BEHAR DUGU

Zaintza erdigunean jarri behar dugula entzuten dudanean, ez nago beti ados, baina bat nator, adibidez, Mari Luz Estebanek esaten duenean. Izan ere, askoz hobea iruditzen zait zaintza jartzea eztabaidaren erdigunean, eta ez amatasuna, batik bat generoa eta klase soziala kontuan hartzen baditugu.

Aldiz, harritu egiten naiz hitz potolo batzuk entzuten ditudanean: esate baterako, zaintza erdigunean jartzeak kapitalismoa suntsituko lukeela. Esaldi horrek esan nahi badu amak enplegua uzten duela (edo ez duela bilatzen jarraitzen), bere zeregin nagusia umeak zaintzea eta etxeko lanak egitea dela, eta, bitartean, bikotekideak enplegatuta jarraitzen duela, ez diot kapitalismoa suntsitzearen itxura handirik hartzen. Izan ere, kapitalismoa hasiera-hasieratik oinarritu da generoaren araberako lanaren banaketan: emakumeek zaintza eta eremu pribatuko mantentze-lanak, eta, gizonak, enplegua.

Mundu Gerren testuinguruan hasi ziren emakumeak masiboki enplegatzen, eta joera hori izan da hazkunde ekonomikoaren garaian ere, nahiz eta, oro har, emakumea baldintza okerragoetan aritu. Baina, ez dezagun ahaztu, historian zehar enpleguak atzera egin duenean, emakumea izan dela babesgabe gelditzen aurrena, autonomia eskasarekin eta besteen erabakien menpe. Gauzak horrela, aztertu beharko litzateke zer zerikusi duen gaur egungo prekarizazioak eta krisiak amatasun naturalaren diskurtsoare-

kin, emakumea etxean gelditzearen onurak aldarrikatzen dituen horrekin, hain zuzen ere.

Badakit etxean umeak zaintzen luzaroan gelditzen diren emakume guztiak ez daudela egoera berean, ez enpleguari dagokionez eta ezta bikotekideen rolari dagokionez ere. Baina kasu guztietan badao zer pentsatu. Nire iritziz, umeak ondo zaintzeko badaude amatasun naturalarena baino eredu hobekak.

Jar dezagun, beraz, gure umeen zaintza erdigunean. Umeei denbora, energia eta maitasun handia eskaini behar diegu, zoriotsu eta osasuntsu haz daitezen. Arazo larriak sortzen ez bada, eta, Beatriz Gimeno esaten duen bezala, guk geuk erabakitako zerbait bada, ez inertziaz egiten dugun zerbait, eta jabetzen bagara bizimodua nabarmen aldatuko digutela, eta garbi badaukagu umeak zaintzean dena ez dela goxoa eta kotoia, badagoela ezina, noraeza, haserrea, estutasuna... eta nekea, bai, gure lanari esker bizi garenontzat hain ohikoa den hori. Azken batean, izkin egiten badiogu iragarki batean bizitzearen ikuspegiari, umeak zaintzeak poz handia eman diezaguke, eta, ziurrenik, gure umeak izango dira inoiz gehien maiteko ditugun pertsonak. Baina pentsa dezagun esperientzia horretan genero ikuspegitik.

Generoa zirrikitu guztietatik azaleratzen da, gehien ikusten eta gutxien antzematen direnetatik, batik bat, eta espero ez ditugun tranpa ugari egiten dizkigu, genero askotakoak.

# 11. Hazi Hezi

## haziera eta heziketarako euskal aldizkaria



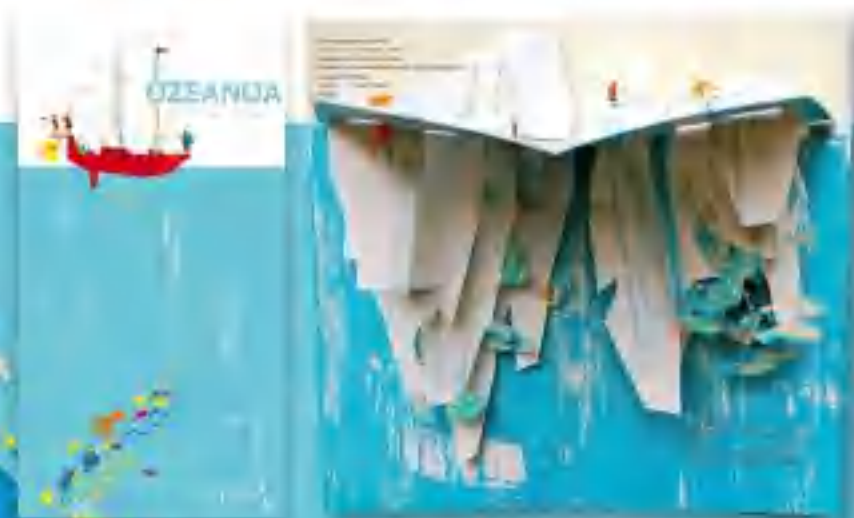
Urteko harpidetza  
(lau aldizkari)  
20 euro

Hik Hasi, hezkuntzari  
garrantzia ematen  
diogunon **komunitatea**

[www.hikhasi.com](http://www.hikhasi.com)

# OZEANOA

Itzaskiak eta ozeanoak deskubultzeko liburu ikusgarria



Gure belaontzi, krasko gurria, partur olibu dugu espedizio luze bat egiteko munduan zehar. Itzaso eta eguzkia ikusiko ditugu aldean, urdin zabaletik zuri zabalera. Baina urtean, tenbat esateko, dardara erankolare!



BOLOGNAKO  
LIBURU AZOKAN  
SARITUA!



## AURRETIK



www.ondoren.com



## ONDOREN

TORENA

MARRAZKI LILURAGARRIREN BIDEZ,

## AURRETIK, ONDOREN

LIBURUAK BIKAIN IRUDIKATZEN DU  
DENBORAREN JOANA.