

hazi hezi

Haziera eta heziketa
aldizkaria

Gaia

Pirritx, Porrotx eta
Marimotots:
maite zaituztegu!

Elkarrizketa: Markel Irizar

"Oso garatua daukat
aitatasun sena eta taldean
sentiberatasun horretatik
egiten dut lan"

7,5 € · 2025eko udaberria

52. znb



Pirritx, Porrotx eta Marimotots: eskerrik asko!

Katxiporretako pailazoei “maite zaituztegu” eta batez ere “mila esker” esateko aukera izango dugu BECen maiatzaren 3an, Euskal Herria ez bailitzateke gaur egun dena izango haien balioen eta alaitasunaren transmisiorik gabe.

A mets Arzallus: “Traszendentezia izan gabe erranen nuke pailazoen aportazioa erraldoia izan dela euskal komunitatearen gorpuztean”. Pontx: “Nik argiki errango nuke Euskal Herria ez litzatekeela berdina izango haiek gabe, inondik inora. Katxiporretako pailazoei gizarteari eskainitakoa oso anitza izan da”. Ane Labaka: “Euskal Herria inondik inora ez litzateke berdina izango pailazok izango ez bagenu”... Hala pertsona ezagunei, nola kaleko jende arruntari galdetuta, guztiok bat gatoz Pirritx, Porrotx eta Marimototsek Euskal Herriari eman diotena erraldoia dela esatean. Kike Amonarriz: “Euskal Herriko haurrek izan dituzten erreferentzia euskaldun garrantzitsuenetakoak izan dira. Euskarazko mundu erakargarri, alai, koloretsu eta konprometitua eskaini dute”...

Hitzak motz gelditzen dira Pirritx, Porrotx eta Marimototsek Euskal Herriko umeengatik egin dutena eskertzeko: bizipoza,

umorea, alaitasuna, balioak eta abar luze bat transmititu dizkiete Euskal Herri luze zabaleko umei; kolore, baldintza, ezaugarri eta jatorri orotako umei. Pailazok beti egon dira laguntzeko prest, bereziki ahulenei esku bat botatzeko gertu, bai pertsona ahulenei, taldeei zein hizkuntzei laguntzeko prest. Anabel Arraiza: “Haien eskuzabalatasuna nabarmendu nahiko nuke. Aspaldiko ezaguna izan, edo momentuan ezagututako pertsona izan, beti agertzen dira esku bat botatzeko prest. Hitzetatik harago doaz beti. Horren testigu izan naiz eta ahalmen hori ez du edonork izaten”.

Orain eman eta zabaldu duten maitasun hori guztia bueltan jasotzeko ordua iritsi zaie. “Ilargiraino eta buelta maite zaituztegu” esateko aukera daukagu autoan, etxean, ikuskizunetan, ekitaldietan hainbeste gozarazi diguten pailazoei. “Maite zaituztegu” eta batez ere, “eskerrik asko egin duzuen guztiagatik!”. BECen elkar ikusiko dugu!

Irak irak egitasmoaren aldizkaria www.hikhasi.eus · 943 371 408 · hazihezi@hikhasi.eus

XANGORINEK 2025eko martxoan argitaratua. Errekalde hiribidea, 59. Aguila eraikina, 1. solairua, 20018 Donostia. ISSN: 2254-2027 Lege gordailua: SS-0466/12. Kopurua: 3.000 ale. *haz* *he*ziko informazioa zabaldu dezakezu, egiletza aitortuta eta soilik baldintza beretan eginez gero. Erredakzioak ez ditu bere gain hartzen aldizkarian argitaratutako iritziak.

Erredaktoreak

Ainara Gorostitzu
Olatz Lasagabaster

Azaleko argazkia

Katxiporreta

Idazkaritza

Uxue Ugartemendia

Komunikazioa

Paula Estevez

Erredakzio-taldea

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

Kolaboratzaileak

Amaia Arroyo Sagasta
Iñaki Eizmendi
Aitziber Estonba
Libe Garmendia
Nerea Mendizabal

Inprenta

Antza

Diseinua

Sorland-Hik Hasi



Elkarlanean



Laguntzailea



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



Aurkibidea

Atarikoa

Pirritx, Porrotx eta Marimots:
eskerrik asko!

3

Gaurkoa

Cecilia Ruiz

8

Gai nagusia

Maite zaituztegu

14

Elkarrizketa

Markel Irizar

24

Astez aste, urtez urte

31

Kontsultak

46

Jolasgela

58

Sormenaz

Alaia Martin

62

Iritzia

Edu Zelaieta Anta

66



24



31

Sarako Biltzarra, apirilaren 21ean eta 22an



Udaberriko oporraldian gorritz nabarmen-
duriko zita da Sarako Idazleen Biltzarra.
Aurten apirilaren 21ean eta 22an egingo
da liburu azoka. Bigarren eguna profe-
sionalen eguna bada ere, bezperan egun
osoko egitarau zabala antolatu dute, eta
horietako asko hurrekin gozatzeko mo-
dukoak dira, hala nola Maider Galarzaren
Emakume basatia ikuskizuna, Antoine
Bellangerren performancea, Pontx paila-
zoaren emanaldia eta, zer esanik ez, libu-
ru berrien aurkezpenak, bereziki Josiane
Aguerrerena, haurrentzako liburu berria
aurkeztuko baitu primizian. Karpapean
haurrentzako preseski atonduriko txokoa
ere izango da.

Ultzama beti da plan ona

Euskal Herriko zazpi herrialdeetatik joanda,
gertu gelditzen da Ultzama. Konektatu nahi
duenarentzat toki paregabea da beraz,
baina baita deskonektatu nahi duenarentzat
ere, gertu bezain urrun iradokitzen baikai-
tu Ultzamak. Udaberrian zizatara joateko
baino askoz aukera gehiago eskaintzen
ditu Nafarroaren bihotzeko eskualde beti
berdeak. Lizasok, Olanok, Gorrontzek,
Gelbentzuk... guztiek merezi dute bisita bat,
oinez 10 kilometroko itzuli exigente samarra
eginda egun batean, edo txangoz txango,
herrixka bakoitzari egun bat eskainiz. Orgi-
ko hariztian, gainera (Gerendiainerako bide-
ko aparkalekutik hasita) haurtxoen orgekin
eta gurpildun aulkiekin ibiltzeko pasabide
egokitu bat dago prestatuta, inork naturaz
gozatzeko aitzakiarik izan ez dezan!



Marutegiko gazteluaren aztarnapean



Marutegiko gaztelu zaharraren aztarnak Aizkorriren hegoaldeko magaletan altxatzen den haitz ikaragarri baten gainean daude, eta Araiatik abiatuta eta Zalduondo eta Aratz aldeetara gerturatzen den ibilaldia zelatatzen dutela dirudi. Mitxarroko ur-jauzian hasten da ibilbidea, Araiako herritik 800 metrotara eta mende bete duten hariztietan barrena eramango gaitu ibilbideak, natura bere handitasunean gozatzeko. Ur-jauziak, errekek, koba, iturriak... urteko sasoi bakoitzean ibilbidea desberdin aurkituko dugu. Aratzen magalean baso bainu paregabea bizitzeko 5,3 kilometroko ibilbidea ongi markatua daukagu. Haurrekin goiz-pasa egiteko modukoa.

Zerealen arteko hezegune paregabea

Euskal Herri luze zabalean bakana da Piti-laseko paisaia. Zerealez beteriko lautaden artean estepako hezegune bat aurkitzen da, urak hain eskas diren paisaia harrituz. Hegaldi luzeak egiten dituzten hegaztientzat geraleku garrantzitsua da, eta beraz, gure begientzat begiraleku paregabea ere bai. Plan ederra izan daiteke, besterik gabe, eguna begiralekuan pasatzea, edo nahi izatera, bizikletaz edo oinez bost kilometro-ira iristen ez den ibilalditxo egin dezakegu. Ihien artean, ur gainean balego bezala, egurrezko pasarelan zehar ibiltzeak misterioa eransten dio ibilbideari, haurren gozagarri. Ingurunean atsedean hartzen duten hegaztiak berehala izutzen dira gizakiokin, eta haurrentzat zailena isilik ibiltzea izango da ziurrenik!



Scrooge eta mamuak antzezlanak



Estetika zoragarriko antzezlanera ekarri du Khea Ziater konpainiak, Charles Dickensen *Gabon ipuina* egokituz. Gure garaietara ekartzeko, kode zinematografikoa eta panpinen parte-hartzea gehitu dizkiote jatorriko lanari Alex Gerediagaren egokitapenean. Ebenezer Scroogeren istorioa da: diruarekin obsesionatuta dagoen bankari berekoiari mamuak agertuko zaizkio bere enpleguari alaba gaixoarekin urtebetetzea ospatzeko ukatzen dion egunean. Zentzumen guztientzat biziki gozagarria den antzezlanak da eta hainbat herritan egongo da ikusgai. Hala nola, Donostian, Berrizen, Zornotzan, Bilbon...

Amak antzezlanak

Txalo konpainiak lau ama igoko ditu ohol-tzara, ikastetxe bateko itxarongelan ateratzen diren lau ama, hain zuzen ere. Iraitz Lizarraga, Tania Fornieles, Oihana Maritorena eta Intza Alkain aktoreek gorpuztuko dituzte lau amak. Lau emakumeek ez dute elkar ezagutzen, eta berehala hasiko dira komunean duten horri buruz hitz egiten, amatasunari buruz, hain zuzen ere. Haurdunaldia, erditzea, loa, edoskitzea, etxeko lanen banaketa eta banaketa eza, presio soziala... bakoitza bere ikuspegitik mintzatuko da, eta hasieran oso desesperagarria dirudien egoera larri horretan terapia egiteko aukera izango dute. Azkenik emakumeek, amatasunaren alderdi onak, ez hain onak eta txarrak aterako dituzte hizpidera. Komedia lehergarri hori herriz herri darama Txalok.



Maiatzaren 3an, hitzordua BECen



Pirritx, Porrotx eta Marimototsi herri omenaldia egiteko ikuskizun paregabea antolatu dute maiatzaren 3rako sortzaile askok: musikariak, abeslariak, bertsolariak, antzerkigileak, dantzariak, artistak... igoko dira oholtzara pailazozen abesti eta istorio ezagunetan oinarritutako unibertso magikoa berreraikitzeko. Dagoeneko bertan egongo direla ziurtatu dute Itziar Ituñok, Amets Arzallusek, Maialen Lujanbiok, Sua Enparantzak, Gure Zirkuko artistek, Eñaut Elorrietak, Uxue Alberdik, Jon Maiak, Ramon Agirrek, Aitor Gorosabelek, Oinkari dantza taldeak, Gozategik... Maiatzaren 3an izango da hitzordua, 17:30etan, BECeko Bizkaia Arena aretoan. Sarrerak *nikere-maitezaitut.eus* webgunean eros daitezke.

Linbo planeta, komiki ikaragarria

Inork oroitzen ez duen leku batean, hondamendiaren artean gizaki bakarra bizi da, Numa, 8 urteko neskatila. Goiz batean, jolasteaz inoiz aspertzen ez den lagun bat agertuko zaio: Linbo txakurra. Horra *Linbo planeta* izeneko komikiaren muina. Dejabu antzerki konpainiak 2017an haurrentzat sortutako izen bereko antzezlanak komikira eraman du orain Paula Estevez ilustratzaileak, eta Elkar argitaletxeak argitaratu du. Ilustrazio ederra, bizia eta aldi berean sakona ondu du Estevezek. Ilustrazioak kontakizun zirraragarriarekin batzen dituen liburua da, euskaraz haurrentzat sortzen den komiki ale bakanetakoa. Zortzi urtetik gorako haurrentzako komikia da, irakurketa sakona egiteko aukera ere eskaintzen duena.





Cecilia Ruiz Montoya

Migrazio gaietako psikologoa

“Ama batek bizi dezakeen
esperientzia desafiatzaileena
haur bat gertuko babes sarerik
gabe haztea izan daiteke”



Cecilia Ruiz (Chihuahua, 1981) jaiotzez mexikarra da, baina 18 urte daramatza bere jaioterritik kanpo hainbat lekutan bizitzen. Egun Euskal Herrian bizi da. Migrazio gaietan aditua eta psikologia transkulturaletan espezializatua da eta bidelaguntza eta terapia eskaintzen ditu *Viviendolejos* webgunetik. Hiru alabaren ama da.

Psikologoa eta etorkina zara zu zeu Cecilia, eta, hain zuzen ere, migrazioak ekar ditzakeen estres migratzaileari eta txoke kulturalari aurre egiten laguntzeko estrategiak eskaintzen dituzu. Zein izaten dira migrazioek eragiten dituzten estres handienak?

Beste herrialde batera migratzea esperientzia zirrargarria izan daiteke, baina baita beldurgarria ere, eta erronka emozionalak eta psikologikoak ekar ditzake. Hizkuntza-aren oztipoa estres handia eragiten duen faktore bat da. Ez da soilik komunikatzeko zailtasuna, baita zeure burua ez azaltzeko sententzia edo inguruan gertatzen dena ez ulertzekoa ere. Beste aspektu garrantzitsu bat ohituren eta arau sozialen talka izan daiteke. Askotan ez gara ohartzen gure kulturako ohiturek zer-nola definitzen gaituzten arau horiek ez dauden edo desberdinak diren beste ingurune batean egon arte. Horrek desorientazioa eta frustrazioa eragin ditzake. Garrantzitsua da, baita ere, familia eta adiskideak atzean uztearen gaia, hutsune emozional handia eragin baitezake. Horrez gain, egokitzapen laborala eta ekonomikoa zailak izan daitezke, batzuetan espektatibak ez baitira betetzen.

Baina sakonena eta, askotan ikusezinena, barneko nortasun talka izaten da. Batzuetan, gure bizitza berrira egokitzen saiatzen garenean, gure nortasuna zaintzea ahazten

zaigu, nola ikusten dugun geure burua eta zer izan nahi dugun. Krisi horiek antsietate handia eragiten dute, baina pertsonalki hazteko aukera handiak ere izan daitezke. Garrantzitsua da faktore horiek hor daudela aitortzea eta ez ikustea gainditu ezin diren oztipo moduan, baizik eta egokitzapen prozesuaren parte bezala.

Gurasoak lurralde berrian eta haurrak jaioterrian gelditzen dira migrazio prozesu askotan; eta, beste batzuetan, familia osoak migratzen du. Zer-nolako egoerak bizitzen dira kasu batean eta bestean?

Bi kasuetan erronka garrantzitsuak izango dituzte aurrean, baina ñabardurak desberdinak dira. Familiako kide gutxi batzuek migratzen dutenean eta besteak jatorriko herrialdean gelditzen direnean, distantzia emozionala eta banaketa sentimendua izango dira estres iturri nagusienak. Aldiz, familia osoak elkarrekin migratzen duenean, egokitzapeneko erronkak are konplexuagoak izan daitezke. Ingurune berrira egokitzea erronka kolektibo bihurtzen da, eta familiako kide bakoitzak aurre egin beharko diete beren beldurrei eta frustrazioei. Seme-alaben kasuan, adibidez, hezkuntza sistema eta hizkuntza berrira egokitzeko zailtasunak eduki ditzakete. Gurasoak aldiz, gain hartuta senti daitezke, laneko erantzukizunengatik eta etxearen kudeaketagatik, ingurune arrotz batean.



Psikologo moduan, nire ikuspegia, bi kasuetan, familiei konexio emozionala eusten laguntzea izango litzateke. Elkarrekin migra-tzen duten familien kasuan, etxe barneko babesa indartzea garrantzitsua da. Batzue-tan familiako kide bakoitza galduta senti-tzen da bere kasa, baina euren emozioak eta esperientziak partekatzen ikasten baldin badute, elkarren erresilientzia sendotzeko iturri bihur daitezke.

“Ikuspegi paternalista hartu ordez, elkar laguntzeko espazioak sustatu behar ditugu, non guztiek modu horizontalean partekatu ahal izango dituzten esperientziak eta baliabideak”

Amatasuna da lantzen duzun beste gai zehatzetako bat: nola hazi umeak sarerik gabe eta bakardadean? Zein izaten dira egoerak, desafioak eta ama horiek bizi dituzuen zailtasun handienak?

Haur bat gertuko babes sarerik gabe haztea ama batek bizi dezakeen esperientzia desa-fiatzaile eta bakartienetakoa izan daiteke. Nik familia ugariaren ama moduan, bizi izan dut dena zeure gain gelditzearen zama. Batzuetan erantzukizunak ikaragarria dirudi, bereziki behar duzun arnas hori emango ez dizun senitartekorik edo lagunik gertu ez duzunean. Babes sarerik ez daukaten amek hainbat zailtasuni egin behar izaten diete aurre: neke konstantea, isolamendu sentrazioa eta ziurgabetasuna, momentu bakoitzean erabaki zuzena hartzen ari ote zaren ezin jakea.

Estres emozionala pisutsuagoa bilakatzen da haziera, etxea eta askotan, lana kudea-tzeaz gain, beti indartsuak izateko presioa baitauek. Zure seme-alabez inguratua egon arren beti bakarrik sentitze horrek asko zaildu dezake amatasuna. Nire es-

perientziatik, urteotan ikasi ditudan estrategiak gomendatuko nituzke: lehentasuna eman bikoteko komunikazioari; errutina egituratu bat eraiki, malgutasunarekin; autozaintzari lehentasuna eman, nahiz eta dosi txikitari izan; beharrezkoa denean, laguntza eskatu. Zaila izan arren, laguntza eskatzen ikastea estrategia boteretsuenetakoa bat izan daiteke.

Migrazioari loturiko bakardadea, tristezia eta antsietatea lantzen dituzu. Ezinbestean bizitzen al dira emozio horiek migrazio prozesuetan?

Migrazio prozesuek errusiar mendi emozionalak eragin ditzakete. Jende askorentzat trantsizio momenturen batean saihetsezina da bakardadea, tristezia eta antsietatea sentitzea. Ezezaguna dugun horri aurre egiten diogunean etortzen zaizkigu halako sentimenduak. Baina emozio horiek ohi-koak izan arren ez dira iraunkorrak. Kudeatu daitezke, eta denborarekin gainditu ere bai, baina garrantzitsua da emozio horien inpaktua gutxitzeko estrategiak badaudela jakitea: beste migratzaileekin konektatzea, erlazio berriak eraikitzea, pixkanaka ingurune berrira egokitzea; eta ongizate emozionala zaintzeak bakardadea eta antsietate sententzioa arintzen laguntzen digute.

Harrera herri moduan, Euskal Herriak, nola eragin genezake migrazio prozesuak abegikorragoak izan daitezen?

Gure moduan Gipuzkoako landa eremuko herri batean bizitzeak komunitatearekin eta lurraldearekin konexio sakon bat edukitzea esan nahi du. Zentzu horretan, funtsezkoa da pertenezia sentimendua sustatzea. Horretarako ezinbestekoa da aniztasunaren aberastasuna aitortzea, ez bereizten edo banatzen gaituen zerbaiten moduan. Pertsona migratzaileok benetan abegiz hartuak sentitzeko, komunitatea aldaketara irekitzeko prest egon behar da. Askotan, beste kulturetako pertsonen etorrerak intsegritatea eragin dezake lurraldean leku asko daraman jendearengan.

Nire esperientziatik, funtsezkoa da tokiko erakundeek (udalek, eskolek, osasun-zentroek) integrazioa erraztea, eta elkarriketarako espazioak sortzea pertsona migratzaileek eta autoktonoek partekatze eta elkarrengandik ikasteko. Euskara ikastea ere faktore garrantzitsua da. Badakigu hizkuntza berri bat ikastea erronkaz beteriko prozesu bat dela, eta oso baliotsua den arren, neke mentala ikaragarria izan daiteke. Baina batzuetan pertsona migratzaileak komunikatzeko beharra dauka, eta beretzat une horretan errazena eta estres gutxien eragiten diona gaztelaniara jotzea da. Kasu horietan garrantzitsua da ingurukoak ez samintzea, eta ulertzea pertsona horrek ulertua izateko beharra daukala.

Zer garrantzia dauka komunitatean edo hezkuntza-ingurunean sareak josteak?

Landa eremuan, adibidez, non bizitza lasaia goa den, baina, era berean, sare sozialei dagokienez itxiagoa den, jatorri desberdinetako herritarren topaguneak sortzea oso garrantzitsua da, ekintza kulturalak, sukaldaritza tailerrak edota talde elkarriketak egitea, oso interesgarria izan daiteke guztiak konektatzeko. Harrera aktiboa da, baita ere, ulertzea pertsona migratzaileok ez garelako soilik egokitu behar dugun pertsonak, baizik eta ekarpen interesgarria egin dezakegun pertsonak garelako. Ikuspegi paternalista hartu ordez, elkar laguntzeko espazioak sustatu behar ditugu, non guztiok modu horizontalean partekatu ahal izango ditugun esperientziak eta baliabideak.

Zerbitzuetarako sarbidea izatea ere funtsezkoa da, hizkuntzaren prestakuntza edo bidelaguntza emozionala oso beharrezkoak dira migratzaileok integratzeko erremintak izateko. Eta, noski, bizilagunen irekitzea: herrian bizi diren pertsonak adeitsuak izateko prest egotea, irribarre egin eta gerturatzea, eta laguntza eskaintzea halako prozesu zail bat bizitzen ari den pertsonaren ongizate emozionalean diferentzia markatuko duen faktorea izan daiteke.

Mediateka





Cartas para minha avó

Nire bizitza amatasunari guztiz emana zegoen, amona. Thulane ezin hobeto zegoen, osasuntsu, ingurune seguru batean ari zen hazten, maitasunarekin, eta ni zoriontsu nintzen horregatik, haur beltz batek erosotasunak eduki zitzakeelako, gurasoen presentzia zeukalako eta maite zuen familia bat zeukalako. Baina, aldi berean, ni bakarrik sentitzen nintzen, eta errudun, ez izateagatik guztiz zoriontsu, ezin niolako nire amari negarrez deitu, harekin hitz egiteko; ezin nuelako nire aita besarkatu eta aitortu, baietz, arrazoi zuela, arima independente izateko hazia izan nintzela.

Bizitzak une hartan ematen zidana baino gehiago nahi nuen, amona.

Liburua: Cartas para minha avó (Fué tu magia la que me trajo hasta aquí, Txalaparta, 2024).

Egilea: Djamila Ribeiro.

Artelana: Amatasuna. Itziar.

Egilea: Jorge Oteiza.



Gaia

ARGAZKIA: FOKU

Maite zaituztegu

Orain maitasuna bueltan jasotzeko garaia iritsi zaie Pirritx, Porrotx eta Marimototsi. Urte hauetan guztietan eman duten maitasunaren amiñi bat jasoko dute BECen. Amelia Barquin, Amets Arzallus, Anabel Arraiza, Ane Labaka, Joanes Echeveste, Josu Martinez, Kike Amonarriz eta Maite Mutuberriaren iritziz, Euskal Herria ez litzateke berdina izango Katxiporretako pailazoak izan ez balira.

Euskaraz alaitasuna zabaltzea. Joxe Mari Agirretxek eta Agustín Mujikak aurpegiak margotzen eta zapata handiak janzten hasi zirenean horixe zuten abiapuntuko helburu, ez gehiago... baina ezta gutxiago ere. Kaleko giroa eta ikastetxe ugaritakoa erdarazkoa zen garai haietan, 80ko hamarkadaren hastapenetan, eta haurrak euskalduntzeko ekarpen bat egin nahian esketx barregarriak egiten hasi ziren han-hemenka... Agirretxe Magisteritza ikasi berria zen orduan eta *Porrotx* bilakatu zen, eta Mujika, irakaslea zen eta *Takolo* bihurtu zen eta gero eta toki gehiagotatik hasi zitzaizkien deika, herriko festetara edo ikastetxeetara, afari baten truke edo baita musutruk ere, haurrak alaitzera joan zitezen. Handik gutxira Patxi Sanz *Pirrutx* (hura ere irakaslea) batu zitzairen taldera. Pailazo klasikoaren ganberrokeriak egiten zituzten, baina

euskaraz, eta Imanol Urbietaren kantuak kantatzen zituzten.

Garai hartan ezagutu zituen **Josu Martinezek**, 5 bat urte zituela, Bilbon. Gaur egun

“Garai hartan *Takolo*, *Pirrutx* eta *Porrotx* ezagutzen zituen Euskal Herriko ume bakarra izango nintzen. Harritu egin omen ziren haur batek ezagutzen zituelako!”

Josu Martinez

Zinemagilea eta EHUko irakaslea



zinemagile eta unibertsitateko irakasle denak pailazoen lehen fan-etako bat izan zela esan dezake: **“Garai hartan Takolo, Pirrutx eta Porrotx ezagutzen zituen Euskal Herriko ume bakarra izango nintzen. Marrazki bana egin nien eta saioa amaitu ostean, aldageletara joan nintzen aitarekin eta marrazkiak eman nizkien. Harritu egin omen ziren haur batek ezagutzen zituelako!** Argazki bat egin genuen elkarrekin eta argazki hori, oraindik ere, nire gurasoen etxeko logelan dago. Gero, haurtzaro osoan zehar, gutunak idazten nizkien, eta asko maitatu nituen”. Handik urte batzuetara, Martinez Gara egunkarian kazetaritzako ikasketetako praktikak egiten ari zela, Porrotxi deitu zion erreportaje baterako: “Neure burua aurkeztu orduko, nik eginda-ko marrazkia etxean zeukala esan zidan”. Maitasun handiz hitz egiten du Martinezek

pailazoei buruz. “Mundu guztiarekin bezala, oso maitagarriak izan dira nirekin”.

Joan zen Pirrutx eta Pirritx sartu zen gero, 1994an. Hainbat urtez Ainhoa Beristainek bete zuen rol hori, Aiora Zulaika 1998an taldera batu zen arte. Urteak egingo zituzten gero Takolo, Pirritx eta Porrotx moduan, lehena pailazo serioa zen eta beste biak bihurrikeriak egingo zituzten sudurgorriak. *Baserrian*, *Plisti-Plasta* eta *Parrandan* ikuskizun arrakastatsuen sasoia izan zen. Harik eta 2004 urtean Takolok taldea utzi zuen arte. Bi urtez Pirritx eta Porrotx bikote moduan ibili ostean, Mertxe Rodriguez *Marimotots* iritsi zen hirukotea osatzeko, 2006 urtean eta irribarreak marrazten eta euskara zabaltzen jarraitu zuten, gaurdaino. Orain Martinezen semeak dira pailazoei marrazkiak egiten dizkietenak: “Duela urte



batzuk Porrotx Baigorri etorri zen eta Xan semeak marrazkia egin nahi izan zion. Marrazkia eman zion eta argazkia atera genuen. Nik txikitan nien miresmen berberarekin begiratzen zion”.

Martinezen biografian bezala, Euskal Herriko familia asko eta askoren biografiako parte eta bereziki soinu banda izan dira Pirritx, Porrotx eta Marimotots. **Ane Labaka bertsolari lasarte**arren kasua zinemagilearen antzekoa da: “Nire haurtzaroa estuki lotuta egon da pailazoei, herrian bertan. Batez ere, jolasa, umorea, gozamina eta ondo pasatzea euskaraz egiteko aukera bat izan da, berez hain euskalduna ez zen eremu batean. Eta haien bidez, hori modu natural batean bizi izan genuen”. Orain, Martinezen moduan, gurasotasunetik miresten ditu pailazoak. Bien antzera,

gurasotasunean helduleku garrantzitsuak izan dira pailazoak Euskal Herri osoko milaka familiarentzat, baita **Amelia Barquin HUHEZIKo irakasle**arentzat ere: **“Ez naiz oso originala izango azaltzen badut nire alaben haurtzaroa ez zela berdina izango Pirritx, Porrotx eta Marimotots existitu ez balira. Eta nire amatasuna ere ez. Hori da familia askoren esperientzia, argi dago”**.

Euren kasuan, Gasteizen hazi dituzte umeak: “Oso euskalduna ez zen hiri batean gure ahalegina beti izan zen euskara ahalik eta gehien eskaintzea. Etxeko eta eskolako hizkuntza bazen, baina bagenekien hori ez zela nahikoa eta laguntza behar genuen: abestiak, pelikulak, ikuskizunak... Pirritx, Porrotx eta Marimotots gure aliatuak izan ziren. Euskaratik harago, oso dibertigarriak ziren, oso jatorrak, eta balio ederren igoerak. Dena batera, zoragarriak”.

Kike Amonarriz soziolinguista eta umoregilearentzat ere aliatuak izan dira pailazoak euren alaben hazieran: “Esango nuke gure alaben haurtzaroko parte izan direla hasiera-hasieratik. Eta, beraz, gure familiaren historiaren parte. Emanaldi askotan izan gara eta haien abestiak maiz entzun eta abestu izan ditugu... Eta oso gogoan dut zein izan zen gure alaba gazteenarekin ikusi nituen azken aldia, Asteasukoko pilotalekuan, 2008ko otsailean”. Behin alabak hazita, soziolinguistak pentsatzen zuen Asteasukoa izango zela pailazoak aktuatzen ikusiko zituen azken aldia; “baina, bai zera! Ezinezkoa izan zait pailazoengandik urruntzea. Izan ere, duela lau urte, berriro ere hasi gara bilobekin haien ikuskizunetara joaten. Beraz, hiru belaunaldi batu gaituzte haien inguruan.”

Anabel Arraiza aktore eta aurkezleak amatasunean erabat murgildurik zegoenean ikusi eta entzun ez ezik, pailazoekin lan egiteko aukera izan zuen Ane pirata bihurtuz eta barnetik ezagutu zuen Katxiporretakoen

mundua: “Seme-alabek 7-5-3 urte zituzten pailazoekin hasi nintzenean. Batetik, jorratzen genituen gaiekin bete-betean murgiltzeko parada nuen eta oso lagungarri izan zait hazkuntza eta hezkuntza prozesuan. Eta, bestetik, kontziliazio kontuak zirela eta askotan ‘eraman behar’ izan ditut nirekin bai ikuskizunetara zein bestelako ekimenetara. Egoera ezberdin asko ezagutu dituzte era pertsonalean eta oso aberasgarria izan da”.

Umore hezitzailea

Umoreaz eta euskaraz gain, pailazoek transmitituriko balioak gogoratzen ditu **Joanes Echeveste Pontx pailazoak**, bere bizitzan hain garrantzitsu izan diren erreferentziak gogora ekartzean: “Nik Katxiporrreta taldea, beste askok bezala, bidelagun izan dut haurtzaroan. Haien abestiekin eta ikuskizunekin gauza asko ikasi ditut. **Euskal Herria edo mundua beste perspektiba batetik ikusteko aukera eman didate. Lan ugari gogoratzen ditut eta oroitzen dut saioetan transmititzen zituzten mezuak aplikatzen saiatzen nintzela; kutsadura murrizteko kontzientzia, ondokoari harrera emateko prestutasuna, edo beste hainbat baliorekin hezteko aukera eman didate; haur askoren heziketaren parte izan direla errango nuke”.**

“Gizarte moduan, oso mesedegarria izan zaigu, jendarte hobe eta solidarioago bat eraikitzeko bidean”

Kike Amonarri

Umoregilea eta soziolinguista

Pontxek dioen moduan, hasi eta gutxira jabetu ziren pailazoak haurren eredu zirela, eta hurrek haiek egindakoak eta esandakoak imitatzen zituztela. Orduan, gero eta ganberrokeria gutxiago eta gero eta gizarte gai gehiago hasi ziren lantzen euren ikuskizunetan, beti ere euskaratik eta umoretik. 2001ean Nikaraguako Somoto herrian dagoen haurren harrera zentrora egindako bisita mugarrria izan zen pailazoen ibilbidean. Itzulitakoan *Aupa kintxo!* lana argitaratu zuten. Jarraian ume adopstatuen Ume Alaiak elkartearen deia jaso zuten, geroxeago Gehiturena eta, ondoren, Beroarekin eta Agipas elkartearekin eta beste hainbat elkarterekin elkarlanak abiatu zituzten. Abestiez gain, ipuinen bildumak, karta sortak eta bestelako materialak atera zituzten. 2005ean Ane Perez Alberdi *Ane pirata* ezagutu zuten, minbizia zeukan neska indartsua, eta ondoren, *Eskerrik asko!* ikuskizuna sortu zuten. Eta, orduetik, pailazoen ibilbidea ahulenei lotua egon da estuki. Halaxe adierazi zion Porrotxek **Hazi Heziri** duela hamar urte: “**Guk, mundua aldatu nahi baitugu, eta iraultza egin nahi baitugu, ahulenekin egingo dugu, eskutik helduta. Bidea elkarrekin egiten badugu — hasi gay eta lesbianetatik eta ijitoetara, hor barruan dagoen amalgama guztiarekin—, baten kontra egiten dutenean denok erantzungo dugu eta gu eta umeak horretan hezten ari gara, euskaratik”.**

Ikuskizunetako eta abestietako erreferentziez gain, urtetan atera dituzten ipuin bilduma horiek oso lagungarriak izan dira familientzat hainbat gai hizpidera ekartzeko, adibidez, Amonarriren etxean: “**Bizitza eta heriotza, festa eta gaixotasuna, berdintasuna, maitasuna bere aldaera guztietan... Giza eta gizarte gaiak haurren aurrean modu natural eta gertukoan aurkeztea oso lagungarria gertatu zaigu gurasooi eta aitona-amonoi**”. Hurrekin hitz egiteko tabu ziruditen hainbat gai ukitu dituztenez,



ARGAZKIA: FOKU

Amonarrizen irudiko, pailazoen Euskal Herriko haurren artean “sentsibiltate berezi bat” landu dute, “eta gizarte moduan, oso mesedegarria izan zaigu, jendarte hobe eta solidarioago bat eraikitzeko bidean. Gai horiek, gainera, ez dituzte modu teoriko abstraktuan jorratu, oso gertu ditugun pertsonak erreferentziatzat hartuta baizik. Hezur-haragizko haurrekin ikusi ditugu”.

Pontxek ere balio pedagogiko handia aitortzen die pailazoei: “Gaixotasunak, migrazioa, natura, euskara, kultur aniztasuna, familia ereduak... Hori guztia euskaratik landu izanak txikitatik Euskal Herria beste modu batez ezagutzeko aukera eman dit. Umorea eta pedagogia goraipatuko nituzke haien lanetan eta ibilbidean, beti ibili baitira umorearen bitartez hainbat eta hainbat gai sozial lantzen eta mezuak lau haizetara zabaltzen. Pailazoen alboan dauden antagonista/pertsonaia ugarik ere lagundu dute horretan. Esate baterako, Tider pertsonaiak,

Dena ez da barrea

Dena, ordea, ez da barrea izan 37. urteko ibilbide honetan. Pailazoen euskal presoekiko edo beste gai soziopolitiko batzuekiko sentiberatasuna adierazi izanagatik, boikota eta zentsura bizi izan dituzte hainbat eta hainbat aldiz. 2001ean hasi ziren zentsura pairatzen, eta urte hartan 20 emanaldi zentsuratu zizkieten eta hurrengo urtean ere ikuskizunak kontratatzeko asmoa zuten elkarte ugari, presioen ondorioz, ez egitea erabaki zuten. Euskal Telebistan ere zentsuratuak izan ziren PPko Carlos Urkijok haien kontra egin ondotik, eta gaurdaino 2020an bertan ere Iruñean eta Lizarran, adibidez, hainbat ikuskizun egitea galarazi zien UPN alderdiak. Ordainetan ordea, euskal jendartearen eta bereziki sortzaileen babesa, maitasuna eta zentsurarekiko kritika irmoa jaso dute pailazoen.

Kintxo Barriletek, Poxpolin Marisorginek, Ane piratak, eta abar luze bat...”.

Pailazoez beti jakin izan dute non kokatu, eta Labakak Katxiporretakoen begirada hori nabarmentzen du: “Beti jakin izan dute non egon behar duten eta norantz jo behar duten eta, aldi berean, ausardia izan dute eta lur labainkorretara jauzi egiteko gaitasuna, gai konplexuak landu dituzte, deserosoak eta tabuak izan daitezkeenak. Begirada eragile sozialengandik gertu kokatu izan dute beti; herriaren borroka horiek ikusgarri eginez aldiro”. Lan konprometitu horietan jartzen duten sentiberatasuna nabarmentzen du Maite Mutuberria ilustratzaileak ere, haiekin *Musua*, *Bizi dantza* edota *Amaren intxaurrak* ikuskizunetan eta disko-liburuetan lan egin ostean: “Haien zintzotasuna nabarmenduko nuke. Hiek gai horiek guztiak lantzen dituzte benetan sinesten dutelako eta beren lanean sinesten dutelako. Benetan gauzak aldatu nahi dituzte eta haien gorputzak denbora eta dena jartzen dute. Bihotzetik egiten dute egiten dutena eta nabari da”. Arrazak gai “potolo” horiek guztiak “euskaratik eta euskaraz jorratzea” estimatzen

“Haien eskuzabaltasuna nabarmendu nahiko nuke. Aspaldiko ezaguna izan edo momentuan ezagututako pertsona izan beti agertzen dira esku bat botatzeko prest. Hitzetatik harago doaz beti”

Anabel Arraiza

Aktorea eta aurkezlea

die bereziki pailazoei. Arraiza: **“Egia da gai ugari jorratu dituztela, baina bada guztiak batzen dituen balio bat: euskara. Gai potoloak izanik ere, izan heriotza, minbizia edo eta agian arinagoak diruditenak, guztiak euskaratik eta euskaraz landu dituzte. Lehentasunak beste batzuk izan arren ez da erraza izaten hizkuntza erdigunean jartzea eta haiek lortu dute”**. Ikuspegi berekoa da **Amets Arzallus, bertsolaria**—ren etxean —eta bereziki autoan— jira eta buelta dabilta azken urteetan pailazoen abestiak: “Aipatutako balio horien guztien artean hizkuntzarena lehenetsiko nuke. Gu haurrak ginenean marrazki bizidunak euskaraz gozatzeko zortea izan genuen eta hori oso garrantzitsua izan zen gure adinekoon artean euskara ‘normalizatzeko’, konkretuki *Dragoi Bola* zen gure erreferentzia. Gaur egun, hori asko aldatu da, marrazki bizidunak nagusiki erdaraz iristen dira, telebista kontsumoa erabat aldatu da, eta arabera euskararen presentzia gaztetxoan denbora-pasetan. Kontestu zail horretan uste dut Pirritx, Porrotx eta Marimototsengan aurkitu dugula eskueran ditugun *dragoi bola* bakarretakoa”.

Ikus-entzunezkoetan egin zituzten sartu-irtenak *dragoi bola* horien pareko altxorak izan ziren ume askorentzat, euskaraz hain urria den panorama zinematografikoan. Pailazoez bi film egin zituzten **Hazi Hezi**ren sorgune den **Hik Hasi** egitasmo pedagogikoarekin: *Jolasaren altxorra* (2002) eta *Ilargiaren sekretua* (2004) umeen hezigarri eta entretenigarri, hutsuneak betetz joan dira pailazoak.

Maite zaitut eta beste hamaika altxor

Ibilbide luze horretan hainbat mugarri bizi izan dituzte pailazoez, horietako bat *Maite zaitut* abestiak ekarri zuen. “Ilargiraino eta buelta maite zaitut” dioen abesti hark mundu erdiari eman zion buelta, euska-



ARGAZKIA: KATXIPORRETA

raz ez ezik, galegoz, katalanez, arabieraz, ingelesez, sardinieraz, zeinu hizkuntzaz... Amagoia Mujika kazetariak haiei buruzko liburuan jasotzen duen moduan, "maitatzen zekien herriari 'maite zaitut' esaten erakutsi zioten Pirritx, Porrotx eta Marimototsek, euskalduna ez omen da eta sentimenduak bistan jartzen dituen". Ez zen soilik umeen munduan gelditu zen abestia izan, belau-naldiak gainditu zituen, eta alaitasunaren eta maitasunaren ereserki bilakatu zen, Mutuberriak gogora dakarren moduan: "Niri *Maite zaitut* abestia nerabezaroan iritsi zitzaidanez, lagunekin festan abesten nuen kantu hori, nahiko inozoa dela iruditu arren, lorpen handia izan zen haien abestia gazteei eta nerabeei iristea".

Hautzaroko soinu banda baino askoz gehiago izan da Katxiporretakoek eskaini dutena, haien kantuak komunitate oso baten soinu banda izan dira, Mutuberriaren aburuz: "Belaunaldi askoren abestiak egin dituzte, betiko gogoratzen ditugu abesti horiek eta gure kultura eta hizkuntza gutxitu

honetan abesti horiek izatea eta aretoak jendez gainezka betetzea, gauza handia da. Ezinbestekoa hizkuntza batek bizirik jarrai dezan".

Martinezek *Maite zaitut* abestia Palestinan arabieraz grabatu zutenekoa oroitzen du, Porrotx eta biak beste hainbat kulturgilerekin batera joan baitziren gatazka bertatik bertara ezagutzera. Porrotxek hango umeekin ere nola konektatu zuen ikusi ahal izan zuen bertatik bertara: "Hizkuntzarik gabe, *rollo* ona eta maitasuna transmititzea lortzen dute. Elkar ongi sentiaraztetik egiten dute umorea; pailazo on bat hori da: zure baitatik ateratzen zaituen fantasia bat". Pailazoez komunitatea egiteko daukaten gaitasuna nabarmentzen du Martinezek, hasieran ganberrokeriak egiten, eta orain, umore hezitzaileagoarekin: "**Barnean da-goena komunitate zentzu bat da, haurrak komunitate sentitzea; nirekin gertatu zen bezala, milaka haurrek sentitu dute gauza bera: 'Porrotx nire laguna da'. Hori transmititu diote milaka pertsonari**".

Beste mugarri bat familia handitu eta abes-tietatik eta ikuskizunetatik herri proiektu zabalagora urratsa egin zutenekoa izan zen: Zulaikak familia izan behar zuelarik, Pirritxek Pupu eta Lore izatearekin batera, lehendabizi *Ongi etorri Pupu eta Lore* ikuskizuna sortu zuten eta atzetik Irrien Lagunen kluba sortu zuten. Balioak erdigunean zituen proiektua sortu zuten, osasunaz, naturaz, zientziaz, kulturaz eta elkartasunaz ziharduena, Tiritatxo, Martin Ber, Ane Pirata, Patakon eta Mari Kalanbre pertsonaiekin. Horiek guztiak paperera ekarri zituen *Irria* aldizkariak, gaur egun ere haurrak hezten eta entretenitzen duen errebistak.

Eta 25. urteurrena ere beste mugarri bat izan zen. Ikuskizun berezi batekin ospatu zuten, aurrera begirako euren lema bilakatu-ko zen esaldia ardatz harturik: *Sentitu, pentsatu ekin*, eta abesti eta ikuskizun esanguratsu gehiago sortu zituzten: *Ama Lur*, *Tipi-tapa korrika*, *Borobilean*...

Orain, jasotzeko garaia

Urte hauetan guztietan eman duten maitasunaren amiñi bat bederen jasoko dute BECen. 37 urteko ibilbidean, 39 disko eta 31 ikuskizun grabatu ostean —1992an grabatu zuten euren lehen diskoa eta 1994an lehen ikuskizuna—, eta 450 abestitik gora grabatuta, elkarrizketatu guztiak bat datoz esatean, Euskal Herria ez litzatekeela berdina izango Katxiporretako pailazorik gabe. Pontx: **“Nik argiki errango nuke Euskal Herria ez litzatekeela berdina izango haiek gabe, inondik inora. Katxiporretak gizarteari eskainitakoa oso anitza izan da, gai asko lantzeko aukera, errealitate askoz jabetzeko hausnarketak, eta Euskal Herriko txoko guztitako jendea batzeko esfortzua. Beti egon baitira ondokoari begira, ondokoa sustengatzen eta laguntzen”**. Labaka: “Euskal Herria inondik inora ez litzateke berdina izango pailazoak izango ez bagenitu. Herritik eta herri mu-

gimenduengandik hain gertu egoteagatik, eta bestalde kulturari dagokionez, ekarpen erraldoia egin dutela iruditzen zait”.

“Transzendenteegia izan gabe” Arzallusek uste du esan litekeela “pailazoen aportazioa erraldoia izan dela euskal komunitatearen gorpuztean. Zoritxarrez, euskaldunak beharrezkoa du oraindik ere euskaldun izan nahia, eta gutako bakoitzaren baitan euskaldun izan nahi horrek erro ezberdinak izango ditu, noski, baina erro horien lurrik aberatsena askotan haurtzaroa izaten da. Eta hor ikusten ditut pailazoak, eta beren magia guztia, euskaldunari eta bere izan nahiari gorpuztea eta indarra ematen.” Arzallusek pailazoen lurraldetasunari dagokionez beti erakutsi duten sentsibiltatea ere azpimarratzen du: “Euskal Herria bere luze eta zabalean gutxik ibili eta maitatu dute Pirritx, Porrotx eta Marimototsek bezala. Uste dut erdiguneak bazterretara eta bazterrek erdigunera ekarri dituztela, beste gai askotan bezala”.

Amonarrirek ere euskararekiko maitasuna eta atxikimendua zabaltzen egin duten lana nabarmentzen du. “Euskal Herriko haurrek izan dituzten erreferentzia euskaldun garrantzitsuenetakoak izan dira. Euskarazko mundu erakargarri, alai, koloretsu eta konprometitua eskaini dute. Eta haur askorentzat, haiek izan dira, eskolatik kanpo, euskararekiko harreman biderik nagusienetakoak”. Pontx bera da ereindakoak uza ederra eman izanaren adibide argia: “Jaso dudana jasota, haiek eman didate pailazogintzan aritzeko gogoia. Sudur gorri baten bitartez eragin zezaketena ikusi ondoren eta nigan sortzen zuten ilusioa sentitu ostean, argi erran dut beti pailazo izan nahi nuela. Jendeari umoretik, alaitasunetik eta euskaratik barrea eragitea eta poza zabaltzea lanbide izan daitekeela ulertu dut”.



ARGAZKIA: FOKU

Euskal Herriari koloretako betaurrekoak ekarri dizkieten pailazoak dira Arraizaren aburuz: “Ikusezin ziruditen gauza asko ikusten erakutsi digute eta herri gisan eraikitzeko lagungarriak izan dira; bai betaurrekoak eta baita haiek ere”. Publiko zabalak gutxiago jakin arren, gertukoek ongi ezagutzen duen beste balio bat nabarmentzen du Arraizak, esker oneko ekitaldi honen atarian: “Haien eskuzabaltasuna nabarmendu nahiko nuke. Aspaldiko eza-guna izan edo momentuan ezagututako pertsona izan beti agertzen dira esku bat botatzeko prest. Hitzetatik harago doaz beti. Horren testigu izan naiz eta ahalmen hori ez du edonork izaten”. Iritzi berekoa da Mutuberria ere: “Nire esperientzia izan da asko zaindu dutela nire lana. Askatasun handia utzi didate beti eta nire baldintzak ere zaindu dituzte”.

Orain, maiatzaren 3an izango dugu guk ere Pirritx, Porrotx eta Marimototsi maite zaituztegu bueltan esateko aukera, BECen.

Herrigintza, umoretik

Pailazoen filosofia hezitzailearekin eta herrigilearekin bat egiten duten hainbat jenderekin eta ekimenekin proiektu ugari sortu dira, besteak beste, Oinherri herri hezitzaileen sarea eta Bizipoza izaera bereziko gaiak lantzen dituzten haurren eta familien elkarten elkarteak. Bietan Katxiporretak Hik Hasi egitasmo pedagogikoa izan du ondoan erakunde berriak gorpuzteko eta ahulenen ondoan jarrita mundua —eta Euskal Herria— eraldatzeko pauso txikiak emateko.

“Oso garatua daukat aitatasun sena eta taldean sentiberatasun horretatik egiten dut lan”

Markel Irizar

Lidl-Trekeko managerra

Argi zeukan txikitatik txirrindulari profesionala izan nahi zuela, baina argi zeukan, baita ere, ez zela garailea izango. Taldearentzat egin du beti lan. 2004tik 2019ra bitartean txirrindulari profesionala izan da eta maitasun ikaragarria jaso du bidean. Egun Lidl-Trekeko garapen taldeko managerra da eta “aitatasunetik” egiten du bere “lan pedagogikoa” txirrindulari gazteen bidelaguntzan.

Markel Irizarrek (Oñati, 1980) berehala ekar-tzen du hizpidera aitatasuna, izan lanaz edo bizitzaz mintzatzean. Haurtzaro eta nerabe-zaro gogorak bizi izan zituen, eta taburik gabe mintzo da aitaren alkoholismoaz, ho-rrek ekarritako arazoez eta suizidioaz. Txi-r-rindularitza izan du indargune eta ihesbide, eta gaur arteko lanbide. Garaipen gutxi eta maitasun asko ekarri dizkio bideak, zaleek biziki estimatu baitizkiote bere balioak, jarre-ra eta bizipoza. Izen horixe darama Oñatin duen kafetegiak, eta grabagailua jarri orduko aipatu ditu aita zena, Alaitz Perez de Arenaza bikotea eta Xabat, Aimar eta Unai semeak.

Lidl-Trek taldean *scouting* lana egiten duzu gaur egun. Hasteko, kontatuiguzu zer lan den hori eta nola egiten duzun.

Gaur egun, Lidl-Trekeko garapen taldeko managerra naiz. *Scouting*-eko arduraduna naiz, eta nire egitekoa txirrindulari juniorrak bilatzea da —normalean 18 urtekoak— eta *Development* talde gaztera ekartzen saia-tzen gara, euren garapen prozesua kudea-tzen dugu eta gero bidelaguntza egiten diet World Tourreko eliteko taldera. Tartean, sortu diren harremanaren ondorioz, World Tourreko bi txirrindulariren entrenatzailea naiz, soka oso estua egiten delako, eta World



Tourreko lau txirrindulariren zuzendari kontaktua naiz. Nik uste dut oso garatua daukadalaitasun sena, hiru mutikoren aita naiz Alaitzekin batera, eta taldean sentimendu horretatik egiten dut lan. Nik entrenatzen dudana mutil bat, Mathias [Vacek] txekiarra, gure etxean bat gehiago da, nire semeen laugarren anaia bezala sentitzen dugu. Askoinplikutzen naiz gure txirrindulariekin; oinarri familiarak asko arduratzen nau, adibidez familiako arazoak dituztenekin enpatia handia daukat, eta kasu horietan, gibela uzten dut. Familiarekiko daukadan sentiberatasun hori oso garrantzitsua da egiten dudana lanean.

Scouting lanean kontuan izateko ezaugarri garrantzitsuak dira teknika eta indarra, baina zuretzat balioak ere garrantzitsuak dira kirolean. Nola bilatzen duzu ona izatearen

eta balioak edukitzearen arteko oreka?

Ona izan behar da, bai ala bai. Txirrindulariak fisikoki X zenbakiak eduki behar ditu, baina asko fijaszen naiz teknikan eta saiatzen naiz txirrindulariek balio pertsonal batzuk eduki ditzaten ere; ez dut sagar ustelik nahi taldean. Lidl-Treken argi dugu lasterketak irabazi behar ditugula, baina ez edozein preziotan. Treken bizikletak saldu behar ditugu, horretarako, gure produktuan konfiantza edukiko duen jendeak ikusi behar du honek guztiak zerbait berezia daukala atzean. Guretzat balioak oso inportanteak dira. Nire lana txirrindulari gazteen jarrerak zuzentzea eta bidelagun izatea da. Nik txantxetan esaten diet ezin dudala orain konpondu euren aitek 20 urtetan izorratu dutena; eta barre egiten dute. Batzuetan gauza txikiak ematen dute, baina nik garrantzia handia ematen

“Asko saiatzen naiz balio batzuk transmititzen, txirrindulari ona izateko ez dira soilik balio fisikoa eta indarra behar, arlo pertsonalari garrantzi handia ematen diot”

“Arazoa da guraso askok euren seme-alaba Messi izatea nahi dutela, eta ulertu behar dute ez dela posible. Ez jarri listoirik hor, horrek frustrazioa eragin behar dio zure seme-alabari”

diet halakoei. Aurrekoan, adibidez, korredore batek masaje bat hartu zuen eta gelara zihoan zapatiletan oina ongi sartu gabe, orkoa dena zapaltzen ari zela; zapatilla horiek 180 euro balio dutela eta hondatzen ari zela esan nion, “balioa eman behar diozu daukazunari, jende askok ezin ditu horrelakoak erosi”. Hurrengo egunean ongi jarrita etorri zen eta eskertu egin zidan zuzendu izana. Asko saiatzen naiz balio batzuk transmititzen, txirrindulari ona izateko ez dira soilik balio fisikoa eta indarra behar, arlo pertsonalari garrantzi handia ematen diot.

Aldiz, oso txikitatik bestelako balio batzuei loturik hasten dira umeak kirolean, bereziki kirol hegemonikoetan, futbolean adibidez. Nola elikatu genitzake zuk balioesten dituzun ezaugarri horiek txikitatik?

Hasteko, kontuan izan behar dugu txirrindularitza oso desberdina dela futbolaren aldean. Gure kasuan, beste taldeko txirrindulari bat erori baldin bada, gure medikuak zainduko du; edo beste talde bateko txirrindulariak behar badu, gurekin eramango dugu aireportura... Horrelako gauzak futbolean ez dira gertatzen. Txirrindularitza oso kirol sanoa da, eta elkar zaintzen dugu. Ni Lidl-Trekekoa baldin banaiz, ez naiz Uaren kontrakoa; zu Pogačar zalea bazara, oso ongi, baina ez zara beste baten kontrakoa. Eta hori transmititu egiten da. Alde batetik, kirola bera dago. Eta beste elementu garrantzitsu bat, nire ustez, gurasoak gara. Gure umeak zer balio ari dira jasotzen gurasoengandik? Nik, mutil bat fitxatzera noanean, haren gurasoei lanean jarraitzeko esaten diet, ez pentsatzeko semearen kontura jubilatuko direnik! Guraso askok, eurek ezer egin ez dutenean, herriko onenak ere izan ez direnean, hau da, euren semea genetikoki mugatuta utzi dutenean, munduko txapeladuna izatea nahi dute! Ni ez nintzen oso txirrindulari ona, orain nire semeek zer eskatuko diet? Konpromisoa, ardura eta arauak errespetatzea eskatuko diet. Arazoa da guraso askok euren seme-alaba Messi izatea nahi dutela, eta



ulertu behar dute ez dela posible. Ez jarri listoirik hor, horrek frustrazioa eragin behar dio zure seme-alabari.

Nolako kirola, halako balioak?

Ez naiz beste kiroleko dinamiken jakitun, baina ikusten dudanagatik, esan dezaket beste kirolean gertatzen diren gauzak ez direla txirrindularitzan pasatzen. Asteburu honetan futbol partida batera joan naiz, eta gurasoak builaka ikusi ditut. Uste duzu horrela zure seme-alabari laguntzen diozula? Nik, txirrindularitza proba batean, nire semeei esaten diet: "Oso ondo maitea, oso ondo ari zara, aupa, aurrera!" eta kito. Teknikoki entrenatzaileak zuzentzen du; gurasook ez daukagu ezer esatekorik teknikoki. Guraso taxista izan behar dugu: eroan eta ekarri eta animatu, eta kito!

Denek Messi izan nahi dute... baina zuri irakurri dizudan moduan, "Messi hartuta zegoen"; zuk ere bazenekien ez zinela izango

Peter Sagan. Nola onartzen da taldearentzat egin behar duzula lan?

Lehendabizi norbere mugen jakitun izan behar gara. Norbere langa larregi altu jartzen badugu, sekula ez gara iritsiko eta frustrazio ikaragarria biziko dugu beti. Goazen ona naizen horretan ehuneko ehuna ematera. Gure espektatibak gauza ditzakegun helburuetan jarri behar ditugu, eta gero satisfazioak izango ditugu. Baina kirolean, askotan, espektatibak larregi altu jartzen ditugu. Askotan ez dira, gainera, neskak edo mutilak jartzen dituenak, baizik eta gurasoaren espektatibak dira. Zergatik jartzen ditu gurasoak espektatibak hain altu? Gure frustrazioak seme-alabengan jartzen ditugu, eta hori arazo handia da. Gogoan dut behin, beste arlo batean, lagun batek esan zidana: "Markel, zuk egin zure planak; zure semeak bereak izango ditut-eta"; hori da kirolean ere egin behar duguna.

Taldearentzat egindako lanetik ere gauza

ederrak jaso daitezke, garaipenak agian ez, baina publikoaren maitasun handia jaso izan duzu zuk txirrindulari profesionala izan zaren bitartean, zure balioengatik, jarreragatik eta bizipozagatik.

Ni Donostiako Klasikoaren ostean erretiratu nintzen [2019ko abuztuan], eta seguraski garaipen askok emango ez luketen agur bat izan zen maitasun, sentimendu eta emozio aldetik, palmares batek hobetu ezingo lukeena. Horra iristeko bidea oso gogorra izan da: nerabe garai gogor batetik iritsi naiz horra; nire amak oso ondo egin zituen gauzak, baina aitak oso bizitza gogorra izan zuen eta liatu egin zuen. Zaila eduki arren, oso ondo egin zuen eta nire kirol bidea oso ondo kudeatu zuen; oso apasionatua zen, baina sekula ez zen sartu nire kirol ibilbidean eta ez zidan presiorik sartu, eta pila bat animatu eta lagundu ninduen. Amaren, aitaren eta aitaita-amamaren babesa eta laguntza eduki dut, soilik konpromisoa exijitu didate. Beste alor batzuetan asko sufritu dut, baina gaur egun naizen kirolari moduan, nire gurasoek egin zutenarekin oso pozik nago.

Bizitzak, haurtzaroan-gaztaroan bederen ez zaitu goxo-goxo tratatu, hitz egin izan duzu aitaren alkoholismoaz, bere buruaz beste egiteaz, minbizia izan zenuen 22 urterekin... Txirrindularitza zure identitatearen eraikuntza horretan zer izan da, ihesbide, indargune...?

Biak izan dira, ihesbide eta indargune. Energia kanalizatzeko oso bide garrantzitsua izan da, adrenalina husteko eta gauza askori buruz hausnartzeko bidea izan da. Oso heldua izan naiz txikitatik, bizitzak hala egin ninduen: nik banekien muga non neukan, eta ezin nituen gauzak liatu. Oso jakitun nintzen gure egoera zein zen, gure egoera ekonomikoa oso txarra zen, aita gaizki zebilen... eta nik hor ez neukan tontokeriatan eta nerabe izatera jolasteko eta errebelde izateko tarterik. Nahiko arazo neukan etxean errebelde izateko! Askok sakrifikatu nintzen, oso ikasle ona nintzen eta ez nion amari sekula disgus-

tu bat bera ere eman, oso kontuz ibili behar nuen guztiarekin... Ni ez naiz inoiz mozkortu! Oso heldua izan naiz umetatik, ez neukalako beste erremedioirik, eta sakrifizio horrek guztiak, era berean, asko lagundu dit eta dauzkadan balioei garrantzi handia ematen diet bizitzan. Nire aitaita eta amama ikaragarriko liderrak izan ditut: aitaita oso alemana, oso diziplinatua zen: "mutikoa, gauzak ondo egin!"; nire amama, berriz, maitasuna, maitasuna, maitasuna, maitasuna izan da: "Ai maitea, zenbat gura zaitudan! Zu berezia zara!" Nire amama dena "maitte-maitte" zen eta nire aitaita dena diziplina zen. Hori izan da jaso dudana: konpromisoa, diziplina, maitasuna; konpromisoa, diziplina, maitasuna. Eta gaur egun, nire semeak hezteko prozesua nire aitaita eta amamaren formula berarekin doa: diziplina eta maitasun asko.

Kirolari oso gutxiri entzuten zaie aitatasunetik hitz egiten, zuri adina. Nola bizi izan duzu aitatasuna eta kirola?

Alaitzen inbidiarekin [barreak]. Ni seme bakarra izan naiz eta Alaitz alaba bakarra. Beti eduki dut idealizatuta anai-arrebak edukitzea. Aitak markatu egin ninduen, eta argi neukan akats horiek ez nituela errepikatuko. Gero minbizia eduki nuen eta esan zidaten igual ezingo nuela umerik izan. Desio ikaragarria garatu nuen umeak edukitzeko, eduki dudana bizitzagatik: seme bakarra, haurtzaro gogorra, momentu gutxi zorionekoak, gero minbizia... la obsesio bihurtu zen familia izatea. Argi geneukan gutxienez hiru ume eduki gura genituela, eta azkenean hiru bakarrik eduki ditugu. Alaitz Xabaten haundun gelditu zenean, ikaragarriko inbidia ematen zidan umea tripan edukitzeak, titia emateak, usain horrek... Orain 18 urte ditu Xabatek, Aimarrek 15 egin ditu, eta Unai 12 eta gauza pila bat egiten ditugu elkarrekin, asko disfrutatzen dut. Ohitura daukat semeei galdetzeko "Oti 10era baloratu, zelan egin dut aita moduan?", "Aita oso ondo, aita 20!". Esaten diet, helburua dela ni ez nagoenean, haiek pentsatzea, "aita on bat eduki dut, ama



on bat eduki dut; zoriontsu izan naiz; haurtzaro on bat eduki dut; zer suerte ona izan dudan familian”. Hori pentsatzen badute, nik guraso moduan ondo egin dut. Hori da gure helburua. Zorrotzak gara, konpromisoa eta enpatia eskatzen dugu, baina gura dut zoriontsu izatea. Ohera joaten garenean, bi txikienekin sartzen naiz —zaharrenak paso egiten du—, eta belarrira esaten diet, “jakizu beti amestu dudala zure moduko seme bat edukitzea; plazer bat dela zure aita izatea; eskerrik asko gure bizitzetara etortzeagatik”, uste dudalako horrek euren konfiantza indartu egingo duela eta atxikimendua sendotuko duela. Askotan erabiltzen dudan esaldia da honakoa: “Ez iezadazu esan nor zaren; aurkeztuizkidazu zure seme-alabak”. Legatua hori da.

Txirrindularitza utzi nuenean, Alaitzek agenda bat oparitu zidan, eta esan zidan, “idatzi hemen, betetzeko gelditzen zaizkizun ametsak, ze hemendik aurrera horiek bete behar ditugu”. 39 urte neuzkan, eta berak asmatu zuen nire lehenengo ametsa aitona izatea

“Aitak markatu egin ninduen, eta argi neukan akats horiek ez nituela errepikatuko. Gero minbizia eduki nuen eta esan zidaten igual ezingo nuela umerik izan. Desio ikaragarria garatu nuen umeak edukitzekoa, eduki dudan bizitzagatik: seme bakarra, haurtzaro gogorra, momentu gutxi zorionekoak, gero minbizia... Ia obsesio bihurtu zen familia izatea”



zela idatzi nuela. Nire bizitzan falta zaidan etapa zoragarriena aitona bihurtzea da. Hori bai, Alaitz bera da hori horrela bizitzea eragin didana. Bera era gogortasun handitik dator, baina maitasun handiarekin kudeatu izan da bere etxean aitaren heriotzaren gaia [Jabier Perez de Arenaza GALEk hil zuen Miarritzen, 1984an, Alaitzek 4 urte zituela]. Bere amak oso ongi kudeatu izan du biolentziaren gaia, inolako amorru barik, beti maitasunetik. “Hau pasatu da eta ez zen pasatu behar, baina aurrera egin behar dugu”, eta guk ere horrela pasa diegu mezua gure semeei. Amama oso liderrak izan ditugu, eta maitasun handia jaso dugu. Eta gure akatsekin — hemen ez dago inor perfekturik!— hori saiatzen gara gure semeei helarazten.

Ez da ohikoa zu entzun izan zaitugun sentiberatasunetik hitz egiten entzutea aitatasunaz, semeez... bestelako gizon ereduak lotzen dugu, oraindik ere kirolarekin...

Ematen du gizonak testosteronikoak izan

behar dugula, matxo alfak. Nik dortsal bat jartzen dudanean oso borrokalaria eta konpetitzailea naiz, barne indar handia daukat, baina hori konfiantzatik dator, barrutik beteta sentitzen naiz eta neure buruarengan konfiantza daukat.

Gure etxeak mila arazo dauzka beste etxe denen moduan, baina nik pentsatzen dut munduko etxe onena dela; zorionekoa naiz. Oso *bizipozeroa* naiz, eta asebeteta sentitze hori kutsatu egiten da. Hortik egiten dut taldean lan, ia lan pedagogikoa da, eta umiltasunetik diot, baina denboraldia oso-oso ongi joan zaigu: munduko txapelketa irabazi, *ranking*-a irabazi... eta nire egitekoa izan da bizipoz hori transmititzea. Beste gizon eredu batetik erlazionatzen naiz mutilekin, eta hasieran arraroa egiten zaie, baina ongi hartzen dute. Korredore asko eskandinabiarrak dira, eta oso hotzak dira, baina nik besarkadak ematen dizkiet. Nire amama ikaragarri kariñosoa izan da, eta hori dago nire DNAn.

Zer esango zenieke euren seme-alabak lehenak izaten tematzen diren gurasoei?

Uzteko umeei euren bidea egiten. Gure umeek ez daukate gure frustrazioekin bizi beharrik. Indarkeriaren kasuan bezala, gure umeek ez daukate gure erabakien ondoriorik ordaindu beharrik. Nire semeek ez daukate amorru horrekin bizi beharrik, ezta gure beste frustrazioekin ere. Nire kasuan, nik lvef ikasi gura nuen, baina ez nuen ikasi gure etxean ekonomikoki gaizki geundelako. Orain nire semea lvef ikastera doa eta zirkulua ixten ari naizela sentitzen dut, baina argi esaten dit Alaitzek: “Markel, akordatu, bereizi zure frustrazioa eta bere bidea. Berak egin du bere hautua”. Inportantea da gure frustrazioak ez islatzea gure umeetan, denean, baina baita kirolean ere. Konpromisoa eta barne indarra bai, eska ditzakegu; teknika ez, hori entrenatzailearen egitekoa da, “penalti hori horrela bota behar zenuen; edo jokaldi hori gola izan behar zen”, hori ez. Gurasoak gara, ez entrenatzaileak.

astez aste, urtez urte

Haurdunaldia

Konexioa, sabeletik

Lehen urteak

Komunikazioa hobetzeko estrategiak

Urte gozoak

Neba-arreben arteko
haserrealdiak kudeatzen

Nerabezaroa

Kultura, nerabezaroan bidelagun

Haurdunaldia

Lotura zaintzen, sabeletik

Gurasoak jabetu ala ez, haurdunalditik eraikitzen dugu umekiarekiko lotura. **Josune Martirena gorputz psikoterapeutaren arabera**, amaren segurtasuna indartu ahala sustatuko dugu umekiarekiko lotura segurua ere. Lotura zaintzeko, garrantzitsua da kontzientzia hartzea.

Haurdunaldian denbora asko pasatzen dugu etorriko denari begira: erditzeari begira eta erditze ostean haurra besotan hartuko dugun uneari begira... eta askotan haurdunaldian bertan gertatzen den horri ez diogu erreparatzen, eta gauza garrantzitsuak gertatzen dira prozesu horretan, haurduna —eta beste gurasoa— sarritan ohartu ere egin gabe: gurasoak haurrarekiko lotura eraikitzen hasten gara haurdunaldian. **“Haurrarekiko lotura ez da kontzienteki egiten den zerbait soilik, etengabe ari gara lotura hori sortzen, jabetu ala ez, nahi ala ez”**, azaldu digu **Josune Martirena gorputz psikoterapeutak**.

Erditzea prestatzeaz gain, haurdunaldia eta erdiondoa lantzeko tailerrak ematen ditu Martirenak eta arreta berezia eskaintzen dio haurrarekiko lotura zaintzeari. Lehendabizi, eraikitzen ari garen loturaz jabetzea eta konexio hori nolakoa den erreparatzea proposatzen du: **“Umekiak gorputz sentipenezko eta emozio bidez-**

ko esperientziak dauzka, eta esperientzia horietan segurtasuna edo segurtasun eza bizi ditzake, edo baita bi horien arteko konbinazioa ere, intentsitate desberdinarekin. Ama kontziente izan ala ez, sortze beretik esperientziak dauzka umekiak transmititzen diogunaren arabera”. Dena den, lotura mota bat edo bestea —segurua edo ez segurua— ezartzeko, eta haurrak esperientzia hori bere zeluletan finkatzeko, maiz errepikatu behar da jokabidea eta jarrera: “Haurdunak tarteka intseguritatea eta beldurra sentitzeagatik esperientzia hori ez da finkatzen umekiarengan. Esperientzia bat umekiarengan ezartzeko, jokabide bat edo egoteko modu bat askotan eta luzaroan errepikatu behar da”.

Gehiegizko kezka eta haurdunaldiarekiko eta umekiarekiko deskonexioa izan ohi dira, Martirenaren arabera, haurrarengan tentsioa edota segurtasun eza eragin dezaketen jarrera jarraituak: “Batuetan entzuten diegu amei ‘haurdun ez baleude bezala’ sentitzen direla, ‘deus-deus ez’



dutela sentitzen; bada benetan 'deus-deus ez sentitzeak' deskonexioa eragin dezake umekiarengan". Beste aldean, amak prozesuarekiko gehiegizko kezka izateak ere eragina du haurrak garatuko duen loturan: "Gero eta gehiago entzuten da 'ni lasaia sentituko nintzateke astero ekografia bat eginez gero, dena ongi doala frogatu ahal izateko'; bada kezka horrek norbere buruarekiko, gorputzarekiko eta gertatzen ari denarekiko intseguritate handia erakusten du, eta tentsio horiek zenbat eta gehiago luzatu eta errepikatu denboran, orduan eta gehiago grabatzen dira umekiaren zeluletako informazioan.

"Ez dugu pentsatu behar kontziente egiteagatik dena konponduta dagoenik. Kontziente egiteak gure esku dagoen neurrian lotura zaintzeko pausoak ematen lagunduko digu"

Josune Martirena
Gorputz psikoterapeuta

Nola elikatu lotura segurua?

Ukimena: Besarkaden, musuen edo laztanen bidez adierazi ohi dugu afektua eta umekiarekin ere gauza bera egin dezakegu, izan ere, umekiak oso garai goiztiarretatik jasotzen du azalaren bidez heltzen zaion informazioa. Amak zein beste bidelagunek sabela laztantzen duten neurrian, umekiak laztan horiek jasotzen ditu.

Ahotsa: Abestea edo hitz egitea umekiarekin transmititzeko bidea da. Umekiak hirugarren hiru hilekoaren hasieran garatzen du bere osotasunean entzuteko gaitasuna, baina horren aurretik ere umekiak, amak hitz egiten duenean sortzen duen bibrazioaren bidez, jasotzen du ahotsa.

Mugimenduaren bidez: Ama dantzan

edo abesten ari dela sentitzen duen giro lasai eta erlaxatu hori transmititzen dio umekiari eta egoera horretan segurtasun sentipena sorrazten dio haurrari erlaxazioaren bidez.

Pentsamendua eta irudikapenak zaintzea garrantzitsua da, buruan dugunak zenbait erreakzio eragiten baititu amaren —eta, beraz, umekia— gorputzean, hala nola gozamen edota tentsioa.



Hori guztia transmititzen dugu”.

Lotura zaintzeko gakoa, gorputz psikoterapeutaren aburuz, gurasoen arteko sostengua da, lotura segurua eta lasaia eraikitzen laguntzen baitu: **“Beste gurasok ere parte-hartze kontzientea eginez gero, seguruagoa den gurasotasun sentimendua garatzen laguntzen du eta lotura segurua eraikitzen laguntzen du. Umekiak amaren altzoan jasoko duena helduen artean sortzen den sostengu sentsazio hori izango da”.**

Haurrarekin eraikitzen ari garen lotura-
ren gaineko kontzientzia harteak ez
luke amarengan erruduntasuna sustatu
behar, guztiz bestelakoa da Martirenaren
helburua: “Nola sentitzen garen jabetzen

garenean, sentitzen dugun horren arabera,
hobetzeko bidean urratsak egin ditzakegu,
hobetzeko bide horrek onurak ekartzen
baitizkio haurdun dagoen amari, beste
gurasoari eta haurrari berari. Haurdunak
segurtasunean irabazten duen neurrian,
bere beharrak errazago identifikatzen
joango da eta behar horiek asebetetzeko
moduak bilatzen”.

Loturaz jabetzeak erruduntasunari lekuri-
ekin behar ez liokeen moduan, hobetzeko
urratsak egiteak ere ez lioke idealizazioari
lekuri utzi behar, Martirenaren aburuz:
“Ez dugu pentsatu behar kontziente
egiteagatik dena konponduta dagoenik.
Kontziente egiteak gure esku dagoen
neurrian lotura zaintzeko pausoak ematen
lagunduko digu”.

hazi hezi

Haziera eta heziketa
aldizkaria

**Eskuratu urtean
4 ale 25 eurotan**

**Harpidetu
eta izan
HikHasitarra**

www.hikhasi.eus



Lehen urteak

Komunikazioa hobetzeko estrategiak

Haurrek asmo onez esandako “txikikeria” batekin haserre handiak harrapatzen dituzte maiz, helduak eskatzen dionaren atzean, agindu bat sumatzen duelako. Komunikazio estrategia batzuk zainduz gero, harremana hobetuko litzatekeela dio **Leyre Cano psikopedagogo eta komunikazioan adituak**.

Seme-alaben hazieran gauza askotarako prestatzen dugu geure burua guraso moduan: loa, edoskitzea... Badakigu, ondoren, kasketak ere etor daitezkeela eta nola-hala surfeatzen ditugu horiek ere... Baina gai puntualetatik harago, arnas luzeko gai batzuetan, sarritan, ez dugu arretarik jartzen eta etxeko giroa “ona” eta “ez hain ona” izatearen arteko diferentzia marka dezakete kontu horiek, adibidez, komunikazioaren gaiak. Normal-ki ez da guraso moduan pentsatzen eta lantzen dugun afera bat, seme-alaben eta gurasoen artean natural-ki atera behar dela iruditzen zaigu... eta beti ez da horrela izaten. **Leyre Cano psikopedagogian eta komunikazioan aditua den aholkulariak** “ongi” eta “ez hain ongi” egotearen arteko diferentzia marka dezaketen gako batzuk eman dizkigu, gure seme-alabekiko komunikazioan zaintzea garrantzitsu izan daitezkeenak.

Zer esan nahi dugu eta nola adierazten diegu?

Helduon arteko komunikazioan ere gertatzen da, baina, Canoren arabera, gurasoen eta seme-alaben arteko komunikazioan, abiapuntutik oso kontuan izan beharreko faktorea da helduok hitzez esan nahi dugun hori eta haurrek jasotzen duten hori ez da tozela beti bat: **“Haurrek oso antena finak dituzte eta hitzez esaten diegunak baino gehiago adierazten die, askotan, gorputzarekin eta komunikazio ez berbalarekin adierazten diegunak. Beraz, hitzak baino gehiago dira zaindu behar ditugun gakoak”**.

Askotan, asmo onez esandako “txikikeria” batekin haserretzen zaizkigu umeak: “Hotza egiten du eta jantzi berokia” esatean, adibidez. Cano: “Arazoa ez da beti berokia; arazoa, kasu askotan, agindua da; seme-alabek beti aginduak jasotzen aritzearen sentsazioa izaten dute”. Beraz, komunikazioa zain-



duz, *asmo onez* esaten diegun hori, *asmo onez hartzeko* estrategiak bilatzea izango litzateke gakoa:

- **Galderak lagungarriak dira:**

Haurrak etengabe ari dira aginduak jasotzen eskolan eta etxean. Estrategia moduan, aginduak eman ordez, galderak pausatzea proposatzen digu Canok: “Zer falta zaizu etxetik ateratzeko?”. Galdera irekiak egitea, ordea, ez da galdeketa egitea, aholkulariak zehazten duen eran: “Epaiketa eta kritika kutsu gabeko galdera irekiak dira lagungarriak”.

- **Umorea erabili:**

Helburua, benetan, haurrak berokia janztea edo gela jasotzea, hortzak garbitzea... baldin bada, agindu kutsua kendu eta umoretik adieraztea proposatzen du psikopedagoak: “Helburua ez da gurasoa haurraren gainetik gelditzea, beraz, irabazle-irabazle irteera bat bilatu behar dugu, eta horretan, umoreak beti laguntzen du”.

- **Epaiketek komunikazioa eteten dute:**

Gurasoa, behin eta berriro gauza bera eskatzeaz nekatzen den moduan — “20 aldiz

eskatu dizut gela jasotzeko eta ez duzu jaso”—, haurra behin eta berriro gauza bera entzuteaz nekatzen da, eta, are gehiago, esan edo eskatu arren, betetzen ez denean, estrategia aldatzeko ordua dela dio Canok: **“Gure komunikazioaren zenbatekoa hartzen du aginduak emateak, eskariak egiteak, edo bronka botatzeak? Erabakitze-ko espazioa utzi behar diegu adin hauetan, neurrian. Konexio-uneak egon behar dira eta entzunak eta ulertuak sentitu behar dira”.**

- **Zigorrak**

Beste baliabiderik ez daukagunean, zigorretara edo “ondorio moduan ezkutatuturiko zigorretara” jotzen dugu gurasook, desarmaturik, eta zigorrek hitz goxoek baino gehiago funtzionatzen dutela iruditzen zaigu. Baina zehaztaper bat egin du Canok: “Zigorrek epe motzean funtzionatzen dute, zigorraren eta mehatxuen bidez, akaso momentu zehatz horretan guk nahi dugun hori egitea lortuko dugu, baina gure seme-alabei beldurretik eta xantaiatik erlazionatzen irakasten diegu horrela. *Boomerang* bat da, eta, halako batean, bueltan etorriko zaigu zigorraren edo



mehatxuaren efektua, gauzak zerbaiten truke egiten direla irakasten baitiegu”.

Haserreari leku egin

Baina haurrek ez dute beti ongi hartuko helduak asmo onez esandakoa. “Normala eta naturala” da hori Canorentzat, eta, are gehiago, sana da umeak euren gustukoa ez den zerbait entzuten dutenean haserre-tzea: “Oso goxo eskatuagatik ere —“bihotza, hotza egiten du eta jantzi berokia, mese-dez”—, muga txiki bat ezartzen ari gatzazkio haurrari, eta ez du zertan txarra izanik gure haurra muga horrekin haserretzea edo frustratzea, bere gogoaren kontrako zerbait eskatzen ari baikatzaizkio. Horrelako kasuetan haserretzea ez da txarra, ez luke arazo izan behar; okerragoa izango litzateke haserrearen irentzea”, psikopedagogoaren aburuz. **Gakoa haserreari lekua egitea eta inor mindu gabe askatzen asmatzea izango litzateke**, adituaren arabera. Beraz, aurrerago joan aurretik, galde diezaiogun geure buruari: “Gure etxean haserrearen espresioa bermatzen al da? Uzten al diegu gure seme-alabei haserretzen? Nola? Eta nola haserretzen gara gu?”. Canoren aburuz, sana da haurrek euren barne-indarra

ateratzea, eta mugaren aurrean haserre-tzea: “Batzuetan, ez haserretze horrek gure haurrak gehiegi irensten ari direla adieraz dezake. ‘Oso txintxoak’ diren haur horiengan ere arreta jarri behar dugu, eta geure buruari galdetu behar diogu zer den *txintxo* izatea. Guri kasu egiten digutenean, *txintxoak* dira eta, egiten ez digutenean, ez dira *txintxoak*? Zer ari gatzazkie eskatzen haurrei? Nolako harremana nahi dugu?”.

• Haserre eta bortizkeria bereizi

“Gauza bat da haserretzea eta beste bat haserretu garelako norbait mintzea. Haurrari erakutsi behar diogu bortizkeriak ez daukala lekurik”. Psikopedagogoaren arabera, “ez bere burua ez beste inor mindu gabe, eta ezer hondatu edo puskatu gabe, haserrearen adierazteko baliabideak eman behar dizkiegu haurrei; are gehiago, haserreaz gain, emozioak espresatzeko bideak eman behar dizkiegu”. Baliabiderik eraginkorra, honetan ere, helduaren erudia da: “Kanporatzen al dugu geure haserrearen ala irentsi egiten dugu? Eta kanporatzekotan, nola egiten dugu, oihuka? Esaten diegunarekin baino gehiago erakusten diegu gure jarrerarekin, eta zer esanik ez, emozioen kudeaketan”.

- **Hitza jarri**

Haserretzea, bere horretan, arazo ez bada ere, ñabardura batekin ulertu behar da baieztapen hori: “Moduak zaindu behar ditugu; haserrea nola adierazten dugun zaindu behar dugu, baina etengabe edo egunero haserretzen baldin bagara, horri ere arreta jarri behar diogu, eta aldaketarako pausoak eman beharko genituzke”. Adibidez: goizero-goizero haserretzen baldin bagara arroparen kontuarekin, lasai gauden une batean gaiak hitz egitea gomendatzen digu psikopedagogoak: “Zer ari zaigu gertatzen? Arropa da, ala ase gabeko beste behar bat dago hauraren haserrearen atzean? Izan ere, haserrearen emozioak ase gabeko behar bat adierazi ohi du. **Agindu tonuan hitz egiten diegu etengabe, eta eurek goxotasuna jasotzeko behar emozional ikaragarria daukate**”.

- **Beroan eta hotzean**

Askotan liskar baten erdian zaila da zentzuz jokatzeko —bai hauraren eta baita gurasoaren kasuan ere—, eta une horietan emozioak baretzen jarri beharko genituzke indarrak lehentasunez. Cano: “Hauraren haserrearen aurrean, kasu askotan, eraginkorragoa da isiltzea edo ezer ez egitea, hitz egitea baino”. Beroaldian haurra sostengatzea da helburua: “Sute bat dago, eta gurasoak askotan sute horri gasolina botatzen dio; lehenengo pausoa gasolinarik ez gehitzea izango dugu”. Haserrealdian sumindu den haurrak eustea beharko du, heldua ondoan egotea eta eustea. Haserre hori, beste batzuetan, kanpotik edo eskolatik etorriko da, eta etxean lehertu egingo da: “Haur asko eskolatik zamatutik etortzen dira eta etxean lehertzen dira. Ez da komeni gurasoak haserre hori elikatzea, egokiagoa litzateke sostengua eskaintzea, haurrak haserrearen husteko premia du, eta irakatsi behar diogu, baita ere, etxetik kanpo ere haserrearen espresatu dezakeela modu egokian”. Ondoren, hotzean, familia bileran edo une lasaiago batean, argituko dugu gertatutakoa eta berriro

ez gertatzeko estrategiak bilatuko ditugu. “Elkarbizitzako gaiak hitz egin behar dira seme-alabekin, hotzean eta lasaitasunez, tarte bat hartu behar da elkarrekin hitz egiteko”.

- **Maitasunari ere leku egin**

Komunikazioa, ordea, haserrearen kudeaketan baino askoz gehiago da: “Ondo gaude-nean ere ondo egote hori nabarmendu egin behar dugu, eta harremana eta lotura sendotzeko oso garrantzitsua da maitasunari hitza jartzea. Izan ere, eguneroko liskarrekin eta talkekin harremana gastatu egiten da eta garrantzitsua da barealdian gaudenean maitasuna adieraztea. Adin hauetan, umeek askotan pentsatzen dute eurekin haserretzen baldin bagara, ez ditugula maite, eta garrantzitsua da maitasuna esplizitu egitea”.

- **Jolastu gehiago**

Harremana elikatzeko eta elkarrekin berriro konektatzeko, psikopedagogoak enpatia eta ludikotasuna gomendatzen ditu: “Konexioa hobetzeko, jolastu haiekin. Batzuetan zaila da, nekeagatik edo zeregin asko ditugulako etxean edo ez zaigulako euren jolasa gustatzen, bada egin kilimak, barre egin, dantzatu, ukitu eta konektatuko gaituen hori elikatu”. Baina haurarekin konektatzeko, lehendabizi, helduak bere buruarekin konektatu behar duela argi utzi du Canok, oro har, gaurko gizarteko helduok *hegaldi moduan* funtzionatzen baitugu: “Geure buruarekin konektatu behar dugu helduok lehendabizi, eta gure kontzientziaz presentzia zaindu behar dugu: nola nago ni, eta zer ari zait gertatzen haurra entzuten dudanean? Haurrekiko komunikazioa zaintzeko presentzia eta kontzientzia emozionala behar ditugu”. Horrek ekarriko digu benetako entzute sakona: “Seme-alabekin komunikazio ona nahi badugu, haurra benetan entzun behar dugu, eta hitz egiten jarrai dezan akuilu lana egin, galdera irekien bidez. Komunikazioa zaintzea, harremana zaintzea izango da”.

Urte gozoak

Neba-arreben arteko haserrealdiak kudeatzen

Ohikoa da neba-arrebak elkarrekin haserretzea, baina guraso askok gaizki eramaten dituzte gatazka horiek, eta epaile rola hartzen dute. **Nerea Mendizabal eta Miren Camison** psikopedagogoen arabera, bitartekari rola egokiagoa da.

Guraso askoren desioa da bere seme-alabek euren artean harreman ona izatea. Ahal balitz, lagunak izatea. Errealitatean, ordea, liskarrak, haserreak, zeloak eta ezinikusiak ere izaten dira neba-arreben artean. Egun bakarrean, adiskide min izatetik, etsai gotor izatera ere igaro daitezke haurrak. **Nerea Mendizabal psikopedagogoaren arabera, ohikoa eta naturala da haurrideen artean gatazkak sortzea: “Neba-arrebak adiskideak izatea gurasoen desioa izan liteke, baina ez luke helburu izan behar, ez baita oso lagungarria. Odolak ez ditu, berez, adiskide egingo”.** Gatazkak ohikoak eta naturalak izanik, gurasoen helburua ez litzateke izan behar estualdi horiek saihestea, haserrealdi horiek ongi bideratzen asmatzea baizik.

Baina zer-nolako jarrera dugu gurasook seme-alaben arteko gatazken aurrean? Horixe galdetu beharko genioke lehen-dabizi geure buruari, heldu moduan, seme-alaben arteko liskarren aurrean,

Mendizabalen aburuz: “Gatazka ez da derri gorrez arazo, gauzak hobetzeko aukera izan liteke. Baina gatazkak, bere horretan, helduari beldurra ematen badio, zama horrekin abiatuko da seme-alaben arteko konponezinak bideratzera eta moztera; aldiz, gauzak hobetzeko aukeratzat hartzen baldin baditu, gatazkatik informazioa jasotzeko aukera baliatuko du, eta, une horretan gaizki pasatzen aritu arren, piezak mugitzen lagunduko dion egoera gisa balia dezake, modu konstruktiboan”.

Gurasook seme-alaben arteko haserrealdiak lasaitasunez kudeatzeko **Miren Camison filosofo eta psikopedagogoaren arabera ere, gurasook egin behar dugu lehen-dabizi hausnarketa: “Gurasook lasaitasunez kudeatzen al ditugu anai-arreben arteko gatazkak? Edota, nahi izan gabe ere, gatazkaren erdian errudunak eta biktimak bilatzen ditugu? Bizikidetzatean inoiz gatazkarik ez egotea espero al dugu? Edota desadostasun egoerak bizikidetzarako aukera positibo moduan**



ikusten ditugu?”. Gatazkari buruz daukagun ikuspuntuak ikaragarri baldintzatuko du, Camisonen eta Mendizabalen arabera, gatazka horren aurrean hartuko dugun jarrera. Camison: “Gurasook eta helduok gatazka-egoera bizikidetzarako ikasketak berezi moduan sentitzeko eta irtenbidea aurkitzeko beharrezkoa den denbora eskaini ordez, askotan gaizki senti gaitezke, haserretzen bukatu eta gatazka sobera azkar ebazteko presa ikaragarria izan dezakegu”.

Haurren arteko gatazka eteteko premiak gurasoak epailearen rola hartzera eraman ohi ditu, eta Mendizabalek argi dio epailearen rola hartzeak kalte egingo diola egoerari: **“Guraso eta epaile izatea ez**

datoz bat. Denek galtzen dute”. Camisonen arabera, epaile ez, bitartekari rolak laguntzen du: “Arrazoi desberdinengatik atsekabetuak dauden haurren arrazoiak entzuteak, gure denbora eta presentzia lasaia eskatuko du. Haien barruko egoera deskribatzen duten hitzak aurkitu arte denbora eman behar diegu, inongo epaiketak aurreratu gabe”. Iritzi berekoa da Mendizabal: **“Bataren eta bestearen nahiak entzun eta elkarri entzunarazi, eta biak, helduaren esku hartzeari esker, elkar ulertzen saiatuko dira”**. Ondoren, helduok egoeraren aurrean, erreakzio emozionalik ote dugun ohartzea izango litzateke hurrengo urratsa. Camison: “Lasai gauden edo lasaitasuna galtzen hasi garen konturatzeko izango da hurrengo urratsa. Lasaitasuna galtzen dugun egoeretan, horren arrazoiak identifikatzen saia gaitezke. Haurren arteko gatazka egoerak geure buruak ezagutzen jarraitzeko aukera paregabeak dira helduontzat”.

Desadostasunak saihestea eta seme-alabak adiskide izatea ez dago gurasoon esku, baina etxeko giroa lasaia izateak harreman goxoagoak eraikitzen lagunduko du. Giro ona sustatze aldera, Mendizabalentzat garrantzitsua da haurrideei ezartzen dizkiegun rolez jabetzea, edo rol horiek ez ezartzen saiatzea, eta baita konparazioak saihestea ere: **“Kasu batzuetan konparazio horiek oso nabarmenak dira, eta jaiotzetik egiten dira; beste batzuetan konparazioak sotilagoak izango dira, baina umeak guztiaz jabetzen dira”**. Gurasoon arteko harremana ere eredu izango da neba-arrebentzat, eta horretaz jabetzearen garrantzia nabarmentzen du Mendizabalek. Haur bakoitzari behar duen arreta, denbora eta espazio bereizita emateak ere lagunduko du giroa goxatzen, “espezial eta maitatu sentitzeko”.

Nerabezaroa

Kultura nerabeen bidelagun

Kulturak, hartzaile eta sortzaile moduan, norbere identitatea eta taldeko pertenezia indartzen ditu. Nerabeak ongien egokitzen zaion sormen diziplina aurkitzeko, gurasoaren egitekoa izango litzateke txiki-txikitatik kulturaren ere heztea, **Gotzon Barandiaran idazle eta kultur eragilearen** arabera.

Behin eta berriz entzuten dugu txiki-txikitatik eta bereziki nerabe-zaroan zaindu beharreko faktoreak direla elikadura, kirola, harremanak... eta gutxiago hitz egiten da kulturak nerabeei ekartzen dizkien onurez, hala hartzaile moduan, nola sortzaile moduan. Unesco, adibidez, kulturaren bidez *elikatzen* den pentsamendu alternatiboaren onurak nabarmentzen ditu: **“Arazoen aurrean soluzio sortzaileak bultzatzen ditu; tolerantzia eta sentiberatasuna bezalako ezaugarriak azaleratzen ditu eta dibertsitatea eta elkarrizketa interkulturalari mesede egiten dio; funtsean, norbana-koaren eta komunitatearen osasunari mesede egiten dio”**.

Kultura nerabezaroan bidelagun izateak ez du esan nahi gure nerabea pianista bikaina izan behar denik, ezta bertso-es-

kolan aritu behar denik ere. Kulturaren diziplina desberdinek, izan literaturak, arte bisualek, antzerkiak, musikak, dantzak, argazkilaritzak, marrazkilaritzak, arte plastikoek zein bertsolaritzak nerabeari bestelako mundu posible berriak irudikatzen laguntzen diote, eta baita euren burua ezagutzeko aukera ematen ere. Pelikula on batek gure aldartean eragiten du; lagunekin kontzertu batean ongi pasatzeak kideasuna sustatzen du; antzerkian gure eginkizuna betetzeak talde-konpromisoa sustatzen du; munduko literaturek urrutira eraman gaitzakete...

Baina kultura ez da soilik hartzea, kultura ematea ere bada; sortzea, alajaina. Hori da **Gotzon Barandiaran idazle eta kultura dinamizatzailearen**tzat nerabeengan indartu beharreko kultur alderdia: “Sormena sustatu behar da pertsonaren garapen



ARGAZKIAK: OTSOAK DANTZA TALDEA

integralerako ezinbestekoa delako. Sentitzen eta pentsatzen duguna ulertzeko eta adierazteko baliabidea da kultura. Aldiz, sentitzen duguna eta pentsatzen duguna adierazteko gaitasunik ez edukitzeak, besteak beste, frustrazioa sortzen digu; gabezia izugarria baita adierazteko ezintasunak edukitzea”.

Emozioak eta gogoetak astintzeko *elikagaia*

Nerabezaroa emozioz eta aldaketaz beteriko garaia izanik eta kultur diziplinek emozioak eta gogoetak astintzeko duten gaitasuna kontuan izanik, bidelagun bikainak dira nerabezaroa eta kultura. Alabaina, kulturaren bidez, kanpo eta barne munduak esploratzeko eta adierazteko, hezi egin behar dira nerabeak, ahal dela txiki-txikitatik kulturaren ere. Gustatzeneko eta adierazpidea aurkitzeko, diziplina

ezberdinak probatu behar dituzte nerabeek. Eta hori izango litzateke gurasoen egitekoa, elikadurarekin edo kirolarekin egiten dugun moduan, kultur adierazpideetan hezi beharko genituzke, haiek aukera dezaten. Horrekin batera, eta kulturaren bidez adierazteko, baliabideak eman behar zaizkie nerabeei, Barandiaranen aburuz: **“Bai arte plastikoaren bitartez, dantzaren bitartez, musikaren bitartez, literaturaren bitartez, hau da, kultur adierazpideen bitartez, haurrek eta nerabeek sentitzen dutena eta pentsatzen dutena adierazteko moduak daudela ikusaraziko bagenie, tresna eta baliabide horiek probatzeko eta euren gaitasunak auzeratu izango balute txiki-txikitatik, askoz sanoago ibiliko ginatke; beste jendarte bat edukiko genuke”**. Norbanako bakoitzak ondoen egokitzen zaion sormen adierazpidea bilatzeari garrantzia handia

ematen dio Barandiaranek: "Batzuk hitzari lotuko zaizkio, baina beste batek agian ez du ez idatziz ez ahoz gaitasun berezirik, eta agian musikaren bitartez lortzen du komunikatzea, edo dantzaren bidez... Aukerak zabalak dira, literatura, musika, arteak, dantzak, antzerkia, argazkigintza, zinema... Zaila da diziplina bat bera ere ez gustatzea".

Guk Hertzainak, haiek reggaetoia

Beste gaietan gertatzen den moduan, nerabeen eta helduen kultur zaletasunak desberdinak izango dira kasu gehienetan, eta haiek pantailen bidez sortzea edo manga irakurtzea, edo reggaetoia edo trapa edo guk ezagutzen ez ditugun tribu musikalak jarraitzea nahiago izango dute. Horren onura eta aberastasuna nabarmentzen ditu Barandiaranek, nerabeak esperimenez iritsiko baitira zaletasunera, eta argi izan behar dugu kulturaren

ere ez garela haien eredu eta iturri bakar izango.

Kultur transmisioaz asko hitz egiten den honetan, Barandiaranek zehazten du transmisio horretan gurasoen egitekoa ez dela zertan kultur jakintza transmititzea, gozamenerako eta bizipenerako aukerak eskaintzea baizik: "Kontua ez da jakintza bat ezagutu behar dugula, izen bat edo data bat ikasi behar dugula. Bizipenari eman behar diogu garrantzia. Praktikarako aukerak eman behar ditugu. Kontua ez da euskal kulturgintza garaikidearen historia ezagutaraztea, tresnak eman behar dizkiegu haurrei eta nerabeei eurek proba dezaten. Gero **bakoitzak erabakiko du hortik jarraitu ala ez, baina gutxienez jakin dezatela sentitzen eta pentsatzen dutena adierazteko modu asko daudela, eta kultur adierazpideak oso anitzak direla**".

Hala ere, euskal kulturaren transmisioak gurasoei ariketa kontziente bat eskatzen diela uste du Barandiaranek: "Guraso moduan ariketa teoriko bat egin behar dugu: gu gara transmisiorako hiru kanal garrantzitsuetako eragile inportanteenak, eta horren kontzientzia hartu behar dugu: dantza eskolara bidaltzen ditugu haurrak; musika eskolara; bertso eskolara bidaltzen ditugu, baina gero, guk zer kontsumitzen dugu? Zer harreman daukagu guk musikarekin? Joaten al gara elkarrekin kontzertuetara? Etxean entzuten al dugu musikarik?". Ariketa egitea proposatzen du baita ere *euskal* izenondoaz. "Ezin gara zaletu ezagutzen ez dugun horrekin", nabarmendu du Barandiaranek. "Ez badut euskaraz egiten den kultura ezagutzen, ez naiz zalea izango, hori argi dago. Ezagutzen ez duzuna ez duzu maitatzen, eta maitatzen ez duzuna ez duzu transmititzen. Maite duzuna eta zerbait eragin dizun hori transmititzen eta partekatzen

"Dantza taldeetan milaka pertsona daude gaur egun eta horrek sareak trinkotzen ditu, jendea elkarrekin dago proiektu baten alde, jendea zoriontsua da, motibatua dago... Talde txikien zein handien kohesiorako tresna garrantzitsua da kultura"

Gotzon Barandiaran

Idazlea eta kultur eragilea



duzu, 'ikusi al duzu hau?', 'entzun al duzu hau?', 'irakurri al duzu hau?'... Horrela elikatzen gara”.

Nerabezaroan hain garrantzitsua den espresio bide izateaz gain, norbanakoaz haragoko onurak ditu kulturak. Pertinentzia sentimendua indartzen du kultur diziplina bat partekatzeak, nerabezaroan hain garrantzitsua den zerbaiten parte eta kide izaten laguntzen du. Kulturgintzaren inguruan sozializatzeko, dantza-taldean, musika bandan, irakurle-klubean harremanak eta interakzioak sortzeko eta erreferentzia eta zaletasun batzuk partekatzeak, munduan egoteko eta munduari begiratzeko kodeak partekatzeak, finean,

gozamina eta ongizatea dakartzala ikusten du Barandiaranek: “Dela antzerki eskola batean, dela bertso eskolan, dela kontzertu batean, dela dantza eskolan... interakzio horrek asko betetzen zaitu pertsona gisa eta giro on horretatik elikatzen da komunitatea. Dantza taldeetan jende asko dago gaur egun eta horrek sareak trinkotzen ditu, jendea elkarrekin dago proiektu baten alde, jendea zoriontsua da, motibatua dago... Talde txikien zein handien kohesiorako tresna garrantzitsua da kultura, eta badakigu hori nerabezaroan zeinen garrantzitsua den”. Kulturaz *elikatzea* ere gurasoen egitekoa izango da, bada, txiki-txikitatik, nerabeak osasuntsu haziko badira.



Amaia Arroyo Sagasta
HUHEZIKo irakaslea eta ikerlaria

Erabilera kritikoa

Adituek esaten duzue pantailekin erabilera kritikoa egiten irakatsi behar zaiela haurrei eta gazteei, eta ahaldundu egin behar ditugula. Etxetik eta eskolatik zer egin dezakegu erabilera kritikoa sustatzeari begira?

“HEZIKETA” EDO “HEZKUNTZA” terminotan ulertzen badugu haurrekin eta gazteekin digitalizazioaren bueltan egiten dugun lanketa eta akonpainamendua, irizpideak garatzen laguntzearen garrantziaz konturatuko gara. Ez da hainbeste tresna edo aplikazio bat erabiltzen jakitea, baizik eta horrelakoak aukeratzeko eta ebaluatzeko gaitasuna izateko irizpideak eraikitzen laguntzea. Hori txiki-txikitatik landu daiteke informazioaren bilaketan. Ez naiz ari haiei informazioa bila dezaten eskatzeaz, baizik eta familian/gelan daukagun behar bat asetzeko informazio bilaketan hainbat iturritara jo behar dela erakusteaz (eredua emateaz): eguraldia izan daiteke, erosketa bat egiterakoan, bidaia bat prestatzeko orduan edota lan bat egiteko informazio-iturriak behar ditugunean. Ezin diegu kritikoak izateko eskatu ez badiegu erakusten informazioa kontrastatu egin behar dela. Gauza txikiak dira, baina erabilera kritikoa

etorriko da teknologia digitalei buruzko galdera “deserosoak” egiten hasten direnean: zergatik erakusten dizkit horrelako iragarkiak aplikazio honek? Zergatik ez zaizkit agertzen emaitza berdinak bilatzaile bat ala bestea erabilia?... Agian ezin ditugu den-denak erantzun, baina elkarrekin ikasteko aukera emango digute, ziur, eta horrek haien ahalduntzean lagunduko die.



Pantailak ikastetxean

LH len gure haurraren gelan pantailak nola erabiltzen dituzten desegoki ikusten dugu: ongi portatuz gero, ostiraletan filma; gaztelania ikasteko, filma; ingelesean ere, bideo laburrak... Modu horretan, erabiltzen dituzte pantailak ikasgelan. Dagoeneko esan daiteke hori ez dela hezkuntza teknologia, ezta? Hori alboratzeko eska al genezake?

BEREIZKETA EGINGO nuke: alde batetik, aisialdia, eta beste alde batetik, ikaskuntza formalerako testuingurua. Aisialdian kokatzen baldin bagara, niri ez zait gaizki iruditzen aisialdirako pantailak erabiltzea, familian ere erabiltzen ditugu, filmak edo bideoak ikusten ditugu edo bideojokoetan aritzen gara. Horren parekoa izan liteke ikastetxean aisialdirako espazioak sortzea eta pantailak aisialdirako erabiltzea. Horrek abantaila batzuk eta desabantaila batzuk dauzka: abantailen artean, pentsatzekoa da irakasleek momentu horietarako aukeratu-tako edukia egokia izango dela, eta ez dutela edozer gauza jarriko. Desabantaila: hurrek ikastetxetik kanpo pantailen aurrean denbora asko pasatzen baldin badute, ez da oso komenigarria izango ikastetxean ere pantailekin denbora gehiago pasatzea. Pantailen aurreko denbora handituko litzateke eta hori ez da egokia ez LH1eko haurrentzat, ez inorentzat.

Zer gertatzen da ikaskuntza formalaren testuinguruan? Ikastetxean irakasleok testuinguruak sortzen ditugu eta testuinguru horiek ikasteko aitzakiak eta aukerak dira. Kasu horretan, justifikatuta egon behar da pantailak erabiltzeko arrazoia, izan LH 1en, HH 4en edo Batxilergoan. Nire iritzia oso zurruna da zentzu horretan: helburu didaktikoa argitu behar da. Pantailen erabilerak ikaskuntzan ekarpen bat egiten duela justifikatua egon behar da. Bideoak, audioak edo dena delakoak erabilia, ikaskuntzarako jarritako helburu didaktikoei ekarpenik egiten al dion ikusi behar da. Ikaskuntzarako ditugun helburuei eta ikasleari edo

ikasle taldeari balio erantsia eskaintzen diola ziurtatu behar dugu. Abantaila: pantailen erabilerak aisialditik harago doala erakus dezakegu modu horretan ikastetxeetan. Erabilgarritasun hori ikaskuntza terminoetan interesgarria izan daiteke. Desabantaila: askotan, pantailen erabileraren helburua ez da pedagogikoa, eta ez da ikaskuntza terminoetan mugitzen. Helburua haurrak entretenitzea eta denbora pasatzea da. Jokaera horrekin inertzia batzuk sortzen dira, erakusten ari baikara, hau da, modelajea egiten. Denbora sobratu zaigulako jartzen baldin baditugu pantailak, haurrei erakusten diegu hori dela bidea eta, gainera, bide bakarra, teknologiak erabiltzeko. Horrelako kasuetan, nik nahiago dut jolas libreria jotzea. Zentzu horretan, pantaila bat jartzea baino askoz aberatsagoa da ikaskuntzarako onuragarriak izan daitezkeen gatazkei edo tirabirei heltzea, harreman sozialak estutzeko aukerak sortzea edo irudimena askatzeko edo gauza manipulatioak egiteko momentuak bilatzea.

Aisialdiko espazioak berariaz eta oso modu kontzientean sortzen baldin baditugu, pantaila baliabide bat izan daiteke, baina beti neurtuta. Eta, alderdi formalera joaten baldin bagara, hor daukagu helburu didaktikoen eta pertinentzia didaktikoen ikuspegia, hau da, noiz den pertinentzea edo egokia erabiltzea ekarpen bat egiten diolako ikaskuntzari; eta bestea, haurra eta bere beharrak kontuan izan behar ditugu, haur batzuek aniztasun funtzionala dute eta pantaila komunikatzeko beste baliabide bat izan daiteke.



Aitziber Estonba

Sexologoa

Bikote jolasak

Gure haurraren gelan, LH len, ikasturte osoa daramate bikoteei buruz hitz egiten; “hau honekin dago” eta “beste hori beste horrekin”... Oro har, neska-mutil bikoteak dira, eta aldatzen doaz. Etxera jolastera etortzen direnean, gogoia ematen dit momentua baliatzeko harremanei buruz hitz egiteko... Zer egingo zenuke zuk? Zer gomendatzen didazu?

UMEEK, ADIN horretan, jolas sinbolikoaren bidez, inguruan ikusten dutena errepikatzen dute, imitazio jolasak egitea errealitatea integratzeko modu bat da.

Garai horretan sozializazio fasea hasten da, eta burmuinaren garapena gertatzen ari denez, umeek ez dute oraindik helduaren burmuina. Orokorrean dena txuri edo beltz ikusteko joera dute, eta asko kostatzen zaie salbuespenezkoak edo konplexuak diren gaiak eta gauzak ulertzea, ez baitira kolore grisaren zaleak. Beraz, hainbat gaitan, generoaren gaian, adibidez, oso normalizatzailerik izaten ohi dira, eta gauza bera gertatzen da zuk aipatzen duzun gai horrekin.

Helduoi beldurra ager dakiguke: nire umeak ez al ditu bikote homosexualak onartuko? Estereotipo guztiak jarraituko al ditu? Ez al du ikuspegi kritikorik garatuko? Lehen aipatu bezala, une ebolutiboarekin bat doan zerbait da, aurrerago ikuspegi kritikoa garatzen hasiko dira eta berehala ikusiko duzue konplexutasuna ulertzeko eta gizartearen kritikatzeneko gai izango direla.

Hala ere, horrek ez du esan nahi, guk heldu

eta hezitzaile lana egin behar ez dugunik. Hezte lan hori egiteko garaian, adin horretan, hitza erabiltzea baino hobe deritzot anitzak eta zabalak diren askotariko erreferentziak izateari. Adin horretako haurrekin elkarriketa luzeak ez dira oso eraginkorrak izaten, berehala asperitzen baitira. Beraz, nire ustez, errealitatearen osotasuna euren begiekin ikustea eta hori bizitzea oso garrantzitsua da: bai etxean, bai familian, bai telebistan... Bikote eredu ezberdinak ezagutuz gero, bere errealitatearen parte izango dira eta horiek integratzeko arazorik ez izateaz gain, gure gizartearen eraldatzeko lana egingo dugu, beste hainbat gairekin gertatu den bezala.

Zeloak lagun artean

Gure alabaren lagunartean (12 urte dituzte eta denak neskak dira) liskar ugari edukitzen dituzte, lagunuen bat besteren batekin ere ibiltzen dela (gelako mutilekin, beste gelakoekin...). Zelo kontuak direla iruditzen zait, eta ez direla oso harreman sanoak. Alabari askotan esaten diogu lagun arteko harremanak ez direla itxiak, baina ez dakit beste lagunek etxetik zer mezu jasotzen duten. Nola eragin dezakegu lagun arteko harremanak sanoagoak izan daitezen? Adin kontua izan daiteke ala eredu kontua da?

AIPATZEN DUZUN gaia, azkenaldian, familien kezka iturri izaten ari da. Orokorrean neskak lehenago hasten badira ere, mutilek ere horrelako saltsak izaten dituzte beranduago.

Adin horretako gazteak, harremanak izaten hasi berriak dira, denbora gutxi daramate haien harreman propioak garatzen, gurasoak aurrean egon gabe. Beraz, horretan guztian eragiten duen faktoreetako bat, hasiberriak direla da. Beste faktore bat txikitan izan dugun atxikimendu eredia izan daiteke, gure haurtzaroko atxikimendu estiloa baita ondoren gure harremanetara eramango duguna (baita bikote harremanetara ere).

Azkenaldian, lagunuen arteko harremanetan ikusten dugu, gazteak ez direla plazeretik erlazionatzen, beldurretik baizik. Hau da, bestea edo lagunak galtzeko beldur handia dutenez, harremanak oso modu itxian bizitzen dituzte eta sarri gertatzen dira zuk aipatu duzun egoeraren antzekoak. Bakardadearen beldur direnez, horrek modu ez oso osasuntsuetan jokatzera eramán ditzake: bata izan daiteke, harremanak itxiak izateko premia handia agertzea eta hori harremanetako baldintza gisa ezartzea, modu horretan jokatzeko ez duenari zigorra ezarri. Bestea da, pertsonak, beldur hori dela eta, ez direla libre sentitzen barruan dutena (desirak, planak, mina eman diena...) lasaitasunez adierazteko eta atzetik txutxumutxuka ibil daitezkeela harremanak gehiago

nahastuz. Azkenik, ikusi izan dugu pertsona batzuk (besteek hala utzita) lidergo ez osasuntsua hartzen dutela eta kuadrillako erabakiak bere mende geratzen direla, ez talde osoaren osasunean pentsatuz baizik eta onura pertsonala gailenduz. Nolabait, harreman horietan plazera egon beharrean, premia edo beharra (dependenzia) nagusitu dela.

Gure seme-alabak nola sentitzen ari diren entzutea, haiek jasotzea eta lagunuen artean nola egon nahi duten hausnar dezaten izango da gure eginbeharra. Baina, gurasook distantzia egokian kokatu beharko dugu, guk ere haien premia edo beldur dinamikan sartzeko arriskua dugulako eta jarrera horrekin haien beldurrak arindu beharrean, areagotu ditzakegulako. Gure lasaitasuna gakoa izango da lagunartean egoteko modu osasuntsuago aurkitzen laguntzeko.

Horrez gain, hasieran aipatu bezala, harreman horietan hasiberriak direnez, bizipen ugari izan beharko dituzte; batzuk atseginak eta beste batzuk desatseginak. Bizipen desatseginak harreman horietan nola egon nahi duten erakutsiko dieten ikaspenak izango dira. Batzuetan hartuko dituzten erabakiak ez dira egokiak izango eta ondoan egon beharko dugu, haiei entzuten, ondorioekin laguntzen, eta, batez ere, pertsona eta harreman perfekturik ez dagoela eta harremanen gai horretan denok ikasten jarraitzen dugula adieraziz.



Libe Garmendia

Dietista nutrizionista

Gosaritarako gomendioak

Gosaritarako ideiak eta gomendioak behar ditugu. Gure semeari kosta egiten zaio goizean jaiki eta ikastetxera joan aurretik zerbait gosaltzea eta nahikoa izaten du fruta piezaren batekin edo jogurt batekin. Zer eskain diezaiokegu? Konbinazio osasuntsurik bururatzen al zaizu?

HELDUEI GERTATZEN zaien moduan, haur askok esnatu eta berehala ez dute goserik sentitzen; gosea beranduago etortzen zaie. Kasu batzuetan, afarian behar baino gehiago jateak edo lo gutxiegi egiteak, esnatzean apetitu gutxi izatea eragiten die. Goizetan presaka ibiltzeak eta gosaritarako denbora gehiegi ez hartzeak ere gosaltzeko gogo murrizten die. Kasu horietan ohera lehenago sartzea eta denboraz esnatzea lagungarria izan daiteke.

Goserik gabe esnatzeko bestelako arrazoirik ez dagoenean, beranduago jatea izango litzateke egokiena, haurren gose eta asetasun seinaleak errespetatzea garrantzitsua baita. Kasu horietan, eskolara hamaiketako osoa goa eraman dezake eta modu horretan, behar nutrizionalak hamaiketakoarekin osatuko litzuke. Fruta eta ogitarteko txiki bat eraman ditzake: ogi integralarekin batera, hegaluzea, gazta, fruitu lehor kremak edo tortilla bezalako elikagaiak prestu daitezke. Edo, fruta eta fruitu lehorrak esne brik txikiarekin, etxean

eginiko barritak edo opilak... Hamaiketako osatzeko aukera ugari daude. Atsedenaldia asko berandutzen den kasuetan, ordu gehiegi jan gabe egotea ekiditeko, gosarian zerbait jatea komeniko litzateke: fruta pieza bat, jogurta, fruitu lehorrak, ogi xigortua ahuakatearekin edo tomatearekin eta olioarekin... Horrelako kasuetan, etxean prestaturiko irabiakiak ere aukera egokiak izaten dira. Horiek prestatzeko, esnea, fruta, oloa, fruitu lehorrak... erabil daitezke.

Bestalde, gustuko ez duten gosaria ikusteak edota beti gosari berdina edukitzeak, gosaltzeko gogo gutxi izatea eragiten die haur askori. Horrelakoetan, haurrak gosaldutik dezan, aukera berriak elkarrekin adostea lagungarria izan daiteke. Hona hemen gosari adibide batzuk: fruta, esnea eta ogia ahuakatearekin, hegaluzearekin, garbantzu humusarekin, fruitu lehor kremarekin, urdaiazpikoarekin, tortilla edo arrautza egosiarekin... Jogurta fruta txikitua eta zereal edo fruitu lehorrekin, fruta porridgearekin, platan tortitak esnearekin...

Bitaminak

D bitaminak zertan laguntzen duen edo horren gabeziak zer kalte eragiten dituen jakin nahiko genuke. Zer elikagaiak du D bitamina?

D BITAMINAK sistema immunologikoa eta funtzio muskularra bermatzen ditu eta kaltzioa xurgatzeko eta hezurak indartzeko funtsezkoa da. Haren urritasunak hezurretako gaixotasunak eragin ditzake; hala nola, osteoporosia. D bitamina maila egokia edukitzeak gaixotasun kardiobaskularrak eta autoimmunak izateko arriskua gutxitu dezake.

Arrain koipetsuetatik, arrautzaren gorringotik eta eguzkipean egon diren perretxikoetatik lor daiteke. Hala ere, D bitamina maila egokietan

izateko, orokorrean, bitamina horretan aberatsak diren elikagaiak kontsumitzea ez da nahikoa izaten. Batez ere, eguzkitik lortzen dugu; larruazalak erradiazio ultramoreen bitartez sintetizatzen du. Horregatik, pertsona batzuegan, bereziki eguzkitan gutxi egoten direnengan edo dieta murritzailak dituztenengan, gehigarriren bat hartzea komenigarria izan daiteke. Horretarako, odoleko maila ebaluatzea eta osasun-profesional batekin kasua aztertze izango litzateke egokiena.

Elikagaiak eta hatsa

Ez diogu hatsari erremediorik aurkitzen. Gure 14 urteko alabak hats fuertea izaten du, eta berak zuzenean tipula, baratxuria eta beste elikagai batzuk baztertu ditu. Hortzak garbitzea ez da aski. Hatsa zerbaiten seinale al da?

HALITOSIA EDO ahoko usain txarra kentzeko ezinbestekoa da ahoko higiena egokia izatea. Hortzak gutxienez bi aldiz garbitu behar dira egunero, eta janari-hondarrak kentzeko hortz-haria erabiltzea gomendatzen da. Mihia eskuilarekin garbitzea ere garrantzitsua da, usain txarra eragiten duten bakterio asko mihi-azalean pilatzen baitira. Digestio-arazoak edota arnasa gaizki hartzeak ere ahoan usain txarra izatearen arrazoi izan daitezke.

Era berean, ongi hidratatzea komeni da,

ahoko lehortasunak halitosia izatea eragiten baitu. Izan ere, listuak ahoa garbitzen eta pH-a orekatzen laguntzen du, usain desaginarik sortzen dituzten bakterioen ugartzea saihestuz. Alkohola eta kafeina duten edariak ekiditea ere gomendagarria da, ahoa lehortzen dutelako. Elikagaiei dagokionez, batez ere tipula eta baratxuria dira ahoan usain txarra sortzen dutenak.

Efektu antimikrobianoa duten substantziak edota listua sortzen duten elikagaiak lagungarriak izango dira halitosiari aurre egiteko.



Iñaki Eizmendi

Euskararen erabileran eta transmisioan aditua

Nerabezaro aurreko erreferentziak

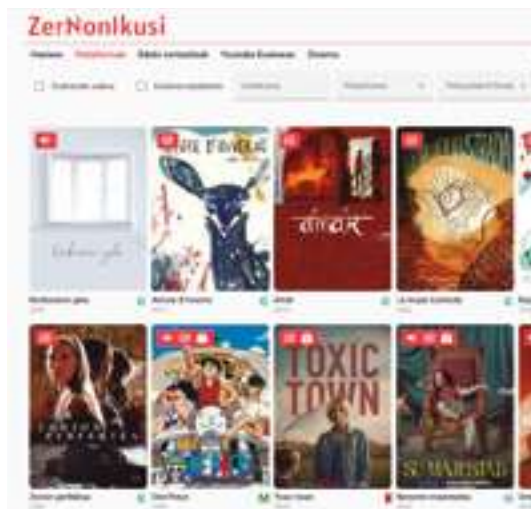
Il urte bete arte, liburuak, marrazkiak, musika, telebista, bideoak... euskaraz kontsumitzen zituen gure alabak. Orain, nerabezaro-aurrean sartu delarik, bera hasi da horrelakoak aukeratzen, eta ia dena gaztelaniaz aukeratzen du, euskara txikitako kontua balitz bezala. Liburuen aldetik, pantailetan, serieetan, musikan... adin horretatik aurrera erreferentzia gutxiago ote dago? Non bilatu ditzakegu adin-tarte horretako erreferentziak?

OHIKOA DA nerabeek modu horretako jokabideak hartzea. Kontuan izan gaztelaniaren presioa oso handia dela eta etengabe erreferentziak jasotzen dituztela. Euskarazko eskaintza gaur egun ere zabala eta anitza da; sare sozialetan gero eta gehiago dira euskaraz edukiak sortzen ari diren gazteak.

Ikus-entzunezkoei begira: <https://zernonikusi.eus> gune oso baliagarria da (plataforma ezberdinetako eta Youtubeko edukien berri ematen du).

Musikari dagokionez, aplikazioetan aurkitu daiteke gaur egun gazteek egiten duten musika. Adibidez, Spotify-n EuskalMusika2025 zerrenda.

Baina ez da erraza hori guztia helaraztea; Beste bide batzuetatik iritsi behar zaizkie erreferentziak eta gonbidapenak. Horretarako, guraso moduan saiatu seme-alabei euskaraz bizi diren talde eta giroekin harremanetan jartzeko aukerak ematen: Euskal Udalekuak, Euskarabentura, Bertso Udalekuak, herriko euskara elkartearen eskaintza, ikastetxeko gazteen euskara batzordea...



Ahokotasuna

Ikastetxeetan haurrei gutxiegi uzten diegu hitz egiten, nire iritziz. Horrek ikasketa prozesuan, eragina du, baina euskararen erabileran eta kalitatean ere bai. Gure ikastetxean ez dugu ahokotasuna lantzeko programarik. Mintegian gaia lantzea erabaki dugu, baina bitartean neure kabuz ari naiz lantzen. Ingurune erdaldunean kokatua dago ikastetxea eta ikasleek ez dute ikaskideen aurrean hitz egiteko ohiturarik... Nola susta dezakegu ikasleek gelan euskaraz hitz egitea eta ahokotasuna lantzea? Ahokotasuna bere horretan lantzen hasteari zentzurik ikusten al diozu? Izango al du onurarik?

ERABILERA SUSTATZEA eta ahokoa lantzea lotuta dauden bi eremu dira: ahokoa landu behar da hizkuntza erabiltzeko gaitasuna izan dezaten, baina erabili egin behar dute ahokoa garatzeko. Ikastetxeetan ahokoaren lanketa planifikatzea beharrezkoa dela uste dut, baina euskara erabili behar dute ahokoa garatzeko. Ikasgelan egoerak babestea izan daiteke bide bat:

- Ahoko hizkuntza erabiltzea ezinbesteko duten jarduerak proposatu. Adibidez: talde txi-

kietan eta idatzi gabe, besteei azaldu beharko dieten zerbait prestatu behar dute.

- Egoera horietan jarrera aktiboa hartu: irakasle berritsua izan. Taldez talde ibili, elkarriketetan parte hartu, elkarri galderak eginarazi eta abar. Tarte laburretan bada ere, elkarrekin hizketan eta eroso aritzea lortu nahi da.

- Hemen aurki ditzakezu ezaugarri horiek dituzten hainbat jarduera eta azalpen: <https://ebete.eus/eduki-didaktikoak/ahoko-jarduera-bideratuak>.

Familien batzordeak

Gure haurren ikastetxean gaztelania espazioa irabazten ari da, bai gurasoen kasuan eta baita haurren kasuan ere (orain arte hurrek ez zuten erderaz egiten, herri euskalduna baita). Guraso (gutxi) batzuk gaiarekin kezkatuta gaude, eta hainbat aldiz elkartu gara, baina ez dakigu nola eragin genezakeen beste gurasoen kontzientziazioan eta hizkuntza-ohituretan. Nondik has gaitzke? Ba al dauka zentzurik gurasoen batzorde batek?

GURASOEN EUSKARA batzordeen bidez hainbat ekimen interesgarri antolatu izan dira herrietan eta ikastetxeetan: familientzako ahobizi dinamikak, euskara erabiltzeko babesguneen antolaketa, erreferenteak ezagutzeko eta bistaratzeko ekimenak, euskara ez dakiten familientzat sentsibilizazioa eta baliabideak eskaintzea, eta abar.

Batzordean zaudetenok seme-alaben hizkuntza-ohiturak axola zaizkizuelako elkartu zarete. Hortik abiatuz, jarri lehentasunak. Testuingurua euskalduna dela diozunez, modu honetako gal-

derak erantzun ditzakezue:

- Haurren/nerabeen arteko harremanetan gaztelaniarako joera sumatu baduzue, zer egin babesguneak eskaintzeko?

- Familien aldetik euskararekiko jarrera aktibo indartsuagoak beharko liratekeela ikusten baldin baduzue, zein ekimen bideratu horri begira?

- Seme-alabak euskara eta euskararen erabilerara balio indartsuekin lotu ditzaten, nola eskaini erreferenteak? Ahalduntze bide bat egina duten erreferenteak?



Nerea Mendizabal

Psikopedagogo eta Komunikazio
Ez-Bortitzean aditua

Gustukoak ez diren gauzak aditzean

Gure 10 urteko alabak, bere gustukoa ez den zerbait esaten diogunean oso gaizki hartzen du. Dena kritika modura hartzen du eta haserretu egiten zaigu (denbora batera, ohartzen da eta atzera egiten du). Nola lagundu diezaiokegu ulertzen gustuko ez dituen gauzak ez direla zertan kritika txarrak izan?

ZUEN ASMOA hobetzea eta laguntzea baldin bada ere, zuen alabak beregan dagoen zerbait seinalatzea zuzenketa gisa eta ondo ez dagoen zerbait bezala hartzen du. Kritikak, orokorrean, ez dira erraz digeritzen. Garrantzitsua da nola eragiten dion ulertzea eta hartzen duen modua balioestea. "Orain entzun duzuna zugar zerbait gaizki dagoela edo gaizki egin duzula bezala iritsi zaizu?", galde diezaiokegu

edo noiz eta nola esaten diogun ere zaindu dezakegu. Aholkuren bat eman nahi diozue-nean, lehenik entzuteko prest dagoen galde dezakezue. Egin duen horretan ere zerbait baliagarria egon ohi da eta hori ere azpimarra dezakezue, ondoren zuen ekarpena gehituz: "Zer irudituko litzaizuke hurrengoan hau zaintzea edo horrela egitea? Zuretzat zentzurik izango al luke?".

Gurasoaren emozioak kudeatzen

Nire ahizparen gaixoardian —minbizia du— haren babes eta makulu izaten ari naiz, eta horrek kezka eta estresa sortzen dizkit. Askotan emozionalki hustuta iristen naiz etxera; barnetik daukadan urduritasunak ez dit laguntzen seme-alabekin lasai eta pazientziaz egoten, eta gauza txikiengatik ere haserreak ugaritu egiten dira. Nola egon naiteke hobeto haiekin?

ZURE EGOERA oso zaila da, eta emozionalki hustuta eta estresatuta sentitzea guztiz ulergarria da. Zaintzailea eta ama izatearen arteko oreka aurkitzea oso zaila da. Zure ongizatea zaintzea ezinbestekoa da, ez baikara agortezinak; emozioei tokia ematea eta arnasketa kontzientea eta deskarga emozionala praktikatzeko oso lagungarriak izan daitezke. Eguneroko tarte pertsonal txi-

kiak hartzea joan zaitezke edo dutzatzearen pare jar ditzakezu, nahiz eta denbora oso estua izan. Laguntza eskatzea garrantzitsua da eta seme-alabei bizitzeko ari zarenean azaltzea ere lagungarri izan daiteke. Horrek lasaitasuna eman diezaike, eta euren ulermena handitu. Aprobetxatu une txikiak seme-alabekin gozatzeko, eta, batez ere, izan pazientzia zeure buruarekin.

Konplexuak

Gure 12 urteko alabak bolada txarra pasa zuen eskolan duela lau bat urte —kosta egiten zitzaion besteen erritmoa jarraitzea— eta irakasleak etiketa jarri ziola iruditzen zaigu. Orain ikasketetan oso ongi doan arren, garai hartako konplexuekin jarraitzen du, lagunaren aurrean bere burua gutxiagotzat hartzen du, eta ondorioz, askotan, lagunek eurek ere atzean uzten dute... Badakigu autoestimua landu behar dugula eta sozializatzeko erremintak eman behar dizkiogula, baina nola egin dezakegu?

GARAI HONEK presio sozial handia ekar dezake, batez ere norbere burua besteekin konparatzen denean. Autoestimua berreskuratzea eta konplexuak gainditzea denbora eta estrategia egokiak behar dituen prozesua dira. Elkarriketarekin irekiak sustatzea interesgarria izango litzateke; bizi izandakoak nola eragin dion esplora dezakegu. Konplexu horiek kentzen saiatu ordez, konplexu horiekin bizitzea nolakoa den

ulertzen lagundu diezaiokegu. Bere indargutia azpimarratu eta berak bere buruaz zer baloratzen duen partekatzea anima dezakegu eta trebetasun sozialak garatzeko, erronka txikiak proposatu diezazkiokegu: lagun berri bati hitz egitea edo talde-jardueretan parte hartzea. Horrela, urratsez urrats, bere konfiantza eraikitzen duela eta zailtasunak gainditzen dituela ikusiko du.

Gurasoekiko errespetu falta

Azkenaldian oso kezkatuta gaude gure seme-alabek errespetu falta handia erakusten digutela. Txikitatik saiatu gara euren beharrak errespetatuz goxo hezten, eta orain, 7 eta 10 urterekin une batzuetan oihu egiten digute, gauzak exijitzen dizkigute... Horrela ez hitz egiteko esaten diegu, baina ez dugu ezer lortzen. Gauzak gaizki egin ditugula pentsatzen hasiak gara, gogorrago jokatu beharko genukeela... Zer egin dezakegu?

FRUSTRAZIOA ETA errua guraso askok partekatzen ditugun sentazioak dira. Zerbait hobeto egiteko gai izan bazinate, zalantzarik gabe egingo zenukete, ezta? Kanpotik errespetu falta gisa jasotzen duguna, sarritan, gure

buruarekin egiten dugun gauza bera izan ohi da: geurekiko hitz zatarrak erabili; epaiak eta kritikak egin; presionatu eta errudun sentiarazi. Hori ere ez al da errespetu falta? Errespetua jasotzea eta ematea ezinbestekoa da, baita geure buruari ere. Haurren errespetu faltak, askotan, haien beharrak modu desegokian adierazteko erak izaten dira. Garrantzitsua da mugak ezartzea eta argi hitz egitea, haien gertatzen zaiena ulertuz eta lagunduz. Hori tentsio uneetatik kanpo lantzea ere baliagarria izan daiteke, elkar ulertzea eta errespetua berreskuratzeke.



Alazne Ugartetxea

Hiru oilo eta indioilar bat

Amama Petraren baserrian bizitza lasai-lasai zihoan, bakoitzak bere lana betetzen zuen eta animaliak primeran konpontzen ziren: oiloek arrautzak jartzen zituzten, behiek esnea ematen zuten, aitita Juan baratzeaz arduratzen zen, amamak postre goxoak egiten zituen eta txakurrak etxea zaintzen zuen. Egutero, goiz-goizetik, errepide ondoan, barazkiak, arrautzak eta esnea ipintzen zituzten, handik pasatzen zirenei saltzeko asmoz, baina, egia esateko, ez zen jende askorik gelditzen ezer erostera.

Egun batean, kutxa bat erori zen furgoneta batetik eta indioilar bat atera zen handik, gutziz beldurtuta. Indioilarra noraezean zebilen: lehendabizi baserrira hurbildu zen, gero oilategira... baina, azkenean, berriro errepidera itzuli zen, zarataka eta bere luma ederrak gutziz irekita zituela.

Auto batean zihoan umetxo batek ikusi zuen indioilarra eta amari gelditzeko esan zion bat-batean. Korrika harengana hurbildu zen eta liluratuta gelditu zen:

- Ama, zein animalia mota da hori? Bai politak direla haren lumak!!!
- Uste dut indioilar bat dela, baina ez nago ziur! Soilik argazkietan ikusi ditut!

Hizketan ari zirela, amama Petrak egindako bizkotxoak eta ondoan zeuden tomate ede-

rrak ikusi zituzten, eta erosi egin zituzten. Jarraian, haien moduan, jende gehiago gelditu zen indioilar ederra ikusteko asmoz, eta, bide batez, baserriko barazkiak, arrautzak eta eguneko esnea erosten hasi ziren.

Amama eta aitita poz-pezik zeuden irabazitako diruarekin... baina oiloak ez zeuden hain pozik:

- Ez dago eskubiderik! Gu hemen ari gara lanean, arrautzak ipini eta ipini, eta indioilar horrek paseoak baino ez ditu ematen!
- Hori edonork egin dezake!
- Bai alferra!

Oiloak ez ziren konturatu, baina indioilarrak dena entzun zuen eta egun batzuetan oso triste egon zen. Azkenean, txakurra hurbildu zitzaion, eta arazoa zein zen jakitean, animalia guztiak elkartzea proposatu zuen:

- Aizue oiloak, zergatik ez diogu beste aukera bat ematen indioilarrari?
- Ni aldatzeko prest nago, baina ez dakit zer egin behar dudan baserrian laguntzeko — esan zuen indioilarrak.
- Zer deritzozue bihar lanak aldatzen badituzue? —proposatu zuen txakurrak.
- Ados! —oihukatu zuten oiloek eta indioilarrak.

Eta horrela egin zuten: oiloek euren arroparik dotoreenak jantzi zituzten eta errepidera



hurbildu ziren. Alde batetik bestera mugitzen ziren, beren hegoak astinduz eta kukurruku eginez, baina ez zen inor gelditu.

Indioilarra, bestalde, ez zen oilategian kabitzen, txikiegia baitzen harentzat, baina, azkenean, nola-hala, lortu zuen sartzea eta bertan egotea. Jesarri eta egun osoa horrela eman zuen arrautza bat bera ere errutea lortu gabe.

Eguna amaitzean, animalia guztiak elkartu ziren eta hau aitortu zuten:

- Lagunak, esan behar dizuet ez naizela arrautzak ipintzeko gai, gainera, asko asper-tu naiz oilategi barruan, mugitu gabe, nik ez

dut horretarako balio!

- Ba guk, indioilar dotore hori, egun osoa eman dugu zure lana bete nahian, baina neka-neka eginda amaitu dugu eta are okerragoa dena, gaur ez da inor gelditu ezer erostera! Zure lanak erraza ematen du, baina ez da hala!

Hurrengo egunean normaltasuna itzuli zen baserrira eta, handik aurrera, denek ikasi zuten besteen lanak aintzat hartzen.

Bi behi lau txito, amaitu da eta kitto!

Indioilarra egiten



MATERIALA

- CD zahar bat.
- Kartulina zuri bat edo kartoi bat.
- Begi mugikorrak.
- Luma batzuk.
- Hainbat apaingarri (botoiak, gometsak, lentejuelak...)
- Limpiapipas bat.
- Arropa eskegitzeko pintza bi.
- Hainbat margo.
- Artaziak eta kola.

1

Kartulina hartu eta CD-a baino txikiagoak diren borobil bi, esku bi, moko eta gangarra egin, irudian agertzen den moduan.



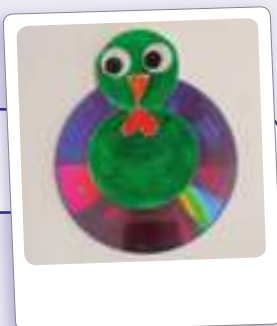
2



Margotu, moztu zati guztiak eta gorde.

3

Borobilak CD-an itsatsi eta gehitu begiak, moko eta gangarra.



4

CD-ari buelta eman eta luma batzuk itsatsi.



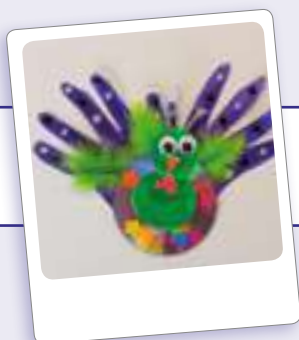
5

Apaindu eskuak lentejuelekin edo gometsekin eta CD-aren atzean ipini.



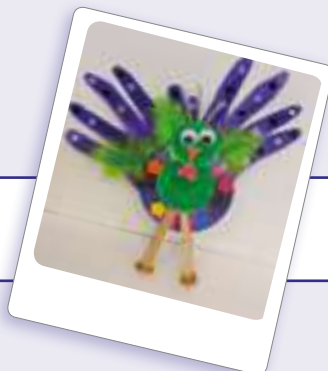
6

Moztu *limpiapipasa* hiru edo lau zatitan eta buruan itsatsi. CD-a apaindu botoiekin, gometsekin...



7

Pintzak hankak izango dira tente mantentzeko (plastilina pixka bat jar dezakegu).





Alaia Martin Etxebeste

Bertsolaria

Gipuzkoako Bertsolari Txapelketa irabazi du oiartzuarrak pasa den urte amaieran. Txapelketa haurdun zelarik hasieran, eta erdiondo betean prestatu zuen ondoren, lausoago baina intuizio handiagoz.

“Bertsoak mesede izugarria egin dit erdiondoko etapa exigente honetan”



Hazi Hezi aldizkari honen hainbat erreportaje eta elkarrizketa idatzi ditu Alaia Martinek (Oiartzun, 1987) kazetari moduan, eta oraingo honetan, aitzakia handia izan dugu sormenaz elkarrizketa hari egiteko: Gipuzkoako Bertsolari Txapelketako azken txapela. Noiz eta erdiondo betean landu eta irabazi duen txapelketan irabazitakoa, gainera.

Igaro da denboratxo bat. Oraindik Ilunbe-ko burbuilan jarraitzen duzu ala irten zara erresaka emozionaletik? Nolakoa izan da erdiondoa, edo final-ostekoa?

Burbuilatik bai. Egun bakarra bailitzan gogoratzen dut kasik finala eta jarraian etorri ziren bi-hiru egunak, intentsitate handikoak izan baitziren, barrura begiratzeko denborarik ez nuen izan. Finalaren oroitzapen ederra daukat eta finalaren ostean egun bereziak pasa izanaren poza. Txapelketei begiratzeko eta irakurketa bat egin ahal izateko, denbora luzea behar izaten dut nik eta oraindik sentsazioetan nago. Poz txiki horren oihartzuna eta nekea dauzkat orain.

Txapelketari begira: zer-nola bizi izan duzu txapelketa? Zer eskatzen zenion eta zer eman nahi zenion?

Bertso ibilbidean pausotxo bat gehiago eman ahal izatea eskatzen nion; punta zorroztea, gogoetak eguneratzea, gelditzeko eta erritmoa jaisteko tartetxo bat hartzea, astean behin behintzat. Gipuzkoako azken txapelketatik bost urte igaro zirela kontuan hartuz, ilusioa nuen azken urteetako aldaketa kolektiboak eta pertsonalak oholtzatik bizitzeko eta eragiteko. Ahal nuenetik eman diot eta gehiago eman niezaiokeela jakinik ere, gustura nago txapelketarekin izan dudana harremanarekin eta oso eskertuta jaso dudana laguntzagatik, maitasunagatik eta bertsokideen kalitate humanoagatik eta

artistikoagatik. Funtsean, azken urteetan gutxien dudanetik eman diot; denbora eskaini diot, gustuz. Askoz gehiago eskainiko niokeen gustura, baina, aldi berean, eskaini diodana kontzientzia eta intentzio osoz eskaini diot. Jaso, berriz, izugarri jaso dut; bertsokideekin elkartzeko eta kantatzeko aukera, plaza ederrak, babesa, gertutasuna, askatzeko leku bat, bilaketan aritzeko hari-mutur gehiago, belaulaldi indartsu eta interesgarri baten ekarpenak...

Nola kokatzen duzu txapelketa eta finala bera zure bertso-ibilbidean, zertan lagundu dizu aurrera egiten edo sakontzen?

Nire egunerokoa oso lotua da azken denboran eta kezka horrekin eman nuen izena txapelketan, hasiera batean. Saiatu nintzen nire buruarekin haserretu aurretik adiskidetzen eta ahal nuena ahal nuen moduan egiteko baimena ematen nire buruari, jakinik ezingo nuela ohi bezala edo ohi bezainbeste prestatu. Perspektiba hartzeko balio izan dit txapelketa honek, bertsoarekin lotzen nauenaz gogoetatzeko, mikrofono bat erabiltzearen zentzuaz edo zilegitasunaz gehiago hausnartzeko, hitz berriak eta molde berriak bilatzeko, fokua esan nahi nuen horretan jartzeko, teknikan baino gehiago... Senari oso lotuta ibili naiz eta ordutegiari, espazioari eta denborari dagokionez oso estu, baina, aldi berean, bertsoari eskaini dizkiodan tarteak asko gozatu eta eskertu ditut; asko eman didate. Nolabait eta labur esateko, uda aldean konturatu nintzen estutzeko ezetz, askatzeko txapelketa bat izan behar zuela.

Bigarren haurra izan duzu pasa den urtearen hasieran, txapelketa prestatzen haste-ko garaian-edo. Ez dirudi erraza erdiondoan bizi ditugun gora-behera guztiekin, burua eta gorputza sormenerako edukitzea. Nola



kudeatu dituzu puerperioa eta prestaketa?

Erraza ez da izan. Txikienak sei hilabete pasatxo zeuzkan txapelketan sartu nintzenean eta jaio osteko hilabete horietan, prestakuntzan, oso bertso eskola laburrak egiten nituen eta batzuetan kosta egiten zitzaidan kontzentratzea. Hau guztia aurreikusten nuenez, lehenagotik abiatu genuen prestaketa, 2023ko udazkenean. Txikia jaiotakoan eten bat egin nuen nik eta gero berriz heldu nion, baina ahal zen erritmoz eta maiztasunez. Bertsoak batzuk gure auzoko elkartera hurbildu dira bertso eskolak egitera, logistika errazteko, eta esker infinitua izango dut beti haiekiko. Bestetik, bai haurdunaldietan eta bai erdiondoetan ere, buruak beste era batera funtzionatu izan dit niri; zorroztasun gutxixeago sumatu izan dut, baina, aldi berean, intuizio zabalagoa-edo eta horri eusten saiatzen nintzen, ziurgabetasun momentuetan, beti ere atzera egiteko —ez parte hartzeko— auto-baimena nuela gogoratuz. Ez da erraza izan, baina askoz zailagoa izan zitekeen

etxekoen, bertso lagunen... inplikaziorik izan ez balitz edo erdiondo gogor bat tokatu izan balitzait. Zortea alde izan dut eta hori ere esan egin behar da.

Ziurrenik, aldizkari hau bada horri buruz hitz egiteko espazioa: gorputza zaintzara guztiz emana dagoenean, buruari hortik aparteko gaietan zentratzea kostatzen zaigula sumatzen dugu ama askok. Ohol-tza gainea disoziatzeko beharrik izan al duzu? Nola egin duzu hori?

Bertsoak mesede izugarria egin dit erdiondoko etapa exigente honetan, eta oraindik ere egiten dit. Egun osoa pasatzen dut konpainian, nire gorputzaren erabateko jabetza fisikorik gabe eta besteen beharren detekzioan. Bertsoa nire buruarekin konektatzeko bitarteko bat da eta munduarekin eta —zaintzaz harago— kezkatzen nauten gaiekin konektatzeko eta horietaz hausnartzeko nire aitzakia eta heldulekua da. Ardatzean mantentzen laguntzen dit, barrua eta kanpoa ordenatzen eta, hein batean,



Bertsoa nire buruarekin konektatzeko bitarteko bat da eta munduarekin eta —zaintzaz harago— kezkutzen nauten gaiekin konektatzeko nire heldulekua

sozializatzen [barreak] eta gozatzen. Saio batzuetan pasa izan zait txikiez pentsatzen hastea atzean nagoen momentuetan eta arreta apur bat galtzea, gerra txiki horiek sortu izan zaizkit, baina bertsoak, berez, erabateko presentzia eskatzen du, hortxe eta momentu horretantxe egotera behartzen zaitu, beste ezertan pentsatu gabe. Ariketa ona da eta disoziazioan laguntzen du.

Finala ohiko saioak baino luzeagoa izango zela aurreikusita, antolakuntzarekin adostu genuen momenturen batean oholztatik jaitziko nintzela txikienari bularra eman ahal izateko eta babes eta gertutasun handia sumatu dut alde horretatik, baliabideak eskaini izana asko eskertu dut. Euskal Herriko 2022ko finalean zaharrenarekin ere egin nuen etentxo bat bularra emateko eta jolas-teko eta egia esan, bi momentu horien oso oroitzapen berezia eta polita dut.

Esan liteke zuen belaunaldia izan dela zaintza —aspektu zabalean, baita adiskidetasunaren ikuspegitik ere— bertsoetara ekarri duena? Sumatzen al duzue trakzio efekturik eragin duzenik, kideengan, publikoaren, antolakuntzan...?

Esplizitatu egin dugu zaintza hori, lehendik

ere egon, bazegoen, baina uste dut baietz, apur bat leunxeagoa dela orain oholztza, eta baietz, garaiak berak eta zenbait gogoetek eragin dutela trakzio hori. Txapelketa honetan egon den grada transfeminista izan liteke adibide bat, kideon artean dugun landutako konplizitatea beste bat eta beste modu bat posible dela edo posible egin behar denaren sentipen hori hedatzen ari da.

Bertsolaritza txapelketa baino askoz gehiago da. Saio ugari egin dituzu izan inurri elkartearekin, Tabuen kutxatik oholztara saio musikatueta. Zer dira saio horiek zuretzat?

Txapelketa baino askoz gehiago da, bai, txapelketa salbuespenezko saio mota bat da, bi edo lau urterik behin tokatzen zaigu guri, estutzeko, artistikoki eta ideologikoki ispilu aurrean jartzeko... Balio diezaguke, baina gure asterokoa eta gure lurra plazetan egoten da, herriz herriko eta auzoz auzoko igurtzi horretan, horiek dira gure laborategiak eta gure ilusioak. Inurriko saio musikatuak oso bereziak izaten dira, asko ikasten dugu partaideen testigantzetatik eta egiten ari diren lan pus karen bozgorailu funtzioa ere badute. Beste geruza batetik aritzen gara eta talde giro indartsua sortzen da.

Nola kudeatzen duzu eguneroko bizitzan jendaurrekoaren presioa, begiraden eta iritzien jopuntuan egotea?

Lanketa psikologiko pixka batekin, umore askorekin eta egunaren arabera. Erruduntasunarekin, exijentziarekin eta epaiaren beldurrarekin konektatzen dudanean, bukletik ahalik eta azkarren ateratzen saiatzen naiz. Batzuetan berehala lortzen dut, eta bestetan hamazazpigarren bueltan, baina ikasbide interesgarria da hori bera ere. Uste dut gure lanean, jendaurrekotasun horri esker, momentu eta pertsona eder asko gurutzatzen zaizkigula bidean, eta merezi duela.



Edu Zelaieta Anta

Idazlea eta irakaslea

(Des)babesa

Amaren ondoan eserita dago Malen, ia 4 urteko neskatxa bat. Beste haur batzuk, ordea, korrika eta saltoka dabilta, jostetan. "Sentitzen dut, maitea, baina lurra irristakor dago", azaldu dio amak. "Baina nik jolastu nahi duut!", protesta egin du alabak. Alferrik. Beste umeeek elkarrekin gozatzen eta arriskuak neurtzen ikasten duten bitartean, Malenek amaren ondoan gelditu behar izan du.

"Barkatu, baina ahaztu egin zaio etxeko lanak egitea". Hugoren aitaren ahotsa da oraingoan, Lehen Hezkuntzako bosgarren mailako tutorearekin hizketan. "Nik neuk ekarriko dizkizut bihar eginak dituela ikusteko", erantsi du. Semea burumakur dago, isilik, lotsatuta agian. Mutikoak ez du egoera azaltzeko aukerarik izan; ez du erantzukizun naturala hartzerik eduki.

Aulki gorpildunean dator Nedal, 15 urteko nerabe bat. Tibia eta peronea hautsi berri ditu kirol federatuan. "Zer moduz zaude?", galdetu diot. Amak erantzun dit zuzenean. "Nola moldatzen ari zara egunerokoan?", saiatu naiz berriro gaztearengana zuzentzen. Amak hartu du hitza, semearen zailtasun eta lorpen guztiak kontatzeko. Bitartean, Nedalek sakelakoari begira segitu du.

Unibertsitatean aspaldi aldatu zen joera: urrun gelditu dira ikasleak bakarrik etortzen ziren garaiak. Gurasoek –bereziki amek– gero eta paper aktiboagoa hartzen dute seme-alaben matrikulazio prozesuan. Zenbaitetan, informazio konfidentziala lortzeko-edo, ikasle plantak ere egiten omen dituzte telefonoaren bestaldean.

Errealismotik fantasiara eginda –Gianni Rodariren ipuin batean–, bidaiari bat "des-" aurrizkia duen herrialde batera ailegatu da. Bertan, "deslabanek" arkatza handitzen dute, "desarropategian" aurki ditzakezu nahi dituzun jantziak eta –dudarik gabe hobere-na!– "deskanoi" batek badaki gerra desegiten. Nago ez ote gabiltzan gu ere antzera, baina "des-" aurrizkia gaizki erabiliz, babesa desbabesa bihurtuz.

Arestiko egoera bakoitzean protagonista izan beharko lukeenaren adina eta gaitasuna gorabehera, helduon patroia bera ageri da kasu guztietan: haurrari, nerabeari edota gazteari autonomia ukatzea.

Eta, errealismora itzulita, hala bizi gaitu paradoxak: asmo onez babestu nahi ditugun horiek, gainbabesaren ondorioz, desbabestu egiten ditugu.

Aholkularitza Zerbitzua

Hobekuntzak eta eraldaketa
prozesuak aurrera eraman
nahi dituzten ikastetxeei
zuzendutako bidelaguntza da.

Informazioa

www.hikhasi.eus



IKASTETXE BAKOITZAREN BEHARRETATIK ETA ERRONKETATIK ABIATUZ,
ONDORENGO ALDERDI HAUETAN EGITEN DITUGU EKARPENAK:

Irakasle taldearen
partaidetza eta kohesioa
errazten ditugu.

Ikasleekin egunerokoan
erabiltzeko tresnak
lantzen ditugu.

Etengabeko
hobekuntzarako antolaketa
jasangarria bilatzen dugu.

hik hasi