

hik hasi

Hezkuntza eraldatzeko



6,5 € · 2025eko maiatza
298 znb

20-29

Ainhoa
Lauzirikari eta
Ixone Akarregiri
elkarriketa

30-35

Euskara eta kultu-
rartekotasunaren
bataurrekoak (I)

36-40

Ahotsak ikasgelan

50-52

Eta hurrei
jolasten utziko
bagenie?

54

Atzeko atetik

Hezkuntza, Estoniako erlijioa





MARIMATRAKAK

ANA JAKA • IOSU MITXELENA

Noa eta Learen abentura guztiak irakurgai



hik hasi

Hezkuntza eraldatzeko

Argitaratzailea: XANGORIN KOOP. ELK. TXIKIA

Errekalde hiribidea, 59. Aguila eraikina, 1. solairua.

20018 DONOSTIA GIPUZKOA.

Tel: 943 37 14 08 ; www.hikhasi.eus;

Posta Elektronikoa: hikhasi@hikhasi.eus

Lege Gordailua: SS-1001/95. ISSN: 1135-4690.

Erredakzioa: Mikel Agirrezabala, Ainhoa Azpirotz, Aina-
ra Gorostitzu, Olatz Lasagabaster.

Erredakzio batzordea: Izarne Garmendia, Aritz Larreta,
Josi Oiarbide, Eider Palmou, Leire Saez, Xabier Sarasua,
Josu Txapartegi, Alazne Ugartetxea eta Arantxa Urbe.

Aholkulariak: Ane Ablanado, Nerea Agirre, Nerea
Alzola, Nere Amenabar, Esti Amenabarro, Amaia Antero,
Abel Ariznabarreta, Alex Barandiaran, Alvaro Beñaran,
Begoña Bilbao, Mariam Bilbatua, Aines Dufau, Lore
Erriondo, Gurutze Ezkurdia, Idoia Fernandez, Joxe
Garmendia, Elena Herran, Alfredo Hoyuelos, Xabier
Isasi, Olaia Jimenez, Juanjo Kintela, Irene Lopez-Gofi,
Nerea Mendizabal, Maialen Oiartzun, Naiara Ozamiz,
Karmele Perez Lizarralde, Karmele Perez Urraza, Iratxe
Redondo, Matilde Sainz, Nora Salbotx eta Xabier Tapia.

Komunikazioa: Paula Estevez.

Administrazioa: Uxue Ugartemendia.

Azaleko argazkia: Hik Hasi.

Diseinua: Sorland.

Maketazioa: Hik Hasi.

Inprimategia: ANTZA S.A.L.

Hezkuntza Sailak onetsia (2025-4-7).

Kopurua: 3.000 ale.

Hik Hasiko edukiak baliatu eta zabaldu ditzakezu,
gure egiletza aitortu eta soilik baldintza beretan eginez
gero. Hik Hasik ez ditu bere gain hartzen bertan plaza-
ratutako iritziak ezta bat etorri ere derrigorki haiekin.



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

Aurkibidea

“

Estatu bat ez garen bitartean,
ikastolek herri honetan funtzio handia daukate

Martxelo Otamendi

6 EDITORIALA
Estoniatik gatoz!

8 IRITZIA
Alizia Fernandez Huarte /
Xabier Sarasua

10 HILEKO IRUDIA
Itzalaldia

12 GAI NAGUSIA
Mindfulness



20 ELKARRIZKETA
Ainhoa Lauzirika
eta Ixone Akarregi



30 ESPERIENTZIA
Euskara eta
kulturartekotasunaren
betaurrekoak (I)

36 EKARPENA
Ahotsak ikasgelan

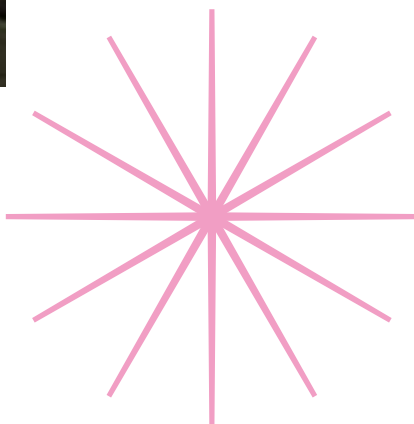


46 AHALDUNTZE ESKOLA
Geniotipoa

50 PROPOSAMENA
Eta haurrei jolasten
utziko bagenie?



54 ATZEKO ATETIK
Nagore Oria





Estoniatik gatoz!

Editoriala

Talde anitza joan
gara Estoniara.
Ederra izateaz gain,
oso aberatsa izan
da. Gutxitan izaten
da horrelako talde
anitza elkarrekin
jarduteko aukera.
Hik Hasik hori
eskaini du bidaia
pedagogikoaren
bitartez eta
taldekideek zintzoki
probestu dute,
aukera hori balioan
jarriz.

Estoniara goaz!", genioen orain arte; "Estoniatik gatoz!", diogu orain. 35 laguneko taldea joan gara Euskal Herritik Estoniara eta sei egunetan zehar Tallinn eta Tartu hirietako ikastetxeak bisitatu ditugu, udaletako ordezkariekin bildu gara eta unibertsitatean hezkuntzan eta teknologia berrietan ari diren adituekin egon gara. Gauza ugari ikusita eta ikasita itzuli gara; hemen balio digun ideia sorta batekin, eta baita galdera gehiagorekin ere.

Estoniako hezkuntza komunitateko hainbat partaiderekin egoteko balio izan du bidaia pedagogikoak, haien ahotsa entzuteko eta haien egunerokoa jasotzeko. Jakitun gara Estonia ez dela Euskal Herria. Bi herrialde eta bi kultura desberdin gara, bi bizimodu eta bi hezkuntza sistema desberdin. "Kopiatu eta itsatsi" formulak ez du balio. Horregatik, epaitu gabe eta zintzoki entzutea izan da ariketa, galderak egitea, erantzunak jasotzea, galdera gehiago sortzea, hausnartzea, gogoeta egitea eta partekatzea. "Hartuko genuke hau geurerako" ondorioztatu dugu batzuetan; "ez gara gaizki ari" bestetan. Ondorio batek zein besteak inspirazioa eman digute taldekideoi.

Talde anitza joan gara: Amurrio eta Leitza, Gasteiz eta Ibarra, Igorre eta Azpeitia batu ditugu. Sare guztietako eta etapa guztietako irakasleak, zuzendariak, hezkuntza erakundeetako ordezkariak eta Eusko Legebiltzarreko Hezkuntza Batzordeko legebiltzarkideak bildu gara. Hori da **Hik Hasik** eskaini duena: estoniarrekin biltzeko aukera emateaz gain, bidaian joandako taldekideak elkarrekin aritzeko abagunea sortu du. Ederra izateaz gain, oso aberatsa izan da. Gutxitan izaten da horrelako talde anitza elkarrekin jarduteko aukera. **Hik Hasik** hori eskaini du eta taldekideek zintzoki probestu dute, aukera hori balioan jarriz. Bejoindeigula eta eskerrik asko guztioi!

Aberastu gaitzke diruarekin; eta aberastu gaitzke bizipenekin eta esperientziarekin. Hezkuntzan dirua eta baliabideak garrantzitsuak dira, eta begirada ere bai. **Hik Hasik** bigarrena eskaintzen dizue; ikaslea erdigunean jarrita eta irakasleak zainduta jarduteko esperientziak eta prestakuntza.

Estoniara joandakoek hurrengo bidaia nora egingo dugun galdetu digute. Adierazle ona da, inondik inora.



Alizia Fernandez Huarte

Oiongo Ramiro de Maeztu eskolako irakaslea
eta */hik/*asitarra

Berrikuntza

Aurten berrikuntza arduraduna naiz eskolan. Jendeak galdetzen didanean, horrela esaten diet. Niri begira gelditzen dira ezer esan gabe. Eta galdetzen diot nire buruari zer pentsatuko ote duten; *berrikuntza* hitzarekin etortzen zaizkigun ideiak produktibitatea, efizientzia, homogeneotasuna eta kontrolarekin lotura dutenak izaten direlako, hau da, ahalik eta errekurtsogutxienekin etekin handiena ateratzeko formulakin.

Heike Freirek dioen moduan, zoritxarrez, eskolen antolamendua industrializazio garaitik datorkigu eta horren kutsua argi ikusten da: ordutegietan, azpiegituretan... Baina nola azaldu ingurukoei metodologia berriztatzaileenak guztiz kontrako ideiekin lotuta daudela.

Izan ere, hezkuntzan, gezurra ematen duen arren, aurrerapenik sakonena justu atzera egitea da: gure arbasoen garaietara bueltatzea da; basora, baratzerara eta mahastietara joatea; lokatzez zikintzea; txitoak jaiotzen ikustea; zapaburuak jasotzea; istorioak kontatzea; istorioak entzutea; beste adinetakoekin elkartzeta; askatasunez mundua miatzeko aukera izatea.

Paradoxikoki, berrikuntzarik eraginkorrena umeei denbora ematea da —“denbora galtzea” besteen begietarako—, eta berrikuntza efeki-

boena akatsak egitea da. Efizienteena ez da homogeneotasuna bilatzea, baizik eta aniztasuna ikustea, onartzea, eta horretara egokitzeta. Eta aldi berean, probetxugarriena ez da asko “ekoiztea”: jolasteko, esperimentatzeko eta manipulatzeko aukera ematea da.

Baina ulertuko ote du gizarteak zein zaila den berriztea hezkuntzan? Ulertuko ote du zenbat kostatzen den lehiakorra den mundu honetan kooperazioz lan egitea? Ikastea lan moduan ikusten duen jendeak onartuko ote du umeak plazerra sentitzea? Jolasten ari denean ikasten ari dela nabarituko al du? Guztiz indibidualista den honetan, munduko arazoei talde moduan aurre egitearen alde egongo ote da? Merkatuaren interesek saihesten duten kritikotasunaren beharra ikusiko ote du? Edo edukietan hezitako belaunaldiek hezkidetza edo bizikidetza “lantzea” begi onez ikusiko ote dute?

Dena azkar eta perfektua nahi duen munduak, denborak moteltzea, desberdintasunak errespetatzea eta akatsak onartzea *berrikuntza* gisa ulertuko du?

Hori guztia azaldu nahiko nieke galdetzen didaten horiei. Baina isildu egiten naiz eta marka uzten ditut euren pentsamenduekin... egiten dugunagatik gehiegi kobratzen dugula diotenekin.



Xabier Sarasua

Iraleko irakaslea eta *hik*/hasitarra

Hezitzaile bokazioa

Julia Rodriguezek dio botere harremanetan eta ondoriozko errepresioan oinarritutako heziketa urrundu egiten dela haurraren eta gizartearen benetako beharretatik. Bizidun oro da gai zer bizi premia dituen jakiteko; haurrak ere berezko autorregulazioa egoki garatzen badu, bizi premia horiekin konektatuta egonik, nahikoa energia aterako du beharrok asebetetzeari ekiteko. Heziketaren funtzioa berezko gaitasun hori zaintzea da. Horregatik, heziketaren oinarrizko printzipioak askatasuna izan beharko luke, mugitzeko, adierazteko, hautatzeko, nork bere interesak garatuz norbera izatera iristeko. Baina ingurune seguruan autorregulatzen ikas dezan, umearen askatasunari erantzukizuna erantsi behar zaio. Montessoriren hitzetan, heziketaren lehen betebeharra haurraren bizitza astintzea da, baina libre uzteko, gara dadin.

Gaurko eskolan bokaziodun hezitzaileok ez dugu erraza hastapeneko ilusioari luzaro eusten. Ahaldundu behar dugu. Batetik, begirada egokia landu beharko genuke. Edukiei edo konpetentziei gehiegi begiratu ordez arreta gaztetxoarengan, gure rolean eta bion arteko erlazioan zentratzen badugu, bidelagun hobeak izango ginateke, eta benetako elkarrekinztan elkarrekin ikasten aritu gintezke, *ni-tik ni-ako* harremanean. Haurrekin horrela

diharduen heldua ere egunero “lokatzetan” sartzen da, eta eraldatuta ateratzen, esaten eta egiten duenaren arteko koherentziaren bila. Bidelagun izateko, hezitzaileak haurrarentzat eskuragarri egon behar du, hark senti dezan bere alde dagoela. Ingurune horretan aurki dezake haurrak gatazkak adierazteko aukera nahiz naturalki emozioak komunikatzekoa, eta harreman sanoak eraikitzen joan daiteke.

Bestetik, edozein ikasketa haurraren interesetik abiatu beharko litzateke, haren galderetatik, horrek baitarama zerbaiten gakoa bilatu nahi izatera. Hezitzaileak galderaren atzeko misterioa bistara diezaioke, haurrak bere galderaren erantzuna deskubri dezan. Benito Lertxundik dioen moduan, “askatasunaren jakinduriatik, gauzak datozen bezala antzematen dituzunean, bere xumetasunean agertzen zaizkizu, hau da, sakon, eta zurekin duten zerikusia eta lotura ikusten duzu”. Horrelako ikasketak ikasten jarraitzeko grina elikatuko dio gaztetxoari, eta naturalki joango da deskubritzen eta garatzen berez dakarren dohaina.

Ez dezagun ahaztu hezitzaileok garela heziketaren funtsezko pieza, eta inguruabarrak aldekoak ez izanik ere, gu geu izan gaitzezkeela aldaketaren giltza.





Hileko irudia

Itzalaldiak eragin txikia izan du ikastetxeetan

Mikel Agirrezabala

Apirilaren 28ko itzalaldi masiboak gauza asko hankaz gora jarri bazituen ere, hezkuntzan ez zuen aparteko eraginik izan, eta Euskal Herriko ikastetxe gehienetan eskolak aurrera eramateko aukera izan zuten. Hasiera batean Euskal Herri osoan eragin zuen argindar galera masiboak, baina bereziki Hegoaldean izan zuen eragina, eta toki batzuetan iluntzera arte elektrizitaterik gabe egon ziren. Ikastetxeetan gailu teknologikorik eta argirik gabe moldatu behar izan zuten, edo bateriekin eta argindar sorgailu alternatiboekin. Baina lau lurraldeetako ikastetxeetan ez zen inzidentzia nabarmenik izan, arduradunek adierazi zutenez.



Gai nagusia

Mindfulnessa: arreta osoaren onurak

Bizitzarako filosofia da mindfulnessa, orainean zentratzeko eta arreta osoa izateko tresna. Are gehiago, sufrimenduari aurre egiteko metodoa ere bada. Sentipenei eta emozioei lekua eginez, geure buruarekin eta gorputzarekin konektatuz, harremanak hobetzeko, adeitasuna lantzeko eta ongizatea indartzeko aukera ematen digu. Haurrekin gelan lantzeak eskolako giroa eta harremanak hobetzen lagun dezake.



» Haurrak mindfulness saio batean, arnasketak egiten.

14

Olatz Lasagabaster

Mindfulnessa pentsamenduei, emozioei eta gorputzaren sententzioei arretaz behatzea da, horiek egokiak diren edo ez diren epaitu gabe. Arreta behatzen dugun horretan jartzea da, arazoekin kezkatu gabe eta irtenbiderik bilatu gabe. Meditazioan du oinarri, baina beste hainbat teknika ere erabiltzen ditu. Baina, mindfulnessa zer den ulertzea errazten du mindfulnessa zer ez den jakiteak: ez da etengabe gauzak egiten aritzea, ez da deskonektatua egotea, ez da erlaxazioa, ez da erlijio bat eta ez da zerbait erosoa.

Danel Iñurritegik, Izaskun Robledok, Olatz Txapartegik eta Eneka Delgadok aspaldi deskubritu zituzten mindfulnessaren onurak eta, gaur egun, guztiak dira mindfulness instruktoreak. Iñurritegi Baraka psikologia zentroko kide

da eta Barakan jaso dute guztiek formazioa, baita mindfulnessa haurrekin egiteko prestakuntza espezifiko ere. Robledok arteterapia eta mindfulnessa uztartzen ditu, Delgadok nerabeekin lantzen du eta Txapartegik, berriz, haurrekin.

Bizitzako edozein alorretan laguntzeaz gain, bizi ditugun esperientziekin modu osasungarriagoan erlazionatzeko aukera eskaintzen digu mindfulnessak. *Arreta osoa* esan nahi duela esaten da, baina definizio hori oso sinplea dela dio Iñurritegik: "Mindfulnessa kosmobisio jakin batetik dator eta 2.500 urte inguru ditu. Normalean lepotik gora bizi gara, buruan zentratuta, eta sententzioei eta emozioei ez diegu behar adina kasurik egiten. Mindfulnessak tresnak, betaurreko berri batzuk, ematen dizkigu gure esperientziekin

beste modu batera erlazionatzeko. Ez da gauzak aldatzeko tresna bat, baizik eta gertatzen zaigun horrekin beste modu batera erlazionatzeko aukera ematen digun tresna". Lanabesa baino gehiago, metodoa dela zehaztu du: "Modu osasuntsuan bizitzeko baliabideak ematen ditu eta sufritzeari uzteko metodoa da".

Konexioa ere bada, Delgadoren hitzetan: "Gorputzetik kanpo pasatzen dugu ia egun guztia, gauzak egiten eta inguruan dugunaz ohartu gabe; ez gara konektatzen ez gure gorputzarekin, ez aurrean ditugun pertsonakin ere. Deskonexio horrek geure sufrimendua areagotzen du eta, modu horretan, ongizatea galtzen dugu. Mindfulnessak gorputza berreskuratzen laguntzen digu, sentipenei eta emozioei lekua egiten. Konexio hori eta momentuan egiten ari garen horretan zentratzea lortzen dugunean, buruak eta gorputzak atsedean hartzen dute".

Hori egitea, ordea, ez da erraza, gelditzea eta konkatzea eskatzen digulako.

Baita beldurra galtzea ere, Robledok dioenez: "Geldiune kontziente bat egiten dugunean, barnean gauza asko mugitzen zaizkigu eta beldur gaitezke. Mindfulnessak erakusten diguna da nola utz ditzakegun ekintzak alde batera gure izanarekin bat egiteko eta konektatzeko. Autoezagutzarako eta nerbio-sistema lasaitzeko sekulako tresna da, eta bizitzan errotuta egoteko modua ematen digu". Denbora behar da, ordea: "Pertsona bati egunero 45 minutuz esertzeko eta meditatzeke proposatzen diotzuean, bertigoa ematen dio".

Orainean kokatzen lagundu dio Txapartegiri mindfulnessak: "Nire burua orainean kokatzen

eta lehentasunak markatzen lagundu dit". Zarauzko Antoniano ikastetxean irakaslea da Txapartegi Lehen Hezkuntzako 1. eta 2. mailatan, eta egin duen lanketa pertsonalak lanerako beste modu bat ekarri diola dio: "Ikasleekin gaudenean, haiei begira, kanpora begira egoten gara, baina nik orain lan hori barnekoa zaindus egin dezaket. Errazago ikusten dut zer ez doan ondo edo gelan zerk ez duen funtzionatzen eta, alde horretatik, baliabide asko eman dizkit. Gelako giroa kargatzen hasten denean, hori jaisteko zer egin dezakedan pentsatzen dut orain, eta lehen ez nuen horrelakorik planteatzen; plangintzarekin jarraitzen nuen eta kito".



**Mindfulnessak tresnak,
betaurreko berri batzuk,
ematen dizkigu gure
esperientziekin beste modu
batera erlazionatzeko**

**Danel Iñurritegi, Baraka
psikologia zentroko kidea**

**Harremanak
hobetzeko
aprososa**

Harremanak hobetzeko tresna ere bada mindfulnessa Iñurritegik azaldu duenez:

"Mindfulnessaren bidez, helduok gure barneko funtzionamen-

duaz jabetzen gara eta horrek hurkoa beste modu batera ikusteko eta hura ulertzeko gaitasuna ematen dizkigu; besteak zerbait egiten duenean ez duela modu pertsonalean edo gure aurka egiten, edo, adibidez, haurrak gelan oihuka ari direnean ez dela gure kontra ari direlako baizik eta ezinegona dutelako".

"Lasai gaudenean, umeekin edo nerabeekin beste modu batera erlazionatzen gara, eta une horretan haiek gurekin batera autorregulatzen dira. Batzuetan, umeak haserretzen direnean, urduritu egiten gara eta oreka galtzen dugu, eta mindfulnessak lasaitasuna, oreka eta autorregulazioa aurkitzen laguntzen digu",

azaldu du Delgadok.

Deserosotasuna bizitzaren parte da eta atseginak ez diren gauzak ere bizi egin behar ditugu lñurritegik azpimarratu duenez: “Badira atseginak diren emozioak eta badira atseginak ez direnak, eta denak parean jartzen ditugu. Haurrek ere ikusten dute emozioak etorri eta joan egiten direla, eta guztiak hasiera bat eta bukaera bat duela. Sekulako ikaskuntza da haurrak barneratzea haserre dagoenean haserre horri arreta jartzen baldin badio, pasatu egingo zaiola. Ikaskuntza handia da, bai haurrentzat eta baita helduontzat ere”. Izan ere, haurrek helduon eredua behar dute hori guztia barneratzeko: “Haurrei mindfulnessa erakusteko ezinbestekoa da helduak ere praktikatzea, zeren helduak haren azalean bizi izan ez badu, haurrei ez zaie iritsiko”.

Gure emozioei arreta jartzen diegunean, behatzaile moduan begiratzen diegu Delgadok azaldu duenez: “Haserreak atzetik duen intentzioa gauzaren bat amorrutik botatzea izan liteke, eta mindfulnessak emozio jakin batek zertara gonbidatzen gaituen ikusten laguntzen digu. Behatze hutsak emozio horren intentsitatea baretzen laguntzen digu; emozioa noiz



Lasai gaudenean, umeeekin edo nerabeekin beste modu batera erlazionatzen gara, eta une horretan haiek gurekin batera autorregulatzen dira

Eneka Delgado, hezitzailea

etortzen ari den kontura gaitzeko eta horrekin zer egingo dugun erabaki dezakegu. Haurrei praktika horretan lagundu behar zaie, jakina”. Ildo beretik mintzatu da Robledo: “Haurrek haserrea pizten ari zaiela ikusten dutenean, horrekin zer egingo duten erabaki dezakete badakitelako euren sistema lasaitzeko zer egin dezaketen. Beraz, gatazkak sortzearekin, zer egin dezaketen jakiteko tresna bat izango dute”.

Mindfulnessak gatazkak murrizten laguntzen du, bakoitzak bere emozioen ardura hartzen duelako, lñurritegik azaldu duenez: “Gatazketan ohikoena kanpora begiratzea eta ardura bestearengan uztea izaten da, fokua bestearengan jartzea eta norberaren ikuspuntua besteari ikuspuntuaren gainetik jartzea, baina modu honetan gure emozioen ardura gure gain hartzen dugu”.

Ez ohartzetik, ohartzera

Mindfulnessa lantzeko hainbat teknika dauden arren, helduek meditazioaren bidez egiten dute, nagusiki. Modu informalagoan ere egin daiteke, ordea, Txapartegik azaldu duenez: “Eguneroko edozein ekintza egin dezakegu kontzientzia guztia erabiliz, bestela modu automatikoan egiten ditugun gauzen kontzientzia hartuz. Dutxa izan daiteke horren adibidea: ura burutik eta gorputzetik behera nola erortzen zaigun sentitzea, xaboiaren usaina sentitzea... Arreta jarritz hartzen ari garen dutxa horretan eta burua lan kontuetan eduki gabe, esate baterako”.

Momentuan bizitzen eta sentitzen ari garenari arreta jartzeaz ari gara, baina, zeri jar diezaiogegu arreta? Bada, soinuei, adibidez. Egunerokoan oharkabea pasatzen zaizkigun soinuei arreta jartzea, hemen eta orain egotea da; arreta osoa izatea, alegia. Haurrek hori guztia lantzen dutenean, euren bizitzara eramaten dute eta hori da politena Txapartegik azaldu

duenez: “Ikasle batek esan zigun parkean zegoela tubo handi horietako batean sartuta eta soinuak entzuten gelditu zela, eta, euria ari zuenez, euri tantek tuboa nola jotzen zuten entzuten zuela han barruan. Hori oso polita da, konturatzen garelako ikasleek gelan landu dugun hori euren eguneroko bizitzara eramaten dutela. Baita anai-arrebekin edo gurasoekin haserretzen direnean, urduri daudenean edo loak hartu ezinik daudenean ere. Arretarekin konektatzen dutenean lasaiago sentitzen dira; kontziente dira ekintza horrek lasaitasuna ekartzen diela”.

Arreta lantzen ari garenean, ordea, pentsa-

menduak beste nonbaitera joatea arrunta izaten da eta aingura erabiltzen dute arreta oso horretara bueltatzeko sinbolo gisa. Hala azaldu du Robledok: “Arreta beste nonbaitera joaten zaigunean ainguraren sinboloa erabil-



Txapartegi haurrekin, mindfulness saio batean.

tzen dugu berriro ere barneko lasaitasunera bueltatzeko. Arnasketan arreta jartzea izaten da itzultzeko modua: arnasten dugunean zer gertatzen den, gorputzeko zenbat atal mugitzen ari zaizkigun edota inspirazioa zein espirazioa egiteko zenbat segundo behar ditugun ikustea, edo arnasketak zenbatzea”.

Haurrekin, batez ere jolasen bidez egiten dute mindfulnessa eta arreta pixkanaka-pixkanaka lantzen dute. Baita mindfulnessaren munduan hain garrantzitsua den adeitasunaren kontzeptua ere: adeitasuna norbere buruarekin, eta adeitasuna hurkoarekin. Ariketa dibertigarrien bidez lantzen dute hori guztia Robledok azaldu duenez: “*Meditazioa* hitza entzuten dugunean, zerbait astuna izango dela iruditzen zaigu, baina ariketa eta jolas asko daude arreta lantzeko, besteak kontuan hartzeko eta emozioei kasu egiteko. Jolas moduan egin daitezke eta haurrek oso ongi pasatzen dute”.

Eskolan mindfulnessa lantzen

Txapartegik azaldu du nola lantzen duten mindfulnessa eskolan: “Hasteko, erronkaren bat jartzen diet. Adibidez, gelan oihalekin masajea egiten dugu eta aste horretan etxeko norbaiti egiteko eskatzen diet. Egiten dugunean, normalean bizipen oso atsegina izaten da denentzat, eta, horrelakoetan, adeitasuna magikoa dela esaten diegu, denentzat onuragarria delako. Adi egoteko superboteareari buruz ere hitz egiten diegu”.

Mindfulnessa praktikatzeko gogoia barrutik atera behar zaigu eta haurrak ere ez dituzte behartzen saioetan parte hartzera. Dena den, Txapartegik dio haien kasuan, normalean, denek parte hartu nahi izaten dutela: “Ikusten baldin badugu umeren bat une horretan ez dagoela prest, gelan beste zerbait egitera gonbidatzen dugu: eraikuntzak egiteko materialekin jolastu dezala edo egin dezala beste zerbait, betiere gainerakoak errespetatuz”. Baina,



Gelan gatazka gutxiago ditugu
eta ikasleak jokatzeko beste
modu batzuk barneratzen ari
dira pixkanaka

Olatz Txapartegi, irakaslea

oro har, baliagarria zaiela eta on egiten diela ikusten duten neurrian, hurrengo saioaren zain egoten dira ikasleak: “Erronka modura planteatutako jolasak izaten dira: gelatik paseo bat ematea soinuak entzunez, animalien soinuak identifikatzea... Mugimendua duten jolasak izaten dira, eta oso dibertigarriak”. Saioen ondoren, berriz, garrantzitsua da galderen bidez bizi izan duten hori kontziente egitea: on egin al dizue ariketak? Zer da sentitu duzuen?

Nerabeekin aritzen da Delgado hezitzaile gisa Zumarragako Ibaiondo adin txikikoen zentroan. 14 eta 18 urte bitarteko gazteak hartzen dituzte Ibaiondon eta zazpi edo zortzi ikasle izaten dira talde bakoitzean. Haiek ere animatzen dira, normalean, Delgadok azaldu duenez: “Agian norbaitek ez du parte hartu nahi, baina besteek oso ondo sentitu direla esaten dutenean, animatu egiten dira. Jolasak egiten ditugu, baina meditazio saioak ere egiten ditugu; haurrekin baino gehiago”.

Plastikako eskoletara ere eraman liteke mindfulnessa. Izan ere artea eta mindfulnessa uztartzea erraza da, bien helburua sufrimendua jaistea baita Robledoren hitzetan. Mindfulnessa eta artea uztartzen ditu Robledok: “Arteterapiak autoezagutzarako, norberaren

adierazpenerako, sormenerako, bizitzan bide berriak aurkitzeko eta modu inkontzientean ditugun gauzak argitara eramateko baliatzen ditu baliabide artistikoak. Artea eta mindfulnessa uztartzen ditugunean, sekulako informazioa ateratzen dugu. Lupa edo linterna interesgarria da nork bere burua arakatzeko”.

Iñurritegiren ustez, mindfulnessak zeharkakoa izan beharko luke hezkuntzan: “Ez litzateke mugatu beharko astero ordu beteko saio bat izatera. Jakina, irakasleek, gurasoek eta eskolako gainerako langileek horretarako prest egon beharko lukete; paradigma aldaketa sakona egin beharko litzateke horretarako”. Izan ere, hori guztia ez dela denbora galtzea argi utzi nahi izan du Delgadok: “Irakasleoi eta hezitzaileoi denbora falta zaigu eta, geldione horretan, denbora galtzen ari garela pentsatzen dugu, baina geldione hori inbertsio bat da eta lasaitasuna ematen digu ondoren beste guztiari heltzeko”.

Eskolan ere gatazkak nabarmen murrizten direla aipatu dute. “Nik uste dut haurrei lagun

diezaiekegula eraikitzen ari diren ni-a malguagoa izan dadin, eta horrek ere, gatazkak saihesten laguntzen du, gatazka guztiak ego horretatik etortzen direlako”, azaldu du Iñurritegik. Txapartegik, bere aldetik, gelan gatazkak murriztu direla nabaritu du: “Eta, gainera, ikasleen adeitasunaren garrantzia nabarmentzen dute. Nire ikasleak oraindik txikiak dira eta inpulstu asko izaten dituzte, baina lagundu egin die. Eta, gehituko nuke, nire ikuspegi aldaketak erruduntasun gutxiago sentitzen laguntzen diela, nire aldetik ez dagoelako epaiketarik, adeitasuna baizik. Gelan gatazka gutxiago ditugu eta ikasleak jokatzeko beste modu batzuk barneratzen ari dira pixkanaka”.

Adeitasunez jokatzeko da mindfulnessaren oinarrietako bat eta guztien artean adeitasunaren lorategia osatzen dute. Robledok azaldu du zertan datzan: “Norbaitek adeitasunez jokatzeko duenean, lorategian gometsa bat jartzeko dugu eta adeitasunaren lorategia osatzen joaten gara”. Egunero-egunero maitasunez eta errespetuz ureztatzen dituzte adeitasun-lore horiek, ongizateak luze iraun dezan.



» Adeitasunaren lorategia eta haurrekin mindfulnessa egiteko erabiltzen dituzten hainbat material.

Elkarrizketa



Ongi ezagutzen dituzte nerabeak eta nerabezaroa. Garaia osasunerako sustapen zentroko pedagogoak dira eta ia hogeit urte daramatzate nerabeekin, irakasleekin eta familiekin lan egiten. Aldi berean, HUHEZiko irakasleak dira eta irakaslegaiek izan behar duten begirada fintzen dihardute.

Ainhoa Lauzirika Ixone Akarregi

PEDAGOGOAK

“Nerabeak ondo
daude, baina
nerabezaroaren
ezaugarri bat da
ondoeza sentitzea



Ainara Gorostitxu

DBHko gero eta irakasle gehiagori entzuten diegu euren geletan ikasle nerabeen ondoez emozionala areagotzen ari dela. Zer ari da gertatzen eta zeren ondorioz?

Ainhoa Lauzirika: Lehenik eta behin esan behar dugu gaur egungo gazteak ondo daudela, orokorrean. Hori garrantzitsua da. Gero estatistiketan ikusten da ehuneko kopuru txiki batek nahasmenduren bat daukala (ehunekotan hitz eginda, datuek % 20 direla esaten dute), baina gazteen % 80 ondo dago.

Ixone Akarregi: Egon badago antsietatea, eta egon badago ondoeza, baina eurek ez dute lotzen nerabezaroa antsietate garai bategaz, ez dira horregaz identifikatzen. Euren esperientziak edo euren motxilak antsietatea edo estresa sor ditzakete, baina ez dute nerabezaroa estresarekin lotzen. Guk orokorrean

hori ikusten dugu: ondo daude, kasuak egon badaude, baina nerabeak ondo daude.

A. L.: Ondo daude, baina nerabezaroaren ezaugarri bat ondoeza sentitzea da. Identitatearen sorkuntzan dihardute, eta horrek sortzen duen egonezin guztia kontuan izan behar da: nor naiz? Zer gustatzen zait? Harremanetan hasten dira... Horrek guztiak halako antsietate eta estres puntu bat sortzen die.

I. A.: Askotan ez da erraza nerabezaroaren ezaugarri propioak eta benetan laguntza profesionala behar duten egoerak bereiztea, eta ezta ondoez emozional bat eta nahasmendu bat bereiztea ere. Gu horregaz topatzen gara ikastetxeetan: zertaz ari zara hizketan, antsietateaz, estresaz, ondoezaz edo nerabezaroko ezaugarri propioez?

Ikusten duzuenaren arabera, zer-nolako egoerak ari dira areagotzen?

A. L.: Irakasleek ardurarik handiena antsietate kasuengatik adierazten digute, batez ere Baxilergoan, eta ikasleek ere badaukate presio sentsazioa; presio akademikoa eta etxetik etor daitekeen presioa adierazten digute.

I. A.: *Presioa* nerabeen ahotan askotan agertzen den berba da. Presio akademikoa batetik, baina baita sare sozialekin eta teknologia digitalekin lotutako presioa ere, eta nor izate horrekin, pertenenziarekin eta autoirudiarekin loturiko presioa. Normotipo ideal batean sartu nahi izate horrek presioa ekartzen die, eta lortze nahi horretan antsietatea eta estresa agertzen dira. Antsietateaz eta estresaz hitz egiten dugunean, ordea, sakonago hitz egin behar da. Eurek identifikatzen dutena presioa da, akademikoki estuasuna sentitzen dute, nerabe perfektua edo seme-alaba perfektua izate horren presioa... Eta hori guztia etapa ebolutibo horrek dakarren ondorez guztiagaz nahasten da, hormonon asaldura guztiagaz. Familiagaz komunikazio eza adierazten dute eta faltan botatzen dute komunikazio eman-korrakoa eta arinagoa izatea. Eta, batez ere, eurak entzutea behar dute; etengabe aginduak jasotzen aritzearen sentsazioa dute.



Presioa nerabeen ahotan askotan agertzen den berba da; presio akademikoa batetik, baina baita normotipo ideal batean sartu nahi izateak eragiten dien presioa ere

A. L.: DBH ulertzeko atzera egin behar dugu, eta Lehen Hezkuntzako etapak ulertu behar ditugu. LH 5en eta LH 6an berdinkideen harremanetan arazoak agertzen dira, jazarpena agertzen da, eta horrek asko arduratzen gaitu. Gainera, teknologia digitalak ditugu hor, —eta nahiz eta orain badatorren horren inguruan bestelako sentsibilizazio bat eta hausnarketa bat —, kontuan izan behar dugu sare sozial batzuek (Tik Tok eta Instagram) oso ongi asmatu dutela nerabezaroaren beharretara egokitzen; nerabezaroan hain garrantzitsua den pertenezia mundu digitalean, *like* batekin edo iruzkin batekin asetzen asmatu dute.

I. A.: Pertenezia oso garrantzitsua da nerabeentzat, eta ez da nahikoa taldeko norbait izatea, talde horretan hierarkia bat egoten da eta askotan taldean norbait izate horrek muturreko jokabideak hartzera eroaten ditu.

Gauza desberdinak dira osasun emozionala, ondorez emozionala eta nahasmen-du emozionala, baina esan duzue, ez ditugu beti oso ongi bereizten.

I. A.: Osasun edo ongizate emozionala eguneroko erronkei motibazioz eta eraginkortasunez erantzutea da. Osasun emozionalak oreka esan nahi du, baina ez du esan nahi beti emozio atseginekin egon behar dugunik, baizik eta emozio atseginak bizi ditugula, baina ondorez sentitzen dugunean ere badakigula emozio desatsegin horiek zelan kudeatu. Are gehiago, ondorez emozionala osasun emozionalaren parte da. Ondorez emozionala egunero bizitzen ditugun gatazkek —izan bikote harremana uztea edo azterketa bat ez gainditzea, edo familiarekin izan dugun gatazka...— sorrarazten dizkiguten emozio desatseginei era moldagarri batean erantzutea da. Normalean iragankorra izaten da, baldin eta erantzuna ematen baldin badakigu. Ondorez emozionalak, printzipioz, ez du inolako tratamendurik behar, baina hori denboran luzatzen baldin bada edo gero eta intentsitate handiagoarekin agertzen bada, eta emozio horiek arazo bihurtzen ari

badira bizitza normal eroateko, orduan esku-hartzea egin behar da, eta nahasmenduari buruz hitz egingo genuke. Emozioak arazo bihurtzen direnean nahasmenduari buruz berba egin beharko genuke. Ikastetxeetan kontzeptu horiek ez daudenez argi, eskari handia edukitzen dugu, baina berez ondoez emozionalari buruz ari dira hitz egiten, nahiz eta euren terminologia nahasmendu bati buruzkoa izaten den. Ez daukagu hiztegi emozionalik, oso azkar esaten dugu estresatuak edo deprimituak gaudela, eta ez da horrela.

Nahasmenduez ari garelarik, horiek irakaslearen esku-hartzeko eremu dira edo espezialistaren eskuetan utzi beharko genituzke? Non kokatu beharko ginateke gelan nahasmenduak dituzten ikasleak daudenean?

A. L.: Guk ezinbesteko jotzen dugu koordinazioa eta elkarlana egitea. Tutore batek berak bakarrik ezin du. Gure ikasleak ezaugarri hori dauka, eta lehenik eta behin onartu eta ulertu egin behar dugu, eta, gero, koordinazio lanketa izugarria egin beharko da eta familiarekin itzelezko babesa bilatu beharko da.

I. A.: Tutorea bakarrik ez sentitzea oso garrantzitsua da. Tutoretza lana irakasle bakarrarengan ezartzen da, eta nahiz eta tutorea bera izan figura nagusia, ezin da horrelako kasuen aurrean bakarrik egon. Ikaslea ez da nirea, ikaslea gurea da.

Datuak aipatu dituzue: gure geletan ikasle nerabeen %



Ezin dugu nerabea errudun sentiarazi kontsumitzen duela-ko, zeren nerabe hori gizarte batean txertatu nahian ari da, zeinak kontsumoa errazten duen, eta normalizatzen duen



20 ez daude ondo.

A. L.: Osasun mentaleko arazoen erdia 15 urtetik behera hasten dira, eta % 75, 18 urtetik behera. % 20 horretatik erdia 15 urteak bete aurretik hasten da nahasmenduekin. Antsietateari dagokionez, datuek esaten dute pixka bat igo direla antsietate kasuak, 10-14 urte bitartean % 4k pairatu dute antsietatea eta 15-19 bitartean, %5 ek. Elikadura nahasmenduen kasuen gaineko arduarekin etortzen zaizkigu guri, baina datuak, aldiz, jaitsi egin dira. Kasuak beti egon dira, baina orain osasun mentalaren garrantziaz gehiago dakigu eta gehiago hitz egiten da. Kontsumoei dagokienez, alkohola izaten da gehien kontsumitzen dena, gazteen erdiak kontsumitzen dute.

“Gazte” diozuenean, zein adini buruz ari zarete?

I. A.: 12-16 urte; DBHko etapa horretan erdiak kontsumitzen du alkohola; tabakoa, % 20k eta kalamua, % 15ek. Lanbide Heziketan kezka handia egon da kalamuaren kontsumorekin, efektuak zuzenean gelan edo praktiketan ikusten baitira.

Prebentzioari eta osasun emozionalari begira, irakasleok nola zaindu ditzakegu gure ikasleen motibazioa, lasaitasuna eta eraginkortasuna?

A. L.: Ikasle horiek ulertzetik hasi beharko genuke, eta gauza txikiekin, batzuetan, gauza handiak egin ditzakegula ikustetik. Askotan ezin ditugu gauzak konpondu, baina ni, irakasle moduan, erreferentzia izan naiteke ikasle horrentzat, eta ikasle horrekiko aldaketa bat egiten baldin badut, gero beste aldaketa batzuk etorriko dira. Horrez gain, hainbat estrategia erabil daitezke: gazteek emozioak adierazteko espazio seguruak edukitzea eskatzen digute. Irakasleek askotan galdetzen digute ea zentroan psikologo bat behar duten, eta ez da hori behar dutena, ez gara terapia bati buruz hizketan ari, baizik eta lasai egoteko espazioak edukitzeaz, non ez diren epaituak

sentituko, non entzunak sentituko diren, non aurrean duten pertsona horrek konfiantza emango dien.

I. A.: Adikzioekin edo kontsumoekin lotuta, adibidez, ez genuke lanketa hori substantziari loturik egingo, baizik eta sustantzia hori kontsumitzearen azpian dauden arazoak lantzeari begira egingo genuke. Ez dugu ahaztu behar ikastetxea herri batean kokatzen dela, eta herri horrek baliabideak dituela. Kasu horretan, prebentzioari lotuta, udaleko edo mankomunitateko baliabideak badaude, eta nik uste dut eskola moduan baliabide horiekin harreman zuzena edukitzea garrantzitsua dela. Kontsumoen kasuan, garrantzitsua da, baita ere, fokua ez jartzea hainbeste nerabearengan. Nerabea, kasu horretan, azken katebegia da. Nerabe hori testuinguru batean kokatzen da eta gizartearen ispilua eta produktua da. Ezin dugu nerabea errudun sentiarazi kontsumitzen duelako, zeren nerabe hori gizarte batean txertatu nahian ari da, zeinak kontsumoa errazten duen eta normalizatzen duen. Lanketa ez da egin behar hainbeste nerabearekin, baizik eta nerabe hori inguratzen duen testuinguruarekin, eta, noski, hori zaila da. Helduok —irakasleok, amek, aitek, herritarrek...— hartu behar ditugu ardurak eta konpromisoak, eta koherenteak izan behar dugu. Nerabeekin egiten dugu esku-hartzea, baina helduok gara kontsumoa errazten eta normalizatzen ari garenak eta helduok gara arrisku faktoreak nerabe horrentzat.

Psikologo eta hezitzaile izateaz gain, irakaslegaiak formatzen ari zarete Bigarren Hezkuntzako irakasle izateko. Zuen ikuspegi zabaletik, zertan eragin behar da gehiago?

A. L.: Irakasleen formakuntza motz gelditzen da, bereziki Bigarren Hezkuntzakoa. Irakaslearena oso ardura handiko lanbidea da. Hasteko, haurrekiko eta nerabearekiko errespetuzko begirada garatu behar da. Eta horrez gain, bereziki Bigarren Hezkuntzan, galbahe asko ipini

behar dira, askotan ikusten baitugu lanbidera doazen irakasleek lan baldintza onak, oporrak edo lan finkoa irudikatzen dituztela, eta ez dutela ikusten hor atzean dagoen ardura hori guztia. Gero, behin lanean, irakasle horiek ikusten dute euren egunerokotasunean denbora gehiago pasatzen dutela irakasgaiarekin baino ikasleen arteko gatazkak konpontzen, gurasoekin nola komunikatu asmatzen, irakasleen arteko harremanak kudeatzen....

I. A.: Irakasle moduan, curriculumari erantzun behar diogu, baina baita gure ikasleen izate dimentsioari ere, eta guk beti esaten dugu: jakitea beharrezkoa da, egitea ondo dago, baina izate dimentsio hori da, azken finean, ikasle horrek bizitzan eta akademikoki arrakasta handiagoa izatea ala ez izatea ekarriko duen faktorea.

Izate dimentsio horretan, nerabezaroaren zer ezaugarri eduki behar dugu beti presente haien jarrerak ulertzeko eta gure irakasgaiak egokitzeke?

A. L.: Lehenik eta behin, ulertu behar da zer momentutan dauden eta nerabe baten burmuina zer momentutan dagoen. Gure burmuina ez da garatzen 25 urte arte, eta nerabeek ez daukate garatuta lobulo frontala, planifikazioaz, arrazoimenaz eta erabakiak hartzeaz arduratzen dena. Aldiz, oso estimulatuak daukate saria, motibazioa eta emozioen gora-beheren alderdi hori guztia.

I. A.: Oso hedonistak izaten dira, aitortza behar dute eta freno oso gutxi daukate. Hori nerabezaroaren ezaugarria da. Irakasleak oso presente eduki behar du heldua bera dela eta ezin duela emozionalki erantzun gehiegizko emozioetatik hitz egiten ari den nerabe horren aurrean; irakaslea izan behar da parte arrazionala jartzen duena eta frenua jartzen duena.

A. L.: Garatu edo heldu gabeko garunaren alderdi hori guztia helduaren arabera eraikiko da, haren erreferentziek eskaintzen dioten esperientziaren arabera joango baita garatzen. Horregatik da hain garrantzitsua eredu izatea.

I. A.: Nerabezaroa, askotan, zerbait izugarria balitz bezala ikusten dugu, baina nerabezaroa izugarri-izugarri positiboa da. Begirada ederra izan behar dugu eurengana gerturatzen garenean, nerabezaroa izugarri ederra da eta helduak lagundu behar dio egitura bat eraikitzen eta emozio horiek arrazonomenduari ahalik eta gehien konpentsatzen, ahalik eta orekatuena izateko. Horren ardura helduak dauka.

Zer babes faktore ditu nerabeak eskura?

A. L.: Irakasle moduan, oso garrantzitsua da gela zelan kudeatzen dugun eta zer giro daukagun talde horretan, horrek egin baitetzake gela nerabearentzat arrisku faktore edo babesgune izatea. Irakasleak ez baldin badauka gela bat kudeatzeko estrategiarik eta erremintarik, ikasle askok etsaitasunezko lurraldean daudela senti dezakete, eta hori askotan gertatzen da. Oso inportantea da taldea; gure lehentasuna taldea eraikitzea eta konfiantzazko giroa sortzea izan behar da. Beti ez da lortuko, baina irakasleak, lehenik eta behin, konexioa bilatu behar du ikasleekin eta ikasleen artean, eta gero izango gara eraginkorrak. Babesa hori da.

I. A.: Kontuan izan behar dugu aurrean daukagun ikasleak behartuta daudela dauden lekuan, eta agian talde horretan ez daudela gustura ... Helduok distantzia hartzeko tarteak daukagu, baina ikasleek ez daukate aukeratzetik norekin, non eta noiz egon. Ordu pila bat egon behar dute presio handiarekin, eta, gainera, ondo egoteko eskatzen diegu. Ezinbestekoa da irakasleok gauza onak eskaintzea ikasleei, gudan ari dira inbertitzen eta guk etekina eman behar diegu bueltan.

Tutorearen egitekoa da ikasleari ibilbide akademikoan, profesionalean eta pertsonalean laguntzea.

A. L.: Irakasleak eurak dira irakaskuntza itzelezko presioarekin bizi duten lehenak. Gaur egun irakaskuntza ez dago ondo. Administra-



Irakasleak eurak dira irakaskuntza itzelezko presioarekin bizi duten lehenak. Gaur egun irakaskuntza ez dago ondo. Administrazio-lan asko daukate, dokumentu eta protokolo askoren artean galduta dabilta

zio-lan asko daukate, dokumentu eta protokolo askoren artean galduta dabilta, curriculum-a bete egin behar da, eta, gainera, gizarteko arazo guztiak ikastetxetik konpondu nahi dira. Itzelezko presioa dute.

Zer moduz dago irakasleen osasun emozionala?

A. L.: Oso ukituta ikusten dugu eta esku bat bota behar zaie. Gero eta irakasle gehiago etortzen zaizkigu erreminta eske, gelako gatazken aurrean irakasle bakoitzak bere ondoezak kudeatzen ikasteko, eta taldea aurrera zelan eraman pentsatzeko. Horren gaineko formazioak egin ditugu eta asko eskertzen dute. Euren bizipenari heltzen saiatzen gara, euren burua gatazka horretan nola ikusten duten, estrategia desberdinak bilatzen, gatazka konpontzeko zer ibilbide jarrai ditzaketen, entzute aktiboa lantzen dugu, komunikazio eraginkorra... horrelako estrategiak ematen dizkiegu gatazken aurrean.

I. A.: Irakasle lanbide honetan badaude batzuk bokazio falta itzela dutenak eta badaude beste batzuk irakasle, gizarte hezitzaile eta psikologo bihurtzen direnak... eta, gelako irakasleen egoerak oso gogorrek direnean, irakasle profil horrek ikasle horien arazo familiarak eta ondoezak bere etxera eramaten ditu eta horrek, irakasle eta pertsona modura, emozional-ki gainezka egitera eramaten ditu. Irakasleak pertsona moduan autozainketarako jarraibide batzuk landu behar ditu.

Nerabezaroaz pluralean hitz egin beharko dugu gero eta gehiago, ezta?

A. L.: Nerabezaroaz hitz egiten ari garenean, garapen etapa bati buruz ari gara hitz egiten, baina gero, gure aurrean Jokin eta Ane ditugu, eta hori ezin dugu ahaztu. Inportantea da jakitea zein unetan dauden, hori jakin behar baitugu, harremanak izateko modua eta motibazioak ezagutzeko, baina, era berean, ezin dugu ahaztu pertsonak direla, testuinguru desberdinekin eta bizipen desberdinekin.



Irakasle lanbide honetan badaude batzuk bokazio falta itzela dutenak eta badaude beste batzuk irakasle, gizarte hezitzaile eta psikologo bihurtzen direnak



Galdera laburrak

01.

Eskola garaiko oroitzapen on bat?

IXONE AKARREGI: 3-5 urteko garaia, uztaiekin, dorreekin... jolasten, abesten, dantzatzen... irakaslearen konplizitatearekin.

AINHOA LAUZIRIKA: Aurre-nerabezaroan, emozio eta bizipen berriak deskubritzen hasi ginenean, karpetak sinatzen eta mezuak pasatzen genituen...

02.

Eskola garaiko oroitzapen txar bat?

I. A.: 12-13 urterekin, irakasle batek beldurrean oinarritzen zuen bere praktika; etiketa ezkorrak, norberaren zailtasunak besteen aurrean azpimarratuz... bere pedagogia zalantzan jarri ordez, ikasleengan jartzen zuen helburuetara ez iristearen zama. Nire gaitasunekiko konfidantza txikitu eta apurtu zituen. Ahots horri indarra kentzeko, amak nigan izan zuen konfidantza ezinbestekoa izan zen.

A. L.: DBHn irakasle batek ariketa bat arbelean egiteko eskatu zidan. Nik ez nekiela egiten eta ez nuela irten nahi adierazi arren, derrigorrezkoa zela adierazi zidan. Denak niri begira, lotsa... isiltasun une horretan desagertu egin nahi izan nuen.

03.

Nolako eskola amesten duzu?

I. A.: Bokaziodun irakasleez osatutakoa; dakiena eta egiten eta izaten dakiena.

A.L.: Pertsona bakoitza baloratua eta ulertua sentitzeko leku bat. Inspiratzen duten irakasleekin.

04.

Zuretzat garrantzitsua den baio bat?

I. A.: Nork bere buruarekiko errespetua.

A.L.: Zintzotasuna.

05.

Hezkuntzari buruzko film bat edo liburu bat?

I. A.: *Ça commence aujourd'hui* (Bertrand Tavernier).

A.L.: *La generacion ansiosa* (Jonathan Haidt).

Esperientzia

Euskara eta kulturartekotasunaren betaurrekoak (I)

Azken lau urteetan, eskolako komunitate osoak lan handia egin du Zaldibiako Lardizabal Herri Eskolan eta herrian euskara eta kulturartekotasuna uztartzeko. Irakasleek, gurasoek, herriko eragileek eta ikasleek elkarrekin eraiki dute proiektu hori, eta agerikoak dira emaitzak.



Eider Amundarain eta Eztitxu Mujika

Lardizabal eskolako zuzendaria eta eskolako ama zein herriko zinegotzia



» Atzeritar jatorriko gurasoek eta autoktonoek hasieratik egin dute bat talde eragilean.

Duela lau urte, Zaldibiako Lardizabal Herri Eskolan, euskararen eta familiekiko komunikazioaren gaitan genituen zailtasunen inguruan zerbait egin beharra zegoela erabaki genuen. Hori izan zen abiapuntua, hortxe geneukan korapiloa.

Euskararen arnasmunea da Zaldibia, eta euskaraz bizi gara herrian eta eskolan. Baina, bestalde, euskaraz ez dakiten gurasoak gero eta gehiago dira eskolan azken urteetan, jatorri atzeritarra dutenak gehienak, ikasgelako familien herena edo ia erdia izateraino kasu batzuetan. Hori dela eta, pentsatzen hasi ginen egoera horiek nola uztartu, euskaraz bizitzeko, familia guztietara informazioa modu ulergarrian helarazteko, euskaraz ez dakiten familiek ere eskolan aktiboki parte hartzeko...

Zenbait egoeratan edo unetan sumatzen genituen zailtasunak: ikasturte hasierako

ikasgelako bileran, guraso-elkarteko bilertan, gurasoen parte hartzea eskatzen zuten jarduera edo ekintzetan... Hizkuntza gatazka iturri zen, gure arteko banaketa eragiten zuen une batzuetan, eta eskolan familia askoren parte-hartzea oso apala izatearen arrazoietako bat zen.

Bagenituen egiteko zenbait modu, oztopo horiek gaingitzen saiatzeko: xuxurlatzea, itzulpen tresnak eskaintzea familiei, ikasgelako bilerako aurkezpen idatzia elebiduna izatea... Ekintza horiek lagungarriak ziren, baina ez geunden oso konforme, eta tentsioa nabaritzen zen gaiaren inguruan. Erronka bati aurre egin behar genion: nola uztartu euskararen arnasmune batean hizkuntza mantentzeko beharra eta, aldi berean, nola sustatu hainbat jatorritako familien integrazioa eta parte-hartzea?

Egoerari buelta emateko eta konponbideak

bilatzeko laguntza behar genuela sumatzen genuen. Ziur geunden egiteko modu egokiagoak egongo zirela eta horri buruz elkarrekin pentsatu behar genuela. Denbora hartu eta hitz egin, pentsatu, hausnartu, bakoitzaren bizipenak edo esperientziak partekatu... Eta, azkenik, Amelia Barquini idatzi genion. 2021eko otsailaren 16an bildu ginen lehenengo aldiz, arratsalde euritsu batean, eskolan jai zen egun batean, eta jendea bilerara etorrazteko ahalegin handirik egin gabe, 18 pertsona bildu ginen eskolan: irakasleak, gurasoak, udal ordezkariak, udal teknikariak, UEMAko kideak udal ordezkarien bidez, Etxekonekok elkarteko kideak... Motz geratu zen lehen saio hura, eta balio izan zigun batez ere baieztatzeko bildutako guztiok gai honetan sakondu nahi genuela eta prozesu bati hasiera emateko prest geundela.

Lehen saio horren ondoren, beste batzuk etorri ziren. Talde eragile bat eratu zen, honako hauekin: eskolako irakasleak, gurasoak, udal ordezkariak, UEMAko kideak,



Erronka bati aurre egin behar genion: nola uztartu euskararen arnagune batean hizkuntza mantentzeko beharra eta, aldi berean, nola sustatu hainbat jatorritako familien integrazioa eta parte-hartzea?

Etxekonekok elkarteko kideak eta Mondragon Unibertsitateko Humanitate eta Hezkuntza Zientzien Fakultateko (HUHEZI) Amelia Barquin eta Karmele Perez. 2021eko maiatzean egin genuen egitasmoaren aurkezpena, eta helburuak zehaztu genituen. Gipuzkoako Foru Aldundiaren finantzazioa jaso genuen.

Proiektu berriaren helburuak

Prozesuaren abiapuntu gisa, hiru helburu nagusi zehaztu genituen:

1. Euskaraz bizitzea: euskara ardatz duen bizitza komunitarioa sustatzea, hizkuntza hori eguneroko harremanetan erabiliz eta indartuz.

2. Komunikazioa eta giro abegikorra berrmatzea: familia guztiek eskolako informazioa modu eraginkorrean ulertzeko eta eskolan parte hartzeko aukera izatea.

3. Kulturarteko harremanak sustatzea: jatorri desberdinetako familien arteko elkar ezagutza eta parte-hartzea bultzatzea, komunitate kohesionatua eta aberatsa eraikitzeko.

Egindako aldaketak eta ekimenen garapena eskolan

Helburu horiek lortzeko, azken lau urteotan hainbat ekimen eta aldaketa egin ditugu eskolan:

- Proiektuaren markoa azaltzeko bilera ikasturte hasieran. Lehen urtean, irakasleentzat eta gurasoentzat zein herritarrentzat saio bana egin ziren. Baina, bigarren urtetik aurrera, bakarra egin da. Bilera horretarako deia egiten zaie eskolako irakasle berri guztiei, eskolan berriak diren familiei, bilera horretan inoiz egon ez direnei eta interesa duten guztiei. Saio



horietan, hainbat gai partekatzen dira: euskararen erabilerarekiko dugun ardura, etxeko hizkuntzen garrantzia, identitate pluralak izatea errazteko premia...

- **Ikasgelako bilerak.** Aldaketa nabarmenak izan dira. Hauek dira aipagarrienak:

- **Hizkuntzen trataera ikasgelako bileretan.** Irakasleak euskaraz egiten du bileran, eta aldibereko itzulpena eskaintzen da gaztelaniara, Telegram aplikazioaren bidez. Gaztelania ez dakitenen kasuan, guraso horien hizkuntza dakiten laguntzaileen bidez egiten da. Gurasoek edozein zalantza baldin badute, gaztelaniaz, euskaraz edo ikasgelan dauden artean uler daitekeen beste hizkuntzaren batean galdetu dezakete.
- **Bi faseko bilerak.** Bileraren helburua ez da soilik informazioa ematea, gurasoen

eta eskolaren arteko harremanak eta bereziki gurasoen arteko harremanak sustatu nahi dira. Horretarako, bileraren bigarren zatian, gurasoek, talde txikitan, irakasleak proposatutako gai baten inguruan hitz egiten dute, eta ekarpenak egiten dituzte. Talde txiki horietan, hizkuntzaren kudeaketa malgua da: batzuek euskaraz egiten dute, beste batzuek gaztelaniaz edo beste hizkuntzaren baten, eta beharrezkoa denean, xuxurlariak erabiltzen dira itzulpenak egiteko. Horrek gurasoen arteko harremanak estutu ditu, eta elkar ezagutza sustatu du.

- **Gurasoen presentzia sustatzeko** hainbat ekintza egiten dira: seme-alaben gonbidapenak eta haiek egindako opariak jasotzea bilerara iristean, gurasoek mezu bat uztea seme-alabentzat bileraren ondoren...



- **Ikasgelako bi bilera ikasturtean.** Bigarren bilera otsailean egiten da. Gurasoek eskatuta, haien arteko harremana sustatzen laguntzen du, eta eragin positiboa du familiaren eta eskolaren arteko harremanean.

- Aldibereko itzulpena Telegram bidez.

Ikasgelako bileraz gain, gurasoekin edo familiekin egiten diren hitzaldi, bilera edota prestakuntza guztietan erabiltzen da aldibereko itzulpena. Telegram aplikazioaren bidez modu errazean egin daiteke, norberaren mugikorra eta aurikular batzuk erabiliz. Orain artean Telegram bidez egin da, eta, seguru asko, laster izango dira itzulpen hori egiteko tresna gehiago.

- Guraso atzeritarren parte-hartzea talde eragilean. Hasieratik egon dira etorkin jatorriko gurasoak talde eragilean. Haien ikuspegiak eta ekarpenak besteen begirada zabaltzen eta elkar hobeto ulertzen lagundu dute.

- Atzeritar jatorriko familiak guraso elkartean. Maila bakoitzeko guraso ordezkariak osatzen dute guraso elkartearen talde eragilea, eta euskara hutsean egin izan dira bilerak beti. Proiektu honek lagundu du jatorri atzeritarrekoak ere egotea hamarreko talde horretan. Parte-hartzea behar bezalakoa izan dadin, itzulpen sistemak jarri dira, eta harreman abegikorra sustatu da. Horretarako, HUHEZIKo irakasleek hainbat saio egin dituzte guraso elkartearekin.

- Telegram taldeak. Irakasle tutoreek zabal-kunde kanal bat daukate ikasgelako familie informazioa bidaltzeko. Euskara hutsean bidaltzen da, eta, gero, familiak bere hizkuntzan irakur dezake, Telegramek integratuta duen itzulpen sistema erabiliz. Lehen urtean, ikasgela batekin egin zen proba, eta, ondoren, talde guztietara zabalduta. Guraso elkartearen ikasgelako taldeak ere Whatsappetik Telegramera pasatu dira, itzulpen sistema hori erabiltzeko aukera izateko.



Hasieratik egon dira etorkin
jatorriko gurasoak talde eragilean.
Haien ikuspegiek eta ekarpenek
besteen begirada zabaltzen eta
elkar hobeto ulertzen lagundu dute

- **Zabalkundea.** Proiektuaren berri emateko eta gaiaren eragina erakusteko hainbat bide erabili dira:

- **Ikastetxeko webgunea eta sare sozialak.** Egindako ekintzak eta lortutako emaitzak eskolako webgunean eta sare sozialetan partekatu ditugu, komunitate osoari informazioa helarazteko eta, bidez batez, prozesuaren pauso guztiak jasotzeko.
- **Zabalkundea** beste hainbat modutara ere egin da. *Hizkuntza errailetan* dokumentala egin zen, beste ikastetxe edo herri batzuetara joan gara esperientzia kontatzera, HUHEZiko jardunaldietan parte hartu dugu, 2023-2024 ikasturteko *Eskola Hiztun bila* jardunaldian egon gara... Eskatu dizkiguten elkarriketa eta jardunaldi guztietara joan gara, ikuspegi honen eta egiteko modu honen eragile garen aldetik.

Badira zenbait ekimen proiektu hau sortu aurretik eskolan zeudenak, ikuspegi hone-

kin oso ondo lerrokatzen direnak eta jarritako helburuak lortzen laguntzen dutenak:

- **Talde interaktiboak ikasgeletan.** 4 urteko ikasgelan hasi eta LH 6ra bitartean, hama-bostero talde interaktiboak egiten dira, eta familia guztien parte-hartzea sustatzeko eraginkorrak dira. Etorkin jatorria duten edo euskaraz ez dakiten familiek ere naturaltasunez hartzen dute parte.

- **Batzorde mistoak.** Eskolan, hainbat batzorde misto daude hainbat gai lantzen dituztenak, eta horietako bik bereziki euskara eta kulturartekotasuna lantzen dituzte. Irakasleekin, gurasoekin, ikasleekin eta herriko beste eragileekin elkarlanean, ekintza zehatzak planifikatzen eta gauzatzen dira batzorde horietan, eskolako eta herriko bizitza aberasteko. Eskolako ama hizkuntza guztiak aitortzeko eta dagokien balioa emateko jarduerak egin dira, eta arreta berezia jarri da euskara bezala gutxituak diren hizkuntzetan.

- **Haur bat heldu bat programa.** Irakurketa saioak antolatu ditugu eskolaz kanpoko bolutarioekin. Horren bidez, etxean jaso ezin duten laguntza ematen zaie arratsaldeetan ikasleei, irakurtzeko gaitasuna hobetzeko eta irakurzaletasuna sustatzeko. Bikoteak osatzen dira (haur bat eta heldu bat), eta astean behin ordubete inguru pasatzen dute elkarrekin.

- **Hizkuntza errefortzua.** Euskara indartzeko errefortzu saioak antolatzen ditu udalak aspalditik, ikastetxeko LHko talde guztietan jolasaren bidez euskararen ikaskuntzan eta atxikimenduan eragiteko. Azken urteetan, errefortzu laguntza hori handitu egin da, goi mailan dauden ikasle iritsi berriei banakako laguntzak emateko.

Hik Hasiren 299. zenbakian jarraituko du.

Ahotsak ikasgelan

Ekarpena

Badihardugu elkarteak ikastetxeetarako prestatutako egitasmoa da *Ahotsak ikasgelan*. Ahozko testigantzak eta euskara eta euskal nortasuna lantzeko material ugari jaso dute euren webgunean. Bideoak eta haiei lotutako proposamen pedagogikoak dira egitasmoaren oinarria.



» Ahotsak ikasgelan egitasmoaren webgunean aurki daitezkeen hainbat gai.

Olatz Lasagabaster

Ahotsak.eus egitasmoa Badihardugu euskara elkartearen proiekturik ezagunena da: ahozko ondarea biltzen dute —adineko pertsonen testigantzak batez ere—, eta erabiltzaileen esku jartzen dute. Ohikoa da ikastetxeetan euskalkien adibideak jartzeko webgune horretara jotzea, Euskal Herriko toki guztietako bideo pasarteak daudelako; 74.000 bideo baino gehiago dira guztira. *Ahotsak ikasgelan* izeneko webgunea, ordea, berariaz ikastetxetarako prestatutakoa izan arren, ez da hain ezaguna. Hizkuntza eta hizkera ez ezik, edukia lantzeko proposamen mordoxka ere badago webgune horretan: 210 bideo fitxa biltzen ditu.

“Hasieratik pentsatu dugu jasotako materiala ikastetxeetan oso erabilgarria izan daitekeela, bai hizkuntzaren zein hizkeraren ikuspegitik, bai gure historia ezagutzeko ere”, adierazi du Idoia Etxeberriak, *Ahotsak ikasgelan* egitasmoko arduradunak. 2010.

urtetik ari dira ikasmateriala sortzen, “irakasleen aldetik ere interesa zegoelako”. Lanketa ugari egin dituzte azken urteotan hainbat herritan, webgunea hazten joan da urtez urte, eta elikatzen jarraitzen dute etengabe.

Oinarria: bideo fitxak

Bideo fitxak dira webgunearen oinarria: bideoa eta bideo horri lotutako proposamen pedagogikoak zein azalpenak. *Materiala* izeneko atalean daude guztiak; eta mailaren, gaiaren eta ikasgaiaren arabera daude sailkatuta, irakasle bakoitzak interesatzen zaiona erraz aurki dezan. “Bi motatako bideo fitxak ditugu: batetik, adineko pertsonengandik jasotako kantak eta jolasak eta bestetik, edukia lantzeko bideo fitxak, hainbat gairi buruzkoak”, azaldu du Etxeberriak. Kantak eta jolasak Elgoibarko, Eibarko, Eskoriatzako eta Aretxabaletako ikastetxeetan landu zituzten, eta bideoetan herri horietako umeak ere agertzen dira, kantuan eta jolasean.

Landuen dauden bideo fitxak *EIMA 2.0. Herritarren ahotsak: transmisioa ikasgelan* proiekturako prestatutakoak dira, eta bi irakasgairekin daude lotuta: Euskara eta Literatura (48 fitxa) eta Balio Etikoak eta Zibikoak (50 fitxa). “Euskara, euskalkiak, euskal literatura, euskal kantagintza, bertsolaritza, aniztasuna, genero ikuspegia, feminismoa, LGTBI kolektiboa, bizikidetz... hainbat gai jorratzen dira, eta, bideoekin batera, proposamen pedagogikoak daude: hainbat lanketa proposamen, bideoa ikusi ondoren ikasgelan egiteko”, azaldu du Etxeberriak.

Euskalkitegia izeneko jokoa ere badute. Bideo zati laburrak ageri dira joko horretan, eta, hizketan ari den pertsonaren euskalkia entzunez, nongoa den asmatu behar dute jokalariek hiru aukeren artean.

Ahozktasuna lantzeko ariketak

Ahozktasuna da *Ahotsak ikasgelan* egitasmoak edukiak jorratzeko duen abiapuntua, Etxeberriak azaldu duenez: “Curriculumean ahozktasunari garrantzi handia ematen baldin bazaio ere, ikastetxeetan idatzizkoa gailentzen da askotan, eta ahozktasuna lantzeko ereduak falta dira. Ahozktasunak naturaltasuna, adierazkortasuna esan nahi du, eta agerikoa da gaztetxo askok alderdi hori lantzeko premia dutela, erdarara jotzeko duten joera ikusita”. Horregatik ematen diote garrantzi berezia ikasleek ahozktasuna lantzeko materiala sortzeari.

Ahotsak.eus proiektuan bildutako ahozko lekukotasunak dira ikasmaterialaren bizkarrezurra. Euskarazko testigantzak dira



» Karmele Jaio idazlea, Estitxu Eizagirre kazetaria, Iñigo Etxezarreta ekintzaile transfeminista eta Jose Angel Irigarai idazlea agertzen dira, besteak beste, *Ahotsak ikasgelan* egitasmoak sortutako bideoetan.

Hainbat fitxa adibide modura

Bost bideoren fitxa ekarri ditugu, adibide modura. Horiek baino askoz ere gehiago aurkitu daitezke *Ahotsak ikasgelan* egitasmoaren webgunean.

· Feminismoaren hastapenak Euskal Herrian

Nola hasi zen mugimendu feminista Euskal Herrian? Zein zen emakumearen egoera garai hartan? Iparraldeko eta Hegoaldeko egoera oso desberdina zen. Orduko protagonistak eta feminista adituak elkarriketatu dituzte feminismoaren hastapenak ezagutarazteko (1974-1981). DBHrako aproposa, Balio Etikoak ikasgaian berdintasuna lantzeko.

· Euskal kantagintza berria

1960ko hamarkadan, haize berriak iritsi ziren euskal kulturara. Musikan gertatu zen fenomeno "euskal kantagintza berria" izenez ezagutzen da, eta iraultza ekarri zuen; Ez Dok Amairu kultura mugimendua da garai horren erakusgarri. DBHrako aproposa, Euskara eta Literatura ikasgairako.

· Idazketa tailerra

Idazteko teknikei buruzko bideoa. Idazketa tailer bat sortzeko aholkuak ematen dituzte Uxue Alberdi, Harkaitz Cano, Yolanda Arrieta eta Karmele Jaio idazleek, ikasleen sormena akuilatzeko balio dutenak. Batxilergorako aproposa, Euskara eta Literatura ikasgairako.

· Trans izatea

Pertsona batzuen genero nortasuna ez dator bat jaiotzetik ezarritakoarekin, eta, horregatik, beste genero bat aukeratzen dute. Transgenero edo transexual izan daitezke, egiten duten bidearen arabera. Bi neska transen testigantzak jaso dituzte bideo honetan. DBHrako aproposa, Balio etikoak irakasgairako.

· Arriola Marriola

Zotz egiteko hainbat abesti daude euskaraz, guregana ahoz aho iritsi direnak. Arriola Marriola da horietako bat, HHrako eta LHRako aproposa.



Eskolako liburuetan presentzia gutxi izaten duen herritarren ahotsa da gure ikasmaterialaren ardatza; herri baten izatearen lekukotasuna, azken batean

Idoia Etxeberria, *Ahotsak ikasgelan* egitasmoaren arduraduna

guztiak, adineko pertsonenak zein gazteenak: “Ahozko jardunaren bitartez jakintzen eta kontatzeko moduen transmisioa egitea da gure asmoa, eta, bide batez, belaunaldien arteko hurbilketa egitea, iragana eta oraina lotuz”, aipatu du Etxeberriak. Baina beharrezkoa ikusten dute garai bateko lekukotasunekin batera gaur egungo gazteen ahotsa ere aintzat hartzea: “Kate beraren katebegiak gara denok”.

Material honen beste ezaugarri bat da herraren jakinduria biltzen duela, Etxeberriaren arabera: “Eskolako liburuetan presentzia gutxi izaten duen herritarren ahotsa da gure ikasmaterialaren ardatza; herri baten izatearen lekukotasuna, azken batean; adituena zein herritar xeheena; gazteena zein adinekoena. Horrek gertutasuna transmititzen du”.

Ikasmaterial digitala

Ahotsak ikasgelan webgunean bildutako ikasmateriala digitala da, curriculum aintzat hartuta sortutakoa eta ikasgelan erabiltzeko eta irakasleari begira egina, Etxeberriak zehaztu duenez: “Irakasleek lanerako

duen autonomia errespetatzen du nahierara erabil eta molda ditzaketen proposamenak eskaintzen dituelako”. Lizentzia librearekin banatzen da, eta interes orokorrekoa da; Euskal Herriko ikastetxe guztietan erabiltzeko modukoa.

“Belaunaldien arteko transmisioa egiteko beste modu bat da: lehen etxe barruan, su- tondoan, egiten zena ikasgelan egin dezakegu orain, teknologia berriak lagun hartuta”, azaldu du Etxeberriak. Gainera, ikasmaterialak curriculumaren euskal dimentsioa lantzeko ere balio duela nabarmendu du: “Testigantzak euskal munduaren ikuskeraren erakusgarri dira. Euskara eta euskal kultura transmititzean, euskal identitatea ere lantzen da”.

Geure nortasuna eta hizkuntza lantzeko askotariko materiala eskaintzen du, beraz, *Ahotsak ikasgelan* egitasmoak. Guztia esku- ragarri duzue *ikasgelan.ahotsak.eus* atarian.

Bideo fitxak

· Kantuak eta jolasak: 58

Bideoan, adineko pertsonak agertzen dira kantuan edo jolasa azaltzen, eta, ondoren, umeak kantuan edo jolasean agertzen dira. LHrako eta LHRako proposak dira.

· Fitxa didaktikoak: 153

Edukiak lantzeko gaikako bideoak dira. LHrako, DBHrako eta Batxilergo- rako dira.

ZURE NEURRIRA EGINDAKO PSIKOMOTRIZITATE- BLOKEAK ETA BABES-KOLTXONETAK FABRIKATZEN DITUGU

San Fermin Ikastolako psikomotrizitate gelan egindako argazkia.

ECP

ECPDESCANSO.COM

☎ 948 142 980

✉ INFO@ECPDESCANSO.COM

**📍 ARTIAKO ERREPIDEA 34.
31013 ANTZOAIN (IRUÑA)**

Estoniako erlijioa hezkuntza da

Ekarpena

Estoniatik etorri berri dira **Hik Hasiren** bidaia pedagogikoan joandako hezkuntzako 35 profesionalak. Han ikusitakoak eta ikasitakoak hemengo jarduna hobetzeko baliatuko dituzte.

Ainhua Azpirotz

Oso gustura eta ase itzuli dira **Hik Hasiren** Estoniako bidaia pedagogikoan joandakoak. Euskal Herriko hezkuntza arloan ari diren 35 laguneko taldea joan da: etapa guztietako irakasleak, zuzendariak, hezkuntza erakundeetako ordezkariak eta Eusko Legebiltzarreko Hezkuntza Batzordeko kideak. Talde anitza bezain aberatsa bildu da **Hik Hasiren** abaroan eta horrek aukera eman du hango zein hemengo esperientziak elkarbanatzeko, denon artean gure ikastetxeak eta praktikak hobetzen joan gaitezen.



» Tartuko LounaTera eskola pribatuan 16 ikasle daude gelako. Kopuruak onurak dakarka ikasleen arretan eta sormenean.



» Tallinngo Unibertsitatean digitalizazioari buruz jasotako hitzaldiak arreta eta interesa piztu zituen.

Bost egunetan zehar Tallinn eta Tartu hirietako sei ikastetxe, bi udalak, E-Estonia digitalizazio zentroa eta Tallinngo Unibertsitateko Hezkuntza Berrikuntzako zentroa eta Hezkuntza Teknologia zentroa bisitatu ditugu. Eta guztietan errepikatu dute Estoniako erlijioa hezkuntza dela. Petroliorik eta mineralik ezean, burua erabili behar dute aurrera egiteko, eta horretarako, hezkuntza da bidea. Denek argi dute eta ozen diote. Tallinngo eta Tartuko udaleko ordezkariak aurrekontuaren % 50a hezkuntzara bideratzen dutela azaldu dute.

Udalek kudeatzen dituzte haur eskolak zein derrigorrezko hezkuntza etapetako ikastetxeak (Lehen Hezkuntzakoak eta Bigarren Hezkuntzakoak). Goi Mailako Bigarren Hezkuntzatik gorakoak gobernuaren esku daude. Estonian eskola publikoak dira gehienak; % 6 soilik dira pribatuak.

Ikastetxeek autonomia handia dute kudeaketan eta pedagogia arloan, eta harro daude horrekin; guztiek defendatzen duten ezaugarri garrantzitsua da. Udaleko Batzordeak aukera-

tzen du eskolako zuzendaria eta haren esku geratzen dira ikastetxearen kudeaketa, kontratazioak eta erabakiak. Era berean, irakasle bakoitzak autonomia pedagogiko handia du gelan aritzeko. Curriculumak bete behar dute, baina askatasun pedagogiko handia dute.

Soldata, ordea, baxua dute beste edozein lanbiderekin alderatuta. Behar edo merezi duen adinako prestigiorik ez duen lanbidea da eta irakasle gabezia pairatzen ari dira.

Estonian estoniar eta errusiar ikastetxeak eduki izan dituzte 1991an Sobietar Batasunetik independentzia berreskuratu zutenez geroztik, baina poliki-poliki eskola errusiarrek ixten ari dira. 2030erako eskola guztietan estonieraz aritzea dute helburu. Estonian hezkuntza erlijioa baldin bada, estoniera da testu sakratua eta sinboloa.

Oro har, Lehen eta Bigarren Hezkuntzako ratioa gelako 24 ikaslekoa izan arren, hainbat



» Vabaduse ukrainiar errefuxiatuentzako eskolako zuzendari Olga Selištševa estonierako murgiltze eredu berantiarra nola gauzatzen duten azaltzen.



» Tallinngo Maasikas haur eskolan 3-7 urteko haurrak nahastuta egoten dira eta gehienez gela bakoitzean 10-15 hiru hezitzaileekin.



» Eusko Legebiltzarreko Hezkuntza Batzordeko legebiltzarkideak Vabaduseko zuzendariarekin eta irakasle batekin.



»» Garrantzi handia ematen diete ikasleekin hitz egiteari, uneoro jakin dezaten egiten ari direnaren helburua zein den.



»» Tartuko Raatuse ikastetxeko joskintza tailerrean. Estoniera, matematika eta bigarren hizkuntza (ingeleza) dira hezkuntzaren zutabe, eta osagarri modura tailer ugari dituzte: sukaldea, laborategia, aroztégia, gimnasioa...

eskoletan talde txikiagoak ikusi ditugu: Maa-sikas udal haur eskolan (3/10-15), LounaTera (1/16) eta SadeTera (1/13) eskola pribatuetan eta Herbert Masingu premia bereziko ikasleen eskolan (1/2). Behar duten arreta ematea, gai-nean egotea, gelan espazio nahikoa izatea eta ikasleak aktibo eta erne egotea lortzen dute talde txikiekin, eta horrek ikasleen sormenean eta ikaste prozesuan onura nabarmena du.

Ikasmaterial asko dute Moodle-n, baina tabletaren eta ordenagailuen erabilera neurtua dute: lanerako bai, entretenimendurako ez.



»» Tallinngo alkateorde Aleksei Jasin azalpenak ematen.

Ahalduntze eskola

Geniotipoa: gaitasunak azaleratzeko tresna

Geniotipoa ikasleen gaitasunak identifikatzen laguntzen duen tresna bat da, eta berau baliatzen dute Izana zentroko Aitor Abaroak eta Egoitz Atxagak.



Aitor Abaroa

Irakaslea eta Izana zentroko aholkularia





Ainara Gorostitzu

A sko dira hezkuntza sistemara egokitzen ez diren ikasleak. Arazoa ez da haur eta nerabe horiena, arazoa koadratu ezina da: hezkuntza sistemak eskatzen, lantzen eta balioesten dituen gaitasunak eta ikasleak dituenak ez datozela bat. Egokitu ezin horrek frustrazioa eta desmotibazioa eragin ohi ditu ikasle horiengan. Aldiz, ikasle horiek —eta euren gurasoek eta irakasleek— euren gaitasunak ezagutuko

balituzkete eta landuko eta ebaluatuko balituzkete, gauzak beste modu batera izango lirateke. Gaitasun horiek aurkitzen laguntzen du geniotipoak.

Genotipoa pertsona baten konposizio genetiko da. Baina zer da *geniotipoa*?

Tony Estruchek asmatutako kontzeptu bat da *geniotipoa*, bi ideia batzen dituen: alde batetik, genotipoaren ildotik, pertsonaren berezko sormen gaitasunak, jaiotzatik bakoitzak dituenak, eta bestetik, gaitasunen batura horrek emaitza gisa ematen duen talentua, hau da, bakoitza zertan garen jeinuak edo jennialak. Pertsonok gaitasun mota desberdinak izan ditzakegu, eta gaitasun horietako batzuk hezkuntza sisteman kontuan hartzen dira, lantzen dira eta ebaluatzen eta baloratzen dira, baina beste gaitasun batzuk ez. Gero, ordea, gizartean eta lan munduan behar dira gaitasun horiek ere. Geniotipoa ordena pixka bat jartzen laguntzen duen tresna bat da: pertsonen —gure kasuan ikasle nerabeei—, zer gaitasun mota dituzten ezagutzen laguntzen die, batez ere norberak bere burua hobeto ezagutzen, zertan den ona balioesten hasteko eta hortik identifikatzeko zer alorretan sentituko den gustura, indartsu, konfiantzaz eta motibatua.

Zientifikoki balioetsia dagoen test bat dauka erremintak oinarrian. Nola funtzionatzen du?

Tony Estruchek bederatzi gaitasun multzo orokor identifikatzen ditu. Berezkoak diren gaitasunak dira, gure burmuinak erronken eta arazoan aurrean martxan jartzen dituen sistemak. Pertsona batengan gaitasun multzo horiek identifikatzeko zientifikoki balioetsia dagoen 47 galderako test psikometrikoko bat erabiltzen dugu, neurozientzialari eta psikologo talde batek landutakoa. Ohiko test psikometrikoez jarrerak edo pertsonalitatea ebaluatzen dituzte, baina geniotipoak berezkoak diren gaitasun horiek identifikatzen laguntzen du.

Eskolan nola lagundu dezake geniotipoak?

Aspalditik ikusten dugu hezkuntza sistema ez dela ikasle guztiengana heltzen. Soilik gaitasun batzuk lantzen eta ebaluatzen dira ikasketxean, normalki pragmatikoak eta logikoak. Gazte bat gaitasun horiekin jaiotzen bada, eskolan erraz ibiliko da, nota onak aterako ditu eta "ikasle on" gisa katalogatuko dugu. Baina gaitasun horiek ez dituztenek, zoritxarrez, eskolan jasotzen duten mezua da "ez dutela ikasteko balio", eta desmotibazioa eta frustrazioa nagusitzen dira. Pertsona baten gaitasunak identifikatuz gero, eta gaitasun horiei ikasketxean leku eginez gero eta ebaluatuz gero, pertsona hori ulertuago sentituko litzateke, eta eskolan lekua duela ikusiko luke eta baloratu sentituko litzateke. Metodologia pedagogiko berriekekin ari gara pixkanaka horra hurbiltzen, baina praktika errealean, oraindik, zoritxarrez, bidea dago egiteko.

Gazteen orientazioan nola lagun dezake geniotipoak?

Gaitasunetako batzuk ikasketa edo lan profesionaleko alor batzuekin lot ditzakegu zuzenean, eta beste batzuk modu zeharkakoan. Baina gaztearen gaitasunen mapa argi daukagunean, zein ikasketatan moldatuko den ondo eta sentituko den eroso identifika dezakegu, eta ziurrenik, non aurkituko duen zorientasuna ere bai, non aurkituko duen barruan daukan potentziala osotasunean garatzeko testuinguru egokia. Beraz, tutoretzarako oso tresna lagungarria da. Geniotipoak, orientazioa espediente akademikoaren arabera egin beharrean, nerabearen gaitasunen eta talentuaren arabera egiten laguntzen du. Horrez gain, legeak irakasleoi eskatzen digun ikasleen indibidualizazio prozesua benetan gauzatzeko abiadura handiko autopista bat da. Begirada ikasleen gaitasunetan oinarrituko bagenu, ikasleak beste modu batera identifikatzen hasiko ginateke, ez ikasle onak/erdi-mailakoak/ikasle txarrak, baizik eta bakoitzaren erraztasunak eta zailtasunak ikusten, eta horiek nondik datozen ulertzen hasiko ginateke.



Ainara Garcia Zugasti

	Gaitasun pertzeptiboak	Gaitasun ulertiboak	Gaitasun pragmatikoak
☆	37 H.I.	10 H.I.	65 H.I.
○	20 H.I.	60 H.I.	45 H.I.
◇	0 H.I.	83 H.I.	54 H.I.

Agenda Alarga & Altor Alor

Bederatzi gaitasunak

- **Pentagonoa.** Arazoei konponbidea aurkitzeko analisia eta ikerketa tresna nagusi dutenak.
- **Karratua.** Munduan ordena jartzera datozenak. Kudeaketa eta erabakiak hartzea dira euren indarguneak.
- **Laukizuzena.** Esfortzua eta konstantzia. Besteen bizitza modu praktikoan errazten bikainak.
- **Elipsea.** Artistak eta amesgileak. Besteen imajinazioa estimulatzera datozenak.
- **Infinitua.** Kuriositate anitza dute, pentsamendu kritikoa, eta beste batzuk akonpainatzeko eta hezteko jaio dira.
- **Triangelua.** Hizlari trebeak, enpatikoak, lider naturalak. Salmentarako trebetasuna dute.
- **Zirkulua.** Lehen helburu gisa besteei laguntzea duten pertsonak. Altruismoa ongizate komunaren izenean.
- **Erronboa.** Barne-mundu sakona dute, eta sentsibiltate handia. Sarritan "arraro" gisa etiketatua.
- **Izarra.** Aurreko gaitasunetako gehienak modu nabarmenean izanik, berez distira egiten dutenak.



zientzia azoka elhuyar



bizi
ikerketan!

**BILBOKO
AREATZAN**
maiatzaren 28tik 31ra

2025

GAZTEEK
ikasturtean egindako
STEAM
proiektuak
IKUSGAI

zientzia-azoka.elhuyar.eus

Babesleak:



Kolaboratzaileak:



Eta haurrei jolasten utziko bagenie?

50

Proposamena

Ekainaren 11 Jolasaren Munduko Eguna

da. Nazio Batuen Erakundeak iaz izendatu zuen egun hori, haurrek jolaserako duten eskubidea eta beharra aldarrikatzeko.





Ainara Gorostitzu

Ekainaren 11 Jolasaren Munduko Eguna da. Ez da asko pentsatu behar egun hori ospatzeko zer egin deza-kegun asmatzeko. Haurrei galdetuz gero... “jolastu!” erantzungo dute, ziur, den-denek. Eta egin genezakeen denbora inbertsio handiena egingo genuke, baita eskola ordue-tan ere.

Jolasten ari den haurrak denik eta gauzarik garrantzitsuena ikasten du: izaten ikasten du. Eta plazeretik egiten du hori, oroz gain, plazera baita jolasa, horrek definitzen du olgeta. Eta plazera da motibaziorik biziena. Beraz, jolasa da ikasteko baliabide eraginkorrena. Eskolan kontuan izan beharrekoa, bereziki Jolasaren Munduko Egunean. Plazeraz gain, mugimen-dua, abilezia, oreka, ikerketa, esplorazioa, kon-fiantza, arriskua, gatazka, konponketa, lorpena, harremanak, negoziazioa, komunikazioa...

da jolasa. Horregatik guztiagatik, gai serioa da haurraren garapenerako, garapen psiko-motorrari, intelektualari, sozialari eta afekti-bo-emozionalari berebiziko bultzada ematen baitio. Hain da gai serioa haurraren jolasa, ezen eskubide bat den. Nazio Batuen Erakun-deak babestu egin zuen Haurren Eskubideen Konbentzioan, 1989an. 31. artikulua berretsi egiten du jolasteko eskubidea. Betidanik jolas-tu da haurra —senez egiten du—, eta munduko bazter guztietan jolasten dira umeak, sano bal-din badaude. Aranzadik, Auritzen (Nafarroa) erromatar garaiko herrixka aurkitu zuenean, dado bat aurkitu zuen indusketetan; Lesbosen haur erbesteratuak kanpalekuetan jolasten dira, eta baita Gazan ere, gerrak uzten dizkien tarteetan. Jolasa behar bat da.

Maite Garaigordobil pedagogoak zazpi ezaugarri lotzen dizkio jolasari: jolasa plazera,



askatasuna, prozesua, akzioa, fikzioa, seriotasuna eta esfortzua da, EHUKo irakaslearen arabera. Garaigordobilen ildotik, jolasean aditua den Itsaso Pagoaga irakasle eta prestatzaileak dio jolasaren bizipena oso garrantzitsua dela haurrarentzat: “Akzioa dakar berarekin jolasak, inplikazioa, eta, jolasaren esperientzia horretan gertatzen diren irakaspe-nak gorputzean eta buruan gertatzen direnez, jolasaren bizipena oso sakona da haurrarentzat”. Jolasa erronka bat da haurrarentzat, Pagoagaren arabera: “Haurrak, norbanako moduan, bere baliabide guztiak erabili behar ditu erronka hori aurrera eramateko, adibidez, eraikitzen saiatzen ari den tipi hori egin ahal izateko... Baina erronka soziala ere bada”. Jolasa txanpon bat balitz, plazera eta gozamenaren izango luke alde batean, eta, bestean, esfortzua eta ahalegina.

Pertsonaren garapeneko alderdi ugari egiten die ekarpena jolasak, baina bereziki garapen artistikoari egiten dion ekarpena nabarmen-tzen du Pagoagak, jolasak irudimenerako eta sormenerako gaitasunean duen eragimean sakonduz: “Gauzak asmatzeko aukera ematen digu irudimenak, eta sormenak, berri-z, irudikatutako horri forma emateko tresnak

ematen dizkigu. Pertsonak, irudimenerako eta sormenerako gaitasunik gabe, ez luke sekula ezer sortuko. Bada, jolasean aukera daukagu imajinatzeko eta fantasiari eragiteko. Itzelezko baliabidea da jolasa garapen artistikoa lantzeko”. Pentsamendu dibergentea trebatzeko ere aukera ematen digu jolasak, Pagoagaren hitzetan: “Egoera edo arazo baten aurrean beti irtenbide bera bilatu ordez, bestelako irtenbide bat bilatzeko aukera eskaintzen digu jolasak. Errealitatea berez den bezala ez onartzera eramaten gaitu jolasak, errealitatean dauden arazoentzako bestelako irtenbide batzuk badaudela erakusten baitigu batzuetan”. Olgetak, garapen artistikoa lantzea dakarren neurrian, inkonformista izateko aukera ematen dio haurrari: “Jolasak errealitatea beste modu batera eraldatzeko aukera eskaintzen digu, eta etengabe gure jakin-minari eta esploraziorako senari bizirik eusten laguntzen digu. Jolasak ekarpen handia egiten dio gure garapen artistikoari”.

Olgetak, garapen sozialari begira ere, mesede egiten dio haurrari, jendartearen bizitzeko tresna ugari lantzeko aukera ematen baitio, jolasean aditua den prestatzailearen aburuz: “Izaki sozialak garen heinean, pertsonok beti dau-

kagu beste batzuekin elkartzeko beharra, eta umeak, jolaserako kideak bilatzen dituenen, helduaroan jendartean bizitzeko behar izango dituen tresna eta erreminta ugari jasotzen ditu. Zertarako jolastu erabakitzen duen momentutik, haurra erabakiak hartzen eta erabakiak hartzeko moduetan trebatzen ari da. Horrez gain, taldean jolastan den momentutik, arauak zehazten, izendatzen eta errespetatzen —edo ez— dituen momentutik, jolasak arau sozialak eta enpatia esperimintatzeko aukerak eskaintzen dizkio haurrari”.

Jolasteko denbora eta espazioa behar dira

Jolasak harekin dakartzan onura indibidual eta sozial guztiez jabetzeko, harekin dakartzan erronkei aurre egiteko eta izateko eta ikasteko motor izan dadin, helduak haurrari denbora eta espazioa eskaintzea beharrezkoa da: “Garrantzitsuena jolaserako denbora edukitzea da, eta baita kalitatezko espazioak ere”, Pagaogaren arabera. Ekainaren 11n, eskola orduak jolas ordu bilaka ditzakegu, edo ohikoak baino gehiago izan daitezzen bultza dezakegu, bederen.

Munduko Eguna, iaztik

Nazio Batuen Erakundeak iaz izendatu zuen, lehendabiziko aldiz, ekainaren 11 Jolasaren Munduko Egun. Aurretik, hainbat erakundek maiatzaren 28an ospatzen zuten Jolasaren Eguna, baina, 2008an, Freda Kim doktorearen ekimenez, egunak —eta bereziki aldarrikapenak— kutsu esanguratsuagoa hartu zuen. Nazio Batuen Erakundeak idatziriko Haurren Eskubideen Konbentzioan jasotzen diren eskubideak aldarrikatzea da egun horren helburu nagusia; bereziki, jolaserako duten eskubidea aitoritzea. Munduko 40 herrialdetan baino gehiagotan ospatuko da Jolasaren Munduko Eguna.

hik hasi

Hezkuntza
eraldatzeko

Izan zaitez Hik Hasitarra!

www.hikhasi.eus





Nagore Oria

Zangozako ikastolako zuzendaria

Atzeko atetik

Bikoteka beti hobe

54

Badira hiru urte Zangozako ikastolan irakaskidetza abian jarri genuela; giza baliabideak hautu metodologiko horretara bideratu genituela. Ikasgai batzuetan bikoteka ari gara lanean, gela barruan eta denbora berean bi irakasle lankidetzan. Bakoitza haren klasean egotetik gela banatzera pasatu gara, ikasgela ez baita jabetza bat, elkargunea baizik. Eta orain ikasleak ez dira *nireak* edo *zureak*, *gureak* baizik.

Gela horretan landuko duguna bion artean programatzen eta adosten dugu; bi pertsonen ezaugarriek aberastutakoa da. Gelartzea ere elkarrekin egiten dugu, rol ezberdinak praktikan jarritz. Lankide bat gidari den bitartean, bestea, adibidez, behatzaile izanik. Izugarria da zenbat gauza ikustera ailega gaitzkeen soilik behaketan jarduten dugunean. Ebaluazioa ere aberatsagoa da, ez baita gauza bera bi begik edo lau begik ikusten dutena. Aniztasunari aurre egiteko

tresna ere bada irakaskidetza.

Binaka lan egiteak lankidetza dakar, indar metaketa eta garapen pertsonala nahiz profesionala. Elkarrengandik ikasteko aukerak eskaintzen dizkigu. Lankideak eskuhartzeak beste modu batean egin daitezkeela ikusarazten dit, nire lan egiteko ohituretatik atera naiteke eta beste aukera batzuk bizi. Formazioa, etxe barruan eta lankideen artean.

Eredu garen heinean, ikasleek elkarrekin lanean ikusten gaituzte; gure artean komunikatzen eta erabakiak hartzen. Izan ditzakegun desadostasunak plazaratzen eta malgutasunez jokatzen.

Begirada aldaketa batek inpaktu izugarria izan dezake kalitatean, eta irakaskidetza tresna baliagarria da. Ikasleen ratio jaitsiera baino, agian irakasleen ratio igoera jarri behar dugu mahai gainean. Bikoteka beti hobe!

Psikomotrizitate erlazionala:

aukera berdintasuna eta emozioak

Mapi Urrestirekin

Psikologoa, sexologoa eta
harreman psikomotrizista



2025eko irailetik 2026ko ekainera | 18 saio
teoriko-praktiko eta bizipen-jolas saioak



125 orduko homologazioa



Hilean bi ostiral 17:00-21:00



1.215 euro | 415 euro matrikula eta 80 euro hilero
Hikhasitarrek 50€ko beherapena izango dute



Usurbilen

Psikomotrizitateak
segurtasunerako espazioa
eskaintzen dio haurrari. Formazio
honetan landuko diren edukiak
eta bizipen saioak horretarako
lagungarri izango dira.

Izen-ematea zabalik

www.hikhasi.eus/formazioa



55

hik hasi

Hezkuntza eraldatzeko



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