

SARRERA

Guraso.eus proiektua 2008. urtearen amaieran jarri genuen martxan Txatxilipurdi elkarte, Goiena komunikazio taldea eta Arrasateko udalak elkarlanean. Garai hartan ere guraso bihurtzearekin batera sortzen zaizkigun kezka, zalantza, beldur eta ilusioen aurrean bidelagun izan nahian lehen urratsak eman genituen. 2020 urtea iritsita oraindik ere gurasotasunean hausnartzeko eta ikasteko aukera dagoela uste dugu.

Gurasotasunarekin batera aldatu egiten gara pertsona moduan; batzuegan aldaketa sakona izaten da, besteetan arinagoa. Moldatu, ikasi, des-ikasi, oreka aurkitu, beldurtu, ilusionatu... prozesu horretan bidelagun izatea izan da gure helburua aurtengoan ere.

2020ak gainera erronka izugarria jarri digu mahai gainean, lehen aldiz mundu mailako pandemia batean bizi gara, eta honi erantzun behar izan diogu jendarte moduan.

Ezjakintasunean, itxialdia; gure beldurrak eta gure txikien izuak, nahiak, ezin egonak.. kudeatu behar izan ditugu. Hezitzaile eta hezkuntza sistemako langileentzat ere egoera ez da erraza izan. Guk gure aldetik guraso eta hezitzaileei zuzendutako hausnarketa, albiste eta baliabideak argitaratzen jarraitu dugu. Kolaboratzaile ezberdinek beraien idatziak argitaratu dituzte eta urtekari honetan bildu dugu 2020ko uzta. Pandemiaren gaiak sortutako hausnarketan izan dira asko eta asko.



KOLABORAZIOAK

1- Elikadura-piramidea Haurren Ikus-entzunezkoen Kontsumorako

2020-01-01 [Mikel Azkarate-askasua](#)

Artikuluaren izenburua zuzenean hartu dut Wired aldizkariak Maiatzean publikatutakotik "A Food Pyramid for Kids' Media Consumption". Bertan, ikertzaile norbanako eta ikertzaile talde estatubatuar ezberdinek emandako kontsumo digitalerako gomendioak piramide formatuan eta lau kategoriatan laburtu dituzte:

Salbuespenekoak: telebista oheratu aurretik ikustea, telebista piztuta edukitzea nahiz eta kasu ez egin, pantailak jatorduetan.

Noizean-behinkakoak: Youtube, lehenengo-pertsonako shooter bideo-jokoak, sare-sozialak.

Neurrian erabiltzekoak: ebook interaktiboak, telebista/pelikulak, telebista/bideo interaktiboak, bideo-joko aktiboak.

Erabilera askekoak: familiarekin bideo-txatak, PBS (telebista publikoa amerikarreko Sesam Street bezalako saioak) gurasoekin ikustea, zaletasun taldeak/foroak, musika/audio-liburuak/podcastak



Irudia: Wired

Salbuespenekoetan, lokartzean eta familiarekin interakzioetan eragin negatibo argia duten erabilpenak daude eta aske erabiltzea aholkatzen diren horietan justu aurkakoak: familiarekin hartu emana handitu dezaketenak. Azpimarratzekoa da ere, artikuluak audio edukiak hobesten dituela mugagabe, eduki bisualen aldean, izan musika, audio-liburuak edo podcastak.

Gomendagarriagoak dira, artikulu honen ustez, interaktiboagoak diren formatuak, horrela, Youtube-koak (nahiz eta autoplay aukera kendu eta edukia mugatu) bere horretan ez dira bideo-interaktiboak (adib. dantzara animatzen duten bideoak) bezain egokiak. Bideo-jokotan ere lehen-pertsonakoak eta aktiboak (errealitate birtualekoak edo Wii/Kinect kontsoletakoak) alderatu eta mugikortasuna hobesten dute adituek.

Duela 50 urte asmatu zirenetik, elikadura piramideekin gertatu bezala, sortuko du eztabaida gaiak eta eguneratuko dira kontsumo teknologia berriek (adib., errealitate birtualak) luzetara erakutsiko dituzten emaitzekin, baina piramide formatuak eman dezake aholkuak era erraz batean transmititzeko aukera. Lokalizatu beharko dira gomendioak ere herrialde bakoitzera, hots, Euskal Herrian ETB3 familian ikustea gomendatuko genezake (Sesam street-en ordez) edo Ene Kantak-eko bideoak aktiboki dantzarazi dezaketelako.

Edonola, eta artikuluan esplizituki agertzen ez bada ere, piramide orearen oinarrian behar dute: jostailu tradizionalak, liburuak, kantuak, dantzak, kirolak, eta abar luzeak. Kontsumo digitala saihestezina bada ere, piramideak ezin direlako hondar lausoetan altxatu.

2- Burn Out sindromea eta gizartearen erantzuna

2020-01-13 [Leire Etxezarraga](#)

Amatasuna eta lanaren arteko oreka lortzea oso zaila da gaur egungo gizartean. Alde batetik gizartea aurrera doa eta amatasunak, emakumearen bizitzan geldialdi bat egitera behartzen du, emakumea bada umea zaintzea erabakitzen duena noski. Eta beste alde batetik, geldialdi horretan emakumeak ez duela ezer egiten sentitu dezake bi arrazoi nagusigatik. Alde batetik egun osoan umearekin bakarrik dagoelako eta ez duelako bere bizitza pertsonalean edo profesionalean aurrera pausu askorik ematen. Kontuan izanda gizarte honek lana asko baloratzen duela, sentsazio horrek amei izugarritzko mina sortarazi liezaioke. Beraz lanik egiten ez badu emakumeari bere burua baloratzea asko kosta dakioko. Eta beste alde batetik, gauza asko egitera ohituak gaudelako beraz, umea zaintzea gauza bakarra denez, ez duela ezer egiten sentitu dezake. Askotan horrela baloratzen dute bikoteek ere.

Egoera hauekin ama asko identifikatu daitezke:

-Bikotea etxera heltzean eta ama egun osoa umearekin egon denean, bikoteak zer egin duen galdetzean ezer ez duela egin sentitzen du.

-Gauetan umea negarrez ari denean askotan emakumea altxatzen da bikoteak lan egin behar duelako. Bere eguna nekagarria izango ez balitz bezala.

-Umea hazten egon den bitartean bizitzan gertatzen diren gauzetatik at geratzen da, lanera bueltatzerakoan oso deskonektatua sentituz.

-Umea bakarrik zainduz besteek ama bezala bakarrik ikustea eta ez emakume bezala, batez ere bikoteak.



Sentimendu guzti honekin batera, gaur egun amak sentitzen duen, sindrome bati buruz geroz eta gehiago entzuten ari gara, "burnout sindromea". Sindrome hau lanak sortzen duen estresetik sortu zen baina orain amek sufritzen dutela ere esaten da. Ama batek egun osoan zehar umearekin pasatzen duen denbora guzti horrek, estresa dakarrela ere diote adituek. Sindrome honekin sentitzen diren sintomak oso isilak direla diote ere, beraz konturatu gabe amak sindrome hau izan dezake . Baina ziurrenik umearekin egoteaz gain beste gauza asko egin nahi dituelako sortzen da. Eta ezin ditueneguz egin horrek dakarren inpotentziak sor dezakeela uste dut.



Naomi Satadlerrek bere “Lo que hacen las madres: sobre todo cuando parece que no hacen nada” oso interesgarria den liburuan, sentimendu guzti hauek batzen ditu. Amaren sentimenduak ondo ezagutzen ditu psikoterapeuta ingeles honek, ama taldeekin denbora luzean lan egin baitu. Liburu honek, amei beraiek egiten duten lan guztia baloratzen lagundu diezaieke. Pertsonok baloratuak sentitu nahi dugu normalean eta gizarte honetan amen lana ez dagoela oso baloratua uste dut. Beraz amak gauza asko egin behar duenaren beharra sentitzen du baloratua sentitzeko. Umea zaintzea soilik ez dela nahiko senti dezake. Sentsazio hau gizarteak berretsi egiten du.

Zergatik uste dut hau?

Emakume asko, amatasuna luzatzen badute lana galduko dutenaren beldur dira. Gaur egun amatasun baimena oso laburra da eta beraz, ama askok, haurrarekin ematen den banaketa horren goiz izanda, asko sufritzen dute. Gizarteak ama baloratuko balu, ama eta umearen erritmoa errespetatuko luke. Hau da, amak lanera hasi nahi badu, ongi, eta berriz umea denbora gehiagoz zaindu nahi badu ere, ongi.

Amak ziurtasuna izan behar du bere erabakia errespetatua izango dela, lana galduko ez duela ziurtatuz eta lanera itzultzean bere lanpostua izango duela bermatuz. gaur egun gizarte honek beste gauza batzuk baloratzen ditu, konturatu gabe haurraren hasierako momentu horrek zer suposatzen duen.

3- Hurrekin heriotzaz aritzearen garrantzia

2020-01-15 [Naroa Martinez](#)



Egungo gizartea arrakasta eta indibidualismoan oinarrituta dagoenez, maiz ez dago hain alaiak ez diren alderdiez hitz egiteko aukerarik. Eta gainera, gai hori ezjakintasunarekin erlazionatua badago, tabu bat izango dugu. Gaur horietako batez hitz egingo dugu: heriotzaz.

Heriotzaz ezer gutxi dakigu, zer dago bada hil ondoren? (Erljio eta sinesmenak albo batera utzita). Errealitate honen inguruan ez dago ezer garbi eta gainera guri ez digutenez garbi hitz egin, helduoi gai zaila iruditzen zaigu. Zenbatetan atera zaizue gaia lagunartean eta baten batek errotik moztu elkarrizketa?

Haurrentzat, berriz, gai erakargarrietan erakargarrietarikoa da. Eta hori da, hain zuzen ere, baliatu behar duguna gaiak beraiekin hitz egiteko. Are gehiago, bizitzan hezi nahi baditugu, bizitzaren osotasuna mahaigaineratu nahi badiegu, heriotza badela jakinarazi behar diegu, horretarako eskubidea daukate.

Noski, honek ez du esan nahi heriotzaz egunero edo maiztasun jakin batekin aritu behar garenik. Bai, ordea, aitzakiaren bat aurkezten zaigunean, naturaltasunez eustea: hurrek egindako edozein galdera, topatutako edozein animaliaaren gorpua, entzundako abestiren baten letra ...

Baina ... zergatik?

Bada, heriotza unibertsala eta naturala delako eta horren aurrean presta gaitzkeelako. Bizitzaren amaieraz kontzientzia hartu beharra daukagu, horrek, gertuko heriotzaren bat aurkezten zaigunean biziko dugun dolu prozesuan aurrera egiten lagunduko digulako, baliabide gehiago izango baititugu.

Garrantzitsua da hurrek heriotzaz, eta beste edozein gaiez, noski, hitz egiteko konfiantza giroa nabaritzea, honek euren beldur eta sentimenduak konpartitzen lagunduko baitie . Eta horrek, hain zuzen ere, lagunduta sentitzea eta prozesua hobeto bizitzea ahalbidetuko die.

Laburpen txiki bat

Hitz egin dezagun hurrekin heriotzaz, era natural eta autentikoan. Honek etorkizuneko euren dolu prozesuetan lagunduko die, izan ere, prozesuan lagungarri izango zaizkien baliabide eta harremanak izango dituzte.

4- Jolas zakarra

2020-01-08 [Itziar Arregi landa](#)

Baina zertan zabilzate?

Borroketara jolasten!!

Hori ezta jolasa! Hori zakarkeria da!!

Euskal Herrian ez dugu izen berezirik jolas zakarrarentzat, baina beste leku batzuetan izena du: Rough and Tumble deitu izan zaio mundu anglosaxoian. Euskal Herrian esan ohi dugu izena duenak izana duela. Beraz, pentsa dezakegu hemen oraindik ez diogula “izana” aitortu jolas mota honi, batez ere helduok, baina agian iritsi dela horretarako ordua.

Atzerrian **“Rough and tumble play”** fisikoki zein ahoz kooperatiboa den jolas jokabideari deitzen zaio, gutxienez bi ume inplikatzeko dituen, non bere borondatez umeek rol erreziprokoak hartzen dituzten, baita gai edota ekintza agresiboak ere, nahiz eta min fisiko edo emozionala sortzeko asmorik ez dagoen (Hart & Tannock, 2019). Jolas zakarraren baitan sartuko lirateke arriskuzko jolasak, superhero jolasak, “ume gaizto” jolasak, mugimendu handiko jolasak eta gerra jolasak, eta jolas ondorengo jokabideak ikusi daitezke: kolpeak, saltoak, txokeak, hozkadak, bultzadak, gorputz kontaktuak, ostikadak, heltzea, tiratzea, borroka, zitzadak, pertsekuzioak, gainean jartzea, arrastaka eramatea, sarrerak.

Jolasa plazerrarekin lotzen dugu, baina ironikoa dirudien arren, gogorra ere bada, bizitzarako praktika den neurrian, eta bizitza gogorra den neurrian, jolasak ez dauka alde gozoa bakarrik, gazia ere badauka. Eta bi alderdiak behar ditu gainera.



Jolas zakarrak umeari ekarpena hiru norabidetan egiten dio: batetik fisikoki, gorputza mugara eramaten dute umeez eta horrek beren gaitasun motoreak garatzen laguntzen die; bestalde, sozialki ere ekarpena egiten die, jolas zakarra soziala delako, bi ume behar direlako, eta elkarrekin negoziatzen dutelako noraino iritsi daitezkeen, zer den onargarria eta zer ez; eta azkenik autoerregulazioari begira ere ekarpena egiten dio, jolas honetan emozioak pilpilean azaltzen dira, baina gehiegira joan ezkeren jolasa eten egiten da, eta hori interesatzen ez zaionez umeari, bere buruari eusten ikasten du.

Berezkoa eta naturala den jolas mota da eta animalian ere ikusi izan da. Txakur kumeek elkarri hozka egiten jolasten dute, eta horrela doaz jerarkia sozialak eta indar fisikoa garatzen. Gizakiongan ere antzera gertatzen da. Egiaztatu da genero maskulionarekin lotuago azaltzen dela, mutilak gehiago sartzen direla horrelako jolasetan neskek baino. Diferentzia hori biologiko edo soziala ote denaren eztabaida hurrengo baterako utzita, esan beharra dago ikerketek diotenaren arabera genero diferentzia erreala dela, eta aitortzea zilegi da. Helduengan ere, aitzak errazago sartu ohi dira horrelako jolasean amak baino. Aitzak borroka jolasean ari direnean, umeari gain hartzen uzten diote (jolasa delako, benetako borroka balitz aitzak erraz irabaziko luke), eta gain hartze horretan umea indartsu eta gai sentitzen da gorputza bizitzeko eta harremanean egoteko.

Naturala den arren, eta umeari onurak ekartzen dizkion arren, helduoi kostatu egiten zaigu jolas hau onartzea. Zailtasunak ditugu batez ere umeak min hartzeko beldurra pizten zaigulako. Beldur horrekin, eta umea babestu nahian, jolas zakarra ikusten dugunean eten egiten dugu. Kontutan izan behar da jolas zakarraren %3a bihurtzen dela agresio. Hala ere helduoi zaila egiten zaigu jolasa eta agresioa bereiztea, batetik bestera pasako direlakoan, zuzenean dena agresiotzat hartzen dugu. **Umeek aldiz argi dute noiz ari diren borrokan eta noiz jolasean.** Agresioa edo jolasa den bereiztu ahal izateko irizpide desberdinak daude (Hart & Tannock, 2019):

Motibazioa: serioa denean min emateko saiakera dago, jolasa denean ez, kooperatzeko intentzioa dago, eta mina balego istripua izango litzateke.

Iraupena: serioa denean motza da, jolasa denean luzea izan daiteke.

Pertsekuzioa: serioa denean ez da atzera begiratzen eta umea azkar doa, jolasa denean ez doa hain azkar, eta beste umeari begiratzen zaio.

Ekintzak: serioa denean ez dago frenorik, jolasa denean bai, neurtu egiten da.

Gorputz hizkuntza: serioa denean beldurra adierazten du gorputzak, jolasa denean muskuluak erlaxatuta, irribarrea, dibertsioa islatzen duen aurpegia, eta autoerregulazioa dago.

Emozioak: serioa denean umeak empatia galtzen du, kontrola behar du, haserrea ikusten da agresioan; jolasa denean lagunekiko konpromisoa dago, prosoziala da.

Espresioa: serioa denean ahozko agresioa dago, jolasa denean pozaren adierazpena.

Rolen elkarrekotasuna: serioa denean rola ez dira aldatzen, jolasa denean bai.

Kontrola: serioa denean dominantzia dago, boterea, jolasa denean ez.

Taldearen neurria: serioa denean arraroa da bi ume baino gehiago izatea, jolasa denean aldiz ume gehiago izan daitezke.

Giroa: serioa denean beste umeak begira geratzen dira, jolasa denean ez.

Jolas mota honekiko dugun begirada aldatzea ez legoke gaizki, onartzeaz gain, leku ere egin diezaiokegu espazio zabal eta askeak eskainiz. Horretaz gain, superbisioa ere egin dezakegu (txikientzat hurbiletik, zaharragoentzat distantzia gehiagorekin), baina ez daukagu zertan jolasean inplikaturik. Hortaz gain burko, espumazko arma edo mozorroak uzten badizkiegu aukerak zabalduko dizkiegu. Eta artean gure beldurra ez badugu gainditu, segurtasun arau batzuk jarri ditzakegu: “buruan eta lepoan ezin da ukitu”, “ostikadak eta kolpeak leunak izan behar dira”, “bultza eta tira suabe egin behar da”, “norbaitek beldurra badauka edota haserre badago, gelditu egin behar da”. Ez daukagu helduok jolas zakar hau sorrarazten jardun beharrik, baina umeari ateratzen bazaio, errespetatu diezaiozun, zerbaitengatik atera baitzaio, eta zerbaitetarako balioko baitio.

Jolasa zakarrari aukera ematen badiogu, duen garrantzia aitortzen badiogu, izanari izena jartzera iritsiko gara, eta horrela umeei jolas zakararen onurak gozatu ahal izango dituzte.

- Hart, J., & Tannock, M. (2019). Rough play: Past, Present, and Potential. In Peter K Smith & J. L. Roopnarine (Eds.), *The Cambridge Handbook of Play. Developmental and disciplinary perspectives* (pp. 200–221). New York: Cambridge University Press.

5- Disortografia

2020-02-03 [Maidier Egin](#)

Zer da?

Disortografia, edo disgrafia dislexikoa, haur batzuk idazten ikasteko prozesuan lengoaiarekin izaten dituzten zailtasunari deitzen diogu, batzuetan, aldi berean irakurketarekin ere zailtasunak izan ditzakete, baina ez dute zertan batera joan behar.

Haur batek disortografia duenean, idazterako orduan akats ugari egiten ditu eta hitzak egokitasunez idazteko zailtasuna izaten du. Baina azpimarratu behar da grafia eta hitzen trazuarekin ez dutela zailtasunik izaten.

[Disortografiaren sintomak edo haren eraginez egiten diren ohiko akatsak](#)

Disortografia duten pertsonen idazterako orduan behin eta berriz akats berdinak egiten dituzte. Honako hauek izaten dira ohikoenak:
Fonema batzuen arteko ordezkapenak egitea, hitz egiterako garaian artikulatzeko duten antza dela eta (adibidez: f/z, t/d, p/b).

Hizki batzuen arteko ordezkapenak egitea beraien posizioa dela antza dutelako (d/b,

b/p), edo ezaugarri bisual antzekoak dituztelako (m/n, a/e).

Omisioak: sinfoneetan (silaba berean bi kontsonante daudenean. Adibidez, “prakak” beharrean “pakak” idaztea) eta baita silabetan ere (adibidez, “ordena” idaztea “ordenagailua” beharrean).

H hizkia ez idaztea. Batzuetan hitz osoa ez idaztea ere gertatzen da.

Gehikuntzak: hizkiak gehitzea (adibidez, “etxea” beharrean “etxela” idaztea), silabak gehitzea (“patata” beharrean “patatata” idaztea) edo hitz osoak gehitzea.

Inbertsioak: hizkiak lekuz aldatzea (adibidez, “trena” beharrean “terna” idaztea), silabak lekuz aldatzea (adibidez, “telefonoa” beharrean “telenofoa” idaztea) edo hitzak bata bestearen tokian idaztea.

Hitzak bera osatzen duten silaben arabera bereiztea; hitzak batuz idazterakoan, edo hitz baten silabak hurrengo hitzari lotuta idaztea.

Puntuazio ikurrak gaizki idaztea

Hizki larririk ez erabiltzea puntuaren ondoren eta testuaren hasieran.

Ez ulertzeko bezala idaztea

Disortografía motak

Disortografía pertzeptibo – zinetesikoa: entzuten diren soinuak bereizteko zailtasunaren eraginez sortzen da, ondorioz, hurrek entzuten dutena idazten dute. Ohikoena “r” beharrean “l” idaztea izaten da.

Disortografía disortozinetikoa: elementu grafikoak ordenatu eta sekuntziatzeko zailtasunaren eraginez hurrek hitzak batu edo zatitzeko izaten duten zailtasuna da.

Disortografía bisoespaziala: pertzeptzio bisualarekin eta batez ere orientazio espazialarekin dago lotuta eta hizki batzuk pertzibitzeko zailtasuna du ondorio, adibidez “d” eta “b” edo “p” eta “q”.

Disortografía tenporala: zailtasunak izatea hitzeko soinuak entzun eta transkribatzeko, bai eta soinuen elementuak banatu edo batzeko.

Disortografía semantikoa: Talde honetako akats tipikoak dira esaldiak idazterakoan hitzak batu edo zatitzea.

Disortografía kulturala: gramatika edo hizkuntzaren ortografia arauak zuzen ez erabiltzea, puntuazio arauak ondo ez ikastea, edo h, s/z, eta abarrak ondo ez erabiltzea bezalako akatsak dira.

Disortografia dinamikoa edo disgramatismoa: idatziko adierazpenean gertatzen diren zailtasunak dira, esaldiak zuzen ezin ordenatua edo esaldi baten barruko elementu garrantzitsu bat kentzea esaterako.



Detektatzea

Garrantzitsua da disortografia arazoaren eta haurren garapen ebolutiboaren edo maila akademikoaren ondorioz sortzen diren ohiko akatsen arteko bereizketa egitea. Gomendagarria da profesionalaren laguntza bilatzea gure haurrak horrelako sintoma bat duela antzematen badugu. Izan ere, zenbat eta lehenago detektatzen dugun arazoa, orduan eta lehenago jarriko ditugu martxan irtenbideak eta haurraren kalitate akademikoa hobetu egingo da. Gainera, haurrak duen disortografia mota identifikatzen badugu, horrek tratamendu egokiena bilatzen lagunduko digu.

6- Haurrak eta euren heriotzaren - ulermena

2020-02-05 [Naroa Martinez](#)



Ohikoena dolua heriotzarekin erlazionatzea da eta, oraingoan ere horretan zentratuko garen arren, argi izan behar dugun lehendabiziko gauza zera da, dolua, edozein galera esanguratsuren aurrean egin beharreko prozesu osasuntsu, natural eta egokitzailea dela.

Horregatik, hain zuzen ere, kendu behar diogu doluari beldurra, ezinbestekoa baitzaigu galerak utzitako hutsunearekin bizitzen ikasteko.

Prozesua *despatologizatze*ko azpimarratzen dugu guzti hau, alegia, naturala eta beharrezkoa den zerbait bezala ikusi eta laguntza profesionalaren bila jotzea bakarrik beharrezkoa bada.

Haurrak ez dira heldu txikiak

Haurrak ez dira heldu nimiñoak eta, beraz, ez dute heriotza guk bezala ulertzen, nerabazarora arte ez dituzte ondoko bost kontzeptuak ulertzen (Álvarez, 2014):

Unibertsaltasuna: Denok hil egingo gara; izaki bizidun oro, jaiotzean, hil egingo da.

Itzulezintasuna: Hildakoa ez da bizitzara itzultzen.

Funtzionaltasun eza: Hildako gorpu batek ez du ezer egiten. Ez du sentitzen, ez du arnasarik hartzen, ez du pentsatzen ...

Kausalitatea: Heriotzak jatorri bat dauka, esaterako, gaixotasuna, zahartzarua, istripua, erailketa edo buruaz beste egitea.

Gorputz gabeko jarraitasuna: Hildakoa presente izatearen eta garena berarekin konpartitutakoagatik garela argi edukitzearen garrantzia.

Argi dago hau guztia ulertzeko, gutxieneko garapen kognitiboa eta ulermena ezinbestekoak direla. Hauek denborarekin eta esperientziarekin bereganatzen dira eta, esaten genuen bezala, nerabezarora arte, gutxi gora behera, ez da heriotza bere osotasunean ulertzen.

Eta nerabezarora baino lehen, zer?

Heriotzaren ulermen osoa ez badute ere, horrek ez du esan nahi parte hartzen utzi behar ez diegunik. Izan ere, umeak zerbait gertatzen ari denaz kontziente dira umetokian daudenetik.

Mundua ulertzeko beraien era eta bidea, beraien erreferentziazko helduok transmititzen dizkiegun sentazioena da: keinuak, hitzak, isiluneak...

Euren eredu gara eta horrek autentikoak izatera eta helaraziko dizkiguten denetariko galderetarako prest egotera behartzen gaitu.



Orduan, nola azaldu heriotza txikienei?

Ez-funtzionaltasunaren baliabidearekin kontatu dezakegu horretarako, hots, zer ez duen egiten hildako batek bizirik dagoenak egiten duena.

Adibidez, hildako batek arnasarik hartzen ez duela, sentitzen ez duela, pixarik egiten ez duela... azaldu genezake.

Gainera, euskaraz, hizkuntzak laguntzen digu, horretarako *gorputz* eta *gorpu* hitzak desberdintzen baitira.

Modu hau txikientzat oso bisuala bada ere, helduontzat gordina izan daitekeela kontutan hartu beharko dugu, maitatzen dugun pertsona gorpu soil gisa hartzea baitakar.

7- Teoria badakigu baina...

2020-01-20 [Itxaro Mendizabal Amundarain](#)



15 urte bete nituen udan Landetara joan ginen familian. Osaba-izeba batzuk, osaba horren arreba eta gure etxeokak. Opor horietan elkarrizketa bat izan genuen nire ahizpak, osabaren arreba eta nik. Dieta kontuak, argaldu behar genuela, hemen eta han genuela kendu beharreko 'txitxia'... Osabaren arreba nik baino urte batzuk gehiago zituen eta elkarrizketa oso ondo gogoratzen ez badut ere esan zidan gauza bat ez zait inoiz ahaztu. Nire aldaka eta izterrak lodiak nituela eta horiek gutxitzea gustatuko zitzaidala esan nuen nik eta beraren erantzuna zera izan zen, asko argalduta ere ez nuela inoiz lortuko gerrialdea estu izatea, nire gorputza horrelakoa zelako.

Ez zebilen ondo.

Esan zuena entzutea niretzako ur hotzezko balde bat bezala izan zen. Ez nuen nire gorputza gogoko... eta inoiz aldatuko ez nuela?

Bere intentzioa ez dut uste txarra zenik. Nintzen bezala maitatu behar nuela nire gorputza izan zitekeen mezua. Horra arte ondo, teoria erreza da. Maitatu dezagun gure burua eta ez dugu arazorik izango... baina praktikan? Nola eraman hau aurrera? Nork erakutsiko digu? Eta guk nola erakutsiko diegu gure ondorengoei? Meditazioa, yoga, autoestimatu tailerrak, emozioen kudeaketa... gaur egun oso modan dauden gaiak dira. Bizitzan aurrera egiteko ezinbestekoak direnak. Auto-onarpena, maitasuna, emozioen kudeaketa sanao... Hor ere teoria asko... baina praktikara eramatean zer? Gai horietan 'aditua' denak, hori zabaldu eta erakutsi nahi duenak (izan guraso, terapia egile, irakasle...) bere emozioak kudeatzeko arazoak baditu, enpatiarik ez badu, nola jasoko dugu guk ikasgaia? Zertan gabiltza?



Nik adibidez, urte asko pasatu ditut nire buruaren kontra borrokan. Osabaren arrebak esan zidana egia ez zela nire hezurretan ondo grabatuta utzi dut. Nire auto-maitasun eza jateari utziz tapatu nahiko banu bezala, burua eta gorputza zigortzen. Kostata baina egoerari buelta eman diot eta naizena onartzen, errespetatzen eta maitatzen ikasi dut. Baina oraindik gabezia asko eta asko ditudala konturatzen naiz. Gabezia hauek urteen poderioz gutxiagotzen joango diren esperantza ere badut. Nire gabezia eta bertute guzti horiek hartuta gure bi alabak hezteko bidean murgilduta nabil. Eta berriro ere teoria oso ondo dakidala konturatzen naiz...baina praktikan? Ondo ari ote naiz? Benetan transmititu nahiko nizkiekeen baloreak jasotzen ari ote dira? Hau oinarri izanda eta ordu asko etxetik kanpo pasatzen dituztela jakinda, eskolan egiten duten lanketa baliagarri ote zaie, irakasleak ez badu lanketa hori aurrera eramateko nahiko baliabide? Eskolaz kanpoko ekintzetan eskaintzen al zaie duten balioa sentipen eta emozioei?

Ez da erraza, baina bide onean gaudela iruditzen zait. Hala ere egin dezagun 'propaganda' gutxiago. Teoria badakigu. Has gaitezen behingoz praktika hori hobetzen. Hitzetik ekintzetara jo dezagun. Eredu bagara, seriotasunez landu dezagun eredu izan behar duen hori. Aurrena etxea garbitu eta ondoren, soilik ondoren, besteen etxeetara begira jartzeko eskubidea izan dezakegu. Eta begira jartzean, aurretik etxeko lanak ondo egin baditugu ez da izango kritika egiteko, besten etxean gurea bezain garbi izaten laguntzeko baizik.

8- Pantailak eta sare antisozialak

2020-02-12 [Gorka Torre](#)

2004 garren urtetik telebistarik gabe bizi naiz. Telebistak gizateriari ikaragarritzko kalteak egiten zizkiola aspalditik kontziente nintzen. Tresna honi buruzko kritikan sakontzeko ahaleginak egiten nituen. Telebistak gehienik gauza txarrak zabaltzen zituela eta gauza onak hedatzeko erabili behar zela pentsatzen nuen; eta Günther Anders-en ikuspegia ezagutu nuen. 1956an idatzi zuen "L'obsolescence de l'homme" liburu bikainean, telebistarentzat balio duen aipatzen dituen hainbat gauzak, gaurko beste pantailentzat balio dute ere. Honen ikuspundua, nuena baino askoz erradikalagoa eta beraz zuzenagoa zen.

Anders-ek erakutsi diguna, telebistak gehienik gauza txarrak zabaltzeaz gain, telebista bera txarra dela da. Erran gabe doa azken hau dela garrantzitsuena. Anders-en iritziz, telebistak, kalte haundiena eragin duen etxeetan, familiaren disoluzioan eragin handia ukan du, etxe barnean nagusitu dena telebistak ekarri duen kanpoko mundua baita. Etxekoen elgarbizitzari balorea kendu dio. Jangelaren erdian kokatua zen mahai ederrak, otordu garaian inguruan familia biltzen zuen eta familia sozialki sinbolizatzen zuen. Kasu ainitzetan mahaiak baztertu eta telebistak gela horren zentralitatea bereganatu du. Telebistak familiaren deszentratzea edo deserdiratzea adierazten du, mahai familiarraren ezeztatzea. Mahaiak familia zentripetu egiten zuen; telebistak zentrifugo egiten du. Telebista, ihes egiteko puntu komuna da. Familiako kideak ez dira gehiago elgarrekin, ez dira gehiago bata bestearen parean jarriak, baizik eta bata bestearen ondoan telebistaren parean. Ikusle hutsak dira. Ihes egiteko puntu horrek xurgatzen ditu. Arazoa ez da beraz telebistan emankizun onak edo txarrak izatea, arazoa lehenik telebista bera da.



Etxe bakoitzean telebista dagoenetik, tresna honek etxetik kanpoko harremanak eta etxekoen artekoenak murriztu ditu. Hondamendia.

Andersek telebistaren beste izaera kaltegarri andana agerian ezarri zuen: telebistarekin beste norbaitek hautatu dituen gertakariak datozkigula, ez goazela gu gertakarietara; mundua datorkigula, ez goazela gu mundura; mundua emana zaigunez, ez dugula mundu honen esperientzia egiterik; urrutikoa hurbil bilakatzen dela, eta are gehiago, hurbilekoak urruntzen dituenaz, urrutikoa dela hurbilena zaiguna; gertakaria bizitzearen eta gertakariaren jakinean izaitearen arteko ezberdintasuna ezabatzen duela... Are okerrago, gertakariak beren transmisiorako egokitzen direla, eta batzuetan, soilik transmitituak izaiteko sortzen direla. Orduan, ez dakigu gehiago nun bukatzen den errealitatea eta nun hasten den antzerkia.

Gaur egun, internet mugikorra daraman oro irudi transmitizailea da, eta ondorioz, telebista bezala, irudi hartzaile horrek gertakarien gain eragiten du.

2000. urtean, telefono mugikorra erabiltzen hasi nintzen. 2005. urtean, nere telefono mugikorra sakelatik zikin ontzira joan zen eta gaur arte gabe oso ongi bizi izan naiz. Ez dut baztertzen egun batez berriz erabiltzen hastea, kaltegarriak diren adibidez autoa eta ordenagailua baliatzen ditudan bezala, baina beti ahal bezain gutti erabiliz eta baliatu behar ez izaiteko alternatibak eraikiz, adibidez, buruz buruko komunikazioaren garapenari lehentasuna emanez. Hau da, gaur erabili bihar erabili behar ez izaiteko, gaurdanik gabe eginez hainbat alternatibatan.

Hainbat ikerketak, internet mugikorraren uhin elektromagnetikoak minbizi eragile direla diote; tresna horren egiteko lehengai ainitz beharrezkoa da, batzu, erregai fosilak eta hainbat mineral bezala, agortzen ari direlarik, beste batzuek, koltana bezala, zuzenki gerlak eragiten dituztelarik; pantaila ezberdinek (internet mugikor, ordenagailu, tableta...) elektrizitate kontsumoa ainitz haunditzen dute, beren ibilarazteko ehun milaka kilometro kable pausatua dira, botatzen direlarik hondakin elektronikoek bereziki hegoaldeko herriak kutsatzen dituzte... Hori guzia eta gehiago, pantailen

erabilpen onaz edo txarraz hitz egiten hasi aintzin. Usu bezala, erabilpena baino lehen, makina bera da arazoa.



Goazen orain erabilpenera. 1999 eta 2019 urteen artean, Baxenabarreko eta Xiberoko ikastola kolegioko ikasle guzien erakaslea izan naiz. Hamar urte inguru ukan arte telefono mugikorraren eragina pairatu ez duen ikastolako azken haur belaunaldia ezagutu dut beraz. Nere behaketak, telefono mugikorrek eta gainerateko pantaila berriek, haurren eta jende ororen izaeran eragiten dituzten aldaketa kaltegarriak agerian emaiten dituzten ikerketekin bat datoz. Pantailak kaltetzen dituzte arreta, kontzentrazioa, oroimena, irakurketa sakona, zuzeneko esperientzia, ikasketak, sorkuntza, bakartasuna, emeki egitea, pazientzia, lasaitasuna, hausnarketa, ikuspegi kritikoa, pantailen kritika, bizi pribatua, elgar bizitza, laguntasuna, buruz buruko komunikazioa... Kalte hauetariko batzu, adibidez arretarena, kontzentrazioarena, irakurketa sakonarena, emeki egitearena... kontsumismora bultzatu nahi gaituen merkatu estrategiak nahitara eragiten ditu. Interneten ondorio nagusia, gure egunerokotasuna oraino gehiago kapitalismoaren menpe ezartzea da. Hondamendi orokorra garatzen ari da. Batzuen ustez, berantegi da; hainbat ez gira haietarikoak. Baina erna giten. Erna giten.

Alde batetik, pantailak eta sare sozialek, oso garrantzitsuak zaizkigun bakartasun uneak ttipitzen dizkigute, bizipen eta gogoeta pertsonaletarako funtsezkoak diren momentuak murrizten dizkigute. Baina bestalde, makina elektronikorik gabeko buruz buruko harremanak guttituz, gure bakartasuna ainitz haunditzen dute. Hortaz, hitz zuzenak erabili nahi baditugu, sare antisozialak erran dezagun.

Pantailek pantailen kritika kaltetzen dutela aipatu dut. Ikasle batzu, jada hein batean telefono mugikorrekiko menpekotasunean zirenez, gabe bizi nintzela erraiten nielarik oso harrituak ziren. Tresna gero eta gehiago norberarena egin, norbera osatu, norberari lotua izan, orduan eta zailtasun gehiago honen kritikatzeko, norbere burua kritikatzea baita. Baina munduan ikusi nahi ditugun aldaketak, bakarrik gure autokritikarekin eman ditzazkegu, mundu hori guk egiten dugulako.

Ainitzek senditzen dugu mundua oso gaizki doala eta egoera horren arduraren parte bat gutariko bakoitzarena dela, gure egunerokotasuneko bizimolde arduragabeagatik. Baina gure ahulkeriaz, gerta dakiguke ez jakin nahi izaitea zergatik planeta hondamendira doan eta zein diren egoera hori sortzen duten gure ohizko ekintzak eta jarrerak. "Jakitera ausart hadi" zen Lumières-en lema zuzena, okerrak iruditzen zaizkidan beste hainbaten artean.

Pantailek buruz buruko komunikazioa kaltetzen dutela idatzi dut. Beren gurasoekiko buruz buruko komunikazioan zailtasunak dituzten haur batzuei internet mugikorrek komunikazio hori errexten diotela diote batzuek. Arazo eragilea sendagailu? Erne!



New York Timeseko 2011ko idazki batek jakinarazten digu, pantailen teknologia berrietan aintzindariak diren Silicon Valleyeko lantegietako koadro ainitzek, bere haurrak ordenagailurik ez duten eskoletara igortzen dituela; pantailen egileek hauen ondorio kaltegarriak ongi ezagutzen dituzte.

Internet mugikorrek egunerokotasuna errexten ahal du. Gabe eginez, zergatik bizia korapilatsu egin sinple egin daitekeelarik? Norberarendako errextasunek, batzuetan norbera oharkabean kaltetzeaz gain, denentzat egoera korapilatsua eragin dezaketelako: gaurko hondamendia. Bakoitzak gure egunerokotasuna hein batean korapilatsu ez badugu egiten, nekez denena errextuko dugu.

9- Ume zaindariak

2020-02-19 [Maidier Garcia de Vicuña](#)

Jendarte feminista lortzeko erronka handia da eta bizitza duina bermatzeko beharrezko helburua.

Senitarte askotan etxekolanen ardua eta umeen zaintza modu orekatuan partekatzeke lan egiten dugu eta horrek gure bizi kalitatea hobetzeaz gain, gure seme-alabentzako eredu positiboa da. Berauek elkarbizitzan eginbeharrak banatzen direla ikusten badute, ikasiz joango gara. Delirium Tremens taldeak zioen bezala: **Ikusi eta ikasi**.



Ziurrenik familia askotan umeek bere gauzen ardua hartuz doaz urteak bete ahala. Motxilak prestatu, ohea egin, arropa zikina kuboan sartu, afal ostean platera eta edolontzia jaso...eta primerakoa da txikitandik arduratsu jokatzeko jakitea, horrek bere bizitzan zehar emango diren bestelako egoeretan arduratsuki jokatzeko probabilitatea handituko duelako. Bestetik, beraiek berauen ardurak hartzen dituzten heinean, etxeko helduei lan karga pixkat gutxituko digute eta horrek gure denbora beste kontutan emateko aukera eskeiniko digu, eskertuko dugularik.

Lanak partekatzea eta ardurak hartzea ezinbestekoa da jendarte feminista lortu nahi badugu, baina maiz ahaztu egiten dugun elementu bat dago benetako lorpena lortu ahal izateko: zaintza.

Historikoki zaintza lanak emakumeon esku egon dira, bai seme-alabak, bai senitarteko adinduak, baita komunitateko zaintza ere. Emakumeok zaintzaile baina gutxitan zainduak.

Hau aldatzea ezinbestekoa da benetako aldaketa soziala lortu nahi badugu, Gure semeek arduratsu jokatu eta lanak partekatzen ditugulaz ikusteaz gain, besteak zaintzen ikasi behar dut. Baina nola zaindu ahal gaituzte umeek?



Bide anitzak daude besteak zaintzeko, besteak beste, bere gauzetaz arduratzeaz gain besteontzako gauzak egitea, adibidez, nohizean behin familia guztiarentzako afaria prestatzen (prestatzen laguntzen txikiak badira), guztien arropa zikina garbigailuan sartzeko, etxeko hautsa eta ez soilik bere gelako hautsa kentzen... Ez da gauza bera niretzako egitea, nire interesa eta onurarako delako, ala guztiontzako egitea, besteekiko elkartasuna eta zaintza delako. Etxeko lanak partekatzea ez da etxeko helduon ardura soilik, etxean bizi garenon ardura baizik, bakoitza bere mailari egokitua.

Besteak zaintzeko ezinbesteko beste bidea enpatia eta sostengu emozionala da. Gurasook gure seme-alaben ongizate emozionala ziurtatzen saiatzen gara. Triste daudenean, haserre, amorratuak edo etsituak daudenean bere egoera ulertu eta kudeatzen lagunduko diegu. Polita eta garrantzitsua da guk sostengu hori ematea, baina oso garrantzitsua da beraiek besteon emozioak detektatu eta ulertzea eta horren arabera ingurukoak zaintzea.

Emakumeok besteon sostengu emozionalerako heziak izan gara eta horrek askotan desoreka sortu du eta gu sostengurako makil izan garen bitartean, ez dugu gure oreka lortzeko makilik izan beti, nahiz eta maite gaituzten pertsonak inguruan izan.

Hau aldatzea beharrezkoa dugu benetako jendarte osasuntsua, orekatua, justua eta ondorioz, bizitza duina bermatzen duena berdintasun egoeran bizitzeko.

Beraz, umeak elkarrekiko laguntzan eta emozioen sostengurako hezi ditzagun. **Besteak zaintzen dituen jendarteak ez duelako injustiziarik onartuko.**

10- Gorputzak, plazerak eta desirak: zer gertatzen da umeak ditugunean?

2020-02-06 [Aingeru Mayor](#)

Aingeru Mayor. Sexologian aditua.
([Bertol Arrietak](#) euskaratua)

Zer gertatzen da gure gorputzekin, gure plazerekin eta gure desirekin, haurrak ditugunean?

Agian hasi beharko genuke esanez, jendarte honetan, nola desira, hala gorputz atsegingarria, gaitzetsita daudela biak ala biak. Ukatu egiten dira, ez soilik haurdunaldi eta hurren haziera garaian, baita gure bizitzako beste edozein unetan ere. Zergatik? Hau litzateke hipotesi bat: ordena soziala inposatzea askoz errazagoa da pertsona ez-atsegingarri, gozamenerako mutilatutako gorputzez, une oro asegabe dauden izakiz osaturiko jendarte batean. Zeren, gozamenarekin konektaturiko izakiak bagina, ez dut nik hain argi logika produktiboen esklabotzari men egingo ote genion, gaur egun egiten ari garen moduan.



Baina, honen guztiaren zergatiaz harago, beste honi buruz hausnartzea interesatzen zait niri: zein dira gure erotika, gure sexualitatea eta gure gorputzaren bizipenak hain modu lazgarrian baldintzatzen ari diren elementuak?

Hauek lirateke garrantzitsuenak, nire ustez:

- Emakumearen gorputzaren merkantilizazioa, inposaturiko “edertasun” prototipo baten arabera, zeinak emakumeak baitaramatza beren gorputza gogoko ez izatera, are ez onartzera.
- Beren gorputzaren plazererako esplorazioa eta ezagutza ukatzea emakumeei, haurrak direnetik.
- Gizonei zakil zutituaren sexualitatea soilik existitzen dela saltzen dien inposizio falokratikoa.
- Maitaleak elkar hartzea zailtzen, edo are, eragozten duen eredu baten tirania, zeinak gorputzaren plazererako erabilpen zuzena arautzera jotzen baitu, kopula jarritz erdigunean, helburu bakar gisa.

Hau guztia hankaz gora jarri eta “iraultza” bat egitea baino, sistema hau hackeatzean datza nire proposamena, eremu pertsonaletik aukerak zabalduz, malgutasuna irabaziz, zertarako eta inposaturiko logika hauetatik at bizitzeko, neurri txikian bada ere.

Honek, noski, behartzen nau “sistema zapaltzailearen eta itogarriaren” kritikatik harago joatera, behartzen nau lubakitik ateratzera, behartzen nau “sistema hau kaka zahar bat da” esatera baino zerbait gehiago egitera. Honek guztiak nire burua begiratzera narama, nire burua ikustera, eta nire bizitzari buruz hausnartzera. Baldintzatzaile sozialak ahaztu gabe, noski; are, oso kontuan harturik: ikustea zer den nik egin nahi dudana (edo nahiago bada, nik egin ahal dudana) nire gorputzarekin, nire plazerarekin, bestearekin elkartzeko dudan moduarekin. Eta badira oso emankorrak izan daitezkeen hazkuntza eta esplorazio bideak. Nire bizitzaren agintea hartu eta niri eta nire ingurukoei hobetoxeago bizitzeko aukera emango diguten aldaketa txikiak egin nitzake, jakitun izanik betiere emana datorren joko-zelai batean dihardugula. Onartzea nik, eta nik bakarrik alda dezakedala nirea. Eta amestea, beharbada (nahiz eta batzuek xaloegitatz joko nauten), nire mundu txikia aldatzea izan daitekeela mundu osoa aldatzeko modua.

Gorputza des-kubritzea, plazeren hierarkia haustea, bestearengana hurbiltzea, ez jarrera eskatzailearekin, baizik eta jarrera eskaintzailearekin. Samurtasuna lantzea, zeina honela definitzen baitzuen Carlos Menéndezek: *“nik zuretzat garrantzitsua izateko dudan gaitasuna, zu niretzat garrantzitsua zarelako”*. Zein desberdina litzatekeen guztia, baldin eta zaintza jarriko bagenu geure bizitzen erdigunean, bai geure buruaren zaintza, bai elkarren artekoa, eta baita ingurunearena ere.



Gorputzak

Gure gorputza gure etsairik handiena balitz legez bizitzera garamatzate gaur egun. Emakumeen gorputzen merkantilizazioari aurre egin eta “nahikoa da!” esaten hasi beharko genuke, beharbada. Ezin dugu onartu gorputzen salerosketa anker horren parte izatea gure gorputzak. Ezin dugu onartu harakidegian txahalekin bezala (azpizuna, saiheskiak, masailak...) zatikatzea gure gorputza (bularrak, sabelaldea, ipurmasailak...), eta puntuatzea (lehen mailakoa, bigarren mailakoa...). Nire gorputza ez dago salgai!

Eta kontu bat argitu nahi nuke: nik ez dut “daukadan gorputzaz” hitz egiten, zeren eta kasu horretan azaldu diezadala norbaitek zein den “gorputz” hori daukan “ni” hori. Nire gorputza soilik naiz ni. Ulertu beharko genuke faltsua dela adimen-gorputza dikotomia, gure gorputzaren funtziotako bat besterik ez delako adimena, arnasketaren moduan. Horregatik diot: naizen gorputza naiz. Eta, adi, egiten zaigun jokaldia latza baita: nire gorputza ez bazait gustatzen, ez zait gustatzen ni naizena; nire gorputza ez badut onartzen, ez dut onartzen ni naizena.

Noski, aurki emango digute soluzioa, edertasunaren prototipo bat salduz gure gorputza gustuko ez izatera garamatzaten berberak: *“zure gorputza ez bazaizu gustatzen, ez kezkatu: alda dezakezu. Horretarako dugu industria oso bat, horri onura ateratzeko”*. Baina irtenbiderik gabe, kale itsuan, uzten gaituen ameskeria bat soilik da hori, beti egongo baitira prototipoarekin bat etorriko ez diren nire gorputzaren zatiak eta ezaugarriak.

Nire gorputza ez badut gustuko, hura aldatzea baino bide emankorrago bat egon liteke: nire gustua lantzea.

Geure gorputza estimatzeko eta gozatzeko, ezagutu beharra daukagu, eta horretarako des-kubritu egin beharko dugu. Des-kubritu zoragarria dela nire gorputza. Kendu epai estetikoan eran nire gorputza estali duen zikinkeria guztia.

Ukimena da, horretarako, eskuragarrien dugun tresnatariko bat. Begiak itxi eta nire gorputza laztantzen badut, nire azalak esango didana da zer atsegina den igurtzi hori, masaje hori. Begiak ixten baditut (eta epaiketa estetikoa desagerrarazi, honela), eta nire gorputza laztantzen badut, edo laztantzen banaute, handiegiak edo txikiegiak edo irmoegiak edo eroriegiak direla sinetsarazi didaten bular horiek laztantzen baditut, niri gustatzen ez zaizkidan bular horiek zera esango didate: “bai goxoa!, ohartzen al zara zein zoragarriak garen?”. Laztanaren bidez —ukimenaren bidez— jabetu naiteke zein zoragarria, zein gustagarria, zein ederra den nire gorputza.

Zentzumenei atsegina zaiena baldin bada edertasuna, ulertzen hasi beharko genuke, agian, nire gorputzari dagokionez, nire edertasuna besterik ez dagoela, ni naizela estetika, ni naizela edertasuna. Eta edertasun funtzionalaren ideia balioesten hasi beharko genuke, bestalde. Hau da, nire gorputza zoragarria eta ederra da, zeren eta oinez egiten du, ur-tantak sentitzen ditu dutxatzen naizenean, belar moztu berriaren usainaz gozatzen badaki, besarkatzeko gai da, arnasa hartzen du, taupaka egiten du... Hitz batean, bizirik egotea posible egiten du.



Halako batean hasiko ahal gara konturatzen nire gorputz hau —haserre naukan gorputz hau, nire etsairik handienetakotzat daukadan gorputz hau— dela nire lagunik onena.

Era berean, oso beharrezkoa izango da hausnartzea, umeak hazi eta umez erditu diren amen kasuan, zer gertatzen den norberaren gorputzaren bizipenekin, nola eragiten dion haurdunaldiaren ostean bai itxuran bai funtzioetan horrenbeste aldatu den gorputz horrek. Eta bidea egiteko moduak topatu beharko dira, kasu anitzetan atsegingarri izateari uzten dion gorputz horrekin berradiskidetzeko.

Plazerak

Jorratu beharreko bide bat hau izan liteke: hainbat erataria saltzen zaigun plazerak mailakatzeko joera baztertzea, uko egitea plazer handien eta txikien hierarkiari, zeinak gailurrean kokatzen baititu genitalei eta orgasmoei dagozkionak. Plazeraren tolesturetan murgiltzea, Efigenio Amezúak deskribatzen duen eran. Gure gorputzen kurbetan irristatzea. Gure gozamenaren limurtasun mugagabea galtzea, iraganik eta etorkizunik gabe.

Maitaleen jolasera jolastea, gure haurrek beraien jolasetan egiten duten legez. Helmuga bat ezartzen duten gidoi aurrez idatziak baztertzea. Uko egitea sexu-atarikoez diharduen gidoi horri, hasi aurretik nola bukatuko den dakigun horri. Orainaz gozatzea, egiten ari natzaizun laztanaz, ematen ari zatzaizkidan besarkadaz, inora iristeko beharrik gabe, bidea eginez pauso bakoitzarekin.

Desirak

Desirari dagokionez, nahaste-borraste ikaragarria dugula uste dut. Batetik, gabezia gisa bizi dugulako, eta bestetik, desira ez asetzeak frustrazioa eta sufrimendua dakarzkigulako. Aitzitik, bizi genezake desira ahalmen gisa, bilaketa-tresna moduan, eta desiratzeak sortzen dizkigun barne-mugimenduak garrantzitsutzat jo, desira horiek betetzeak edo ez betetzeak erlatibizatuz eta beste modu batean kudeatuz.

Baina zertaz ari gara desiraz dihardugunean haurdunaldian, puerperioan eta seme-alaben hazieran? Esaterako, sexu-grinaren galeraz hitz egiten dugunean, nik zera galdetzen diot neure buruari: zer egiteko desira da galdu duguna? Zeren berriz ere kopulari buruz ari baikara, larrutan egiteari buruz, eta gehi iezazkiozu, nahi baduzu, aldizkariak aipatzen dituzten atariko horiek... Entzun ohi den kontuetariko bat horixe izaten da: desira galtzen duela erditu den amak puerperioan. Zeren desira, baina? Mimoen desira galtzen al du ama horrek? Laztanena, akaso? Amekin gai honetaz aritu izan naizenean, esan izan didate honakoak desiratu izan ohi dituztela, erditu ondorengo lehen minututik (nahiz eta guztiek ez izan desira berdinak, bistan da): besarkada luzeak, masajeak bizkarrean, laztan mantsoak, musu suharrak, elkarrizketak, begiradak, epeltasuna, bestea hor dagoela sentitzea. Izan ere, galdu dutena ez da desira; agian, larrua jo diezaieten da nahi ez duten gauza bakarra. Egiazki,

zenbaitetan, aztertu egin beharko litzateke lehendik ere zenbateko gogoaz zuten horretarako.

Helduon beharrak eta zaintzak, umeen haziera aroan

Umeen haziera garaian geure gorputzei gertatzen zaienari buruz hausnartu nahi badugu, geure plazerei eta geure desireri buruz gogoeta egin nahi badugu, lehenik eta behin zera egin beharko genuke, agian: ihes egitea umeen beharrak eta hauek hazten eta hezten ari diren helduen beharrak kontrajartzen dituen logikari. Zeren tranpa bat da hau: nik zu zaintzeko nire burua zaintzeari uzten badiot, zure beharrak asetzeko nireak ase gabe uzten baditut, nire beharrak asegabe badaude..., nekez –eta neke handiarekin– zaindu ahal izango zaitut ondo.

Bidegurutze honetatik irteteko, ekosistema guztiaren beharretan bere osotasunean pentsatu beharra daukagu. Eta hausnartu nola antola gaitzkeen, behar horien asebetetze maximoa lortu ahal izateko, betiere zaintza hauek partekatzen ari garen pertsona guztien behar oinarritzkoenak lehenetsiz. Eta, jakina, izango dira ase ezin daitezkeen beharrak. Baina modu honetan ez da inor geratuko atentziorik eta zaintzarik gabe; guztion oinarritzko beharrak asebeteta geratuko dira, bederen.

Babes eta amatasun lanak kasu gehienetan emakumeek egiten dituztenez, zenbait hausnarketa konpartitu nahi nituzke amei buruz, uste baitut kontu honi buruzko agindu sozialek askoz modu lazarriagoan eragiten dietela. Beren umeengatik dena ematen duten amak nonahi topatzen ditugu. Hain zuzen, horixe da egin beharrekoa “ama ona” izan nahi bada. Garai moderno hauetan, gainera, hain beharrezkoak diren haziera alternatiboak medio (haziera “naturalak” ere deituak; adjektibo xelebrea, bidenabar esanda, guztiz intelektualak diren haziera mota hauentzat, zeintzuek oinarritzen baitira “adituen” liburuen saldokako irakurketan), are gehiago igo da exijentzia. Aditu horiek ezartzen dutelako perfekzioa. Eta topatzen ditugu, hala, dena ematen duten amak, beren umeengatik sekulako nekeak hartzen dituztenak (ez dutenak inoiz perfekzioa erdietsiko, eta errudun sentituko direnak, gainera), beren umei behar duten guztia ematen saiatzen direnak (edo beraien ustez behar dutena), eta segundo bakar bat ere hartzen ez dutenak norberaren beharrak asebetetzeko. Baina ni ez banago ondo, nekez eman ahal izango diot inori ongizatea. Nire burua ez badut zaintzen, nola zainduko dut inor? Desberdintasun itzela dago sakrifizioaren eta eskuzabaltasunaren artean.

Gure haurrek ez dituzte behar sufritzen ari diren ama sakrifikuak, uneoro nekatuta daudenak, perfektuak izaten saiatu eta ez lortzeagatik errudun sentitzen direnak, bizitzeari ere uko egiten diotenak euren umeengatik. Ez. Gure haurrek irribarre egiten duten amak behar dituzte, barre egiten dutenak, gozaten dutenak, eurak zaintzen disfrutatzen dutenak, beren buruari denbora eskaintzen diotenak atseden hartzeko, dantza egiteko, gozatzeko...

Gonbidapena

Dedikazio, denbora eta ahalegin handia eskatzen du hazierak. Lan-orduak, etxeko-lanak, obligazio sozialak... gehituta, ohartuko gara korrika bizi garela maiz, atsedean hartzeko ere betarik gabe. Eta ahaztu egiten ditugu gure gorputzak, gure plazerak, gure desirak. Sekulakoa da geuretzat denbora hartzeko daukagun beharra, bainu erlaxagarri bat hartu ahal izateko, adibidez, nire gorputza lastantzeko, esaterako, nire gorputzaz gozatzeko, nire bikotearekin bakarka egoteko, nire maitalearekin, nire gozamenerako lagunarekin, eta maitaleen elkar hartzeaz disfrutatu honela.

Gonbidapen bat luzatu nahi nuke: geure buruari denbora oparitzea, denborak oparitzea.

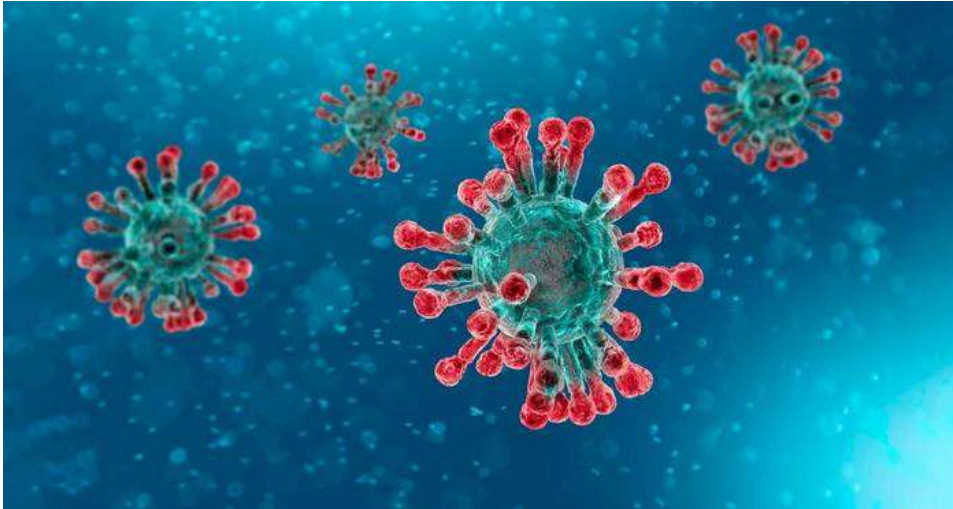
Denborak eta espazioak non kanpoan utziko ditugun normak, inposizioak eta agindu moralak, "egin behar duzu" horiek guztiak... Eta, kontuz!, bai ingurune zis-hetero-patriarkal-judu-kristau-kapitalista-kontsumistatik datozen "egin behar duzu" guztiak, baina baita progre-alternatibo-guaietatik datozenak ere.

Denborak, norbere gorputza eta plazera esploratzeko. Denborak, konektatu ahal izateko nire zaugarritasunarekin, nire hauskortasunarekin, eta era berean nigan dagoen edertasunarekin, nire sentipenekin, nire sentimendu eta emozioekin, nire gozatzeko gaitasunarekin. Denborak, nire gorputza bizitzeko. Bizitza apur bat hobekiago bizitzeko atea irekitzen dizkidan gorputz hau, baldin eta pixka batean geldirik geratzen banaiz betiere, baldin eta nire baitako horrenbeste zarata entzuteari utzi eta nire arnasketa aditzera geratzen banaiz, baldin eta gorputzak berak oparitzen dizkidan sentipenetan murgiltzen banaiz. Denborak, nire burua zaindu ahal izateko.

Denborak, baita ere, elkar zaintzeko. Denborak, maitaleen arteko elkartzeak lantzeko. Plazerean elkar hartzeko, begiradan, elkar aditzean, azalean. Denborak, elkar maitatzeko, maitasuna egiteko. Presarik gabe, poliki. Ni ez naizen beste horrekin elkartzeko. Zu esploratu eta zure geografia ikasteko. Nire azala sentitzeko, zure azalaren bidez. Zu lastanduz, nire burua lastantzeko. Zu zaren ispiluan nire burua ikusteko, islatuta. Sentitzeko, gu bion artean, beti dagoela amildegi bat. Eta maitaleen elkar hartzean zuek hain hurbil senti naitekeela, ezen bai baitirudi desagertu egiten dela amildegi hori. Denborak, nigan murgiltzeko, zure bidez. Denborak, denbora bera geratzeko, eta sentitzeko une zehatz horretan, une eder horretan, zu eta ni bakarrik existitzen garela. Denborak, samurtasunarekin konektatzeko, zuretzat garrantzitsua izateko daukadan gaitasunarekin, zu niretzat garrantzitsua zarelako. Zaintza-denborak behar ditugu, geure buruez arduratzeko lehendabizi, eta hala, zoriontsu eta indartsu sentituz gu, ongi zaindu ahal izateko gure haurrak.

11- Nola azaldu haurrei koronabirusa?

2020-03-14 [Naroa Martinez](#)



Dekalogo argigarria

1. Lasaitasuna mantendu: hurrek segurtasuna behar dute.
2. Bere beharrei, zalantzei, beldurrei eta jakinminei erantzun.
3. Bere ulermen gaitasunera egokitu.
4. Autentikoak izan eta egia esan.
5. Beharrezkoak ez diren detaileak ekidin.
6. Garrantzitsua aiton-amonak eta gaixoak zaintzeko neurriak hartzea dela azaldu.
7. Higiene- eta garbitasun-hezkuntzari garrantzia eman: eskuak garbitu, muxurik ez eman...
8. Informazio gehiegikeria saihestu.
9. Informazio-iturrien aurrean bakarrik ez utzi, iritzi kritikoz ikusten lagundu.
10. Heriotzari beldurra agertzen badute, lehenengo hiru puntuei erreparatu.

12- Guraso bezala nola erabili gure autoritatea

2020-03-03 [Nerea Mendizabal](#)



Gurasook ahalik eta ondoen hezi nahi ditugu gure seme alabak, daukagun eta dakigun onenarekin. Honekin batera, autoritate posizio batean aurkitzen gara eta gure boterea nola erabili erabaki dezakegu.

Autoritatearen esanahira joan eta mendekoak diren pertsonen aginduak emateko edo gobernatzeko eskubidea dela aurkitzen dut. Orain, autoritate izatea guraso izatearekin batera datorkigu edo eman egiten zaigu? Ni autoritate naizela sentitu nezake baina nire seme edo alabak horrela ez ikusi. Helduok ere baditugu inguruan autoritate sentitzen diren pertsonak (politiko, enpresari, mediku, polizi ...) baina denek ez diegu begirune berbera eskaintzen. Zein ezaugarri betetzen ditu erreferentetzat hartzen dituzten pertsonak?

Orokorrean, jakituria duen pertsona, entzuteko eta ulertzeko gaitasunarekin, gure interes eta iritzia kontutan hartzen dituztena, negoziatzeko aukerak ematen dituztena, harremanetarako abileziak dituztena ... niretzat autoritatea dela esan dezaket.

Beraz, autoritate posizioan dagoen pertsona batek mendekoak diren pertsonekin BOTERE bat erabili dezake. Baina zer nolako boterea? Guraso bezala, gure boterea SEME ALABEN GAINETIK edo BERAIEKIN BATERA erabili dezakegu. Oso tentagarria da ahulago, txikiago ikusten dugunaren aurrean daukagun botere fisiko, emozional, praktiko edo funtzionala erabiltzea, askotan beraien hobe beharrez. Egin beharko lukeela pentsatzen dudana hori lortzeko estilo desberdinak ditugu (aginduak eman, mehatxatu, zigortu, errudun sentiarazi ...). Sarritan honek funtzionatzen duela edo hau baino aukera gehiagorik ez dagoela senti dezakegu.

Eta bai, haurrak men egitea edo obeditzea bilatzen badugu batzuetan funtzionatzen du, haur batzuk beldurragatik, guri atsegina ematearren, eskatzen zaiena egingo baitute. Orain, egoera hori haurrak elkarlanerako gogoz egiteko ahalik eta probabilitate gehienarekin edo seme alaben irizpide propioa elikatuz, beraien autoestimua, autonomia, beraiekiko konfiantza indartuz kudeatzea bilatzen badut, ez du funtzionatuko. Honez gain, gehien maite dugun pertsonetikiko izan nahi dugun harremana zaintzeko ere, ez litzateke biderik erraz edo eraginkorrena izango.

Orduan, zer esan nahi du BOTEREA BESTEAREKIN batera erabiltzea? Guraso bezala dugun botere guztia erabili nahi dugu seme alabak duen boterearekin batera. Niretzat eta berarentzat garrantzitsua den hori aurkitu eta zaindu nahi dut, biontzat onuragarri izan daitekeen irtenbidea topatu ahal izateko. Horretarako lehentasuna, bion arteko elkar ulertzean jarri dezaket, heziketan jarri orde.

Gizakiok kolaboratzeko nahia dugu, gizakion behar unibertsaletako bat da. Besteen ongizatea axola zaigu eta horretan laguntzeko barne gogo bat dugu. Haur txikiak ere modu desinteresatuan ematen die ahateei ogia, trukean ezer jasotzeko esperoan egon gabe. Aldi berean, horrek ez du esan nahi uneoro eta denekin elkarlanean aritzeko prest gaudenik. Besteari laguntzea modu naturalean egiten dugu 3 baldintza ematen direnean:

- Nire beharrak zainduta daudenean: indartsu, denborarekin, egoera emozional egokian nagoenean eta haurra negarrez edo nirekin jolasteko gogoz aurkitzen denean, bere eskaeran kolaboratzeko aukera onak ditut. Orain nekatuta edo ni neuk behar badut ulermena edo beste zerbaiti lehentasuna eman nahian baldin banago... ez dut gogorik izango haurraren beharretan ekarpenak egiteko.
- Nireak ere axola duela sentitzen dudanean. Besteei eman eta eman jarraitu dezakegu baina besteari gurea zipitzik inporta ez zaiola pentsatzen hasten garenean, besteari laguntzeko gogo kentzen zaigu.
- Emateko, egiteko... aske sentitzen naizenean. Exijentziak emateko gogoak kentzen dizkigu. Norbaitek zerbait exigentzi edo mehatxuarekin eskatzen badit, emateko gogo joango zait.

Gure seme alabekin ere berdina gertatu ohi da. Beraien beharrak aseak daudenean, beraiena ere axola duela eta kontutan hartu nahi dugula sinesten dutenean, eta aske sentitzen direnean, kolaboratzeko edo besteen ongizatean ekarpenak egiteko baldintza egokian egon ohi dira.

Honek ez du esan nahi autoritatea BESTEAREKIN batera erabiltzen dugunean gatazka guztiak saihestuko ditugunik. Gatazkak izatea ez da arazoa baina arazoa bihurtzen zaigu epaiketa, etiketak eta exigentzietan trabatuta geratzen garenean.

Autoritate lekuan egonik, nirea zintzotasunez adierazteko, seme alabena enpatiaz entzuteko, beharrezko zaidanean mugak ezartzeko eta gatazkak konpontzeko BESTEAREKIN BAT egiten lagunduko dizkiguten baliabideak eta erremintak izateak asko erraztuko digu prozesua.

13- Adimen gaitasun handiko haurrak eta adimen emozionala

2020-02-25 [Amaia Agiriano](#)

Askotan pentsatu izan da adimen-koziente altua duten hurrek adimen emozional ona izango dutela, baina ez da beti horrela gertatzen. Izan ere, adimen-kozientea eta adimen emozionala bi kontzeptu ezberdin dira.

Adimen-kozientea adimenaren neurri bat da, non hurren adimen-adina adin kronologikoagatik zatitzen den eta 100ekin biderkatu (hamartarrak desagerrarazteko). Era horretan, hurraren adimena bere adineko hurren gehiengoan adimenarekin alderatzen da, batez bestekoa 100en inguruan kokatuz. Neurri horren gainetik, batez bestekoa baino gaitasun handiagoa izango genuke, eta, azpitik, batez bestekoa baino adimen-gaitasun baxuagoa. Halere, argi izan behar da adimen-kozienteak ez dituela adimen mota guztiak neurtzen.



Izan ere, adimen-kozientea kalkulatzeko test edo froga ezberdinak erabiltzen dira, gaur egun ezagunenetarikoa Wechsler eskalak direlarik (Wechsler Adult Intelligence Scale edo WAIS helduentzat eta Wechsler Intelligence Scale for Children edo WISC haurrentzat), eta froga hauek guztizko adimen-kozientea, hitzezko adimen-kozientea (memoria eta ulermena), adimen-koziente manipulazionala (pertzepzioa eta antolaketa) eta beste hainbat indize neurtzen dituzte (prozesamendu-abiadura, hitzezko ulermena, pertzepzio arrazoiketa eta lanerako memoria, besteak beste).

Badira aldiz, beste adimen batzuk, era horretako frogak neurtzen ez dituztenak eta horietako bat adimen emozionala da. Adimen mota hau Daniel Goleman psikologo eta kazetariaren Emotional Intelligence (1995) liburuak ezagutarazi zuen gizartean eta gure sentimenduak eta besteenak antzemateko, norberaren burua motibatze eta harremanak era egoki batean maneiatzeko gaitasuna adierazten du. Howard Gardener-en adimen anitzen teoriaren arabera, adimen intrapertsonala eta interpertsonala lirateke. Beraz, adimen-koefizienteaz alderatuz, guztiz bestelako kontzeptua da eta Goleman-en hitzetan, bost osagarri nagusi ditu:

Norberaren emozioen ezagutza. Norberaren sentimenduak agertzen diren unean bertan antzematea adimen emozionalaren funtsezko elementua da eta autoezagutzarako beharrezkoa. Beren emozioen ezagutzan ziurtasuna duten pertsonak beraien bizitza askoz hobeto bideratzen dute. Horretarako ezgaitasuna dutenak aldiz, kontrolik gabeko emozioen mende ibili ohi dira.

Emozioak kudeatzeko gaitasuna. Norberaren emozioen kontzientzia gure sentimenduak kudeatzen eta momentura egokitzen laguntzen duen oinarriko trebetasuna da. Emozioak egoki kudeatzeko gaitasuna dutenek bizitzako gorabeherak errazago eramaten dituzte eta gaitasun honen gabezia dutenek aldiz, uneoro bizitzako tentsioen aurka egin behar izaten dute.

Nork bere burua motibatze gaitasuna. Emozioak ekintzara garamatza. Horregatik, emozioak eta hauen eraginpean dagoen motibazioa behar diren helburuak lortzera bideratzea oso garrantzitsua da. Emozioen autokontrola lorpen ororen oinarrian dagoen funtsezko elementua da eta gaitasun hau duten pertsonak produktiboagoak eta eraginkoragoak izan ohi dira.

Besteen emozioak ezagutzea. Enpatia norberaren kontzientzia emozionalean oinarritzen den dohaina da eta, altruismoaren oinarria. Pertsona enpatikoek hobeki sintonizatzen dute gainerakoen behar edo nahien seinaleekin.



Harremanen kontrola. Harremanen artea besteen emozioekin behar bezala erlazionatzeko trebetasunean oinarritzen da. Jendarteko onarpena, lidergoa eta eraginkortasun interpertsonala trebetasun honen menpe daude eta gaitasun sozial hau duten pertsonak jendartean era egoki eta eraginkorrean elkarreragiteko gai dira.

Ondorioz, adimen emozionala gainerako adimenak baino garrantzitsuagoa gerta daiteke. Izan ere, pertsonok, izaki sozialak garen heinean, geure eta besteen emozioekin harremanetan bizi gara. Hartara, zertarako balioko du adimen-koziente altu bat izateak adimen emozional urria badugu? Goleman-ek azaltzen duen eran, pertsona oro adimen-kozientearen eta adimen emozionalaren arteko nahasketa bat da eta horrek ulertarazten digu nola adimen gaitasun handiko bezala ezagutzen diren haur batzuk sekula ez diren beren ahalmenaren mailako errendimendua edo arrakasta izatera heltzen. Jakina da adimen gaitasun handiko haurrak oso sentiberak eta intentsitate emozional handikoak izan ohi direla eta askok dena modu anplifikatuan ulertzen dute; hau da, gertakari "txar" bat izugarri txarra bezala bizi dute eta gertakari on bat izugarri ona bezala. Hori dela eta, emozioen gaiak berebiziko garrantzia hartzen du haur hauengan.

Jeanne Siaud-Facchin, adimen gaitasun handian aditua den psikologoak dioenez, ume hauek batez ere bihotzarekin eta emozioekin funtzionatzen dute (arrazoiarekin eta zentzuzko adimenarekin baino lehen) eta, hori dela eta, afektua da beraiekin lan egiteko bidea. Hau da, beraien buruarekin ongi sentitzen lagundu nahi badiegu eta adimen emozionalean indartu, afektua eta maitasuna erabili behar ditugu.

Goleman-ek argi azaldu zuen gainera adimen emozionala ikasi daitekeen zerbait dela: denok izan gaitezke emozionalki adimentsuak. Mugarik gabeko ikasgaia da gainera; bizitzako edozein etapatan hobetuz joan daitekeena. Hala ere, oinarri sendoak jartzeko etaparik egokiena haurtzaroa da. Txiki txikitatik lagundu diezaikegu gure seme-alaba edo ikasleei adimen emozionala hobetzen eta, adimen gaitasun handiko haurrei dagokionean, badira hainbat faktore kontutan hartu beharrekoak:

Hipersentsibilitatearen onarpena. Inguratzen duten guztiarekiko alerta-egoeran egon ohi dira eta inguruan gertatzen denak eragin handia du berauengan. Gainontzekoek baino intentsitate handiagoaz sentitzen dute dena eta garrantzitsua da intentsitate honen onarpena. Beraien bizipenak onartzen baditugu, seguruago sentituko dira eta autoestimuan lagunduko diegu. Onartu ezean aldiz, beren emozioak ezkutatzeko joera hartuz joan daitezke. Horregatik, beren sentitzeko modua egokia dela ulertzen lagundu behar diegu, nahiz eta maiz gainontzekoen sentitzeko moduarekin bat ez etorri.

Perfekzionismoa. Etengabe bilatzen dute eta askori zaila egiten zaie gustura gelditzen egiten dutenarekin. Hori dela eta barregarri geratzeari, akatsak egiteari, porrot egiteari, denentzat atseginak ez izateari,.... beldurra izan diezaiokete eta poliki-poliki horiek gaitzen lagundu behar zaie.

Autokritika eta gainerakoengan kritika. Aurreko bi aspektuak direla eta, handia izan ohi dute eta beren aspektu hau ezagutzeak beraien buruarekin eta ingurukoekin malguago izaten laguntzen die.

Onarpena eta babesa. Erabat beharrezkoak dituzte autoestimua eta adimen emozional ona izateko. Beraien alboan gaudela sentiaraztea eta diren bezalakoak direlako maite ditugula jakiteak segurtasuna eta lasaitasuna ematen die, autokontzeptu egoki bat eraikitzen lagunduz.

Lorpenak baloratzea. Beharrezko dute baloratuak sentitzea eta beren lorpenak saritzea, autoestimuan lagunduko dien hitz egokiak erabiliz.



Hori dela eta, adimen gaitasun handiko haur baten hezkuntzan eduki edo gaitasun tekniko-kontzeptualez gain, goian aipaturiko aspektu guztiak aintzat hartzea komeni da. Era horretan haurraren adimen emozionala indartuko dugu, bere buruaren eta inguruko onarpenean, harremanetan eta zoriontasunean lagunduz.

14- Opor garairako kutxa bete euskarazko jolasekin

2020-04-10 [Iñaki Eizmendi](#)

Etxealdiarekin batera iritsi den opor garai honetan seme-alabekin euskaraz jolasteko eta euskarazko bizipenen kutxa osatzen hasteko proposamen batzuk aurkezten dizkizuegu.

Etxean egongo garen garai hauetan euskarari leku handia egiteko ere baliatu dezakegu, jolastu dezagun euskaraz eta indartu euskarazko bizipenak. Hau, bereziki, euskaraz ez dakiten familietan zaintzea oso garrantzitsua da, baina baita euskaraz egiten dugunok ere.

Egun bakoitzean jolas bat egitea proposatzen dizuegu. Jolas horretan egindakoa edo beharrezko materiala kutxan sartuko dugu. Azken egunetan kutxan dauden jolasak errepikatzeko momentua izan daiteke. Noski, beste hainbat jolas eta jarduera ere txertatu ditzakezue, erabili sormena beldurrik gabe.

[Proposamenak](#) 4 eta 8 urte arteko haurren familientzat pentsatutakoak dira, eta euskaraz ez dakiten gurasoek ere egin ahal izateko egokitu dira.

Ekin jolasei!



1go eguna: KUTXA PRESTATU

Zer egingo dugu? Etxean izan dezakegun materialarekin kutxa poli bat prestatu elkarrekin (seme-alaba eta gurasook).

Oporretako kutxa zertarakoden azaltzeko une egokia izan daiteke

Kutxaren helburua euskararekin eta euskaraz jolasteko erabiliko dugula esateko momentua izan daiteke. Euskara asko ez dakiten gurasoek gainera seme-alabei laguntza eskatzeko baliatu dezakete momentua. Umeei irakastea asko gustatzen zaie eta ziur lagundu nahi digutela!

2. eguna: LINTERNAREN JOLASA

Nola jolasten da?

Linterna bat eskutan etxeko gela bat ilunpetan jarriko dugu.

Aldaera 1: Linterna eskutan hartuko du batek eta nahi duen objektua argizatuko du:

-Zer da hori?

-Hori baloia da

Aldaera 2: Linterna eskutan hartuko du batek eta besteak honela galdetuko dio:

-Nondago leihoa?

-Leihoa hor dago (linternarekin argizatuz)

JOLASTU ostean linterna kutxan sartu. GOMENDIOA: Euskara asko ez dakiten gurasoek gelan aurkituko dituzten objektuak ikasi edo "txuletatxo" bat prestatzea komenigarria da.

3. eguna: EGIN ESATEN DUDANA!

Nola jolasten da?

Umea(k) eta heldua(k) parez pare jarriko dira. Jolasa errazagou lertzeko nagusia hasiko da jolasten eta hau da esan behar duena: "egin esaten dudana, ukitu: belauna!" Parean dagoenak/daudenek belauna ukitu beharko du baina esaldia esan duenak gorputzeko beste edozein parte ukituko du. Hor dago zailtasuna eta dibertigarri egiteko gakoa. Zenbait aldiz egingo du batek eta ondoren beste baten txanda izango da.

JOLASTU ostean gorputzeko atalak adierazteko iruditxo bat marraztu eta kutxan sartuko dugu.

GOMENDIOA: Euskara asko ez dakiten helduek gorputzeko atalak ikasi edo txuleta bat eskutan izatea egokia izan daiteke

4. eguna: ITSU-LAGUNTZAILEA

Nola jolasten da?

Jolasaren helburua aginduak emanaz erronka lortzea izango da.

Zein da erronka? Erronka begiak estalita eta bestearen laguntzaz ezkutatuak 5 objektu aurkitzea izango da. Etxeko 5 objektu aukeratu eta batek objektuak etxetik zehar sakabanatuko ditu, ez dira ezkutatu behar, hartzeko moduko lekuetan ipini behar dira. Ondoren objektuak ezkutatu ez dituztenek zapi batekin begiak estaliko dituzte eta ilaran jarriko dira. Objektuak ezkutatu dituenak aginduak emanaz objektuak hartzera eramango ditu besteak: aurrera, gelditu, hiru pauso ezkerretara... Aginduak ematen dituenak ezin du inor ukitu. Bi pertsona edo gehiagok jolastu dezakete. Bi baino gehiago badira aginduak batek emango ditu eta besteek begiak tapaturik trena eginez (bata bestearenatzean) mugituko dira.

JOLASTU ostean zapia sartuko dugu kutxan.

GOMENDIOA: Euskara asko ez dakiten helduek instrukzio batzuk ikastea komeni da: aurrera, atzera, eskumara, gelditu... Biren artean ere jolastu daiteke, batek ezkutatu eta besteak aginduak eman

5. eguna: IMINTZIOKA

Nola jolasten da?

Aurpegi keinuak egingo ditugu, aurpegiekin imintzioak egin eta sentimenduekin lotu behar dugu. Zer moduz zaude? Triste zaude? Pozik zaude? Haserre zaude? Nekatuta zaude? Guk jartzen dugun aurpegia asmatu behar du edo berak jarri eta guk asmatu.

JOLASTU ostean emotikono baten irudia margotu eta kutxan sartuko dugu **GOMENDIOA:** Euskara asko ez dakiten helduek sentimendu batzuk nola esaten diren ikasi behar dituzte: triste, pozik, nekatuta...

6. eguna: NON EZKUTATU DUZU? Asmatu!

Nola jolasten da?

Etxeko gela batean objektu txiki bat ezkutatu du batek eta besteek aurkitu. Objektuak ezkutatu dituenak pistak emango dizkio besteak. -Non ezkutatu duzu?

-Asmatu!-Ondo noa?

-Hotz, hotz...

-Hemendik ondo noa?

JOLASTU ostean ezkutatzeko erabili dugun objektuak sartuko dugu kutxan.

GOMENDIOA: euskara asko ez dakiten gurasoek hitz batzuk aurretik ikastea komeni da: hotz, bero, epel, erretzen....

7. eguna: EZ DAKIT NOR NAIZEN!

Nola jolasten da?

Animalia desberdinen irudiak behar ditugu jolas honetarako. Margotu, beste jolas batetik hartu, ... poltsa txiki batean sartuko ditugu. Poltsatik animalia baten irudiahartu eta kopetan ipiniko dugu zer den ikusi gabe. Galderak eginaz nor garen asmatzeko unea da

.TXIKITXOEKIN JOLASTEKO ALDAERA:

-Ez dakit nor naizen. Lagunduko didazu?

-Baaaaai!

-Elefantea naiz?

-Ez, ez zara elefantea.

-Ez dakit nor naizen. Lagunduko didazu?

-Baaaaai!-Katua naiz?

-Bai!! Katua zara.

Orain nire txanda.

NAGUSIEKIN JOLASTEKO ALDAERA:

-Ez dakit nor naizen.

Lagunduko didazu?

-Baaiiiii!

-Non bizi naiz?

-Basoan bizi zara.

-Ta zenbat hanka ditut

-Lau hanka dituzu...

...

JOLASTU ostean animalien irudiekinbete dugu poltsatxoa kutxan sartu. **GOMENDIOA:** Euskara asko ez dakiten gurasoek erabiliko diren animalien izenak ikasi eta jolasteko elkarrizketa ikastea komeni da. Nagusiekin jolasteko aldaeran momentu batzuetan euskaraz nola esaten den ez badakigu ez kezkatu. Esan gazteleraz baina haurrak euskaraz esan dezala, ez badiozu ulertzen lehenengo euskaraz esateko eta gero gazteleraz laguntzeko eskatu.

8. egunetik aurrera: KUTXAKO JOLASEKIN JOLASTERA!

Gaur zein tokatuko zaigu?

Kutxatik begiak itxita zerbait atera eta hori izango da egunerako jolasa!

15- Sormena: bizitzarako hegoak

2020-04-02 [Amaia Agiriano](#)

Aspaldi esan zuen Albert Einstein-ek adimenaren benetako adierazgarri ez dela ezagutza, irudimena baizik. Izan ere, gaurko ezagutzak biharko egunean izango diren hainbat arazo eta egoerari erantzuteko motz geldituko dira.

Erika Landau (1931-2013), psikoterapeuta eta Tel Aviveko Unibertsitateko Sormenaren eta Bikaintasunaren Sustapenerako Institutuko zuzendaria izan zenak azpimarratzen zuen, hezkuntza egoki batek, sormenaren garapena izan behar duela oinarri. Holokaustotik bizirik irtetea lortu zuen emakume handi honek zioen sormena izan zela egoera beldurgarri hartan bizirautean lagundu ziona, tramankuluak asmatuz ikusezin bihurtu eta arretarik deitu gabe oharkabean pasatzeko. Gero, II. Mundu Gerra amaitu ondoren, psikologia eta artearen historia ikasi eta pertsona batek sortzaile izateko behar dituen ezaugarri, gertakari, baldintza eta elementuak aztertzen ibili zen; besteak beste, sormena erakutsi daitekeela, eta beraz, ikas daitekeela ondorioztatuz.



Baina, zer da sormena?

Ken Robinson eta Lou Aronica-k (2015) dioten eran, sormena gizaki gisa bereizten gaituen gaitasun bat da, pertsona guztiongan dagoena; bizitzako esparru guztietan ematen dena (ez artean bakarrik; eguneroko zereginetan oinarritzen da) eta disziplina eta kontrolarekin loturarik ez duena. Horrela, Landau-ren (2003) hitzetan, sormenaren eginkizun nagusia ezagutzen ditugun esperientzia, ideia edo irudien arteko erlazio berriak aurkitu eta produktu berriak sortzea da; baina, sormena, horretaz gain, jolasa,

umorea, komunikazioa, arriskua da. Sormenak larri eta babesgabe gaudenean modu positiboan erreakzionatzen laguntzen digu; bizitzaren aurrean aktiboak izaten, maitatzen, harremanak sortzen eta toleranteak izaten, bai norberaren buruarekin eta baita gainerakoekin ere. Zentzu horretan, sormenak gaitasun intelektual eta emozionalak garatzen laguntzen du eta beronen garapena edozein pertsonarentzat onuragarria da; are gehiago adimen gaitasun handiko haurrentzat (Landau, 2003).

Izan ere, haur hauen ezaugarri bereizgarri bat sormen handia izan ohi da, eta, ezaugarri hau, neurri batean herentziaren eraginpean badago ere, bere garapena batez ere inguruak baldintzatzen du. Beraz, sormena ez da berezko dohain bat; landu egin behar da eta, horretan, guraso eta hezitzaileok zerikusi handia dugu, haurraren eta bere ekintzekiko dugun jarrerak bere sormena garatzea edo oztopatzea ekarriko baitu.



Hona kontutan hartu ditzazkegun zenbait aspektu:

- *“Sormenaren etsairik handiena norberaren buruarekin zalantzak izatea da”.* (Sylvia Plath)

Landau-k (2003) dioenez sormena garatzeko badira bi baldintza nagusi familian eman beharrekoak: askatasuna eta segurtasuna. Zentzu honetan, garrantzitsua da haurrari, txiki txikitatik, bere nahi eta pentsamenduak askatasunez adierazten uztea, konformismoan erori gabe, bere buruarengan eta ingurukoengan konfiantza har dezan. Askatasunezko eta segurtasunezko interakzio horrek egoera berrietara egokitzen eta inguruak planifikatu eta eraldatzeko konpromezua hartzen laguntzen du, bizitza aktibo bat sustatuz. Hori dela eta, haurraren ideiekin malgutasunez jokatu behar da. Adimen gaitasun handiko haurrek oso serio hartu ohi dituzte beren ideiak eta beren ahalmenetan konfiatuz, ahal duten dena egin ohi dute ideiak aurrera eramateko.

Baliteke, zenbait kasutan, ideia horiek helduontzat ezinezko edo zentzugabeak izatea, baina utzi haurrari aurrera egiten, animatu; sormena esperientzian, ekintzan, oinarritzen da. Gure irizpideak ezarri beharrean, erakutsi bere buruagan konfiatzen; ziurrenik txunditu egingo gaitu.

- ***“Sortze prozesua gorputz eta arima bertan murgiltze prozesua da, eta ez kontrola”.*** (Julia B. Cameron)

Sortze prozesuaren barnean gaudenean, zertan gabiltzan ahazten zaigu; sormenaren indarrak berak eramaten gaitu aurrera. Haurra prozesu horretan buru belarri dagoenean lasai uztea komeni da. Sarritan, oharkabean “aholku ematen” eta “okerrak zuzentzen” hasten gara, baina sormena, batez ere, ideia askatasuna eta barru barrutik ateratzen zaigun jolasa da, kontrolak eten egiten duena.

- ***“Huts egiteko prest ez bazaude, sekula ez duzu ezer orijinala egingo”.*** (Ken Robinson)

Gaitasun handiko hurrek askotan lortzen zailak diren ideiak izaten dituzte eta nahi dutena lortzen ez dutenean zapuztu egin ohi dira. Beraz, horrelako egoeretarako, garrantzitsua da frustrazioa gainditzen eta huts egitea ongi egiteko urrats bat gehiago dela ulertzen laguntzea. Irakatsi seme/alabari bere akatsetatik ikasten, hurrengoan akats berdinak ez egiteko eta egoerak era ezberdinetan begiratu daitezkeela ikasteko.

- ***“Naturaltasunez egiten dugun hortan murgiltzen garenean, lana jolas bihurtzen da eta honek sormena sustatzen du”.*** (Linda Naiman)

Antzeman haurraren interesak eta eskaini horietan sakontzeko aukerak. Bilatu gogoko izan ditzakeen liburuak, bideoak, pelikulak, antzerkiak, kontzertuak, erakusketak, tailerrak, pertsona esanguratsuak,... eta aukera dezala berak zer nahi duen. Eskaini, baita, kartulinak, koloretako orriak, margo mota ezberdinak, guraizeak, kola, egurrezko zotzak, aldizkariak, musika instrumentuak, egunkariak, oihalak edo jantzi zaharrak, lupa bat, mikroskopioa,... (ordenagailua eta/edo mobila ere lagungarri dira adinaren arabera eta erabilera egokia emanez gero). Haurra motibatuta dagoenean, irudimenak ez du mugarik. Errespetatu bere jolasak eta hortan ematen duen denbora.

- ***“Inspirazioa existitzen da, baina lanean aurkitu behar zaitu.”*** (Pablo Picasso)

Sormena ez dator momentu batetik bestera; iraunkortasuna behar da eta iraunkortasun hortan inspirazioa ager daiteke. Baina, inspirazioa, etorri eta joan egiten da. Sormena aldiz, praktikaren emaitza da; lortu nahi den hortan gogobetez saiatzearena. Lagungarri gertatu ohi da sormen-lanak egiteko espazio bat sortzea. Honek segurtasuna ematen dio haurrari eta bere sormen-lanak sortzeko kontzentratzen laguntzen dio.

- ***“Ez izan perfekzioaren beldurrik, sekula ez duzu lortuko.”*** (Salvador Dalí)

Perfekzioa utopia da; emaitza idealerako bidea, baina sekula lortzen ez dena. Eta, badakigu, adimen gaitasun handiko haur asko sormen handikoak, baina era berean perfekzionistak izan ohi direla. Gauzak beraientzat “perfektu” diren eran egitea gustatzen zaie eta hori lortzen ez dutenean, frustrazioa eta antsietatea nagusitu ohi

zaie. Sormenak malgutasuna, zalantza, arriskua, bide berriak, “huts egiteak”,... onartu behar ditu. Horregatik garrantzitsua da haurrei bikaintasuna eta perfekzionismoaren arteko ezberdintasuna azaltzea eta norberaren onena ateratzera animatzea, askotan ezezagunak zaizkien bide berriak jorratuz.

- ***“Pertsona sortzailea zerbait lortzeko desirak motibatzen du, ez besteak gainditzeko nahiak.” (Ayn Rand)***

Sormena ez da besteekiko norgehiagoka bat; ez eta konparaketa bat ere. Haurrak sormenean hezi nahi baditugu beraien barruak inguruarekin harremanetan esaten diena entzuten irakatsi behar diegu eta ahots horri jarraitzeko adorea eman. Entzun bere zalantzak, bidelagun izan, baina ez erantzun galdera guztiak; hausnartu, ikertu eta bila ditzala berak erantzunak, eta, senti dezala hori egitearen plazerra.

- ***“Sormena kutsakorra da.” (Albert Einstein)***

Beraz, guraso zein irakasleok sormenez jokatzen badugu, gure seme-alaba eta ikasleek egiten dugun horretatik ikasiko dute. Sormenezko testuinguruak pertsona sortzaileak dakartza. Eta, denborarekin, sormena bizitza ikusteko modu bat bihurtzen da, olatuak daudenean, urpean murgilduta gelditu beharrean, olatu bakoitzaren gainean surfean eginez. *“Sormendun pertsona izateak bizitzaz maiteminduta egotea esan nahi du”* (Osho).

Gehiago irakurtzeko:

Landau, E. (2003). *El valor de ser superdotado*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, Fundación CEIM.

Robinson, Ken & Aronica, Lou (2015). *Escuelas creativas. La revolución que está transformando la educación*. Grijalbo.

“Soy creativo; luego existoso.” <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/soy-creativo-luego-existoso-nid885212>

16- Etxealdi garaian eskolako lanekin laguntzeko aholkuak

2020-04-06 [Iñaki Eizmendi](#)



Etxealdi garai honetan gure seme-alabak etxetik ari dira ikasketak egiten. Horrek hainbat zalantza eta beste hainbat zailtasun eragiten dizkigu gurasooi, are gehiago gurasoek euskaraz ez dakitenean.

Zenbat aholku prestatu ditugu lagungarriak izan daitezkeelakoan. Hori bai, edozein zalantza eta zailtasunen aurrean, garrantzitsuean gure seme-alabengan konfiantza izatea da eta irakasleekin komunikatzea laguntzeko moduak aztertu eta adosteko.

Etxealdi garai honetan hainbat guraso arduratuta gaude seme-alabei ikasketekin lagundu behar diegulako eta horrek zalantzak ere sortzen dizkigulako. Aldaketa handia da beraientzat eta guretzat. Euskaraz ez dakiten guraso askoren kezka izaten da hori, baina baita euskaraz dakigun gurasoona ere. Aholku batzuk proposatzen dizkizuegu lagungarriak izan daitezkeelakoan

✓Egokia eta lagungarria da ikasteko ohiturekin laguntzea

–Garrantzitsuena ikasteko ohiturekin laguntzea da. Guretzat aldaketa handi da gure seme-alabek etxetik ikasi behar izatea, baina beraientzat ere bada. Ez da erraza egokitzea. Ikasteko ohiturekin laguntzea oso baliagarria izango da beraientzat.

- Zein izango da ikasteko eta eskolako lanak egiteko denbora tartea edo ordutegia? Errutina batzuk adostu behar ditugu eta betetzen lagundu behar diegu. Adibidez (eta beraien adina kontuan hartu beharko genuke): gosaldur ondoren materiala prestatu eta 45 minutu etxerako lanei eman, ondoren atsedean hartu, jarraian...
- Non ikasiko dute? Bete leku bera izan dadila eta ikasketetara egokitua. Bakarrik arituko den gune bat izan daiteke edo bat baino gehiago arituko diren gune bat, baina bete leku bera izan dadila.
- Zein izango da antolaketa? Egin beharrekoak antolatu, gauza bakoitzari zein denbora emango zaion aurreikusitako, eta abar. Beraiek ez badira antolatzekeko gai, guk lagundu beharko diegu.
- Konstanteak baina malguak izan: ez da erraza bete eta ondo aurreko irizpide horiek betetzea. Saiatu beraien jokabideak ulertzen, baina konstanteak ere izan eta lagundu poliki poliki ohiturak bereganatzen.

-Errefortzu positiboak ematea lortu behar dugu, hori da motibatzekeko modua

- Egiten ari diren lanarekiko eta ahaleginarekiko errefortzuak, eta ez lortzen ari diren emaitzekikoak. Adibidez: denbora ondo baliatzea, ikasketekiko interesa erakustea, ohiturak hobetzeko urratsak ematea, eta abar. Gauza horiekiko errefortzuak emateak zorientzeak asko motibatzen du.

✓Egokia eta lagungarria da eskolako lanekiko interesa erakustea eta laguntzea

-Egunero beraiekin jar gaitezke eta zer egin behar duten galdetu. Irakasleek bidali diguten informazioa izango dugu antolatzen laguntzeko. Adinaren arabera, behin antolaketa adostutakoan ez da beharrezkoa izango gu bertan geratzea.

-Nola egin ez dakiten ariketa edo gairen bat badute, eskatu guri azaltzeko ahal duten moduan. Modu horretan edo guk irakurri eta ulertzen badugu, eta arlo behar adinako ezagutza maila badugu, laguntza eskaini:

- Ondo ulertzen ez duen zerbait bada, azalpenak eman.
- Gai baten inguruk lan bat egin behar badute: informazio osagarria bilatzen lagundu, material baliagarria eskura jarri eta gaiari buruz hitz egin beraiekin aurre-ezagutzak aktibatzeke.

Ez da egokia eta ez da lagungarria

-Ez gara irakasleak eta ez dugu arlo guztiei buruzko ezagutza izan beharrik. Gure seme-alabei lagundu nahi diegun gurasoak gara. Ezin diegula lagundu ikusten dugunean, interesa erakutsi, konfidantza eskaini, eta eskatu ariketa egiten saiatzeko, naiz eta behar bada gaizki egingo duten. Irakasleak zuzenduko du eta beharrezko azalpenak emango dizkio.

-Ez egon denbora guztian beraien gainean. Ez da beharrezkoa ezta aproposa ere denbora guztian beraiekin egotea. Gero eta autonomoagoak izan behar dute eta horretarako antolatzen, informazioa bilatzen et abar ikasi behar dute. Prozesu bat da. Kasu batzuetan bertan egotea beharrezkoa izango da, bereziki txikiak direnean eta oraindik gutxieneko ohitura batzuk garatu ez dituztenean. Baina kasu gehienetan lagundu baino kalte egiten diegu.

-Laguntzeko zailtasunak ditugunean ez da komeni larritzea. Une egokia izan daiteke nota edo emaitzei “garrantzia kentzeko” etaikasteko ohituretan eta prozesuetan arreta jartzeko. Emaitzak soilik axola bazaizkit eta arlo batzuetan zailtasunakdituela eta ezin diodala lagundu ikusten badut, etsigarria izango da. Aldiz, ikasteko ohituretan jartzen badut arreta, norabide horretan beharrezko gaitasunakgaratzen laguntzen badiot, eta errefortzu positiboak eskaintzen badizkiot, laguntza handia eta ona eskaintzen ari naizela konturatuko naiz.

➤ Kontutan izan

-Irakasleekin komunikazioa funtsezkoa da. Beraiek esan behar digute zeintzuk diren helburuak eta zeran nahi duten laguntzea. Adierazi beharko liguteke, adibidez:

oZer nahi duten ikasleen aldetik: zenbat denbora eskaini behar lieketen ikasketej, zenbat irakurtzeari, zenbat idazteari, eta abar.

oZeintzuk diren gure seme-alabei bidali dizkieten lanak: behar bada ez xehetasun askorekin, baina bai ikuspegi orokor bat-Gainera, irakasleek adiera behar ligukete zein den beraiekin komunikatzeko modua zalantzak argitzeko edota seme-alabei laguntzeko moduan adosteko

Aholkuen dokumentua EBETEren webbugunean duzue [eskuragarri](#)

17- Belarriko tapoiak

2020-05-25 [Jabier Agirre](#)

Belarriak badu garbitzeko prozesu natural bat, guk inolako maniobrarik egin gabe *berez* gertatzen dena. Baina gehiegizko higiena edo metodo desegokiak direla-eta garbiketa hori aldatzen denean, tapoiak ager daitezke belarrietan.



Bat-batean entzumena galtzeak edo hitz egiten ari garenean gure ahots propioa entzuteko sentrazioak belarrietan argizarizko tapoiak daudela adieraz dezakete, udako hilabeteetan umeen artean asko ugaritzen den trastornoa hain zuzen ere. Otorrinoek ondo azaltzen duten bezala, entzunbideko epitelioa infekzioetatik eta kolpeetatik babesten duen substantzia da argizaria, baina substantzia hori entzunbidean pilatzen denean –kasurik gehienetan garbiketa-prozesu desegokiaren ondorioz–, kanal hori buxatu egiten da, eta lesioak ager daitezke. Belarrietako asaldua aski molestoa eta deserosoa den arren, ez da garrantzi handiko kontua, eta arazoa konpontzeko aski da tapoia kanporatzea.

Argizaria (ezkoa ere esaten zaio euskaraz) mukositate trinko samarra da. Kanpoko belarriaren kanpo-herenean kokatuak dauden ezko-guruinek jariatzen dute, eta tinpanotik belarriaren kanpoalderaino doan entzunbidea babestea da bere eginkizun nagusia. Muki moduko horrek eusten dio kanalaren pH-ari, bestela esanda entzunbidearen egoera normalari, baina argizari gehiegi pilatzen denean kanala buxatzera iritsi eta tapoiak ager daitezke. Egoera normalean ez litzateke tapoirik sortu behar, baina zerbaitek belarriko garbiketa naturala aldrebesten duenean, entzunbidea buxatu eta, ondorioz, tapoiak agertuko dira.

Belarriko tapoiak bi eratakoak izan daitezke. **Argizarizko tapoiak, batetik**, ohizkoenak, argizaria edo ezkoa gehiegi pilatzen denean sortuak. Eta **tapoi epidermikoak, bestetik**, ez hain usuak, ilunagoak, argizariarekin batera epitelio-ezkatak ere biltzen dituztenak. Kanpoko entzunbideak badu axial babesle bat, tinpanotik kanporantz “irristatu” edo lerratzen dena; entzunbidearen azken muturrean axial hori argizariarekin nahastu eta hondakin txiki batzuk eratzen dira. Prozesu hori ondo doanean, ez dago arazorik; baina babes-mekanismoak ez badu ondo funtzionatzen, tapoi epidermikoak sortzen dira.

Badira bizitzan zehar behin eta berriz tapoiak izan ohi dituzten pertsonak, baina beste batzuetan, aldiz, sekula ez da tapoirik agertuko. Izan ere, adituek diotenez «*bai argizariaren kantitatea eta baita kalitatea ere oso aldakorra da pertsona batetik bestera*», eta gainera bada tapoiak izateko aurrejoera genetiko bat ere. Tapoiak edozein populazio-taldetan ager daitezke, ez sexuak eta ezta adinak ere ez baitute garrantzi berezirik.

Hala ere, bitxikeria moduan, esan beharra dago **belarriko tapoiak usuagoak direla uda partean**. Zergatik ote? Belarrian pilatutako argizariak ura xurgatzen du eta puztu egiten da, eta horrek tapoiaren sorrera errazten du. Sarritan aski da burua garbitzea edo dutxa hartzea bezalako ekintza sinple bat belarri barruan tapoiak sortzeko. Baina nola jakin tapoi bat dela, eta ez belarriko beste arazoren bat?

Sintomak

Entzumenaren bat-bateko galera da belarrian tapoi bat egon daitekeela adierazten duen sintoma nagusia. Galera hori drastikoa izan ohi da, “*egun batetik besterakoa ia*”, baina iragankorra izaten da, eta tapoia kendu eta gero entzumena erabat berreskuratzen da. Sintoma nagusi horrez gain, badira diagnostikoa egiten laguntzen dute beste batzuk ere:

Molestia horiek guztiak konpontzeko, ez dago argizarizko tapoia kendu edo ateratzea beste irtenbiderik. Prozedura erraza da, horretarako nahikoa da hasteko tapoia olioarekin edo urarekin biguntzea. Baina helduetan norberak bere kasa egiteko moduko kontua dena, umeetan egokiagoa litzateke profesionalen esku uztea. Adituek diotenez, beste ezeren aurretik otoskopioa bat egitea komeni da, egitura anatomiko guztiak nola dauden ikusteko (kanpoko entzunbidea, tinpanoa –perforaziorik badagoen ala ez jakiteko– eta baita erdiko belarria ere). Dena ondo miatu ondoren, otorrinoak tapoiak ateratzeari ekingo dio.

Umeetan hainbat prozedura erabil daitezke, baina sekula ez lesioren baten susmoa badago, umeak belarritik zornea bota badu edo tinpanoa hautsita baldin badago.

a) **Irrigazioa da metodo horietako bat, belarrian ur epela sartzea alegia** (37 °C-ra, ura hotzagoa balego umea zorabiatzera irits daitekeelako), argizaria bigundu eta kanporantz irten dadin. Ur oxigenatua ere erabil daiteke, edo baita argizaria ez hain trinkoa bihurtzen duten beste substantzia batzuk ere. Dena den, horrelako eragiketa bat etxean egiteak ekar ditzakeen arriskuez ohartarazten dute adituek, tapoi trinkoagoek indar asko erabiltzea eska baitezakete, eta tinpanoa lesionatzera irits daiteke ustekabeen. Horregatik, utzi kontu horiek espezialistentzat beti, ez saiatu etxean zuen umeekin.

b) Beste prozedura bat **kirurgia instrumentala** da, kasu guztietan otorrinolaringologoek burutuko dutena, kontrol mikroskopikoa eta belarriko garbiketa tresna egokiekin eginez

PREBENTZIOA

Ikusi dugu tapoiak dakartzan molestiak desagertarazteko modu bakarra argizaria kanporatzea dela, baina ba al da tapoiak saihesteko modurik? Adituak bat datoz

belarrietan argizarizko tapoiak agertzeko arrazoi nagusia zona horretako higie desegokia dela esatean. Beraz, prebentzio modu bakarra gehiegi ez garbitzea da, «*belarriaren garbiketa-prozesu naturala ez aldrebesteko*».

Otorrinolaringologoek ez dituzte gomendatzen inolaz ere jende gehienarentzat hain ezagunak eta onartuak diren kotoizko txotxak, beraien iritzian espero eta nahi denaren kontrako ondorioak lortzen baitira horiek erabiliz. Txotxekin argizaria tinpanorantz bultzatu eta arrastaka eramaten da, kanporatzea zailduz. Entzunbidea garbi mantentzeko adituek hamabostean behin ur oxigenatu motelduarekin garbitzea gomendatzen dute, argizaria ez gogortu eta tapoirik sor ez dadin. Bestetik sekula ez da garbitu behar belarria «*behatza iristen den puntua baino urrutirago, hortxe baitaude kokatuak argizaria fabrikatzen duten sebo-guruinak*». Muga hori gaindituz edozein objektu sartuz gero (kontu berezia izan behar da tresna puntazorrotzekin), argizariaren jariaketa estimulatu eta egoerak okerrera egin dezake.

Gehiegizko garbiketa saihesteaz gain, argizarizko tapoien agerpena ekiditeko **aireak hauts-kontzentrazio altua duen lekuetan umeak denbora luzean ez egotea** ere gomendatzen dute adituek eta urtero, uda aurretik bereziki, umeari belarriko miaketa bat egitea, bertan egon daitekeen soberazko argizaria eliminatzeko.

18- Helduaren papera krisi garaian

2020-05-15 [Koldo Gilsanz](#)

Aste hauetan zeri buruz idaztea pentsatzea ez da erreza izan. Momentu honetan airean gai bakarra dago, eta horri perspektiba ugaritik heldu zaio. Ez nuke munstroa elikatzen jarraitu nahi. Baina ematen du gai bakarra dagoela, eta dagoeneko horri buruz hamaika kontu esan dira. Berriro ere egoera aztertu eta orduan konturatu naiz. Hamaika kontu esan dira eta hori da kontua.



Helduaren papera pedagogian askotan hausnartzen den gaia da. Zaintzaile? Irakasle? Behatzaile? Bidelagun? Eta krisi garaian egonda, zein da hauen artean gailentzen den funtzioa? Zer behar dute hurrek gugandik bereziki momentu hauetan?

Krisi bat bidegurutze bat da, aldaketa, ziurgabetasuna, beldurra. Momentu honetan bizitzen ari garen egoera berezi honek gure gizartean eta familietan antolamendu aldaketa eragin du. Egun batetik bestera gure etxeko ordutegia tipo batek erabakitzen du Madriletik, etxean egoten garen denboraren parte handi bateko jarduna eskolak erabakitzen du...

Despotismo ilustratuan bezalaxe, dena herriaren hobe beharrez, baina bere erabakitzeko gaitasuna kontutan hartu gabe. Herria ez da burujabe. Arau zorrotzen menpean infantilizatu gaituzte.

Gainera, itxialdia dela eta, gure burua prestatu edo gure denbora betetzeko hamaika proposamen sortu dira. Egia da, prestakuntzan jarduten garenok lanean jarraitu behar dugu. Baina pertsonak distraitzeko hainbesteko parafernalia hau nahiko esanguratsua da. Ez gaitezen aspertu, ez gaitezen gelditu. Kotxean bide luzeak egiten genituenean bezala, maletarik handiena haurrak ez aspertzeko jostailuena izan ohi zela, ze bestela...

Proposamen hauen artean asko eta asko hezkuntzari buruzkoak izan dira. Egia da itxialdia kudeatzea erronka handia izan dela. Gurasoak ez gaude ohituta gure seme-alabekin egun osoak partekatzen, 6 astez jarraian eta etxetik irten gabe. Baina ez al dago beste aukerarik denbora hori "inbertitzeko"? Gure hoberako al da denbora *aprobetxatu nahi* neurotiko hori?

Argi geratu dadila pertsonen garapena eta etengabeko prestakuntzaren aldekoa naizela. Ilusio handiz jaso ditut asko estimatzen ditudan profesionalen bideo eta testuak. Baina itxialdia arintzeko eta haurrak kalera ateratzeko lehenengo neurriak hartzen hasi

zirenean nire eskuetara psikologoren baten azken gida heldu zitzaidan: “Hurrekin paseoan egiteko jolasak”. Hau ere ilusioz irekitzera nindoala bularrean korapilo bat sentitu nuen eta negar egiteko gogoia etorri zitzaidan.

Askatasuna eta bat-batekotasuna berreskuratzen joateko paseoen ardura ere lapurtzen ari ziguten. Haurrak izango bagina bezala, gure seme-alabekin egiteko beste proposamen inuzente horrek gure erabaki gaitasunen pean zegoen azken eremua lapurtzen zigun. Aukera ugari zeuden, ez zegoen diseinatu-planifikatu-kanpoan bilatu beharrik: Paseatu, behatu, elkarrekin egon, mugitu, korrika egin, geldirik eguzkitan egon, jolastu, ez jolastu, hitz egin, ixilik egon...

Gida horren autoreak ez du errurik. Egin bada eta zabaldu bada gizartean tokia bazuelako izango da. Kontua da horrek *Helduaren papera* betetzeko azken aukera kendu zigula. Eta hezitzerako orduan heldua ez badago bere paperean, akabo. Beste norbaitek beteko du paper hori eta horrek desordena eragingo du.

Horregatik testu honen manifestua: Jakinduria ez da kanpoan bilatu behar, barruan topatzen ditugun egi sakonak gure bizitzan erabakiorragoak izan ohi dira.

Ba al dakizue hezkuntza zein pedagogiari buruzko tailerretan ideiak eta teoriak partekatzerakoan gehien entzuten den erantzuna? “Hori bagenekien” edo “hori ez da berria”. Noski. Eta badakizue teoria horiek praktikan jartzerako orduan gehienetan aipatzen den arazoa zein den? “Ez dago denborarik”, “hori egitea ondo dago, baina ez badugu garaiz afaltzen bihar ez dago haur hauek altxatuko dituenik”. Beti presaka ibiltzen gara (ginen?). Ordutegiak markatzen du erritmoa. Eta hezitzeak denbora behar du. Askok eta jarraian.

Hori dela eta egiten genuen lehengo galdera: ez al dago toki hobea orduan denbora “inbertitzeko”? Telelanaren iruzurrak ez bazaitu zure egongelako txoko batean bahitu, orain badago denbora. Nahi eta nahi ez, gure seme-alabekin estrukturatu gabeko denbora gehiago pasatzen dugu. Ordutegiak ez daude hain konprimituak. Mugak ez dira hain zorrotzak. Kanpoko eskaerak gutxitu dira. Inora ez iristeko presak jaitzi dira.

Egoera honetan, zein da orduan helduaren papera? Zer behar dute haur eta nerabeek gugandik? Lehen esan dugun bezala, krisiak ziurgabetasuna eta beldurra dakar. Horregatik gure papera seme-alabengan beldurraren antidotoak aktibatzea izango da. Hauek bururatzen zaizkit:

Errutinek laguntzen dute. Ondoren zer gertatuko den jakiteak ziurtasuna ematen du.

Aldi berean, autobusa, klasea, partikularrak, ingelera, musika, entrenamendua eta holako hitzorduen diktadura desagertu den garaian, momentu berezietarako **malgutasunaren** aukera daukagu. Normalean bazkaria prest dagoenean bazkaltzera goaz. Baina gaur nire alaba ipuin batekin arrapatu dut eta ordu laurden egon gara irakurtzen goxo-goxo, nahiz eta lekak berriz berotu behar izan ditugun.

Gozotasuna eta maitasuna badira beldurraren antidotorik onenak. Harreman batzuetan, ordea, hauek loratzea oso zaila da. Horrelakoetan *“garrantzitsua zara niretzat”*

momentuak sustatuko ditugu. Nire seme nerabearekin paseatzera aterako gara eta arropa janzten ordu erdi pasa du, prakak lauzpabost aldiz aldatzen. Nik presa sartu gabe itxaron dezaket, axola zaidalako. Edo 8 urteko alaba oheratzerakoan ohi baino berritsuago dago. Malgutu dezaket gure errituala eta bere solaskide pribilegiatua izan gau batez.

Azken puntu inportanteak krisi egoera honetatik osasuntsu ateratzeko **kanpo munduarekiko jarreran** datza. Itxialdia eta gero kanpora ateratzeko momentuak iritsi dira. Garrantzitsua izango da haurrari transmititzea kanpokoarekiko **konfiantza** dugula. Komentario mesfidatiak helduentzako gorde. Telebista eta irratia informazio jariora mugatu.

Bestalde, kanpoko munduarekiko **interesa** sustatzea ere antidoto bikaina da. Inguratzen gaituen mundu fisiko eta sozialarengan interesa jar dezagun eta haiei galderak egin. Erantzunik ez eman, galderak baizik. Beraiek zientifiko hutsak dira eta galderak emanda haien teoriak sortu eta arakatzen aktibatuko dira.

Ahal dela ez gaitzen erlojuaren diktaduratik beldurraren diktadurara pasa. Har dezagun helduaren tokia. Segurtasun eta maitasun iturri bilakatu gaitzen. Eta hori pribatuki zein publikoki egiten badugu, zaintzak erdigunean jartzen arituko gara. Guk geuk zaintzaile burujabe bilakatuta eta gizarte mailan eztabaida hauek sustatuta, krisi honen bidegurutzean bide ona hautatzeko aukera gehiago izango ditugu. Baina ez da erreza izango. Badiotsuet.

Irudia [Lorraine Cormier](#)

19- Nahia vs. Beharra

2020-05-21 [Txusma Azkona](#)



Izaten dira tarteka modan jartzen diren hitzak: Covid-19, Zoom, txertoa edo pandemia. Azken urte hauetan, gurean modan jarri zaigun beste hitza Partaidetza izan da.

Ezagutzen dugun sasi demokrazia honetan, non lau urtez behin alderdiren bat bozkatzeko aukera izaten dugun –azken boladan sarriago, partidoek negoziatzeko erakutsi duten ezintasuna dela medio-, agerian geratu da herritarrek beraiei dagozkien erabakietan eragiteko duten aukera eskasa. Urteetako egonezin horren ondorioz, parte hartzearen beharra talde/alderdi gehienen agendan edota ahotan dago.

Halere, ez da oso argi geratu partaidetzaren inguruko kontzeptua benetan ulertua izan den. Adibide gisa, oso ohikoa izan dugu azken boladan udaletxeetan “aurrekontu parte hartzaileak” ezartzea, non herritarrei proiektuak bozkatzeko aukera ematen zaien. Pertsonalki, aukera izan genuen “Haur parke parte hartzailea” proiektua aurkeztu eta aukeratua izateko. Proposamena aurrera eramateko momentuan, esan zitzaigun haurrekin egin beharreko parte hartze prozesua ez zela sartzen proiektuan, dirua, soilik, parkeko elementuak erosteko zela. Aukeratutako proiektuen artean, parte hartze prozesua zuen proiektu bakarra ezin zela “parte hartzaile” aurrekontuetan sartu!!! Hau da, lau urtez behin sigla bat bozkatzetik, urtean behin proiektu bat bozkatzera pasatu gara.

Partaidetza prozesuek beste zentzua izan beharko luketela begi bistan dago. Denbora luzez eta munduan barna ahots gabeko asko izan dira eta badira gaur egun:

emakumeak, indigenak, hizkuntz minorizatuak, eta abar luzea. Horien artean ere, eta azken osasun larrialdian nabarmen geratu da Haurtzaroa eta Nerabezaroa beste ahots gabeak direla.

Izaten dira tarteka Haurtzaroari hitza emateko hainbat proposamen, eta hauei erreparatuko diegu.

Haurren parte hartzean, ohikoa da "haurrei galdetu behar zaiela" aipatzea. Eta galdetze horretan izaten da askotan nahasmen handia: beharra eta nahiaren arteko dikotomia.

Adibide bezala: herri bateko haurrei galdetu omen zieten ea zer nahi zuten eta Aquarium erraldoia nahi zutela azaldu omen zuten. Herriko etxean aurrekontua eskatu eta milioi bat euro kostua zuela jakin eta... aurrera egiteko asmoa azaldu zuten!!!

Segituan galdera asko sortzen dira: Hori al da haurren parte hartzeaz ulertzen dena? Galdera bat egin eta kitto? Haurrek benetan behar al dute aquarium bat? Eta ondorioz beste galdera sortzen da: zeintzuk dira eta nola jaso daitezke haurren benetazko beharrak?

Beharrak antzemateko, ez du soilik "galdetzeak" balio. Haur eta heldu harremana horizontalagoa izaten saiatuz, haurrek azaltzen dizkigute beraien beharrak zeintzuk diren, baina helduok adi egon behar dugu, haien jolas eta elkarrizketen behaketa eta entzute aktiboaz baliatuz.

Etxe barruan pasatu ditugun hilabete hauetan nabarmen erakutsi dizkigute haurrek beraien beharrak zeintzuk diren: naturan aritzea, jolastea, lagunekin harremanak izatea, aitona-amonak besarkatzeko aukera izatea... Olentzerori eskatzen zaizkion alferrikako jostailu zerrenda horretatik ez dute bakar bat ere eskatu egoera honetan. Zer pentsatua eman beharko liguke hurrengo ospakizunetan kontutan hartzeko.

Beharra eta Nahiaren artean helduok filtroa garbi izan behar dugu. Haurrei zuzenean galdetuz gero, erraza da helduok entzun nahi dugunari eustea, eta helduok, askotan, nahiaren munduan mugitzen gara.

Badira hainbat adibide non parte hartzea eta entzuketara modu ludikoago baten bidez egin, eta haurren hitza jasotzeko aukera izan dena. Hau, horietako bat:

Billatortako (Nafarroa) haur parkea eraldatzeko proposamena landu genuenean ez genien galdetu haurrei ea zer nolako parkea nahi zuten. Saio desberdinen bidez jolasteko aukera eman genien horretarako eskeintza aproposa sortuz: material desestrutatutako materiala eskainiz, bertako parkera txangoa eginez eta joslasteren utziz, eta hauetan zer gertatzen zen dokumentatu egiten genuen, haien jolasak eta hitzak jasoz.

Modu honetan jaso genituen haurrek zituzten beharrak (ez nahiak), eta proposamenak bide honetatik egin ziren. Honi gehitu udalak jarritako ardura, auzolan bidez herritarrek egingako lana, non haurrek ere parte hartu izan zuten, eta emaitza gisa haur eta herritarrek sortutako parkea dugu.

Bertakoek parke honekiko duten atxikimendua beste edozein lekutan ez da erraza ikusten, eta ondorioz, erabilpena eta zainketa ere oso nabarmenak dira.

Badira adibide asko haur parte hartzeaz, eta hauen baliogarritasuna neurtzeko elementurik funtsezkoena hauxe da: beharrari edo nahiri erantzuten ote dion.

20- Haur-eskoletako hezkuntza zerbitzua berrasmatez ziurgabetasun garaietan

2020-06-15 [Alfredo Hoyuelos](#)



Lehenik eta behin, pandemia honen ondorioz egoera tragiko eta mingarria jasan duten edo zeharka pairatu duten pertsonekin bat egin nahiko nuke.

COVID-19ren agerpenak aukera eta denbora ematen digu, geure burua birpentsatzeko eta, gaizki izendatutako normaltasun horretan genituen zenbait inertzia, molde edo akats larritatik ateratzeko.

Zerumugan seguru gisa agertzen den zerbait bada, hori ziurgabetasuna da. Konplexutasunaren ikertzaileek aspalditik hitz egiten dute horretaz, baina inoiz ez gaitu horren gertu urratu eta zeharkatu. Paradoxikoki, modu desberdinean pentsatu, sentitu eta jokatzeko aukera ere ematen digu. Edgar Morinen arabera, paradigma honetako pentsalari emankorrenetako bat (zentzu-esparru bat egituratzen duen antolaketa-sustrai bezala ulertua) ziurgabetasunezko ozeano batean gaude, ziurtasun-irla batzuekin. Eta hor surfean ibil gaitzke zalantzak nagusi diren uretan, ustekabekoaren zain egonez; izan ere, frantziar pentsalariarentzat, bizitzeak (eta ez bizirauteak) ziurgabetasunari etengabe aurre egitea suposatzen du, mundu honetan modu poetikoan bizitzeko aukerak izate aldera, maitasunak eta jolasak ematen dizkiguten ahalmenak erabat gauzatu. Eta hortik gure burua berrasmatez, inposatutako arau baten bueltan mugitzen den, kontrolatzailea den, eta sormenari,

irudimenari edo jolasari behar adina ate irekitzen ez dizkion normaltasun berriaren ideia beldurgarri horretara jo gabea.

Uste dut hezkuntzaren eta eskolaren aukerak berrasmatzen ari garela. Ikasgeletara itzultzea zehazki nolakoa izango den ez jakiteak, Malaguzzik zioen bezala, aukera ematen digu handira pentsatu edo amets egiteko, ezagunetik, inertziatik, jada jakina denetik aldendu eta pentsaezina dena imajinatu ahal izateko. Artikulu hauetan haur-eskola berrasmatzeko moduari buruzko zenbait gogoeta aztertuko ditut, nahiz eta zenbait ideia beste hezkuntza-ziklo eta -etapa batzuekiko zeharkakoak izan daitezkeen. Galderak irekitzeko aukera dugu, erantzun azkarrekin ito gabe, eta eskola bat irudikatzen arduratzen hartzeko, "Jakintsuek" dena nolakoa izan behar den esan aurretik, osasun irizpideetan bakarrik oinarritzea espero izan gabe, sare edo ehun askoz konplexuago batean oinarritzea, non gai gehiago txirikordatu behar diren galdera eta gatazken bertutea ez sinplifikatzeko. Eta jakinik, batez ere, zientzia ez dela objektiboa (zientzialari ezberdinen iritzi ezberdinek erakusten dute hori, baita iritzi ezberdinak dituzten pediatrik ere), baizik eta konnotazio eta presio ekonomiko, kultural eta ideologikoz josita dagoela. Santiago Albak proposatzen digu nola baliatu hutsune hau pentsatzeko, makina berriro martxan jartzea eragozteko, edo ez behintzat ordura arteko abiaduran eta ezagutzen genuen moduan.

Proposamenak egitea dagokigu, anitza izango den haur-eskola hori pentsatu eta amesteko begirada desberdinen parte-hartze aktibo ahalik eta zabalenerekin. Garrantzitsua da, halaber, amets egiteko egoera horretan sartzea, burua libre uzten dugun egoera horretan, neurologikoki hipofrontalitate-egoera batean, entzefaloo izugarri aktibatzen baita, gehiago asmatzeko eta gauzak ikuspuntu gehiagotatik aztertzeko. Hori gertatzen da denbora eta erritmoa lasaitzen dugunean, kairo xeletreak. Bataillek, gastua, xahutzea, eromena eta pasioa dakarren goresmen gisa izendatzen zuen hori. Edo Viveretek berriz jakinduria, lasaitasunaren eta intentsitatearen arteko konfiantza gisara.

Eta orain aukera hau dugu lehenbailehen erabaki beharra ez izateko. Bai, ordea, amets egiteko. Gero, lehenbaiterik zehazteko unea iritsiko da.

Bizi-testuinguru ez unibertsal honetan haur-eskolak imajina ditzakegu. Pluralean, eta ez modu unibertsalean. Bizitza aldi berean, testuinguruan egokitua, erlatiboa eta kokatua delako.

Eszenatoki honetan gogoeta batzuk aurreratzen ditut (pentsatzeko, sentitzeko eta ekiteko) eta galdera batzuk amets handi hori gauzatzeko.

Gogoeta batzuk

Esan bezala, hezkuntza-erantzunkidetasuna onartzeko unea da, larrialdiaren ideia gaindituko duten sinergia sortzaileak bilatzeko eta, haur-eskolako hezkuntza-zerbitzuak orain arte bezala pentsatu dugunaz harago joan ahal izateko unea. Eskoletako ateak irekitzea gune edo eskola ez zentralizatuena izan daiteke, elkartasun-sareak, ulermen-sareak, enpatia-sareak, aukera-sareak eta testuinguru eta agertoki berriak behatzeko

sareak dituzten eskolena. Eta berriro diot, eskola hezkuntza kopentsa dezaketen erakunde ugarietako bat delako, baina ez bakarra, ezta hierarkikoki garrantzitsuena ere.



Bai, aldi berean, beharrezkotzat jotzen dut haur-eskolaren identitatearen balio ordezkaezinak aitortzea. Maturana eta Varela biologo txiletarrek antolaketa eta egitura bereizten dituzte. Antolaketa erakundea benetan dena bihurtzen duena da, nortasuna ematen diona. Egiturak berriz, antolaketa hori argitzeko edo adierazteko moduak dira.

Nire ustez, hauek dira haur-eskola bezalako zerbitzu baten antolaketa-ezaugarriak, eta horiek ñabartu eta sustatu ditzakegu, zerbitzua berrikatzeko balizko berrasmatze bat traizionatu gabe:

- Hezkuntza-izaera duen sare komunitarioa da. Eta hemen bere burua sortzeko (*autopiesis*), bersortzeko eta berrasmatzeko aukera gisa eraten da.
- Hezkuntza-proposamenekin esperientzia bat eskaintzen du, batzuk besteak baino hezigarriagozat jotzen diren espazio eta denbora hierarkikoak bereizi gabe.
- Ongizaterako agertokiak eraikitzen ditu (ondo egoteko), ahalmenak eta ehun hizkuntzak adierazteko, eta hezkuntza-eskubidearen alde egiten du jaiotzetik. Eta, era berean, jolaserako eskubidea lehen haurtzarotzat hartutakoaz harago azalduz.
- Gizarte-harremanetarako leku bat da. Frantziako eskoletako ate irekitzean edo Allison Collins eta Austin Steele argazki galerietan ikusten ditudan irudi batzuek min egiten didate. Bertan, haurrak artifizialki bereizita eta lurrean margotutako kairoletan banatuta ikusten dira, elkarren artean harremanik izan ez dezaten. Eta hori gizakiaren desnaturalizazioa da, kontrolatzailea eta etikoki bidegabea.
- Haurtzaroko kulturaren ikerketa eta dokumentazio-eremu bat da, haurrek munduari begiratzeko eta zentzua emateko duten modua ikertzeko, mundua behatzeko duten modu poetikoa aztertzea elkartasun sare holistikoen testuinguruan.
- Kartografia honetan, haurren, langileen eta familien eskubideen arteko elkarriketa eta osagarritasuna garatzen da. Eta hemen, premia eta eskubide berriak agertzen direla ikusten ari gara, eta ezin ditugu hauek alde batera utzi, ez eta lehenik lehenengo betaurreko zaharrekin behatu ere.

- Zerbitzu politiko publikoa da, eta ez da haur-eskolako erabiltzaileentzat bakarrik pentsatua, herritar guztientzat baizik, zaintza-lana aintzat hartuta[1]. Denise Najmanovichen ideia honek zaintzak behar dituen bizitza erdian jartzeaz hitz egiten digu, dikotomiarik gabe.

Argentinako pentsalari berberak dio historia honetan eta une honetan garrantzitsua dela gogoratzea gizakiok lau zauri nartzisista ditugula. Lehenengoa kopernikarra da, bertan ikasi behar izan genuen Lurra ez dela unibertsoaren erdigunea. Bigarrena, darwinista, konturatzeko ez garela aparteko espezie bat, baizik eta tximinoen zuhaitz beretik jaitsiak garela. Hirugarrena freudiarra da, kontzientziaren nagusitasunetik atera eta inkontzientearen bertuteetan barnerratzeko. Eta laugarrenak koronabirusa du izena. Naturaren zati bat gara, ez gaude bere gainetik. Pandemia honek umiltasuna berreskuratzeko aukera ematen digu, berriz ere ulertzeko egungo garapen-ereduak, zeinak hazkunde ekonomiko mugagabea oinarri duen, bioaniztasuna suntsitzen duela eta ekosistemak hondatzen dituela, planetaren edozein puntutan egiten dugun edozein astakeriak, ezinbestean, planeta osoan eragiten duela. Akats bat da geure burua suntsiezina dela sinestea, honek nagusitasuna esan nahi baitu, eta ez ulertzea natura barruan gauden beste izaki arrunt bat garela, gu ere “bios” garelako. Julen Rekondok dioen bezala, kutsadura koronabirusaren inaktuarekin lotzen duten lehen ikerketak argitaratzen hasi dira. Ezer harrigarrik ez; izan ere, alde horretatik ebidentzia izugarria zen gaixotasun hau agertu aurretik. Airea garbiago balego, alergiak eta arnas gaixotasunak gutxituko lirateke, eta, beraz, birusek zailago izango lukete hedatzea. Aukera dugu gizaki antropozentriko gisa jokatzeari utzi eta prozesu naturalak alde bakarrez kontrolatzen dituen pertsona gisa hartzeari uzteko. Ez dugu pentsatu behar gizakia antolakuntza bizidunarekiko independentea denik, jarduera neoliberalen bidez bizikidetzako oreka dinamikoak hausten dituzten ekosistema naturalak suntsitzeko.

Egoera honetan, ez dira gutxi eta ez kasualitatez COVID-19ari buruz gerra-metaforak erabiliz dabiltzanak: hainbat gobernuak aipatzen dute etsai bat dagoela kanpoan, borrokatuz garaitu behar dela, osasun-langileak, lehen lerroan dauden kronika honetako heroiak dira (bide batez, eskerrak eman nahi dizkiet pertsona bikain horiei eta aipatu gabeko beste askori), gu berriz herrikide eta herritar xume garenok bitartean lehen lerrotik urrats batera gaude, konfinatuta. Egunero zenbaki eta estatistika ikaragarri eta sinplifikatzaileak ere ematen dizkigute eta gerra irabaztetik gertu gaudela esan. Lizcanok esango lukeen bezala, gerrako metafora, norantza batean pentsatzen gaituen metafora bat da, gure ulermen gaitasun sistemikoa mugatzen duena. Beldurra da gizakiaren geldiarazten eta pobretzen duen emozio nagusia. Alba Rico filosofoak honako sinismena aipatzen du: “Mendebaldekoek uste osoa genuen natura behin betiko kontrolatu eta garaitua genuela. Ezin dugu sinetsi OMEk berak ere ondo ezagutzen ez duen birus bat sortu daitekeenik, modu arraroan jokatzen duena, berehala eta eraginkortasunez borrokatu ezin dena. Natura behin betiko garaitu izanaren irudimenezko uste horrek, ez digu sinesten uzten naturak guk kontrolatu ezin dugun birus batekin mehatxa gaitzakeenik. Nahiago dugu sinestea, zerbait harrigarria baldin badago, gizakiak sortua dela. Uste dut horrek zerikusia duela gure arazoei hollywoodeko irtenbide bat, *deus ex machina* bat, protesibide bat, irtenbide mediko edo teknologiko bat aurkitzeko mendebaldekoak dugun eskubide eskuratu eta zalantzaezinarekin”.

Aldiz, koronabirusa gure pentsatzeko modu mekanizistaren beste ondorio bat da, beste behin ere, gure espezieetik kanpo dagoela uste dugun planeta batetako gailur menderatzailea garela sinestearen ondorioa. Une honetan, lehenago izan ez bada, uler dezakegu ez dagoela besteak gabeko ni bat, nahiz eta orain Covid deitu. Eta Jorge Drexlerrek dioen bezala, guztiok osotasun batean inongoak eta aldi berean apur bat alde guztietakoak garela jakiteko aukera. Eta, horrela, haurtzaroaren eta naturaren arteko jatorrizko harremanaren aukerak argitu, sentsibiltate eta kultura ekologiko hori biziki tenkatuz. Ekologia, inguruan begiratzen ikastea, antropozentrismo sekularretik ateratzeko. Konpromiso hori, inoiz baino gehiago, saihestezina da, ikasitakoa alde batera ez uzteko.

Bideragarritasunen eta ikuspegi anitzen agertoki honetan, baina hartzen gaituen esparrua galdu gabe, identifikazio-zentzu hori galtzen ez duten haur-eskola berri horiek amesteko aukera sortzen da, askotariko egiturak asmatzen baditugu ere. Zalantzako errealitate honetan, zerbitzu publiko honen forma heterogeneoak eta osagarriak pentsa ditzakegu, lanaren galera tragikoei, ERTEei eta antolaketa berriei lotutako hainbat behar eta eskubide bateratuko dituen, eta aliatu bat izan hazkuntzarako, antolaketa komunitarioan eta modu erantzunkidean egituratutako laguntza bat:

- Orain ezagutzen dugun antzeko egitura duen zerbitzua, jantokia eta siesta egiteko aukera eskainiz (nahiz eta nire ustez desegokia den haurrak instituzionalizatzea ikastetxeetan ordu gehiegi ematen badituzte, hori saiezteko baina beharrezkoa da orain familientzat ez dauden laguntzak eta neurri publikoak ahalbidetzea).
- Oraingoek duten baino ordutegi malguagoak eta ez hain zurrinak izango dituen zerbitzua, telelanean lan egiten duten familia horien eskaerak eta eskubideak jasoko dituen; izan ere, familia horiek ez dute ez lasaitasunik ez ongizaterik lan-modu horiek egin eta seme-alabei arreta emateko.
- Familia-espazioen eta joko-esparruen aktibazioa. Esperientzia hori dagoeneko badago beste hainbat lekutan, eta funtsezkoa izango da zerbitzu honetan zalantza, eskaera edo emozio berriak izango dituzten familientzat. Eta bakarrik ez egoteko behar eta eskubidea ere dutenentzat. Partekatze eta laguntza-sareak sortzeko aukera. Aldi berean, familia-loturak eta hazteko moduak behatzeko laborategi bat ere bada, baita horiek nola lagun daitezkeen behatzeko gune bat ere.
- Edo, agian, familia batzuek, bakarrik sentitu nahi izan gabe, hazkuntzarako telebidelaguntza nahi izango dute, Najmanovitshkek dioen bezala, distantzia fisikoa ez da banaketa soziala, ez dago erabateko isolamendua, gaur egun konektatuta egotearen bertutean bizi garela jakinda. Eta egoera hau inoiz baino gehiago bizi dugu. Eta hemen arrakala digitalari nola aurre egiten diogun ikusteko erronka egongo da, beharrezkoa den gizarte-ekitatea hautsi ez dezan. Eta konexio birtuala, aurrez aurre partekatze aukeraren ordezkua ez izatea, nahiz eta noizbehinka etenaldian lotura-jarraitutasuna aurkitzeko aukera izan.
- Beharbada, etxeetako haurrak jasotzeko gai den zerbitzua, auzoa eta hiri osoa hezitzailetzat hartuta, Tonucciren amets horretan oinarritua, kalera bakarrik irtetera ausartzen ez direnei edo hori maiz eta kalitatez egiteko aukerarik edo lasaitasunik ez duten familiei arreta emateko

Berrasmatze horretan, garrantzitsua izango da jakitea zein den zerbitzu baten erantzukizun publikoa, arrakala mehatxagarriena ezabatuko duena, aberats eta pobreen arteko arrakla. Eskola, nahierara ordaindu ahal izango duten boteretsuak, eta aurrez marraz dezakegun patu bat jasan dezaketen behartsuenen arteko arrakala.

Eta ez naiz karitateaz ari, elkartasunaz eta ekitateaz baizik. Eta lehendik dagoen baina forma berriak hartu ahal izango dituen beste arrakala ere ekidingo duena, hau da, generoarena, non zaintza patriarkalki inposatuko zaion ia osotasunean eremu femeninoari. Berriro.

21- Haurren emozioak eta jateko modua

2020-05-27 [Maite Garitano](#)



Entzuna eta irakurria dugu helduon *gose emozionalaren* inguruan. Baita esperimantua ere. Gainera, egun bizitzen ari garen garai berezi honetan baliteke kontzeptu honek protagonismo bat irabazi izana, are eta gehiago emozioen kudeaketa ez bada egokia izan.

Hala ere, posible al da haurretan ere garatzea? Hurrek duten gose-asetze erregulazio mekanismoa kaltetua izan daiteke emozioen kudeaketa desegoki bategatik? Hurrek beldurra ezabatu nahian jatera jo dezakete? Eta haserre badaude? ... galdera hauek (eta gehiago) egiten hasi gaitezke gaian sakontzen goazen heinean. Izan ere, ez da asko idatzi edo ez dugu asko irakurri haurren kasuan, emozioek eta elikadurak duten harremanaz. Baliteke nerabezaro garairako informazio gehiago aurkitu ahal izatea.

Bai. Haurtzaroan ere emozioen kudeaketa desegoki batek jateko eran eragin kaltegarriak izan ditzake, *Gose emozionala* deritzona agertaraziz. Emozio deserosoak

ezabatu edo erosoak ospatzeko garatzen dugun gosea. Jateko era desorekatu eta inpulsiboa izan ohi dena. Gose fisiologikoaren beharrak asetzen ez dituen jateko era alegia.

Ikerketa batzuek erakutsi digute (adb.: [Teach our children when to eat](#)) 5 urtetik beherako haurrek beldur edo estres egoera baten aurrean gose sentazioa mozten dutela. Fisiologikoki beraien hesteen aktibitatea gutxitzen delako egoeraren erantzun gisa. Nahigabeko erreakzio bat da.

Ordea, 5 urtetik gorakoetan, egoera zein emozio deserosoen aurrean jateko tendentzia handitu daiteke. Eta hautatuko diren jakiak une batez deserosotasun hori ezabatuko dutenak izan ohi dira, osasuntsuak izatetik aldenduz (azukretan eta koipetan aberatsak, gehigarriak, ..). Hala ere, gozamen horren ostean emozio deserosoek bertan jarraitu ohi dute. Baina ordurako haurra zirkulu batean barneratu da jada. Ez daki bertatik irteten.

Gose emozionalaren esanetara jotatzean, gehiegizko pisua, obesitatea edo beste hainbat patologia izateko arriskua handitzen da haurretan ere. Are gehiago berrogeialdiak (eta ezarriko diren lege berriek) suposatzen duen aktibitateko aukera murrizketa gehitzen badiogu. Haurren gastu energetikoa ere (beste hainbat gauzen artean) nabarmen mugatua izan da eta.

Aurreko kolaborazioetan komentatu bezala, haurrek badute gose-asetze mekanismo potente bat. Hala ere, distorsionatua izan daiteke jasotako heziketa, daukagun baliabide edo ikusitako ereduaren arabera. Beraz, hemen badaukagu guraso edo hezitzaile bezala lan egiterik.

Baina, nola antzeman egoera honen aurrean gaudela? Zer egin dut gaizki? Noiz arduratuko gara? zer egin egoera honen aurrean bagaude, edo nola ekidin?

Egoera honen aurrean gaudenaren erakusle hainbat sintoma izan daitezke: Denbora tarte txikian izandako gehiegizko pisu igoera bat, gose ase ezina, elikagai konkretu batzuk nahi izatea soilik, oso azkar jatea, gosea bat-batean agertzea, hautatutako elikagaiak azukre edo koipetan aberatsak izatea, haurraren animo desorekatua, ... Horrek ez du esan nahi egoera hauek soilik *gose emozionalaren* zirkuluan aurkezten direnik. Antzemateko zein tratatzeko lagungarria izan daiteke familia medikuarekin lehen kontaktu bat izatea.

Argi gera dadila, ez da gauzak gaizki egin dugunaren ondorio bat, ez jakintasunaren ondorio bat baizik. Litekeena da, guk ere jokaera berdina izatea. Ez gaitzezen errua norena den bilatzen hasi, baina arakatu dezagun non dagoen gure kasuaren iturria.

Horretarako galdera hauek lagungarriak izan daitezke: Nola kudeatzen ditut nik nire emozio deserosoak (tristura, haserrea, beldurra, antsietate egoera, ezjakintasuna, ...) ? Nola kudeatzen ditu nire haurrak? Nola jotatzen dut nire haurra horrela sentitzen denean? Ze elikagai daude eskura etxean? Badaude snack tankerakoak? Bolleria, aurreprestatuak, ultraprosezatuak, ...? Noiz jaten ditugu? Saritzen ditugu haurrak jakiekin? Zein jakirekin? Eta debekatzen dugu elikagairen bat? Zein? Noiz? .

Bai, gure emozioekin egiten dugunak zuzeneko eragina du hurrek beraien emozioekin egingo dutenarekin. Ez ahaztu, honetan ere, gu garela eredu. Erreferentzia. Beraz, hau lantzen hastea hasiera interesgarri bat litzateke egoera ekidin edo konpondu nahi badugu. Gainera, gure burua aztertzen dugunaldi berean (norberak sentitzen duena entzun eta sentituz), haurrekin ere landu dezakegu bere emozioen kudeaketa. Sentitzen duenaz hitz egiten edo sentitzen duenari hitzak jartzen lagunduz, adibidez.

Elikagaiak sari edo zigor bezala erabiltzeak jaki konkretuak emozio konkretuekin erlazionatzea ekar dezake. Eta hau, ez zaigu interesatzen. Ohitura hau badaukagu, hobe aldatzen hasten bagara. Jakiekin erlazio neutroa izatea komeni da eta.

Garrantzi handikoa izango da etxean eskura ditugun elikagaiak osasuntsuak izatea. Fruta, barazkiak, fruitu lehorrak, haurrekin egindako errezeta osasuntsuak, ... besteak beste. Eta etxetik kanpo mantentzea gozokiak, boileria, snack industrialak, esneki ultra prozesatuak, jaki oso gaziak, ...

Lagungarria zaizuelakoan jardun gara gai honen inguruan. Aipatutako pista edo aholkuak praktikan jartzera gonbidatzen zaituztet.

Argazkia: [vikvarga](#) pixabay

22- Bizitza familian zein eskolan ospatzeko 3 proposamen

2020-06-08 [Naroa Martinez](#)



Heriotza izaten bada ere nire mintzagai ohikoena, horren helburua bizitza baloratu eta era kontzientean bizitzearena da. Horregatik, eta bereziki itxialdi egoera honetan, fokua bizitzan jarri behar dela ez dugu ahaztu behar. Gainera, emozioak inoiz baino ezegonkorrago egon daitezkeela kontutan izan behar dugu bai etxeko bai eskolako txiki eta gazteak atenditzerakoan.

Irizpide hauek kontutan izan ditugu azken asteotan gure ikasleei lanak bidaltzerakoan nere eskolako hainbat irakasleok. Egindako lanaren gustura aurkitu gara irakasle, ikasle zein familiak orokorrean eta, zuekin konpartitzera animatu gara etxean egitea ere polita izan daitekeela uste baitugu.

1) **Eguneroko une atseginak** : Jorge Bucay-ren " El buscador " kontakizunean oinarrituta, haur bakoitzari astebetetz koadernotxo batean eguneko une garrantzitsuenak apuntatzeko eskatzean datza. Betiko egunerokoaren bertsio positiboa izango litzateke, etorkizun batean, berbegiratzeko alderdi atseginak errazago oroitzeko. Koadernoak, gainera, haur edo gazteak berak egina izan daiteke.

2) **Bizitzako une garrantzitsuen ardatza** : Mar Cortinaren proposamena da hau eta ederra izanagatik egitera animatu ginen. Ardatz kronologiko batean jaiotzatik gaur egunera arte bizi izandako une garrantzitsuak islatzean datza, positiboak zein negatiboak. Une positiboak, normalean, gehiago izaten direla ikusi ahal izango dugu eta, bestela, momentu zailak egon arren, hobekia ere badaudela. Estiloa, ardatz mota... egilearen sormenari ateak zabalik utzizgero, sorpresa ederrak eramango ditugu.

3) **Nire bizitzako soinu banda** : Etxean musikaria izanik eta betidanik musikaren eta bere aniztasunaren onurak transmititu izanagatik, haur bakoitzak bere bizitzako soinu banda biltzera animatzea bururatu zitzaidan. Gutxi gora behera beraien bizitzako urte bakoitzeko abesti bat aukeratzea, aukeraketaren zergatia aipatuz eta abesti bera bilduz, proposatu diegu. Kasu honetan, bi bertsio desberdin egin daitezke, gutxienez: online-a, power point bidez edo fisikoa, pendrive edo CD batean abestiak gordez eta azalpenak liburuxka batean jasoz.

Esan bezala, proposamen xumeak dira, baina elkarrekin eginez gero, une goxoak konpartitu eta komunikazioa erraztuz elkarriketarako oinarria ematen dutela argi dago.

Beraz, heriotzaz hitz egin dezagun, bai, baina bizitza gozatzeaz ahaztu gabe.

23- Sexualitatea(k) familietan

2020-06-19 [Larraitz Arando](#)



Etxe bakoitzeko sexualitatea

Familia bakoitza mundu bat gara. Izateko, egoteko eta egiteko ezberdinak sortzen ditugu familia bakoitzean. Harremantzako, ukitzeko eta gauzak esateko moduak sortzen ditugu etxe bakoitzean. Gure kode propioak eratzen ditugu eta atmosfera horretan luzaro bizi denak bakarrik izaten ditu barneratuta: Etxe horretan zer egin daitekeen lasai eta zer egiteak sortzen duen tentsio, urduritasuna. Giro propioak sortzen ditugu beraz, eta giro horretan sexualitateak leku handi edo txikiagoa izango du familiaren arabera. Ez daude bi familia berdin, ondorioz, etxe bakoitzeko sexu hezkuntza errepika ezina da. Badira bakoitzaren intimitateaz, sentimenduez lehengo pertsonan aritzea, jolas erotikoetan izandako bizipenak elkar banatzea edo genitalak izendatuta hitz egiteko hautua hartzen duten familiak. Edo horrelako ezer egin nahi ez dutenak. Edo hauetariko batzuk beste irizpide batzuekin konbinatzen dituztenak. Konbinazioak familiak bestekoak dira. Familia bakoitzean ditugu elkarrengana zuzentzeko eta zaintzeko modu horiek, gureak propio egiten ditugu. Hortxe sortzen dira sexualitatea eraikitzeko erabiltzen ditugun lehenengo oinarriak.



Etxean sexu hezkuntzaren ardura

Etxe giroan sexualitateari zer nolako lekua eman nahi diogu? Etxeko helduon artean galdera honen baitan hitz egitea interesgarria izan daiteke, baita helduak ez direnekin: Bakoitzaren bizipenak, baloreak, beldurrak eta seme alaben sexu hezkuntzarako ditugun norberaren desirak... Hitz egin edo ez, familia guztietan egiten dugu sexu hezkuntza. Hitz egin gabekoa bada, telebistak, isiltasunek, gorputz biluzien harremanek ... beteko dute sexu hezkuntza egitearen funtzioa. Gaiaren inguruan gure kezak eta zalantzak azalerazi baditugu ordea, etxeko helduon artean sexu hezkuntzarako ardura hartzen hasi garen seinale izango da. Hala eta guztiz ere, ez gara gure haurren sexualitatean eragingo dugun bakarrak, ez gara arduradun osoak. Inguruko faktoreek (eskola, kaleak, internetak ...) eragina izango du beraien sexualitatea eraikitzerakoan baina sexu hezkuntzan inguruan elkar hausnartu eta adostutakoa ez da sekula alferra izaten.

Hitzetatik praktikara

Ez da gauza bera sexu hezkuntzaren inguruan hausnartzea eta guk nahiko genukeen modu horretara sexualitatea bizitzea. Ez da gauza bera haurrengan sexualitate aske bat bultzatzea eta guk geuk horrela bizitzea. Helduon bizipen sexualak familiako egoerekin ere lotura izaten dute maiz, hau ere ez baita gauza bera egoeraren arabera. Egoerak asko izan daitezke: Seme nerabea duen guraso bakarra izatea, haur jaio berria duten eta loguratuta dagoen bikotearen parte izatea, banatu berri egotea, amorante berria ezagutzen ibiltzea, bikote harreman ireki bat izatea. Hemen ere konbinazioak mila eta horren arabera ere, sexualitatearen bizipenak zeharo alda daitezke.

Bikote elkar bizitza luzeetan sexualitateak:

Familia egoera ezberdinen artean, bada gure jendartean nahikotxo errepikatzen den bat: bikote berarekin elkar bizitza luzeen egoera. Bizitzako zazpi, hamar, hamazazpi urte pertsona beraren ondoan egoteak badu bien arteko erotikan eragina. Erotika edo elkar erakartze hori aldatu egiten da denboran zehar. Ibilbide horretan zehar sortu ditugun erotikarako kodeak barneratu egiten ditugu, bakoitzarena eta bion artekoa zer den sarri bereizten jakin gabe. Gure mikro-mundua eraikitzen dugu eta mundu horretako sexu grinan eta sexualitatea bizitzeko moduan ere aldatzen da. Aldaketa asko onerako izaten dira eta beste batzuk txarrerako ere izan daitezke.

Desira eza

Bikote heterosexual eta harreman luzeetan sarri ematen den kontua da desira eza. Hobe esanda, bikote harremanetan jolas erotikoetarako desira eza eta batez ere larrutan egiteko gogorik ez izatea. Horrek elkar bizitzan ekar lezakeen tentsio eta frustrazioa kudeatzea ez da beti erreza izaten. Parean duzun bikoteei behin eta berriz ezetza ematea astuna izaten da eta alderantziz, ezetza jasotzea aldiro ere ez da samurra. Bikote harreman barruan sexu praktikekiko etsipenera ere iritsi ohi da jendea.

Zergatik gertatzen da hori? Sexualitatea kontsumitzeko gure jendarteko ereduak eragin zuzena dauka gure bizipen sexualetan: Zenbat eta gehiagotan larrutan egin, orduan eta hobe. Slogana ez da berria baina oraindik ere hortxe trabatzen jarraitzen dugu. Helmuga horrekin itsutzen gara eta norberaren gorputza ahazten dugu. Burutik aritzen gara, inkontzientetik sarri, eta ez gorputzetik. Zer nahi du norberaren gorputzak? Txortan egiteko desira izatea da oraindik ere gutaz espero dena eta hori horrela sentitzen ez duenak zerbait ongi ez dagoela uste du askotan. Desira izatea, desira ez izatea baino osasuntsuagoa izango balitz bezala. Gainera, desira horren arabera neurtzen da sarri asetasun sexuala.

Sexualki ase?

Gaur egun sekulako garrantzia hartu du gure bizitza sexualarekin gustura egotearen kontuak. Zoriontsu izateko, sexualki ase izatea ia baldintza ere bilakatu baita. Beste garai batzuetan edo beste toki batzuetan zoriontasunaren eskalan ez zitzaion eta ez zaio horrelako lekurik ematen asetasun sexualari. Baliteke gure jendartean gehiegi baloratutako beste kontu bat izatea hau ere. Beraz, adi egon behar gara sortzen ditugun sineskeria moderno hauekin, kasu honetan bizitza errazteko baino zailtzeko balio baitigu. Larrutan egiteko desira sentitzearen presioak, gure gorputza sentitzea lausotu eta bere aldartea onartzea zailtzen du. Dagoena onartzetik hasiko gara gure gorputza hobe ezagutzen, bere nahietara gerturatzen. Aldarte bat ez omen da bestea baino hobe. Alegia, txortan egiteko gogoia izateak ez du zertan gogorik ez izatea baino hobeagoa izan behar. Beraz, jolas erotikorik egiteko gogorik ez izateak ez du esan nahi sexualki ase gabeak garenik. Gure desirarekin zintzoak izatea, gorputza sentitu, sentitzen duguna onartzeak eta horrekin nahi duguna egiteak aseko gaitu. Horrek askatuko gaitu.

24- Familiaren babes juridikoa pandemia garaian

2020-06-24 [Irati Aizpurua Alquezar](#)



“Familia da gizartearen oinarritzko unitatea”. Halaxe adierazten du, argi eta garbi, Nazio Batuen Erakundeak. Funtsezko egitura horri behar bezalako arreta eman eta gizartean kontzientzia sortzeko helburuarekin, Familien Nazioarteko Eguna ospatzen da urtero-urtero maiatzaren 15ean. Aurten, pandemia egoera bete-betean harrapatu gintuen egun horrek, nahiz eta ordurako deseskalatze fasean pixkana-pixkanaka sartzen hasi ginen. Familia askoren egoerak, ordea, ez du aldaketa handirik jasan fase batetik bestera igarotzen ginen arren. Izatekotan, baldintzak zaildu egiten ziren, lan ordaindua eta zaintza lanak uztartzeko ahalegin ezohikoak egin beharra zegoelako.

Garrantzitsua da gogoraraztea “oinarritzko unitate” honek belaunaldien arteko lotura mantentzen duela, ezagutzak transmitituz eta familiako kideak zainduz. Zoritxarrez, krisi-egoeretan familiek jasaten dituzte ondorio negatibo gehien: zaintza lanak bermatzeko ardura dutelako (adingabeak, helduak, menpekotasuna duten pertsonak, etab.) eta, aldi berean, lan ordaindua burutu behar dutelako, hau baita diru-iturri. Gainera, emakume eta gizonen genero rola areagotu egiten dira krisi garaian, ordaindu gabeko zainketa ardura hori hein handiago batean emakumeen gain jartzen delako. Pobrezia handitzen da, baita ere, zaugarritasun-egoeran dauden familien artean batez ere. Eta, krisi honek erakutsi duen moduan, arrakala digitalak edo baliabide teknologiko egokirik ez izateak (hala nola, ordenagailuak, internetera sarbidea) haurren hezkuntzan edo prestazio

sozialak eskatzerako orduan (online eskaerak egin behar direlako nahitaez) eragin negatibo zuzena du.

Familiak gizartearen oinarrizko unitate direla eztabaida ezina den arren, **COVID-19 osasun krisia dela eta alarma-egoeran egon garen hilabeteotan argitaratu diren arauak familiei zein arreta eman dieten aztertzeko ariketa egitea proposatzen dizuet, “familia” babestu beharreko “unitate” moduan hartuta.**

Osasun krisiaren hasierara jo dezagun. Martxoaren 13an, ostirala, eskola guztiak itxi egin ziren (EAEko zenbait lekutan lehenagotik ere), aurreko egunean adierazpen publiko bidez emandako neurria indarrean jarritz. Ostiral horretan bertan, Eusko Jaurlaritzak, “Larrialdiei Aurre Egiteko Bideak” Plana onartzeko erabakia hartu zuen, pertsona bakoitzari, familia bakoitzari eta enpresa bakoitzari ahalegin berezia eskatuz. Egoera ezohikoari aurre egiteko neurri bereziak etorriko ote ziren argitzeko zegoen oraindik. Familia ardurak (zaintza) lan ordainduarekin nola uztartu, horixe zen galdera nagusia une horretan.

Egun bat beranduago, martxoaren 14a larunbata izanik, alarma-egoera aitortu zen Espainiar Estatu osorako (463/2020 Errege Dekretuaren bidez), COVID-19ak eragindako osasun-krisialdia kudeatzeko neurri bereziekin. Horrela, pertsonen zirkulazio-askatasuna mugatu zen, itxialdia hasiz. Arau honen arabera, jarduera zehatz batzuk egiteko besterik ezin ginen kalera irten eta, printzipioz, banan-banan egin beharko genituen. Baina, zera argitu behar da:

- Batetik, jarduera baimenduen artean erosketak egitea, osasun-zentrora joatea edo lantokira joatea zeuden, baita ondorengo hau ere: **“adinekoei, adingabeei, mendeko pertsoneri eta desgaitasuna duten pertsoneri edo bereziki ahulak diren pertsoneri laguntza eta zaintza ematea”**, eta horren antzeko jarduerak egitea. Hau da, berez, legezkoa zen haurrak zaintzeko etxetik etxera mugitzea. Gainera, haurdun zeuden emakumeek etxetik irteteko eskubidea zutela ere defendatu nuen une garai haietan, zaintza lanen analogia eginez.
- Bestetik, baimendutako jarduerak **banan-banan egiteak bazuen salbuespen bat: mendekotasuna zuen pertsona batekin, adingabe edo adin nagusiko batekin edo beste edozein justifikatuta arrazoiengatik lagunduta egin zitezkeen**. Zoritxarrez, ohikoa izan zen erosketak egitera edo zaborra botatzera adingabe batekin irten eta begirada txarrak (baita isunak ere) jasotzea.

Egun batzuk beranduago, martxoaren 18tik aurrera indarrean sartu zen araudiak neurri ezohikoak jaso zituen COVID-19aren eragin ekonomiko eta sozialari aurre egiteko (8/2020 Errege Dekretu legearen bidez). **“Langile, familia eta kolektibo ahulei laguntzeko neurriak”** atalean, zera jaso zen:

- Alde batetik, “telelana” lehenagotik jo zen, egoerak ahalbidetzen zuen kasuetan aplikatu beharrekoa. Kontziliaketa errazten zuen lan egiteko modalitate gisa aurkeztu zen askotan. **Baina, ezkerreko besoarekin haurra sostengatzen duzun bitartean eskuin eskuarekin ordenagailuko tekla sakatzen aritzea ez da lana eta familia bateragarri egitea**. Gainera, telelana

ezartzearen xedea ez zen uztartze hori bermatzea, baizik eta COVID-19 gaixotasunaren hedapena gutxitzea, langileak etxean mantenduz.

- Bestetik, “Plan MECUIDA” deiturikoa jaso zen. COVID-19ak eragindako krisia dela eta familiako kideak zaintzeko betebeharra duten besteren konturako langileei, lanaldia egokitzeko edo lanaldia murrizteko eskubide berezia aitortu zitzaion (neurri berezi hauek indarrean daude oraindik). Lanaldi murrizketa %100eko izan daiteke (enpresarentzat lanik ez egitea, alegia), baina soldataren murrizketa proportzionalarekin (diru-sarrerari uko egin behar, beraz).

Haurren itxialdia luzeena eta gogorrena izaten ari zen, zalantzarik gabe, eta egoera arintzeko xedearekin iritsi zen apirilaren 25ean arau berria, 14 urtetik beherakoek etxetik irteerak egin zitzaion. Eta, hurrei, “bat” zenbakia inposatu zitzaion: heldu batekin, ordu betez, egunean behin, kilometro bateko tartean, ordutegi zehatz batekin. Eta debeku argi bat: haur parkerik edo antzeko aire zabaleko gunerik ez. **Garai horretan, adingabeen eskubideen defentsan ostadar koloretsuak ikusten ziren hainbat leiho eta balkoietan.**

Zaurgarritasun ekonomikoko egoera konkretuan dauden familientzat neurri bereziak hartu dira hainbat arauetan (alokairu kontratuei dagokionez, adibidez), baina familiak, oro har, oinarritzko unitate bezala babesteko eta euren ongizatea bermatzeko neurri orokorrik ez da hartu.

Pixkanaka, fasez fase joan gara, jarduera gehiago baimenduz, lokalak irekiz, ordutegiak malgutuz, etab. Baina, familiako gurasoen loa oztopatu duten bi gai kolokan daude oraindik: zaintza lanak eta lan produktiboa uztartzeko “Plana”, alde batetik, eta eskolak irekiko ote diren jakitea (eta zein balditzetan), bestetik.



Azkenik, ezin aipatu gabe utzi haurren aisiari eta ariketa fisikoa egiteko beharrari zein erantzun eman zaion (haurren eskubideei, azken finean). Ekainaren 19an Euskal Autonomia Erkidegoa “normaltasun berria” deiturikoan hasi zen (2020ko ekainaren

18ko Osasun Sailburuaren Aginduz), sektorez-sektore ezarritako prebentzio-neurri espezifikoeekin. Oro har, edukieraren muga %60koa da lokaletan, liburutegietan, zine-aretoetan, kirol-instalazioetan, diskoteketan, etab. Haur-parkeak (eta aire zabaleko erabilera publikoko antzeko espazioak), ordea, irekita egon ahal izango dira, baldin eta gehieneko edukiera hau errespetatzen bada: 4 metro koadro bakoitzeko pertsona bat (berriz ere “bat” zenbakira kondentatuz adingabeak). Hau da, lau kideko familia batek, 16 metro koadroko espazioa beharko du parkean dagoenean (arau hau ondo ulertu badut, bederen). **Haur-parkeetan ezarritako muga berezi hau gehiegizkoa da, nire uste apalean, ez baita proportzionala gainerako eremuetan ezarritakoekin alderatuz.**

Atzera begira, jarduera baimenduak zein ziren eta adingabeak zaintzeko mugikortasun-baldintzak zein ziren adieraztean hutsuneak sumatu dira. Familiak, inolako baliabiderik gabe eta arauen interpretazio argia eman gabe, ataka larrian aurkitu dira, lan ezberdinak eta ardurak uztartzeko baliabide gutxirekin. **Gizarteko “oinarrizko unitate” diren heinean, familien babes juridikoa politika egokiekin bermatzeko aurrerapausoak eman behar direla azaleratu du krisi honek.**

25- Eztarriko mina

2020-06-28 [Jabier Agirre](#)

Eztarriko mina (medikuen hitzetan *faringoamigdalitisa*) oso kexa usua da pediatriako kontsultetan, baina tratamendu moduan oso gutxitan erabili behar dira antibiotikoak, eta beti medikuak agintzen baditu bakarrik.

Zer da eztarriko mina?

Eztarria ahoaren atzeko aldean dagoen zona da, hortz-haginen jarraian ikusten diren toles moduko batzuen atzean kokatua dagoena hain zuzen ere, eta teknikoki *faringea* esaten zaio. Alde batera eta bestera agertzen diren tontor edo zutaabe haragitsuak *amigdalak* dira. Eztarriko mina faringearen, amigdalaren edo bi egitura horien alterazioek sortua izan daiteke. Minak, noski, intentsitate-maila diferenteak izan ditzake, bat-batean agertu edota irensterakoan soilik nabaritu.

Zein da arrazoi nagusia?

Eztarriko mina birusek edo bakterioek eragindako infekzioen ondorioz agertzen da normalean. Infekzioak aipatutako zona osoari erasaten badiu faringoamigdalitisa esaten zaio –horixe izaten da kasurik usuena–, baina amigdalak soilik ukitzen direnean, ordea, amigdalitisa izenarekin ezagutzen da.

Birusek eragindako infekzioak izaten dira kausarik usuenak, ume txikietan batez ere. Eta bestelako arnas sintomekin batera (errinitisa edo sudurreko jarria, eztula eta konjuntibitisa, nagusienak aipatzearen) agertu ohi dira kasurik gehienetan

Bakterioek eragindako infekzioen artean, estreptokokoa da germen erantzulea ia kasu guztietan. Infekzio bakterianoak 3-4 urtetik gorako haurretan gertatzen dira batik bat, ez dute katarro-sintomarik izaten eta irensterakoan mina sentitzea izan ohi da sintoma nagusia.

Beste arrazoi batzuk ere badira: umeak gorputz arrotzen bat edukitzea eztarrian (arrain-arantzaren bat irentsi duelako, esate baterako) edota arkatz, boligrafo edo makila batekin kolperen bat hartu izana (umeak ahaztuta eduki dezake, edo berak dakien arrazoiengatik ez digu horren berri eman nahi).



Zeintzuk dira faringoamigdalitisaren sintomak?

Eztarriko minak irensteko zailtasuna sor dezake, eta batzuetan baita listua edo adurra jariatzea ere, minaren eraginez.

Umeak sukarra eduki dezake, eta batzuetan tripako minaz ere kexatzen da. Ez da harritzekoa gaizki sentitu eta gorakoak izatea; kasu gutxiagotan, beherakoak ere izan ditzake.

Zuzenean faringea aztertuz gero, eztarria eta amigdalak gorrituak daudela ikusi ahal izango dugu, eta zenbait kasutan zorne-puntu edo plaka modukoak ikusiko ditugu amigadaletan. Zornea berdin-berdin ager daiteke infekzioa birus batek zein bakterio batek sortua izan, horrek ez digu diagnostiko diferentziala egiten lagunduko.

Umearen lepoa ukitzen badugu, koxkorak (gongoilak) nabari daitezke alboko aldeetan edo baita kokospean ere; koxkor horiek mingarriak izaten dira batzuetan, ukitze hutsarekin.

Kasuren batean edo bestean faringoamigdalitisarekin batera erupzio orokor bat agertzen da azalean, gorputz osoan sakabanatua. Erupzio hori usuagoa da estreptokokoak eragindako infekzioan, eta baita mononukleosiaren birusak eragindakoan ere. Dena den, erupzioa onbera izaten da, eta egun batzuen buruan agertu bezala berez desagertzen da.

Noiz joan behar da medikuarenera?

Sukarraren eta minaren intentsitateari, eta sintomen iraupenari erreparatu behar zaie batez ere. Sukarra 39 °C-tik gorakoa eta eztarriko mina gogorra bada, edo erupzioa gorputz osoan zabaldu bada, komeni da pediatriari hots egitea. Infekzioak, birikoak bezala baita estreptokokoak sortutakoak ere, 2-4 eguneko epean sendatzen dira normalean, bestelako zainketa edo neurri berezirik gabe, baina denbora hori pasata sintomak hor jarraitzen badute, merezi du pediatriari kontsulta egitea, berak diagnostikoa egin eta tratamendu egokia agindu dezan.

Ze konplikazio ager daitezke?

Konplikazioak oso arraroak dira gaur egun. Denetan larriena sukar erreumatikoa da, faringoamigdalitisa estreptokokoak eragiten duenean. Horregatik, sukar erreumatikoaren aurrekari familiarrak edo pertsonalak baldin badaude, beti baztertu behar da konplikazio horren arriskua. Infekzioa bakterio batek eragina denean, kontuan hartu beharreko beste konplikazio bat amigdalaren abzesua da: kasu horietan eztarriko eta lepoko min handia izaten du umeak, tortikolisa, sukar altua eta osasun-egoera kaxkarra.

Nola aurre hartu gaitzari?

Prebentzioa oso zaila da, are zailagoa haurtxoen eta umeen kasuan, kutsapena arnas bidetik gertatzen baita, eztula edo musuak direla medio, edo elkarrengandik hurbil daudela egindako arnasaldiengatik. Infekzioa eskuen bidez ere transmiti daiteke, infektatua dagoen beste pertsona batek kutsatutako objekturen bat ukitu ondoren. Eta aipatutako transmisio edo kutsapen bide horiek guztiak oso usuak dira umeen artean, saihestezinak ia. Horregatik, eskuak maiz garbitzea oso garrantzitsua da arnas infekzio guztien prebentzioan.

Eta tratamendua zer?

Infekzio birikoek ez daukate tratamendu espezifikorik; horregatik sukarra zaintzeaz gain, analgesikoak bakarrik ematen dira eztarriko mina tratatzeko, kasurik gehienetan mina saihestea osa zaila den arren.

Baina kausa sortzailea estreptokokoa dela jakinez gero, edo horren susmoa edukiz gero, tratamendu espezifikoa aginduko du medikuak: penizilina, hain zuzen ere, ahotik ematen dena. Antibiotikoarekiko intolerantzia-kasuetan, gorakoak agertzen direnean adibidez, penizilina atzeratuaren injekzioak erabil daitezke, medikuak adierazitako dosiak eta maiztasun-tarteak errespetatuz betiere.

Gaixotasunak irauten duen egunetan, umeak elikagai bigunak, likido samarrak hartzea gomendatzen da, tenperatura epelean beti. Eta umeak jaki solidoak gaizki irensten baditu, kaloria ugariko likidoak emango zaizkio, esnea edo irabiatuak esate baterako.

26- Jostailuetan ere ozen, #blacklivesmatter!

2020-06-30 [Itsaso Pagoaga](#)



Euskarazko itzulpena, halako zerbait litzateke; *“beltzen bizitzek ere inporta dute”*. Azken hilabeteetan aski ezaguna egin da, pertsona beltzen giza eskubideak lortzeko nazioarteko mugimendua. Injustiziek aurkako erantzunak lortzen du batzuetan horrelako sona.

Horrelako gertakariak badute domino efektua eta azken hilabeteetan hainbat izan badira ere, gaurkoan mugimendu honek jostailuetan izan duen efektuaz jardun nahiko nuke.

Izan ere, ez da lehen aldia atari honetan jostailuek norberaren eta jendartearen eraikuntza identitarioan duten eraginaz jardun dudana. Jakinekoa baita jostailuak tresna sozialak direla eta, ondorioz, norbere burua identifikatzeko eta onartzeko balio dutela. Baita bestea identifikatzeko ere, onartzeko eta berau errepresentatzeko. Jolasaren bidez eta kasu honetan jostailuen bidez, jendartean presente dauden hainbat balio modu naturalean transmititzen dira, oharkabeen. Hori dela eta, jolas eta jostailuak jendartearen isla direla esan dezakegu baina ez, alderantziz. Oraindik behintzat.

2016an Espainian egindako ikerketa batean ere hala baieztatu zen. AIJU erakundeak (*Instituto Tecnológico Especializado en Producto Infantil y Ocio*) honako emaitzak kaleratu zituen: Espainian bizi ziren familien %75aren iritziz jostailuek ez zuten jendartearen aniztasun kulturala islatzen. Familien %88ak uste zuen, “gutxi edo oso gutxi” zirela haur arrazializatuak beraien burua identifikatuta sentitzeko moduko jostailuak. Eta datuak orain lau urtekoak izanik, lehenengo begiratuan behintzat, badirudi egoera ez dela larregi aldatu.

Baina lehen esan bezala, azken hilabeteetako AEBtako gertakariak, jostailuen munduan ere hautsak harrotu dituzte. Ikusi bestela Grimm's etxe alemaniar ospetsuak hartutako neurria.

Ezagunak dira etxe honetako egurrezko panpinak eta koloreak; ostadar kolorea nagusi da beraien egurrezko ostadar, pieza, euskarri eta panpinetan. Eta azken hauek izan dira jo puntuan egon direnak. Nola ez!

Bezero eta dendarien ekarpen eta kritikek bultzatuta, beraien panpina ezagunetan egur mota desberdinak erabiltzeko hautu kontzientea egin dute. Zertarako? Egur tonalitate ezberdinen bidez, panpinetan ere arraza ezberdinak islatuta izan ditzaten hurrek. Eta ondorioz beraien ezaugarri naturaltzat duten azalaren kolorea bertan islatuta, identifikatuta eta ondorioz, onartuta ikus dezaten. Bai eta aniztasun hori errepresentatzeko aukera izan dezaten hurrek.

Poztekoa da jostailu egile hauek hartutako erabakia eta espero dugu ez dela azkena izango. Aurretik ere makina bat ekimen edo erabaki txiki izan dira sektorean, arrazakeria ezabatzeko bidean ekarpen gisa. Gogora ekarri nahi ditut horietako bat, bere garaian ezaguna egin zena; Ubuntuland proiektua.



Crowdfunding bidez plazaratu zen egitasmoa. Hurrek beraien azalen koloreak marraztu ahal izateko margo sortak kaleratzea izan zen egitasmoaren xedea. Azalaren kolorea ez baita bat eta bakarra. Egitasmoak onarpena izan bazuen ere, pena da jarraipenik izan ez izana. Agian bada ordua, txikian bada ere, jarraipena emateko eta arrazakeria desagertzeko bidean beste aletxo bat ezartzeko. Galeanok zioen gisara: "Pertsona txiki askok, toki txikietan, gauza txikiak eginaz... alda dezakete mundua".

27- Helduak, gazteekin berdintasunezko eta errespetuzko harremana izateko bidean

2020-07-02 [Juan Manuel Feito Guerrero](#)



Gazteen errealitatea

Inoiz gertatu al zaizue hauetako egoeraren bat?

Kalean neskato batekin topo egin nuen, elkar ezagutzen genuen, bere aita eta ama ere ezagutzen nituen. Bera ikusteak pozten ninduela erakusteko eta berarekin elkarrizketa izateko, erraz erantzuteko moduko galdera batzuk egin nizkion... ikastolari buruz, udalekuetan zer egiten zuten, herri horretan bizitzea gustatzen zitzaion, zein janari gustatzen zitzaion edo jolastea gustoko zuen. Erantzuteko gai izan arren, ez zuen honetarako aukera handirik izan; izan ere, jarraian, berarekin zihoan pertsona helduak galdera horiei erantzun zien. Badirudi neskatoak horixe bera espero zuela, zeren nire galderak entzutean helduarengana begiratu eta isilik egotea erabaki baitzuen.

Azkenean, nik jakin nahi nuen zerbait kontatzera animatu zen. Ez zuen inork eten, tarte bat izan zuen, non elkarrizketaren protagonista bera izan zen. Baina laster agerian geratu zen pertsona helduaren ezinegona, harik eta denbora bat igaro ondoren neskatoaren kontakizuna moztu zuen arte. Barrez esan zuen, begiradaz nire heldu konplizitatea bilatzen "nolako gauzak esaten dituen!". Gero, neskaren eta nire arteko harremana amaitzeko, zera esan zion: "Juanma nekatuko duzu. Zoaz zure aitonari giltza eramatera". Neska ez zegoen ados.

Jarraian: "tira, eman musu bat Juanmari, badoa eta" ...

Galdera baino gehiago agindua izan zen hori, ez zen galdera izan, adibidez: "musu bat ematea gustatuko litzaizuke agur esateko?" Baizik eta: "Niri kasu egitea ondo portatzea da". Musu bat eman nahi zidan ala ez, hori jakiteak ez zuen axola.

Ezagunak al zaizkizue honelako egoerak?

Nire ustez, hau gertatzen da helduen eta haurren arteko harreman askotan: heldu batzuek hitz egiten dute beste heldu batzuekin eta haurren bizitzari eta intimitateari buruz iritzia ematen dute eta epaiak egiten dituzte, dena haurrak aurrean dauden bitartean. Heldu horiek hitza kentzen diete gazteei zuzenean galdetzen dietenean, eta haien bozeramaile-lana egiten dute; heldu horiek uste dute desegokia eta baliorik gabea dela gazte batek adierazten duena eta hori jakinarazten diote; helduak esaten dio gazteari zer egin eta zer esan behar duen. Helduen eta gazteen arteko harremana berdintasunez garatzea eragozten duen zerbait gertatzen da, barneratua duguna, aitortu gabeko zerbait. Normalizatu egin da helduek gazteenen ideia eta adimenari balioa kentzea, eta haien pentsamendua, gustuak eta nahiak ez errespetatzea.

Honelako esaldian onartu ditugu: *bi pertsona eta hiru haur zeuden*. Hori da gakoa: bada gazteenei pertsona osoak izatea ukatzen dien sineste ezkutu bat... erabat adimentsuak izateko zerbait falta balitzaie bezala, eta horregatik onartu egin dugu haien pentsamenduari garrantzia kentzea edo elkarriketatetik eta erabakiak hartzetik kanpo uztea. Adina aitzakia da haurrak diskriminatzeko eta beraiekin errespetuz ez jokatzeko onartzeko, pertsona heldu batekin izango dugun errespetu berdinez ez jokatzeko.

Ez nuke inola ere esango helduok dugun jarrera hori gazteei tratu txarrak emateko edo haiei kalte egiteko gogo batetik sortzen denik; aitzitik, esango nuke haiek zaintzeko eta haientzat onena eskaintzeko gogo batetik sortzen dela. Esango nuke, inkontzientzia dagoela gertatzen ari denari eta portaera mota hauen oinarrian, besterik gabe. Honelako jarrerak gazteenen bizitzan duten ondorioez hausnartzea falta zaigula uste dut.

Artikulu honen bidez, nire asmoa da gure familietan, eskoletan, filmetan, erlijioan... transmititu ohi zaigun ikuspegiak bestelakoa den ikuspegi bat eskaintzea da, pentsamendua sortzea kulturak eta gizarteak pentsatzeko zailtasunak dituzten esparrutan, eta horrela, errealitateari buruz dugun ikuspegia zabaltzen lagunduko diguten baliabideak eskaintzea. Tradizionalki normalizat jotzen den hori, on egin baino gehiago kaltetzen gaituen hori, zalantzan jartzeko ahalegina da. Normaltasuna zalantzan jarri behar dugu. Hori da artikulu honen helburua hain zuzen ere, gazteen errealitateari buruz dugun ulermen "normalak" eragozten digun ikuspegi bat eskaintzea, (gazteak esatean, haurtxoei, haurrei eta nerabeei buruz ari naiz). Espero dut gai honi buruzko artikulu sorta baten hasiera izatea, izenburu hau izan lezakeen sorta batena: helduak, gazteekiko berdintasunezko eta errespetuzko harreman baterantz.



Nolakoak gara jaoitzean?

Jarraian deskribatzen dudan errealitatea, Planetako edozein lurraldetako edozein giza komunitatetan ikus daitekeen zerbait dela dirudi. Edozein kultura eta tradizio izanda ere. Pertsona heldu askok gure haurtzaroari buruz eta garai hartan genuen bizitza ulertzeko moduari buruz gogoratzen hasi garena islatzen duela dirudi.

– **Erabat adimentsuak jaiotzen gara mundura**, gure pentsamenduak balio izugarria du, eta gauza guztiei buruz dugun iritzia ideia baliotsu eta interesgarriz betea dago. Gazteak (eta helduak) garen bitartean, gure adimenari ez zaio ezer falta, perfektua eta osoa da. Gure barruan dena da zuzena, gure ulermena eta trebetasunak garatzeko behar ditugun gaitasun guztiak gure baitan ditugu.

– **Erabat onak jaiotzen gara**. Ontasuna, mundua eta pertsonak ikusteko modua da. Eta oinarri horretatik eraikitzen dugu gure harremana unibertsoarekin eta pertsona guztiekin. Gehien axola zaiguna gure jokatzeko moduak ongizatea sortzea da. Zaintzen gaituzten eta zaintzen ditugun pertsonen inguratuta pentsatzen dugu bizitza, eta hori da gure dedikazio eta interes nagusia.

– **Maitasunetik eta maitatzeko jaiotzen gara**. Honek gidatzen ditu gure erabakiak eta ekintzak, gure harremanak eta jarduerak. Berez sentitzen dugu, esfortzurik gabe, eta honela begiratzen diogu bizitzari, pertsonari, baita geure buruari ere. Maitasunak, garen guztia eta egiten dugun guztia bereganatzen du, eta ez diogu beldurrik hau agortzeari edo ez izateari. Maitasuna inoiz falta edo agortzen ez den zerbait bezala ulertzen baitugu, bizirik egoteagatik berez daukagun zerbait bezala.

– **Pertsona guztiekin elkartu eta elkartzetik jaiotzen gara**. Pertsona bakoitza gure parte sentituz eta gu ere haien parte sentituz. Lotura-sentimendua beti dagoen zerbait da, joaten ez dena, eta gozamina sortzen duena. Zerbaitek sentimendu horretatik urruntzen gaituenean, gure indar guztiekin borrokatzen dugu sentimendu hori berreskuratzeko.

– **Jaiotzean, pertsonengan eta bizitzan konfiantza osoa izaten dugu.** Honek, harremanak eta hurbiltasuna bilatzera garamatza etengabe, kontaktu fisikoari beldurrik ez izatera. Horregatik, begietara zuzen eta garbi begiratzen dugu, besteen begirada eta presentzia bilatuz. Harremanak gustatzen zaizkigu, behar ditugu, eta ez dugu bizitza horiek gabe irudikatzen.

– **Lankidetzarako irrikan jaiotzen gara,** ez zaigu interesatzen ez lehiatzea ez eta irabaztea. Harremanak izateko modurik gozagarriena berdintasuna da, denok irabazten dugun eta inork galtzen ez duen egoerak sortuz. Erronkak interesatzen zaizkigu, eta gure merituak eta trebetasunak aitortzea ere gustuko dugu. Era berean, besteen aurrerapenak eta trebetasunak behatuz gozatzen dugu.

– **Jaiotzean, ikasteko gogo ikaragarria izaten dugu;** ezezaguna den guztia eta zailtasunak maite ditugu, baita abentura ere. Ikasteak pozten gaitu, eta beti prest gaude hurrengo erronka eta zailtasunari aurre egiteko. Huts egiteak edo ez jakiteak ez gaitu kezkatzen, akatsak ez baitira arazo bat, bizitzeko aukera bat baizik.

– **Dibertitzeko eta bizirik egoteaz gozatzeko jaiotzen gara.** Badakigu hori gertatzeko baldintza guztiak betetzen direla, eta egoera horretatik eraikitzen dugu munduan egoteko dugun modua. Ez dugu bizitza jolas eta gozamenik gabe ulertzen. Jolastea maite dugu, eta gozamina poza eta irrika sentitzearen esanahia ezagutzen dugu. Beti dugu irrikaz bizitzeko gogoia.

– **Jaiotzean pozik eta arro gaude gure buruaz,** eta guregan dagoen dena gustatzen zaigu: gure gorputza, ahotsa, pentsamenduak, etab., egokia eta zuzena iruditzen zaigu dena, pertsona perfektuak bezala ikusten gara... eta gainerako pertsonak eta ingurukoak ere modu berean ikusten ditugu, perfektuak.

– **Jaiotzean, kementsuak gara, ez diogu bizitzari beldur.** “Orainerako” eta “Orainean” bizi gara. Arreta osoa eta kontzientea izaten dugu orainean, ez etorriko den horretan, edo gertatu ziztaigunean. Badakigu gertatzen zaigun guztia beharrezkoa dela, eta ez dugu epaitzen. Ez ditugu pertsonak eta bizipenak “on edo txar”, “zuzen edo oker” gisa sailkatzen. Gure existentziarekin bat egiten dugu eta honela gozatu egiten dugu.

Aurreko deskribapena berresten duten adibide ugari eta zehatzak daude, eta haur gehienek horretarako joera dute.



Oharra: Testu originala gazteleraz sortu du Juanma Feitok, guraso.eus euskaratu du.
Testu originala irakurtzeko idatziguzue.

28- Gure umeak azkazalak jaten ditu, zer egin?

2020-07-02



Azkazalak jaten dituen umeak giro lasaia behar du, ez zaio horregatik errietarik egin behar. Baina ohitura hori uztea nahi baldin badugu, horrek dakarzkion kalteak argi eta garbi azaldu beharko dizkiogu.

Inork gutxik ukatuko du, gaur egun, azkazalak jatea ohitura txarra dela. Baina umetan sarritan agertzen den aztura txar hori ez da soilik ume kontua, sarritan nerabezaroan ere azkazalak jaten jarraitzen baitute eta, neurri txikiagoan, baita helduaroan ere.

Hasiera batean arazo estetikoa soilik izan zitekeena, osasun-arazo bilaka daiteke, eta baita pertsonaren autoestimua erasan dezakeen zerbait ere. Horregatik, merezi du kasu bakoitza bere neurrian baloratu eta behar izanez gero, egoera konpontzeko neurriak eta aholkuak ematea.

Zeintzuk dira umeak azkazalak jateko arrazoiak?

Azkazalak jateko ohitura beste aztura eta ohitura batzuekin lotzen da sarritan haurtzaroan, telebista gehiegi ikustearekin esate baterako. Ohitura hori oso arrunta da haurren artean, eta baita adoleszentzian ere. Adituen estimazioen arabera, adin txikikoen % 40-45 artean omen dira uneren batean edo bestean azkazalak jan dituztenak. Eta horregatik, ohitura hori beste arazo batzuen sintomatizat hartzen da gaur egun, sukarrarekin gertatzen den bezalatsu. Eta arazoaren sustraietara jo behar da, ohitura hori zerk sortu duen jakin eta errotik moztu edo desagerrarazi nahi badugu.

Onikofagia esaten zaio ohitura txar horri (grezieraz azkazalak jan esan nahi du hitzez hitz). Eta **antsietatea, urduritasuna, ezinegona, estresa edo besterik gabe aspertuta egotea izan ohi dira umetan azkazalak jateko ohitura horren arrazoiak**. Erraz uler daitekeen bezala, telebista aurrean orduak emateak sarritan asperdura eragiten duenez, gurpil zoroa sortzen da horrela: zenbat eta telebista gehiago ikusi, orduan eta azkazalak jateko ohitura errotuagoa dago. Beste kasu batzuetan, ordea, **inguruko pertsonak** (gurasoak izan daitezke, edo anai-arreba koskortuagoak) **imitatzetik** sor daiteke umeengan gaurkoan hizpide dugun ohitura hau.

Zergatik da arazoa azkazalak jatea?

Azkazalak jatearekin batera, umeak hatz-punten inguruko azala ere hozkatu eta hondatzen du sarritan. Horregatik dira hain usuak ohitura honekin lotutako arazoak, ez soilik estetikoak, baita osasunarekin lotuak ere: kutikuletako lesioak, adibidez, edo azkazaletako deformazioak, infekzioak, eta are hortzetako arazoak ere eragiteraino. Ohitura hori duten umeek maiz samar izan ohi dituzte herpesak, aftak eta bestelako lesioak ezpainenetan.

Hatzetako kalteak mina eta hantura ekar ditzakete, eguneroko bizimodua aldrebestuz. Infekzioek ere ondorio orokorrak sor ditzakete, germena aho bidez gorputz barrura sartzen bada. Pertsona helduagoetan, azkazal hondatuen itxurak lotsarazi egiten ditu, eta horrek egoera okerragotu dezake, herstura areagotuz eta azkazalak jateko ohitura sendotuz.

Oso kasu gutxitan gertatzen badira ere, aipatu izan dira azkazal-zati handiagoak irentsi eta eztarrian traban geratu eta inflamazioak sortzea. Edo prozesuak aurrera jarraitu, azkazala aspiratu eta biriketean konplikazioen bat agertzea. Zorionez, azkazal-zati horiek irentsita ere, eginkariekin kanporatuko ditu umeak handik egun batzuetara.

Ohitura txar hori albo batera uzteko trikimailuak

Oraindik orain, duela urte gutxi arte alegia, metodo gogor samarrak aholkatu eta erabiltzen ziren umeak azkazalak jateko ohitura alde batera utz zezan: hatzetan substantzia mingots edo mikatzak jartzea, lotarakoan eskularruak edo tramankulu metalikoak erabiltzea, edo umeari eskuak bizkaraldean lotzea, gomendatu ohi ziren neurrietako batzuk aipatzearen. Baina gaur egun adituek gomendatzen duten bezala, askoz ere logikoagoa da arazoaren sustraiak konpontzen saiatzea, era horretan umeak errazago utziko baitio azkazalak jateari.

Jarraian, guraso eta hezitzaileentzat lagungarri izan daitezkeen gomendio edo trikimailuak aipatuko ditut:

- **Giro lasaia sortu.** Izan ere, antsietatea izanik umeak azkazalak jateko arrazoi nagusia, ezinbestekoa da umeak bere inguruan lasaitasun-giroa edukitzea. Garrantzitsua da baita ere haurrak ondo eta behar adina lo egitea, eta egunero-egunero jarduera fisikoa, edo kirola egitea.
- **Ez errietarik egin** umeari, azkazalak jaten dituelako. Helduek oihu egiteak edo antzeko erreakzio zakarrek mesede baino kalte gehiago egingo diote, normalean, haurrari, urduriago jarriko baita, lehendik baretu ezin zuen ezinegona

handiagotuz.

- Umeari argi eta garbi **azaldu arazoa**. Azkazalak jateak bere osasunarentzat ekar ditzakeen ondorio negatibo guztiak azaldu behar zaizkio haurrari, ez neurritz gain beldurtzeko, bai, ordea, ondorio horien berri jakin eta arazoaz kontzientzia har dezan.
- **Zergatik gertatzen den jakin**. Sarritan, ohitura hori egoera espezifikoko edo berezietan bakarrik agertzen da, umea ohera doanean, edo gustukoa ez duen jardueraren bati ekin behar dionean. Beste batzuetan, aldiz, une edo egoera jakin baten kontrako erreakzio gisa ager daiteke (anai-arreba txikiren bat jaio delako, gaixotasun bat, logelaz aldatu dugulako, etab.). Edonola dela ere, arrazoia identifikatu ondoren, umearekin lasai hitz egin eta arazoaren sustraira jo beharko da, konponbidea bilatzeko.
- **Alternatibak landu**. Umeak hatzak ahora eramateko bulkada sentitzen duen bezain laster edo azkazalak jaten ari dela ikusten badugu, irtenbide ona izan daiteke ordezkoren bat eskaintzea: jostailuren bat, pilota bat, plastilina, etab.
- **Emaitzak lortuz gero, zorionak eman umeari**. Bere ahaleginak saria ekarri diola jakiteak autoestimua indartu eta aurrera jarraitzen lagunduko dio. Horrez gain, azkazalak hazi eta itxurak hobera egin duela ikustea ere mesederako izango da. Aurrerapausoak gertutik jarraitzea komeni da, baina umearekin batera betiere, elkar laguntza eta konfiantzazko giroan.

[Argazkiaren iturria](#)

29- Haur-eskoletako hezkuntza zerbitzua berrasmatez ziurgabetasun garaietan, galdera batzuk

2020-07-05 [Alfredo Hoyuelos](#)

Alfredo Hoyuelosek idatzitako kolaborazio artikulua bigarren zatia da gaur guraso.eus era ekarri duguna. Covid 19aren astinduaren ondorengo [Haur Eskolen izaeraz idatzi zuen Alfredok](#), berarekin izandako elkarrizketa ere [argitaratu genuen](#).

Galdera batzuk

Ezinbestekoa da, esan bezala, geure buruari galdetzea, ikertzeko prozesuara irekitzea, galderak lagun moduan ulertzea. Ingurua gu geu ere eraldatzeko.

Hemen galdera batzuk elkarrekin pentsatzen jarraitzeko. Eta horrela, hezkuntza-komunitatea osatzen dugun guztion sormen-pentsamendu kolektibo baten alde egiten dut: ikastetxeetako zuzendaritzak, hezitzaileak, talde teknikoak, sukaldariak, garbiketako

langileak, familiak, politikariak. Baita begirada transdiziplinarrak dituzten profesionalak ere: arlo politiko, sozial, kultural eta artistikokoak, jakinda -Deleuzek dioenez- ez dagoela metodorik edo errezetarik, baizik eta prestaketa luze bat baino ez. Orain erronka dugu konfinamendutik konfinitatera igarotzea, hau hurbiltasun gisara ulertuta.

Hona hemen galdera batzuk elkarrekin eta plazerrez hausnartzen jarraitzeko:

- Nola bizi ziurgabetasun berri honekin gure buruak gehiegi estutu gabe.
- Zer lehenetsi beharko den malabare-joko honetan. Daniel Innerarity filosofoak “el drama de decidir” lanean dio: “zenbat mundutakoak gara? Zenbat gauza hartu behar ditugu kontuan aldi berean? Nola uztartzen ditugu errealitateari buruzko ikuspegi posible guztiak? aldi berean plater batzuk mugimenduan mantendu behar dituen zirku pailazoaren figura irudi ona da, bizitzaren nahaspilaren eta plater horietako bat erortzen uztearen erabaki batzuen dramatismoaren irudia”.



- Zer antolaketa-mota eta zer erabaki hartuko dituzten haur-eskolek:
- Zer ratiorekin.
- Nolakoa izango den hezitzaile bikotearen lana: bi profesional aldi berean edo modu garaikidean edo ondoz ondo, hainbat lekutan.
- Nolako lan txandetan.
- Zer ordutegirekin.
- Nolakoa izango den egunaren denbora-antolaketa: sarrerak, irteerak, bazkaria, loa, pixoihala aldatzea.

- Nola ulertuko da hezkuntza-laguntza.
- Nola sortuko da hezkuntza-inklusioa eta aniztasunarekiko arreta, eta ez desberdintasuna.
- Familiekiko harremanak nolakoak izango dira (zentzu zabalean). Nola artikulatuko dugu erantzunkidetasuneko hezkuntza-itun bat familiekin, haur eta familien artean talde txikiak sortzeko.
 - Nolakoa izango da familien parte-hartzea (parte sentitzea bezal ulertua). Nola sortu familiak epaituko ez dituzten espazioak eta familiak entzuna izango diren segurtasuna izango dutena.
 - Nolakoa izango da arkitektura bioeraikitzaile baten eta barruko eta kanpoko espazioen arteko artikulazioa (testuinguru berdeago, naturalago, ekologikoago horri lehentasun handiagoa emateko). Nolakoak izango dira “beste” espazio horiek, nola eta norekin erabili ahal izango dira eta segurtasuna eman eta, aldi berean, hegan egitea ahalbidetu ahal izateko. Eta zer nola Estetika ere.
 - Eguneroko material eta objektu ekojasangarriak. Inoiz baino gehiago, bererabilgarriak diren materialekin jolasak asmatzea izango da konpromisoa. Bidenabar esanda, garrantzitsua da hausnartzea zenbat ahoko maskarek eta beste babes-elementuk kutsatzen duten jada ingurumena, aipatu dudan arazoa errepikatuz. Berriro ere, zuhaitzaren larrialdiak basoa ikustea galarazten digu.
 - Nolakoa izango da kalean presente egongo den eskola baten eta hiriaren arteko harreman ez zatikatua
 - Nolakoak izango diren sukalde berriak. Alde horretatik, Iruñeko udal haur-eskolek abian jarritako Hemengoak menuen proiektuak eskaintzen digun adibide aparta aipatu nahi dut. Une honetan, eta aurreko udal-legegintzalditik datorren konpromiso politiko serio bati lotuta -Milango Itunaren printzipioekin-, hautatutako elikagaiak ekologikoak, freskoak, hurbilekoak, sasoikoak eta ekoizleei zuzenean erositakoak dira, erosketa prozesu publiko baten bidez egiten delarik. Prozesu koral eta holistiko horrek, menu osasungarrien bidez, beharrezkoa deniraunkortasun kontzeptua sendotu eta egituratzen du, testuinguru kultural berri honetan inoiz baino beharrezkoago den, hiri erresilenteen, elikadura-subiranotasunaren edo Nafarroako nekazaritza-ekologiako ekoizpenaren baldintza ekonomikoen garrantzia nabarmenduz. Beharrezkoa da horrelako proiektu gehiago estrapolatzea eta asmatzea, ingurumena errespetatzen dutenak eta, gure ezjakintasunetik, planetaren osasuna gure osasuna dela ulertzera garamatzatenak, kanpoan ez baitago gure barruan ez dagoen beste proiekturik. Sukalde komunitarioen zerbitzu bat ere aktibatzen saiatzen ari gara, zaugarritasun handiagoko biztanle horientzat, herritarrei menu osasungarri eta jasangarri bat eskaini ahal izateko, zaintzaren ikuspegitik.
 - Etengabeko desinfekzio konstante eta ez oso eredugarri batetik harago, nolakoa izango da guneetako garbiketa.
 - Nolakoa izango da zerbitzu unibertsal, doakoa. Edo askotariko zerbitzuak eta bidezko tarifak izango dituena.
 - Nolakoak izango dira garatuko diren proposamen eta tailerrak.



- Nola jokatu dugu haurren eta helduen arteko lotura profesionala eta pertsonalean. Nola eraikiko ditugu konfiantzazko lotura horiek eta presentzia izateko eta ez bakarrik bertan egoteko moduak. Lotura hori, Najmanovichek dioen modura, harremanean ñabardura asko dituena, ezinbestekoa, sortzailea, berritzailea eta izendaezina delako. Nolakoa izango da bestea sentitzeko dugun modua, eta nola sentituko gara lotura hori bilatzean aldaketa sentitzen dugunean. Nolakoa izango da argentinarraren pentsalariak aipatzen duen intra-akzioa, interakzioaz haratago? Harentzat, interakzioak gorputzen kanpo-kontaktu soila dakar, baina ez dago aldaketa pertsonalik. Intraekintzak aldiz gorputzen elkarrekiko afektazioa eragiten du, topo egite horretan parte hartzen dugun guztion eraldaketa kualitatiboarekin.
- Nola hitz egingo diegun haurrei hitzez eta hitzik gabe. Nola komunikatuko gara? Nola eraikiko ditugu maitasun-txarnela hauek?
- Nolakoa izango da hurrekin dugun kontaktu polisentsoriala; nola ziurtatu samurtasuna eta fintasuna.
- Nolakoa izango da negar-uneetan egingo den bidelaguntza emozionala
- Nolakoa izango da haurren artean ezinbestekoa den lotura.
- Nolakoa izango da esparru ezberdinetako profesional bakoitzaren rola eguneroko lanean.
- Nola zainduko dugu elkar eta nola zainduko dugu geure burua ere.
- Zer alderdi emozional berri agertuko dira: beste muga, aukera edo erresilientzia batzuekin.

- Nolakoak izango dira ikasle “zaharrekin” eta berrieekin egingo diren harrera-denborak. Eta nolakoak familiekin.

30- olasean harremanak eraikitzen

2020-07-06 [Itziar Arregi landa](#)



- Ni ama nintzen, eta zu nire umea.
- Ez, ni nintzen ama.
- Ni ama, eta nahi baduzu zu izeko.
- Bale, ni izeko, eta hau da nire umea (panpina eskutan duela).

Umeak jolasean beren alderdi soziala garatzen dute, harremanetan trebatzen dira. Berezko gaitasunak esnatu egiten dira lagunartean, testuinguruak aukera ematen badu. Umeak jaiotzaz, harremanak eraikitzeko gaitasuna du, eta harremanak sanoak edo onuragarriak ez baldin badira, harreman horiek eteteko gaitasuna ere badauka. Gaitasunekin jaiotzen da, eta testuinguruarekin eta beste umeekin batera, interakzioan, gaitasun hori garatu egiten du. Gaitasun hori garatzeko testuinguru pribilegiatua da jolasa, eta gaurko ekarpena jolasean harremanak nola garatzen direnaren inguruan izango da.



Umeak oso goiz hasten dira beste umeekiko interesa izaten eta horrek laguntzen die harremanetarako gaitasuna garatzen. Bakarka ere jolasten duten arren, beste umeak bilatu egiten dituzte. Behin bilatuta, poliki poliki hasten dira harreman horretan sartzen. Txikienak paraleloan jolasten hasten dira, elkarren ondoan, jakinez beste umea hor dagoela, baina bakoitza bere jolasean murgilduta. Horrek emango die bide elkar imitatzen hasteko, biak jolas berean daudela ohartzeko. Hurrena beste pausu txiki bat emango dute, batek besteari zerbait eskainiaz adibidez. Eta oraindik hitzik egon ez arren, poliki poliki, hartu-emanen barneratzen dira. Helduoi asko gustatzen zaigu umeak bere jostailuak beste umeekin konpartitzea, eta horretarako gai dira, berez atera egiten zaie beste ume horrekin jolastu nahi dutenean, berez dator eskaintza; orain, umeak berak ikusten du ze umeri eta noiz eskaini, nahiz eta helduaren irizpideekin bat ez etorri sarritan. Helduok larritu egiten gara gure umeak beste bati bere baloia utzi nahi ez dionean, eta irakatsi egin nahi izaten diogu konpartitu egin behar dela. Azalpen luze eta zabalak eman diezazkiokegu gainera umeari, gure lotsa disimulatu ezinean. Aldiz, umeak ez badu beste ume horrekiko harremanean sartu nahi, ez bada bere unea, edota bere objektua mehatxatuta ikusten badu, babestu egingo du harremana etenaz, horretarako ere gai baita. Zentzu honetan, garrantzitsua da umeari bere espazio eta interesak errespetatzea, bere gauzetan ekiteko aukera sentitu dezan, bere interesak babesteko aukera izan dezan, eta norekin edo nola jolastu nahi duen erabakitzeko ahalmena izan dezan. Hori eskaintzen badiogu, lasai gera gaitezke, garaia denean beste umeekin jolasteko interesa piztuko baita, eta berez aterako zaio harremana eraikitzekeko estrategiaren bat: kideari zerbait eskaintzea, imitatzea, irribarre egitea edo besteren bat.

Harremanena mundu handia da, lorpen itzela da umearentzat, baina ez da erraz egiten den bidea. Umeak bi interes edo behar ezberdinen artean mugitu beharra izaten du, alde batetik objektu edo egoera batekiko interes pertsonala izan dezake (panpin batekiko adibidez), baina bestalde, hazten doan heinean, beste umeekin jolasteko

gogoa ere pizten zaio. Eta une batean, bi gogoek topo edota talka egin dezakete (panpinarekin jolastu nahi izatea baina kidearekin ere bai). Txikiak direnean norbere gogoa gailentzen da, baina aurrerago, aldaketa gauzatzen da, eta objektu edo norbere gogo horren pisua txikiagotu egiten da, eta lagunekin jolasteko gogoak irabazten du. Horrela, bi urte inguruan objektuen propietatea garrantzitsua izaten da, umeak jolasa objektuaren inguruan sortzen du, eta objektu hori babesteko beharra sortzen da, adin horretako gatazka iturri nagusia objektuak direlarik. Aldiz, adinean aurrera joanda, gauza aldatu egiten da.

Umea zaharxeagoa denean, lagunekin jolasteko gogoa sortzen da, eta horrek umeari harremanetan beste pausu bat suposatzen dio. Lagunekin jolastu ahal izateko besteei zer gustatzen zaien eta zer ez ulertu behar da, gustukoa ez duten zerbait eginez gero, jolasa bukatu egiten delako; baina aldi berean, norbere gustuak ere hor daude, eta lagunarekin uztartu behar dira. Prozesu bat da: paraleloan isilik jolastetik, jolasa gero eta sozialagoa bihurtzen joango da, lehenengo elkarrekintzak sinpleak izango dira, aurrerago elkar konplementatuko dute, poliki poliki harremanetan kooperaziorantz joko dute, eta aukera dutenean, harreman konplexuak eraikitzen iritsiko dira, nahiz eta aurrera atzerak egoten diren, eta zaharrenek ere bakarrik jolasteko beharra izan dezaketen.

Bost umerekin jolas sinbolikoan historia bat eraikitzeak bost interes ezberdin koordinatzea eskatzen du, ume bakoitzak bere interesa eta besteen interesaren artean zubiak eraiki beharko ditu, norbera alboan utzi gabe, baina besteenak ere errespetatuz. Honek harremanean trebatzeko aukera ematen du: umeak eskaintza egiten du, eta besteek nola erantzuten dioten ikusi behar du, besteen erantzunaren arabera berak zer egin erabaki beharko du jolasa mantendu dadin. Kideak ez baldin badu umeari proposamena onartzen, horrek ondoeza sor dezake, eta modu ezberdinetara erantzun diezaiokete kideari: eraso eginaz, ignoratuz, ezetz esanaz, kontraoferta bat edo beste proposamen bat luzatuz... edonola ere, nolabaiteko frustrazio bat pasatzea dagokio umeari, eta aldi berean, aurre egin eta plana birkokatu behar du. Guzti honek autoerregulazio maila garrantzitsu bat eskatzen dio umeari, eta helduak ezer irakasten jardun beharrik gabe, jolasaren plazeretik lortu egin dezake. Beraiek nahi dutena egiten dute, eta hori besteekin jolastea da, baina horretarako ikasten dute beraiek nahi duten hori nahi duten eran ezin dutela egin.

Bestalde, jolasak aukera ematen dio bere plazera bilatzeko, zer gustatzen zaion identifikatzeko eta horren bila joateko, zuzen zuzenean lotzen da guzti hori autonomiarekin. Nolabait esatearren, umea bera da nor den deskubritzen duena, zer gustatzen zaion, bera da erabakiak hartzen dituen, proposamenak luzatzen dituen, erantzunak jasotzen dituen eta hauetara egokitzen dena.

Gainera, jolasak aurrera egingo badu gai bat adostu beharra dago, gai horretan, rolen errepartoa egin behar da, eta denek nahi izan dezakete rolik garrantzitsuena bereganatu, indartsu sentitu; baina rol bakarrarekin ezin du jolasak aurrera egin, orduan, norbaitek amore eman edo zerbait aldatu beharko du. Guzti honek azalpenak ematea, negoziatzea eta adostasunetara iristea eskatzen du, harremanetarako ezinbestekoak diren alderdiak. Umeek denbora gehiago pasatzen dute jolasa antolatzen

historiak antzetzen baino, eta beren intereseko gaien kideak animatzea lortzen dutenean plazerra handia da, lorpen soziala ere bai.

Artean, edozer gauzak aldatu edo eten dezake jolasa, aski da jolaskide bati komunera joateko beharra etortzea, edo euria hastea, edo kideren bati interesa aldatzea, beste hainbat gertakariren artean. Jolasean harreman konplexuak sortzeko gai dira umeak, baina horretarako baldintzak behar dituzte, testuinguru errazak ez badizkiegu eskaintzen, harremanak eten egingo dira, edo ezingo dute elkartruke sinpletik haratago iritsi. Testuinguruan umeek kideak behar dituzte, interesak konpartitzen dituzten lagunak, aurpegiarekin emozioak adierazten dituztenak, proposamenei erantzuten dietenak, ume gazteagoak eta ume zaharragoak, erantzun ezberdinak ematen dituzten umeak. Lagunik ezean, zaila da gaitasun sozialak garatzea, eta helduok ezin ditugu umeak ordezkatu zentzu honetan, umeekin jolastu bai, baina gure erantzunak ez dira beste ume batek emango lituzkeenak bezalakoak. Azken boladan lagunak ukatu zaizkie umeei, pantaila atzean eskaini dizkiegu, baina teknologiak ezin izan ditu lagunak ordezkatu. Orain lagunak berreskuratzea dagokie umei: harremanetan sartzea, proposamenak egitea, ezezkoak jasotzea, proposamen berriak egitea, bakarrik jolastea, lagun berriak bilatzea, proposamenak onartzea, lagunekin haserretzea, haserrea pasatu eta berriro jolasten hastea... eta helduoi horretarako aukerak ematea dagokigu: beste ume batzuk dauden espazioak eskaintzea, eta behar adina denbora izatea harremanak sortu daitezen.

- Zer zerbitzu mota asmatu ahal izango ditugu. Eta zeintzuk berrasmatu edo baztertu.
- Zer da ikertu beharko dena.
- Zer egingo da bitarteko profesionalekin eta zein izango den boluntarioek izango duten rola.
- Zer segurtasun-protokolo eta zer neurri ez-hipokondriako hartu beharko dira kontuan kutsatze masiboak saihesteko
- Zer arrisku zuzen eta saihestezin hartu ahal izango ditugu konpromisoak hartuz eta erantzukizunak delegatu gabe.
- Nolakoa izango da prestakuntza: diziiplina anitzetan oinarrituko den prestakuntza, sinplifikazio autokratikoak saihesteko, eta egokia iruditzen ez zaigun aurrez aurreko begirada bakarra saieztu eta begirada anitza ziurtatzeko. Zentzu horretan, “fake”ak eta buloak bereizten ikasteko erronka etengabea izango dugu. Eta horretarako ezagutza kontrastatua eta jakinduria behar dira. Enpatikoki hobeto erabakitzeke, egozentrismo eta idolatria gutxiagorekin.
- Nolakoa izango da sindikatuen berrasmatzearen ikuspegi osagarri, holistiko eta dialogikoa.
- Nola saihestu, besteak beste, Trump edo Bolsonaro zaharrak edo berriak agertzea.

Hauek, galdera batzuk beste batzuen sortzaile izateko.

Jarraituko dugu...

31- Espazio ludikoak, emantzipatzeko guneak

2020-07-08 [Mikel Egibar](#)



COVID-19aren ondorioz, oraindik, inpaktatuta bizi garen aro honetan, pandemiari aurre egiteko hartu diren neurriak, zalantzarik gabe, helburu zehatz baterako baliagarriak izan diren bitartean, neurri berberak ondorio kolateral ez hain positiboak eragin dizkigute. Honetaz guztiaz kontzientzia hartzea da garrantzitsuena: alegia, norberari zein gure inguru hurbilari Koronabirusen aurka hartutako neurriek etorkizunean modu aske eta zoriontsuan aritzeko eragingo dizkigun mugak zeintzuk diren jabetzea ezinbestekoa izango da. Gai anitza eta zabala da, dudarik gabe, eta lerro hauen bitartez, espazio publiko eta ludikoek gure haurrak emantzipazio bidean jartzeko duten balioa eta garrantzia zuekin guztiekin konpartitu nahiko nukeen gaia da. Aldi berean, COVID-19 pandemiak babesteko hartu diren neurriek emantzipaziorako ekar ditzaketan ondorioak ere azpimarratu nahiko nituzke.

Hastapenean emantzipazioaren kontzeptuak pertsonaren askatasuna arautu nahi zuen: erromatarrek, zuzenbide zibilaren bidetik, pertsona aske batek beste pertsona batengan izan beharko lukeen eragina zehazteko *mancipium* erakundea sortu zuten.

Ondoren ikuspuntu soziologikoa zabaldu zen: emantzipazioak, pertsonak, pertsona multzoak edota nazio batek pairatzen duen *dominazio* ([Max Weber](#)) edota menpekotasunari aurre egiteko *prozesua* bihurtu zen. Karl Marxek klase dominazioaren aurka borrokatzeko langileriak multzo bezala emantzipatu behar zirela aldarrikatu zuen. Eta gainera Weberrek ez bezala, Marxek dominazioari beste kontzeptu bat erantsi zion: *alienazioa*.

Emantzipazioaz hitz egiteko, beraz, hiru kontzeptu garrantzitsu ditugu: *dominazioa*, *prozesua* eta *alienazioa*.

Bide beretik, eta interesatzen zaigun gaiari helduz, Francesco Tonuccik hurrek izan behar duten gobernantza aztertzen du. Ez da berdina hurrek dituzten beharrak helduok "konpontzea" edo behar berberak hurren eskuetan utzi eta beraiek horretaz kargu hartzea. Espazio ludikoek, gure herri eta hirietan ezagutzen ditugun parkeek, normalean urbanizazioaren irizpideen arabera dominazioa sortzeko ahalmena dute. Espazioaren dominazioaren bitartez pertsonak alienatuak izatera bultzatzen ditugu. Espazioak sailkatu, zedarritu, espezializatu egiten dira eta jendarteko adin eta multzo bakoitza bere espazioan egotera bultzatzen da. Garai bateko "Herriko plaza" non belaunaldi ezberdinetako jendea elkartu eta elkar ezagutzen den, gure inguru urbanistikotik desagertzen ari da. Eskala txikian bada ere, konfinamendu sozial mota bat dela esan genezake.

COVID-19 pandemiaren ondorioz hartu diren neurri administratiboek arazo eta sintoma hau azpimarratu eta sakondu besterik ez dute egiten. Konfinamenduaren garaian hurrek "armarioan" sartzeko gonbitea luzatu digute. Beraien nahi eta beharrek ez dute inolako balorerik izan eta pandemiari aurre egiteko sortu eta bultzatu beharreko kolaborazioan ez zaie inolako partizipaziorik eskaini. Eta edozein protesta deuseztatzeko gizakiaren historia bezain zaharra den bide bat erabili dugu: izua. Arazoa agerikoa ez bazen ere, ahoz aho zabaldutako datuekin, beldurraren bitartez blokeo egoera eragin diegu gure hurrei, gure hurrek *alienatu* egin ditugu.



[Paulo Freirek](#), askatasuna aldarrikatzen zuen pedagogo brasildarrak, guztiz alboratu nahi zuen pedagogia dominatzaile hura, gaurko egoera honetan indartzeko bidea hartu du; alegia, haurrentzat ona eta txarraren arteko muga zein den bereizteko aitzakiarekin haurrak adoktrinatu eta manipulatu ditugu.

Askotan emantzipazioa 16 urtetik aurrera har daitekeen neurri juridikoarekin lotzen da, baina emantzipazioa hori baino askoz gehiago da, emantzipazioa heziketaren bitartez pertsona aske izateko barneratu beharko lirakekeen baloreak eta jarrerak dira. Ez dago adin bat emantzipazioaren lanketa hasteko. Jaiotzen garenetik emantzipazio prozesua martxan jartzen da eta gure barnean dagoen bateria bailitz, egunak, hilabeteak, urteak aurrera doazen neurrian, bateria energia emantzipatzailearekin betetzen edo hustutzen joaten da. Pertsonaren bilakaera neuromotoreak, zalantzarik gabe, edozein norbanakok emantzipatzeko eduki dezakeen gaitasuna asko baldintzatu dezake. Baina emantzipazioa balioa eta jarrera denez, muga neuromotore guztien gainetik pertsona oso emantzipatua izan daiteke; hala nola, adineko zein aniztasun funtzionaleko pertsonak ere oso emantzipatuak izan daitezke.

Konfinamenduaren aldia amaitu da. Nola dago gure haurren emantzipazio bateria, kargatuta ala hustuta? Edozein pertsonak mugimendua behar du bizitzeko: mugimendurik gabe heriotza dator. Gainera mugimendua komunikazio da, haurrentzat bere egoera emozionala adierazteko ezinbesteko bidea da mugimendua. Espazio ludikoak mugimenduaren bitartez komunikazioa bideratzeko tresna dira; gurasoengandik urrunduz, haurrak bere kasa komunikazio askea esperimintatzeko aukera eskaintzen duen espazioa da.

Onar dezagun COVID-19 pandemiaren kudeaketak ondorio kolateralak izan dituela eta saia gaitzen ahalik eta lasterren ondorio hauek detektatzen, konpontzen eta etorkizunean ez errepikatzen. Neurri hauekin guztiekin, jendarte otzan eta dominatua sortzeko saiakera egon daitekeenaren hainbat susmo badira ere, emantzipazioaren defentsa egitea, beraz, jendarte aske eta sortzailea bultzatzea da, eta horretarako gure haurrak lehen protagonistak izan behar dira.

32- Hankak lokatz artean

2020-07-12 [Eñaut Aiertzaguena](#)

Eñaut Aiertzaguena Berrian argitaratutako artikulua.

Azken hilabeteetan asko aldatu da gure errealitatea, eta normaltasun berrira egokitu beharra dugu orain. Ez dira gutxi bilakaera honetan guztian izan eta izango ditugun buruhaustek.



Iturria: Berria.eus

Egilea: Eñaut Aiertzaguena Brabo

Azken hilabeteetan asko aldatu da gure errealitatea, eta normaltasun berrira egokitu beharra dugu orain. Ez dira gutxi bilakaera honetan guztian izan eta izango ditugun buruhaustek.

Haur eta nerabeak konfinamenduko lehenengo katebegian lotuta ahaztu zitzaizkigun, eta ordutik arreta gehiago eskaini diogu tabernak noiz irekiko, kirola non egingo edo dendetara nola sartuko argitzeari. Nekeza izan da konfinamenduak iraun duen artean haur eta nerabeei buruzko ezer aditzea esaldi berean ikastetxeak aipatu gabe, etxetik egin beharreko lanak, eskolak berriz irekitzea, irailerako zer egin... Zer geratzen da, ordea, haur eta nerabeen aisialdiarekin?

Udalekuen inguruan izugarritzko ziurgabetasuna nagusitu zen, deskonfinamenduko 3. fasean irizpide batzuk argitaratzen hasi ziren arte. Baina bitartean jendea ez da lo egon hemen.

Aspaldi hasi ginen hezkuntza ez-formalean aritzen garen hainbat eragile gai hauen garrantzia aldarrikatzen, eta gure ahanzturaren konfinamendutik haur eta nerabeak astiro-astiro mundura ateratzen. Orain beraiekin lan egiteko unea heldu zaigu!

Haur eta nerabeei zuzentzen diegun aisialdi eskaintzaz pentsatzen hasita, sarri etorri izan zait burura ea benetan nori egiten diogun eskaintza hori. Haur parke bat ez da hesiz inguratzen haurrek hala nahi dutelako, ez da lurra kortxoz estaltzen hala erabaki dutelako, edo inguruan bankuak jartzen eurak esertzeko. Helduok egiten dugu hori helduon beharrak asetzeko. Kate hori apurtzeko ere bada garaia, ez duzue uste

Udalekuen kasuan albistegi nahiz instituzioak kontziliazio familiarrarekin lotzen hastea nahikoa izan zen hezkuntza ez-formala zer gutxi ezagutzen den ohartzeko. Zertarako dira bada udalekuak?

Balio beza geldialdi honek orain arteko kortxozko zoruan itzulipurdi bat eman eta hankak belar eta lokatz artean lurreratzeko. Udalekuek haur eta nerabeen behar asko asetzen dituzte, elkar hezteka bultzatzen dute, zaintzea, ezagutzea, norbere gaitasunak deskubritzea, berdinetik berdinerara eraikitzea... Horretarako balio dute udalekuek.

Dramatiko jarri gabe badakigu udalekurik gabeko uda batean ez dela mundua bukatuko, ezta merkatua itxitako hilabete batean ere, elkarren zaintza erdigunean jartzen badugu. Ez, udalekurik gabe ez da mundua amaitzen, baina bai haur eta nerabeak berriz ahazten baditugu eta berriro ere ikastetxeetan edo hesitutako jolas parkeetan konfinatzen baditugu.

Herriz herri, arauak arau, ari dira aurten ere udaleku ezberdinak antolatzen. Txalotzeko lana egiten ari dira ekimen horiek guztiak antolatzen dabiltzanak. Horietatik kanpo geldituko da haur eta nerabe asko, ordea. Aukera paregabea dugu, beraz, gure inguruko haur eta nerabeak hobeto ezagutzeko, zer nahi duten galdetzeko, beraien desio eta beharrak deskubritu eta horiei batera erantzuten saiatzeko.

Aitortuko dizuet nik negar egiten nuela haurra nintzela udalekuetara joatean, urduritasuna, beldurra, segurtasun eta konfiantza falta... Orain egoera berean dauden haur eta nerabeak entzuten saiatzen naiz. Horretan jarduten dugu udalekuetan. Beraz, ordua da akaso kontziliaziorako tresna gisa beharrean, udalekuak, balioen hezkuntza, haur eta nerabeen parte hartzea gure hiriak herri hezitzaile bihurtzeko eredutzat hartzeko.

33- Hasi zaintzen, zainduz hazi

2020-07-13 [Maidier Garcia de Vicuña](#)

Zaintza eta elkar-zaindu. Hamaika aldiz entzun eta esaten ditugun hitzak dira osasun krisia hasi zenetik eta ezustekoan izan bada ere, gure seme-alabek, inork aurreikusi gabe, beraien bizitzan errespetuzko harremanak eraikitzeko ezinbesteko tresna erabiltzen ikasi dutela esango nuke.

Gehienok txikitandik tresna honen balioa helearazi diegu, baina oraingoan teoria eta hitzak ariketa praktikoz lagundu ditugu. Ez da gauza bera *jendea errespetuz tratatu behar duzu* esan ala errespetatzen ikasi etxean geratuz edonori eta bereziki zaugarrienei kaltetuko dien arrazoi batengatik, ateratzea ordu bateko epeaz beste giza talde bati leku uzteko guztion artean elkar zainduz, maskarila erabiltzea beste norbait arriskutan ez jartzeko, aiton-amonak ez bisitatzea pila maite ditugulako...Hau guztia besteekiko errespetua da, zaintza bizitzen erdigunean jarri dugu.



Egoera honek, zaintza orain arte ez zegoen dimentsiotan eta pertsonen esku jarri du. Emakume gisa sozializatzen dugunok txikitandik ikasten dugu zaintzen. Panpinekin hasi, gelako lagunak, gure anai-arrebak, familiako adinduak, elkarleen bidez errefuxiatuak, indarkeria matxista pairatzen duten beste emakumeak...Zaintzen hasi eta zaintzen bizi. Kaltetan askotan geure burua ahaztu eginez besteon mesedetan.

Gizon bezala sozializatzen duzuen gehienek, ostera, ez duzue zaintza ikasgai moduan izan eta askoren kasuan helduaroan feminismoaren ildotik egindako hausnarketen ondorioz hasi zarete zaintzen.

Sexu estereotipoak eta rola malgutzen ari bagara ere, hain barneratua ditugu hauek nahiagabeen gure seme-alabei transmititzen dizkiegu eta egoera honek izan dituen gauza gogor hauen artean, estereotipo hauek apurtzeko izpiak ere badira.

Guztiak bihurtu gara zaintzaile:

- Txiki, gazte zein heldu izan, gaixotu gaitzekela ikasi eta gure burua zaintzeko neurriak hartu ditugu.
- Azal kolore ezberdin, hemengoak zein hangoak ... denak arriskutan eta denak zaindu behar.
- Neska zein mutil sentitu, besteak arriskutan ez jartzen ikasi dugu.
- Zaindu behar ditugun horiek emakume zein gizon izan daitezkeela ikasi dugu.

...

Esaldi hauek sinpleak diruditen arren, sakontasun itzelekoak dira:

- Ezinbestekoa da gure burua zaintzen ikastea besteak zaindu ahal izateko
- Besteen zaintza ez da neska eta emakumeen zeregina, komunitatea osatzen dugun guztiona baizik.
- Pertsona guztiak gure sexu-identitatea, adina, izaera, azala, gustu, ohiturak, bizitokia... dena delakoa, zaindutak izatea merezi dugula barneratzeko aukera paregabea izan da.



Birusa joan etorrian ibiliko da, baina guk ikasitakoa ez ahaztu eta praktikan etengabe mantentzeko erronka irmoa dugu aurrean. ZAINZA handiz idazteko unea dugu. Komunitate zaintza-sareak sortu diren moduan, gure zaintza-sarea komunitate txiki eta berezienean, familian, sortu eta indartzeko unea da. Gure seme-alabek komunitatearen onuran egindako guztia balioan jartzeko garaia iritsi da, berauekin konpartitu

egindakoaren garrantzia eta hau guztia rol estereotipatu horietatik urrunduz egin, askotan horren arriskua baitugu. Fardelak aldatzean guraso-aitari laudorioak maiz esaten zaien bitartean, guraso-ama egitean normaltzat hartzen den modura, neskek besteekiko arduratsu eta zaintzaile izatea normaltzat hartuz eta mutili berdinagatik txalo eginez rol horiek berresten ditugu. Gure umeez, denek, txaloak merezi dituzte eta aldi berean, ikas prozesu baten lehen pausuak eman dituztela ulertu bidea egiten jarraitzeko.

Guztiok dugu errespetua eta zaintza ikasteko beharra eta txikitandik hasiz, hizkuntzak barneratzen dituzten erraztasun berarekin, bereganatuko dituzte balio eta bizitzarako tresna hauek. Zaintzan heztega gure jendartea eraldatzea dakar, ez izan zalantzarik.

34- Espazio ludikoak, emantzipatzeko guneak

2020-07-08 [Mikel Egibar](#)



COVID-19aren ondorioz, oraindik, inpaktatuta bizi garen aro honetan, pandemiari aurre egiteko hartu diren neurriak, zalantzarik gabe, helburu zehatz baterako baliagarriak izan diren bitartean, neurri berberak ondorio kolateral ez hain positiboak eragin dizkigute. Honetaz guztiaz kontzientzia hartzea da garrantzitsuena: alegia, norberari zein gure inguru hurbilari Koronabirusen aurka hartutako neurriek etorkizunean modu aske eta zorientzuan aritzeko eragingo dizkigun mugak zeintzuk diren jabetzea ezinbestekoa izango da. Gai anitza eta zabala da, dudarik gabe, eta lerro hauen bitartez, espazio publiko eta ludikoek gure haurrak emantzipazio bidean jartzeko duten balioa eta garrantzia zuekin guztiekin konpartitu nahiko nukeen gaia da. Aldi berean, COVID-19

pandemiaz babesteko hartu diren neurriek emantzipaziorako ekar ditzaketen ondorioak ere azpimarratu nahiko nituzke.

Hastapenean emantzipazioaren kontzeptuak pertsonaren askatasuna arautu nahi zuen: erromatarrek, zuzenbide zibilaren bidetik, pertsona aske batek beste pertsona batengan izan beharko lukeen eragina zehazteko *mancipium* erakundea sortu zuten.

Ondoren ikuspuntu soziologikoa zabaldu zen: emantzipazioak, pertsonak, pertsona multzoak edota nazio batek pairatzen duen *dominazio* ([Max Weber](#)) edota menpekotasunari aurre egiteko *prozesua* bihurtu zen. Karl Marxek klase dominazioaren aurka borrokatzeko langileriak multzo bezala emantzipatu behar zirela aldarrikatu zuen. Eta gainera Weberrek ez bezala, Marxek dominazioari beste kontzeptu bat erantsi zion: *alienazioa*.

Emantzipazioaz hitz egiteko, beraz, hiru kontzeptu garrantzitsu ditugu: *dominazioa*, *prozesua* eta *alienazioa*.

Bide beretik, eta interesatzen zaigun gaiari helduz, Francesco Tonuccik hurrek izan behar duten gobernantza aztertzen du. Ez da berdina hurrek dituzten beharrak helduok "konpontzea" edo behar berberak hurren eskuetan utzi eta beraiek horretaz kargu hartzea. Espazio ludikoek, gure herri eta hirietan ezagutzen ditugun parkeek, normalean urbanizazioaren irizpideen arabera dominazioa sortzeko ahalmena dute. Espazioaren dominazioaren bitartez pertsonak alienatuak izatera bultzatzen ditugu. Espazioak sailkatu, zedarritu, espezializatu egiten dira eta jendarteko adin eta multzo bakoitza bere espazioan egotera bultzatzen da. Garai bateko "Herriko plaza" non belaunaldi ezberdinetako jendea elkartu eta elkar ezagutzen den, gure inguru urbanistikotik desagertzen ari da. Eskala txikian bada ere, konfinamendu sozial mota bat dela esan genezake.

COVID-19 pandemiaren ondorioz hartu diren neurri administratiboek arazo eta sintoma hau azpimarratu eta sakondu besterik ez dute egiten. Konfinamenduaren garaian haurrak "armarioan" sartzeko gonbitea luzatu digute. Beraien nahi eta beharrek ez dute inolako balorerik izan eta pandemiari aurre egiteko sortu eta bultzatu beharreko kolaborazioan ez zaie inolako partizipaziorik eskaini. Eta edozein protesta deuseztatzeko gizakiaren historia bezain zaharra den bide bat erabili dugu: izua. Arazoa agerikoa ez bazen ere, ahoz aho zabaldutako datuekin, beldurraren bitartez blokeo egoera eragin diegu gure hurrei, gure haurrak *alienatu* egin ditugu.

[Paulo Freirek](#), askatasuna aldarrikatzen zuen pedagogo brasildarrak, guztiz alboratu nahi zuen pedagogia dominatzaile hura, gaurko egoera honetan indartzeko bidea hartu du; alegia, haurrentzat ona eta txarraren arteko muga zein den bereizteko aitzakiarekin haurrak adoktrinatu eta manipulatu ditugu.

Askotan emantzipazioa 16 urtetik aurrera har daitekeen neurri juridikoarekin lotzen da, baina emantzipazioa hori baino askoz gehiago da, emantzipazioa heziketaren bitartez pertsona aske izateko barneratu beharko lirakeen baloreak eta jarrerak dira. Ez dago

adin bat emantzipazioaren lanketa hasteko. Jaiotzen garenetik emantzipazio prozesua martxan jartzen da eta gure barnean dagoen bateria bailitz , egunak, hilabeteak, urteak aurrera doazen neurrian, bateria energia emantzipatzailearekin betetzen edo hustutzen joaten da. Pertsonaren bilakaera neuromotoreak, zalantzarik gabe, edozein norbanakok emantzipatzeko eduki dezakeen gaitasuna asko baldintzatu dezake. Baina emantzipazioa balioa eta jarrera denez, muga neuromotore guztien gainetik pertsona oso emantzipatua izan daiteke; hala nola, adineko zein aniztasun funtzionaleko pertsonak ere oso emantzipatuak izan daitezke.

Konfinamenduaren aldia amaitu da. Nola dago gure haurren emantzipazio bateria, kargatuta ala hustuta? Edozein pertsonak mugimendua behar du bizitzeko: mugimendurik gabe heriotza dator. Gainera mugimendua komunikazio da, haurrentzat bere egoera emozionala adierazteko ezinbesteko bidea da mugimendua. Espazio ludikoak mugimenduaren bitartez komunikazioa bideratzeko tresna dira; gurasoengandik urrunduz, haurrak bere kasa komunikazio askea esperimintatzeko aukera eskaintzen duen espazioa da.

Onar dezagun COVID-19 pandemiaren kudeaketak ondorio kolateralak izan dituela eta saia gaitzen ahalik eta lasterren ondorio hauek detektatzen, konpontzen eta etorkizunean ez errepikatzen. Neurri hauekin guztiekin, jendarte otzan eta dominatua sortzeko saiakera egon daitekeenaren hainbat susmo badira ere, emantzipazioaren defentsa egitea, beraz, jendarte aske eta sortzailea bultzatzea da, eta horretarako gure haurrak lehen protagonistak izan behar dira.

35- Noizko? Gutxiegi! Primeran! Gehiegi!

2020-08-11 [Nahia Alkorta Elezgarai](#)



Orain aste batzuk jaio zen gure hirugarren haurra eta haurdun nengoela esaten hasi ginenetik denetarik erreakzioak jasan ditugu. Espero nuen egia esan, baina batzuen ahoetatik entzuteak min eman didala aitortu behar dut.

Aurrez ere aipatu dut hemen baina niretzat gurasotasuna haurra(k) izateko erabakiaren inguruan hausnartzen hastean hasten da. Ez dira gutxi “noizko?” galderari erantzun behar izaten diotenak. Epaia ez baita hasten haurra jaio ostean... Haurrik ez izatea erabaki duenak sarri entzungo du galdera hori. Haurra(k) izan nahi baina ezin duenak ere entzun behar izango du... Eta galdera horrek sortzen duen mina izugarria da maiz.

Lehen haurra izaten dutenek aldiz, haurra koxkortzen hastean “noizko bigarrena” erantzun beharko dute... Ez omen da nahikoa haur bakarra izatea. Epaia berriro, bakarra ez.

Bigarrena heltzean hartuko dute askok lasaitasuna. Listo. Bi haur primeran dago. Hori bai, bigarrenean bikiak badatoz ziurrenik “ze faena” pentsatuko duten askoren irribarre faltsua ere jasoko dute. Bi, bi da neurri egokia.

Eta hor dator hirugarren bat bidean datorrenaren berria dena apurtzera. Berri honekin askok ezin dute beldur edo nazka (edo haserrea?) aurpegia disimulatu ere... Zorionak esaten badizute ongi... Ze egongo da berria eman eta zorionduko ez zaituenik ere... Eta baita “baina nahi zenuten?” galdetuko dizunik ere... Inongo erreparorik gabe. Eta gero agertuko dira “graziosoak”, deskontuak izateko izango duzula esaten dutenak. Hiru ez baita egokia. Epaia.

Umerik ez, gaizki.

Ume bakarra, gaizki.

Bi haur, primeran.

Hiru haur, gaizki.

Ez dut imajinatu nahi hiru haur baino gehiago dauzkaten familiek entzun behar izaten dutena...

Eta epai hori bada min handia egiten didan zerbait: errespetuan eta hezkidetzan, komunikazio ez bortitzean eta ez epaitzean hezten saiatzen ari garen bitartean haurrak izateagatik edo ez izateagatik ere epaitzen gaituen jendartea.

Eta zuk, entzun behar izan duzu halakorik?

36- Sistema familiarretik desberdintzeak gure nia gogortzen du

2020-07-20 [Leire Etxezarraga](#)

Jaiotzean, sistema baten parte gara, familia sistemaren parte, konkretuki. Sistema honek gure bizirautea du helburu, eta bizitzari aurre egiteko beharrezko elementuak ematen dizkigu. Alde batetik beharrian fisikoak asetzeko elementu edo tresnak, hau da, bizitzeko leku bat, alimentua, jantzia etb. Eta baita beharrian emozionalak asetzeko beharrezko tresnak, emozioen kudeaketa, maitasuna, gaitasun sozialak, sostengua, gida etb. Beraz sistema familiar batek sortu gaitu eta sistema horren parte gara eta beti izango gara. Gu garen bezala gure gurasoak ere badira, hauek beraien sistematik ere baitatoz. Eta gure seme-alabak guk sortutako sistema horren parte izango dira ere, denak elkarloturik gaudelarik.

Horrela, sistema familiar bakoitzak, bere ustetan onena dena emango du eta ziurrenik beste sistema familiar batetik desberdindu da. Sistema familiar bakoitza bakarra delako eta bertan sortutako erlazioak ere bakarrak direlako. Eta horrela hazten goaz, bai gu, bai gure gurasoak eta baita gure seme-alabak ere.

Baina sistema familiarrak eman diguna zalantzan jartzeko baimena izan behar dugu eta halabeharrez, sistema horretatik desberdintzeko baimena ere.



Zergatik?

Gure nia, hau da gure nortasuna, definitu behar dugulako.

Nortasunaren definitze honi autoreek era desberdinetako esanahiak eman dizkiote, baina guztiek kontzeptu bera erabiltzen dute: individualizazioa.

Carl Jungek: “norbanakoaren gauzatze prozesua”, Bowenek: “niaren desberdintze prozesua” eta Cancrinik berriz: “norbanakoaren prozesua familiatik kanpo erlazio afektiboak bilatzen denean da”.

Beraz esan bezala, individualizazio prozesu honek bakoitzaren nortasuna indartuko du eta baita definitu ere. Horrela pertsona den bezalakoa izateko aukera izango du, bere beharrian eta desioak eskuratzeko gai izanez eta ez besteeikiko dependentziaz. Eta batez ere, bere sistema familiarrengandiko independentzia izateko aukera izango du.

Hala nola individualizazio honek, familiarengandik desberdintze bat eskatzen du. Nia indartzeko, pertsonok familiak eman diguna kolokan jarri eta norberak bere identitatea definitzeko aukera izanik.

Desberdintze hau txikitatik ematen den prozesu bat dela aipatu behar dugu. Jaio berritan amarekin dagoen atxikimendu erlazio hori bukatzean, hau da, bigarren urtearen inguruan, pertsonok sistematik bereizten hasiak gara. Amarengandiko desberdintze hori aitaren laguntzarekin ematen da, honi triangulazio prozesua deritza psikoanalisiak. Erlazio horretan aitaren parte-hartzea askoz nabariagoa egiten da eta beraz, umea amarengandik banantzen hasi ere. Honek banakako identitatea garatzeko eta osasun emozionala izateko beharrezkoa egiten du. Eta horrela identitatea garatzen doa.

Hala ere, ez da nerabetasun arora heldu arte benetako desberdintzea ematen. Nerabetasun momentu honetan errebeldia da nagusi eta hau sistema familiarren kontra jartzeko ez ezik, bakoitzaren nortasuna definitzeko da.

Hemen beraz, sistemaren erantzuna oso garrantzitsua da eta erantzun egokia ematen ez bada, nerabetasunak eskatzen duen familiarengandiko desberdintze hori ez da ondo emango. Nerabe horrek familiarengandik desberdindu ezin dela ulertuko du eta ni ahul batekin sentitu daiteke edo beste era batera esanda, identitatea ez du guztiz definitua izango.

Egia da hala ere, sistemak beti nahiko duela bera den bezalakoa izaten jarraitzea eta askotan ez du desberdinak izatea onartuko. Baina horrek pertsonaren auto-kontzeptua ahultzea baino ez du lortuko. Beraz, pertsona horrengan familiarekiko dependentzia bat sortuko da. Bere nortasuna definituko du, besteenganako dependentzia bat sortuz.

Beraz, erantzuna egokia ematea garrantzitsua da. Hau normala dela eta gertatu behar dela onartuz. Limiteak jarriz beti ere baina prozesu hau emateko prest egonaz. Nahiz eta norberak bere indibidualizazio prozesua ondo garatua ez izan, seme-alabeena egin ahal izango du. Horretarako kontzientzia handia jarri behar da prozesua heltzerakoan. Baita banaketak ekar lezaken sufrimendua sostengatzeko gai izan ere.

37- “Oso gaiztoa zara”

2020-08-30 [Txusma Azkona](#)

Gertaera

Plistiplasta, Familia eta Jolasgune bezala, badugu gure zerbitzuen artean Jolas librerako eskaintza egitea herriko jaietan edo haurrak dauden lekuetan jolasak eraman eta 0-6 urte tartekoek jolasteko aukera bikaina izan dezaten (handixeagoek ere izugarri disfrutatzen dute aukera honekin). Bertan txoko edota espazio desberdinen proposamena luzatzen diegu haurrei: sukaldetxoa, harea, eraikuntzak...

Kontua da herri batean geundela gure eskaintzarekin, eta alfonbra baten gainean, hainbat objektuen artean, baziren plastikozko “erraldoi txikiak”, herrietako erraldoien

antza dutenak.

Alfonbra horretan bertan, bazen aita eserita, eta hurbil zuen 9 hilabete inguruko semea, eta hurruxeago –metro batera edo-, bi urte inguruko alaba. Halako batean, neskak plastikozko “erraldoia” eskuetan zuela, eta jolasten, bere neba buruan jo zuen. Mutikoa negarrez hasi zen mina hartuta.

Aita, txikiena besoetan hartu eta handienari errieta egin zion. Ama gutxira hurbildu zen, eta zer gertatu zen galdetuz, aitaren begiradarekin segituan ulertu zuen eta berriz errieta egin zion: “beti jotzen zaude” edota “oso gaiztoa zara” esaldiak aipatuz. Aurrerago, beste gertaera bat izan zen:

Seme txikiena jolasten zegoen lekuan, bere adineko beste haur bat zegoen, eta bigarren honek egurrezko blokea eskuetan zuelarik, lehenari berriro ere buruan eman zion. Mutikoa negarrez hasi, baina oraingo honetan aitaren hitzak desberdinak izan ziren, ez zuen beste haurra errieta egin, baizik eta, “lasai, ez da ezer izan” hasi zitzaion.



Hausnarketak

Lehenik, jo duten haurrarengan ipiniko dugu begirada.

Hasiera batean, arrebak jotzen duenean, ez du mezu garbirik jaso gertatutakoaz: ez diote esan zer gertatu den, non izan dezakeen mina, kontsuelo hitzik ez du izan... Entzuten duen gauza bakarra, bere arrebari errieta egiten diotela. Hau da, lehenesten da arrebari errieta egitea mutikoa kontsolatzea baino. Modu honetan, gertatutakoaz enteratu ez eta tristura horri buelta ematea zailagoa egiten zaio.

Bigarrenez jotzen dutenean (gogoratu, bere adineko beste haur batek jotzen du egurrezko bloke batekin), jasotzen duen mezua “deus gertatu ez dela” da. Hau da, bere mina, tristura, pena... sentimenduak ukatu egiten zaizkio. Honek nahasmen handia sortzen du haurraren, ez dakielako zein arrazoi eramaten duten bere gurasoak era batera edo bestera baloratzera jasotako “erasoak”. Aldi berean, bere gurasoek bere mina eta sentimenduei uko egitea, gehiago mindu dezake, bere izaerari uko egiten baizaio azken finean, eta honek badu eragina norbere auto estimuan.

Aztertu dezagun orain arrebak sentitu ahal izan duena.

Bere asmoa ez zen bere anaiari mina egitea, jolasean zebilen plastikozko erraldoiarekin, eta bere jolas horretan frogatu du bere anaiaren buruan jotzeaz. Izan zitekeen nahita jotzea, eta ez genuke esanen “atentziora deitzeko” denik. Baina hau beste kontu bat litzateke. Hau da, jolasaren barruan izandako gertaera izan da, erraldoiarekin buruan eman dio konpartitu nahi duelako gustoko duen hori. Azaltzeko modu bat da. Gehienez, esan ahal zaio beste modu batez esan edo erakutsi ahal diola jostailu hori bere anaiari.

Gauza da, jasotzen duen mezua nahikoa bortitza dela:

“Oso gaiztoa zara”, “beti jotzen duzu”... “Oso” eta “beti” hitzek ziur ez dutela eguneroko errealitatea erakusten. Gainera, “gaiztoa zara” sortu ahal duena zera da: nitaz pentsatzen duzuen, eta bereziki espero duzuen, gaiztoa izatea bada, azkenean, gaiztoa izanen naiz (pigmalion efektua).

Bestalde, zaila da ulertzea bi urteko haur batentzat plastikozko objektu batekin anaia jotzearekin halako eraso jasotzea. Aldi berean, egurrezko bloke batekin jotzen dutenean ez dela deus gertatzen ikustean.

Haurrak ez dira gaiztoak. Gehienez, gu molestatzen gaituen zerbait eginen dute eta, noski, muga ipini eta esanen diegu gertaera hori egokia ez dela, eta mingarria izan daitekeela besteentzat –anaiarentzat kasu honetan-, eta kontuz ibiltzeko.

Mugak beharrezkoak izaten dituzte haurrek bere ingurua hobeto ulertu ahal izateko, baina mugarekin batera, zer egin eta nola egin ahal duen azaltzea egokiagoa da.

Adibidez: “erraldoiarekin joz gero mina egin ahal duzu, trapuzko baloi honekin jolastu ahal duzu minik eman gabe”.

Aurreko hitzak irakurrita, norbaitek pentsa dezake gurasoen erreakzioa kritikatu eta epaitu egiten dugula. Errealitatetik oso urrun dagoela esanen dugu.

Ziur gaude guraso hauek beren seme alabak izugarri maite dituztela, eta ahal duten hoberena egiten saiatzen direla haurren heziketa dela eta. Esan beharra dago, guk jasotako heziketaren preso garela hein handi batean, eta horren ondorioz, honelako egoerei aurre egiteko estrategien falta somatzen dugula.

Kontua da zaila egiten zaigula “eraso” baten aurrean modu lasai batez jokatzeko.

Bereziki, kanpoan gertatzen direnean, hau da, beste batzuen begiradapena gertatzen denean.

Guraso askok bizi duten presioa haur parke edo antzekoetan oso handia da.

Orokorrean, gure seme alabek egiten duten horrengatik sentitzen gara gu epaituak. Hau da, gure seme-alabak jo egiten badu, sentitzen dugu gure errua dela, gaizki erakutsi dugula... Eta ondorioz, segituan erreakzio zakarrak izaten ditugu. Aldi berean, gure seme-alaba erasotua bada, “garrantzia” kentzen saiatzen gara, beste gurasoekin gatazkarik ez izateko.

Honekin ez dugu esan nahi erasotzailea izan den haurrari edo gurasoari zerbait esan behar diogunik, baina bai, erasotua izan den gure seme-alaba jasoa izan behar dela eraso horretan. Adibidez: “bai laztana, egurrezko blokearekin jo zaitu eta mina eman dizu. Lasai, zurekin nago eta pasatu arte zurekin egonen naiz. Nahigabe jo zaitu, zurekin jolastu nahi zuela uste dut. Eta ez bazaizu gustatu, esan ahal diozu”. Honek, poliki-poliki, haurra ahaldunduko du besteen aurrean eta, aldi berean, bere auto estimua handitzen eta osatzen joanen gara, konfiantza handituz, bai haurraren gaitasunetan sinistuko dugulako, eta haurra bera, gai ikusten delako gatazkei aurre egiteko.

Amaitzeko, aipatu beharra dugu helduok eta hurrek gatazkari buruz dugun ideia desbedina dela. Gerta ohi da, helduok interbentzio azkarregiak edota bortitzeziak eginez, gatazkatxoa izan behar zuen gertaera batekin, arazo izugarri handia sortzen dugula. Helduon jarrera itxoitearena izan beharko luke: behatu, hitza eta begiradarekin eutsi, modu honetan menpekotasunik sortu edo areagotu ez dadin.

*Helduok barneratu beharko genukeen esaldiarekin itxiko dugu artikulu hau:
Badakizu zergatik haurrak haserretu eta ondoren elkarrekin jolastera joaten diren? Beren zorientasuna harrotasunak baino gehiago balio duelako. Ea ikasten dugun.*

38- “Bakearen aldeko borroka”? Metafora belikoak eta militarrek gure hizkeran

2020-09-06 [Amelia Barquin](#)

Askotan jarri dugu fokua guraso eta pertsona moduan darabilgun hitz egiteko moduan, hizkeran. Gaurkoan Amelia Barquinen hausnarketa ekarri dugu darabilgun hizkera militarren inguruan.

Benetan hori da esan nahi duguna?

Duela aste batzuk arreta eman zidan honako bukaera aurkitzeak e-mailez heldu zitzaidan gerraren kontrako mezu batean: “Zure ekarpena ere beharrezkoa da gure borrokari eusteko. Sinatuta: *Gerraren aurkako ekimena*”.

Gerraren aurkako borroka? Bakearen aldeko borroka?... Ez dakit esateko modua koherentea den bilatzen dugun helburuarekin eta galdera hauek etortzen zaizkit burura: **Noraino daude metafora militarrek eta belikoak presente gure hizkeran?** Hori horrela da inertziaz (eta inertzia patriarkala da)? Nahita? Garrantzirik dauka, ala ez dauka inolako garrantzirik eta ez digu inporta?

Tira, nik neuk ez daukat erantzun definitiborik, baina bai egonezina. (Egonezin produktiboa diot; pentsatzera eramaten duen horietakoa :-).

Dolores Juliano antropologo feministak gai horren inguruko gogoeta eskaintzen du bere liburu honetan: *Tomar la palabra. Mujeres, discursos y silencios* (2017, Bellaterra, 106-107 orrialdea). Julianok maskulinitatearen egungo eredia deseraikitzeke premia seinalatzen du, gerran eta etsaiaren kontrako garaipen irudietan inspiratuta dagoena, hain zuzen. Eredu hori ordezkatu behar da beste batekin, jokabide solidario, baketsu eta enpatikoez osatua, zaintzarekin lotua, tradizionalki emakumeei egotzi eta are exijitu zaiena.

Antropologoaren ustez, komunikabideen eta politikarien diskurtsoak erakusten du ze urrun gauden eredu berri horretatik. “Bakearen alde borrokatzea” oximorona da, eta “gora borroka feminista” ere bai. “Bakea eraikitzea” eta “gora lorpen feministak” esapideekin ordezkatu beharko genituzke, “porque **no hay nada más androcéntrico que la imagen del guerrero**, con sus ideas implícitas de que el cambio social será forzosamente consecuencia de una revuelta violenta y de que cada discrepancia es una confrontación”.

Baina horiek ez dira solik komunikabideen eta politikarien ohitura linguistikoak, denonak baizik. Nire erabilerak zer pentsatua eman dit behin baino gehiagotan. Gogoratzen dut behin batean lankide bati azaldu niola proposamen bat burutzen bagenuen eta ondo komunikatzen bagenuen “bi txori hilko genituela tiro batez”. Bat-batean elkarri begiratu eta odolez betetako txori horiek irudikatu genituen biok. Horrez geroztik ez dut metafora berriro erabili. Beste ezagun batek, bide batez, “bi txori harri batez jotzea” erabiltzen du. Jatorragoa izango da agian, baina ez horregatik odolez libre.

Gogoratzen dut Elvira Lindo idazlearen ironia *Manolito Gafotas* bere nobelan (Alfaguara, 1994). Ume protagonistaren lagunak, bakearen usoez jantzita, mozorro lehiaketa batera joaten ziren honako leloa oihukatuz: “¡Los vamos a machacar por la paz mundial!”



(Bada ez dakit nik ba...)

Zerrendatxo bat

Ohiko esaldien zerrenda bat osatu dut. Holakorik erabili duzu inoiz? Eta nork ez...

- Bakearen alde **borrokatu** behar dugu.
- Soldaduskaren kontrako **borrokaren** helburua armadarik gabeko gizarte bat zen.
- Gora **borroka** feminista!
- Lana aurrera ateratzeko langile **batailoi** bat beharko dugu.
- Bi txori **hilko** ditugu tiro batez.
- Ondo ateratzen bada, harri batez bi txori **jotzea** izango da.
- Oso lanpetuta nago. **Fronte** asko dauzkat irekita.
- Hezkuntza **armarik** onena da.
- Irribarrea da bere **armarik** eraginkorrena.
- Txikitatik esku artean eduki duen **arma** da gitarra.
- Azalpena bukatu dut. Egin lehenengo galdera, benga, **disparatu!**
- **Lubakian** gaudenok lan isila egiten dugu, baina oso garrantzitsua.
- Zuzendaritza utzi dut. Orain **soldadu xehea** izango naiz berriro.
- Orain ideia batzuekin **metrailatuko** zaitzuet.
- Propongo que las feministas blancas **cierren filas** con el feminismo interseccional.
- Nos enfrentamos a las **batallas** de la vida.
- A ver si **se pone a tiro** y conseguimos hablar con ella.
- Te vamos a **acribillar** a preguntas.
- Es muy bajo. No **tiene ni media hostia**.

Eta gaixotasuna?

Gai honen atal berezia osatzen dute gaixotasunarekin lotutako metafora belikoek:

- Gaixotasunaren kontra **borrokatzen** ari da.
- Oso **adoretsua** da eta gaixotasuna **garaituko du**.
- Minbizi baten **biktima** da.
- Minbiziaren kontrako **borroka galdu zuen**.

Azken urteotan hainbat ahotsek azaldu dute gaixotasunaren inguruko diskurtsoa belikoegia dela eta hori ez dela gaixoarentzat egokiena, gainexijentzia bat sortzen duelako, besteak beste. Badirudi gaixoak heroia izan behar duela, borrokalaria, baina gomendagarria kontrakoa da: erritmoa erlaxatzea, animoaren gora-beherak onartzea... Horrela azaldu du Patrizia Bresanellok [El Paíseko erreportaje batean](#). Artikulu berean Miriam Alguerók ere arbuiatzen du diskurtso militarra: kontua ez da adoretsua izatea, ez borrokatzea, ez garaitzea. Zeren adoretsuak dauden tokian, koldarrak ere badaude; garaileak dauden tokian, garaituak ere badaude; eta borroka dagoen lekuan norbaitek galtzen du. Elena Álvarez Melladok, berriz, ohartarazten digu [eldiario.es-en](#) subliminalki sartu digutela gaixotasuna eta heriotza kale egiteko moduak direla, galtzeko eta errenditzeko moduak. Porrot egitekoak, azken finean. Irakurle, erabilera hori lagungarria ote da?

Pandemia azaltzeko modu militarrik

Covid 19arekin lotuta, gerra metaforek politikarien diskurtsoak blaitu dituzte. Pedro Sánchezi honakoak entzun dizkiogu: “Cuando venzamos esta guerra, que la vamos a vencer, estoy convencido, necesitaremos todas las fuerzas del país para vencer la posguerra”, “Hoy, hacemos frente a un enemigo formidable” ... [Macronek, Johnsonek](#),

[Trumpek... estilo berbera erabili dute](#). Susmagarria, ezta? Militarren presentzia agerraldi publikoetan, bestalde, koherentea izan da diskurtso horrekin.

Dolores Ruiz Berdún historia irakasleak azaltzen duen bezala ([The Conversation aldizkarian](#)):

Desde que ha comenzado la emergencia sanitaria nos hemos acostumbrado a oír y a utilizar un lenguaje propio de un escenario bélico. Del personal sanitario y los cuerpos de seguridad decimos que están en “primera línea” o en “las trincheras”. Los acientes y personal sanitario “luchan” contra la enfermedad. Otras personas están “en la retaguardia”. “Esta es una batalla que vamos a ganar”, se oye decir muchas veces. Y los periodistas nos dan “partes de guerra.

Baina Íñigo Sáez de Ugartek [dioen bezala](#), gerraren hizkuntzak desabantailak dauzka. Batzuek ez dute alboratu nahi izango krisialdi hau bukatutakoan. Ohitu egingo gara eta errazago onartuko dugu bizitzaren militarizazioa?

Alternatibak!

Metafora beliko eta militarrek ez erabiltzeak alternatibak bilatzeko eskatzen du, noski. Ez da beti samurra izango, gerraren hizkuntza mendeetan zehar garatu delako, oso adierazkor bilakatu delako eta erabat errotuta dagoelako gudan.

Ana Galarraga Aiestaranek [“Metafora arriskutsuak” artikuluan](#) (Berria 2020-3-24) adibide hau proposatzen zigun:

Gerraren metaforak bazter utzita, bi zientzialarik, Juan Luis Arsuaga Ferreras eta Maria Martinon Torres paleoantropologoek, baso-suteekin parekatu dute COVID-19a. Haien esanean, gaitza sua bezala hedatzen da. Sute handiak ontrolatzekoeta itzaltzeko, lehenik mapa bat eduki behar da, etengabe eguneratua, ikusteko non dauden foku nagusiak eta nola zabaltzen diren sugarrak. Gero fokuak itzaltzen joan behar da, eta hausberoa zaindu, ez daitezen berpiztu. Suhiltzaileez gain, baliabideak, informazioa, suebakiak eta populazioa babesteko neurriak behar dira. [...]

Eraikitzea, saretzea, lortzea, ibiltzea, ehuntzea, sukaldatzea... izan daitezke indartu beharko genituzkeen metaforak? Nik txoriak akabatzeari utzi nionetik, banabil aukeren bila. Kontua ez da indarra/ekimena/ausardia/autodefentsa... ez adieraztea, erne; kontua da gerraren, armen eta mundu militarren iruditeriatik aldentzea gure egunerokotasunean (eta erabiltzea hitzunok horrela erabakitzen dugunean).

Zuk nola ikusten duzu?

Nire lehengusinak...

... dio hau guztia esajerazioa baino ez dela; horrela jarraitzen badugu ezin izango dela ahoa ireki; zuzenkeria politikoa noraino heldu behar den; ni neu ere ez naizela gai hitz egiteko esapide horiek guztiak baliatu gabe; asko pontifikatzen dudala baina [“putada” eta “koñazo”](#) oraindik maiz eskapatzen zaizkidala; berak birao asko botatzen dituela eta

ez dela inorekin sartzen; batzuek, berriz, suabe-suabe hitz egiten dute eta gero jendilaje galanta direla... Ai amaaaa. Bale, bale, maja, goazen gintonik batzuk hartzera eta gure ika-mikak alkoholean itotzera. Beno, itotzera itotzera ez, apur bat bustitzera siakaso, benga.

39- Ikasturte berriari aurre egiteko zenbait gako

2020-09-14 [Amelia Barquin](#)



Hainbat ikaslek on-line bukatu zuten pasa den ikasturtea. Ikasturte berria modu presentzian hasi dute batzuek dagoeneko, eta beste hainbatek laster egingo dute. Irakasle on artean hamaika gogoeta, kezka, aldarrikapen zabaltzen ari dira egunotan, eta hurrengo lerroetan gako gutxi batzuk aipatu nahiko nituzke.

-Ziurgabetasuna da gero eta gehiago gure bizitzaren gakoa eta, Covid-19aren ondorioz, nabarmen areagotu da, baita hezkuntzaren arloan ere. Une honetan barne antolakuntzak sekulako ahalegina eskatzen du ikastetxeetan, besteak beste haietako askotan baliabideak nahikoak ez direlako. Eta neurri profilaktiko zehatzak hartzeak eta ikasleei neurriok zaintzen laguntzeak ere bai. Aurreikusten dugu, gainera, egun batetik bestera egoerak okerrera egin dezakeela, eta orduan egokitzapen gehiago beharko dira: formatuak aldatzea, edukiak aukeratzea, estrategiak asmatzea... Eta denbora galdu/inbertitu beharko dugu hori guztia egiteko, probatzeko, urgentziei atenezko, batzuetan hanka sartzen eta akatsak egiten.... Horrek esan nahi du **curriculum** ez dugula landuko duela bi ikasturte landuko genuen bezala, badakigu. Hobe penarik eta

erru sentimendurik gabe onartzen badugu hasieratik. Baliteke irakasle batzuentzat ikaskizun erabat txarra ez izatea curriculumaren zurruntasunari malgutasun gehiagoz erantzutea eta errenuntzia batzuk egiteko prest agertzea.

-Arrisku bat izan daiteke edukiei lehentasuna ematea hasieratik bertatik. Eta nagusiki "garrantzizkotzat" jotzen diren edukiei (batez ere hurrengo konfinamenduaren beldur bagara eta, badaezpada, espabilatu nahi badugu). **Badago, ziur aski, beste lehentasun bat: gertatzen ari zaiguna ikasleekin batera elaboratzea**, adinari egokituta, esan gabe doa. Gertatzen ari zaiguna oso potoloa da eta ezin da arin gainditu hasierako "zer moduz zaudete" azkar batekin. Zein gai?: konfinamenduan bizi izandakoa bere erpin ugariekin (eta aukera izango dugu ume batzuek pairatutako gabeziak, baliabideen premia eta egoera zaurgarriak detektatzeko); norberaren esperientzia, emozioak eta kezka; jasotako zauriak ere bai; beste itxialdi bat gertatzekotan zein izango litzatekeen norberaren egoera. Eta denok hartu behar ditugun neurrien garrantzia, eta arriskuan dauden pertsonekin dugun erantzukizuna. Eta, orobat, gizartean egon diren eta dauden gogoetak eta debateak: umeei itxialdian ezarritako baldintzak, pertsona nagusien hilkortasuna zahar etxeetan, gaixoen ondoan egoteko egon diren oztopoak... Eta eskolaren (eskola presentzialaren) funtzioa: zer gertatu den desagertu denean, zer nabaritu dugun faltan, desabantaila zeintzuk sufritu duten nagusiki... **Alderdi emozionalak eta kontzientzia soziala lantzeko aukera paregabea da**. Bestalde, eskolarekin harreman ez-presentziala izan duten ikasleek lan telematikoaren onurez eta desabantailaz ere hitz egin dezakete, eta baita komunikazio telematiko eta abian jarritako estrategiak hobetzeko moduz ere, beste itxialdi potentzial bati begira alegia.

Bizitza eskolan sartu behar da; gertatzen zaiguna eta kezkatzen gaituena primerako materiala da. Ez halabeharrez modu diskurtsiboan lantzeko; aipatutako gaiak alderdi curricularrekin lotu daitezke. Estrategia sozio-afektiboak ere oso eraginkorrak izan daitezke, proposamen artistikoak bezainbeste.

-**Ikasle batzuegan nabaritutako dugu atzera pausu nabarmena euskararen arloan** (batzuentzat 6 hilabete igaro dira euskararekin ia harremanik gabe). Beti bezala, erronka handia da familia eta ingurune ez euskaldunetan bizi diren ikasleei euskara erabiltzeko aukerak eskaintzea, eskolan zein eskolatik kanpo (telebistako programa batzuk ikusteko proposatzea baino ez bada ere).

-Kontura gaitzen umeei eta gazteei eskatzen dieguna neurotikoa dela halabeharrez (egunean hogeit hamar aldiz eskuak garbitzea trastorno obsesibo konpulsiboaren isla izan daiteke, eta ikasleak hori egitera bultzatu behar ditugu!). **Ikasleei lagundu behar diegu neurriak hartzen giro lasai eta atseginean**, ahal den heinean urduritasunik eta antsietaterik gabe, aldi baterako neurriak direla jakinarazita. Hobe irakasleok ere horrela biziko bagenu.

-**Irakasleok kontuz ibiliko gara gu geu elkartzen garen une eta tokietan** (atsedenean, bileretan, kafea hartzen, formazioetan...). Ikaslerik gabeko guneak ez ditugu hartuko apur bat erlaxatzeko aukera moduan, azken aldi honetan ikusten ari baikara arriskua hor ere badagoela.

–**Gurasoekin harreman gertua inoiz baino garrantzitsua da.** Ondo dakigunez, gauzak okertzen badira, derrigorrezko konplizeak izan behar gara (lehenago ere bai, noski). Eta desabantailan dauden familia batzuek malgutasun handia eta ahalegin estra bat beharko dute. Harreman eta kolaborazio hori joan daiteke jada prestatzen ikasturtearen hasieratik. Gurasoekin biltzen bagara, moduak bila ditzagun haien ahotsek ere presentzia izateko eta gurasoen arteko harremana sustatzeko (eta ez soilik irakasleok informazio sorta bat transmititzeko, galderentzako tarte bat bukaeran utzita). Familien elkartearekin kooperazioa tresna garrantzitsua izan daiteke, bestalde, ikasle eta familia zaurgarrien beharrei erantzuten laguntzeko. Eta baita ere irakasleen alboan egoteko administrazioari aldarrikapenak egiteko unean.

–**Udala ere izan daiteke solaskide solidarioa,** ikastetxeen eta familia batzuen premiei begira. Konfinamenduan zehar hainbat udalek lagundu diete familiei euskarri digitalak eta konektibitatea erraztuz. Sortuko diren beste beharren aurrean irekiak egon daitezke. Sormena eta lidergoa beharko da zuzendaritza taldeetan ez-ohiko baliabideak bilatzeko orduan.

-Eta bitartean **administrazioari erantzukizuna eta baliabideak eskatzen jarraituko dugu.** Alegia, hezkuntza eragileekin etengabeko elkarrizketa gauzatzeko, dauden eskaerak eta kezkek entzuteko, proposamenak jasotzeko... Koiuntura honetan, gainera, egoera zaurgarrian dauden ikasleak dituzten eskolek haien beharrak areagotzen ikusiko dituzte, eta administrazioetik laguntza gehiago beharko dute. Desiragarria da administrazioaren eta hezkuntza eragileen arteko elkarrizketa eraginkorragoa izatea.

([Berria egunkarian argitaratutako artikulua](#), 2020-9-5) Kinka blogetik ekarri genuen guraso.eus era

40- Koronabirusak gaurko jaio berri eta amei garrantzitsuena kendu die: kontaktua

2020-09-21 [Leire Etxezarraga](#)

Jaio garen lehen momentu hori ez dugu gehienok gogoratzen. Hala bada ere, bai psikiatra bai pediatra eta, zorionez, baita osasun sailean dauden profesional gero eta gehiagok, momentu honen garrantzia geroz eta gehiago azpimarratzen dute.



Nyls Bergman, mediku eta neurozientzia perinatalean adituak, jaioberriaren hasierako lehen orduetan amarengandik ez banatzearen garrantzia goraipatzen du. Lehen kontaktua amaren edo, ezinezkoa balitz ama izatea erditzean konplikazioen bat egon delako, aitaren larruazal kontaktuekin izan behar dela uste du. Berak artikulu batean aipatzen du, Munduko Osasun Erakundeak Asian egindako ikerketa batean, ospitalerik gabeko zonaldeetan, hasierako larruazaleko kontaktuak, edoskitzearekin batera, %20ean jaitsi zuela jaioberrien hilkortasuna. Zoritarrez, bere esanetan, froga hauek izanda, mendebaldeko jaioberrien zainketa intentsiboak ez dira hobetu azken 20 urteetan eta inork ezin du azaldu zergatia. Bera, hala nola, oso ziur agertzen da hau esanez: “ Oinarrizko arazoa jaioberri eta amaren banaketan dago”. Beraz Bergman doktorea, profesional asko bezala, urteetan zehar mundu guztiko ospitaletan jaioberriek beharrezko eta oinarrizko kontaktu hau izan dezaten lan egiten ari da. Honek erditze prozesua asko aldatzera eraman du; ama eta jaioberriaren nahiak, beharrianak eta desioak errespetatuz. Kontaktua garrantzia lehenetsiz eta ospitaletako protokoloak aldatuz.

Baina honen inguruko, orain arte egindako lana, koronabirusaren gaurko egoera dela eta, atzerakada handia ematen ari da. Jaio berriak, kasu askotan, amarengandik bananduak izaten ari dira prebentzio neurri bezala. Lehenago goraipatu dugun lehen kontaktu hain garrantzitsu hori, birusaren ondorioz, desagertzen ari da, nahiz eta leku askotan protokoloan derrigorrezko oinarri bat izan den orain arte, arestian esan bezala.

Honen inguruan ikerketa ugari egiten ari dira eta oraindik ezin liteke birusaren kaltegarritasuna jaioberrietan jakin, ez baitago ebidentzia zientifikorik. Baina hala eta guztiz ere, prebentzio neurri bezala banaketak ematen ari dira nahiz eta ama positiboak

ez izan. Ibone Olza psikiatra ospetsuak, banaketa emateak jaioberriarengan kalteak sortzeaz gain amarengan ere kalteak dakarrela dio. Amak estresa bizi dezakeelako eta beraz haurrak ere, kasu askotan kaltegarriagoa baita banaketa, birusak berak ekar lezakeena baino.

Ziurgabetasun egoera guzti honi profesionalen koherentziak bakarrik eman diezaioke zentzua. Horrenbeste denboran borrokatu den jaioberrien oinarritzko eskubide hau, kontakturako eskubidea, bermatzeko, eta ez hori bakarrik, ahal den neurrian eta osasun neurri guztiak izanda, honen lehentasuna ziurtatzen jarraitzeko.

Beraz egoera latz bat bizitzen ari garen arren ezin dira lehentasun batzuk ahaztu. Jaio berriak jaiotzean espero duten lehenengo gauza amaren gorputza da eta ez berarengandiko banaketa, are gehiago ama ondo badago.

Hala nola jaio berriaz gain, amak ere beharizan bera du, bere haurra jaiotzean ikusi eta sentitu nahi du. Dena ondo izan denaren beharizan sentitu. Beraz bananduak badira bai haur eta bai amarengan sufrimendua dago momentu horretan. Gainera erditzea konplikatu izan bada amaren trauma handiagoa izan daiteke. Ondorioz haurrak ere ondorio larriak jasako ditu.

Halaberrez amarengan begirada jarriz, koronabirusak amari ere garrantzitsuena kentzen dio, akonpainamendua. Gaur egungo erditzeetan amak bakarrik erditu behar izaten du, bikotea edo bestelako konpainia kanpoan uzten baitute. Honek bestelako estresa suposatzen du emakumearengan, erditzean bakarrik sentitzeak ondorio larriak ekar baitezake.

Lehen aipatutako Ibone Olza psikiatra perinatalak orain dela gutxi ABCk argitaratutako artikulu batean zera esaten zuen: «Akonpainamendua ez da kapritxoa, beharizana baizik». Berak artikulu honetan ziurtatzen du oraintxe ematen ari diren erditzeen ondorioak orain ikusi ez arren, epe luzera ikusiko direla. Emakumeak konfiantza sentitu behar baitu erditze prozesura heltzerakoan eta gaur egun, egoera honetan, beldurra sentitzen ari da. Ikerketa asko eta askok ondorioztatzen dute erditze prozesu bat konplikatu daitekeela emakumeak ez badu konfiantzazko akonpainamendu eta inguru egoki bat. Eta erditzea konplikatzeko ez emakumeari bakarrik gizarteari orokorrean ere eragiten dio.

“El parto es nuestro” elkarteak erditze prozesua errespetatua izateko sortua izan zen. Mugimendu hau oso zabala da eta bertan emakume gero eta gehiagok parte hartzen dute. Emakume askoren erditze esperientziak partekatzen dira elkarteak duen foro batetan. Erditze asko eta asko trauma bat izaten dira amentzako eta horrela kontatzen dute amek elkarteak duen foro honetan. Testigantza ugari daude gaur egungo erditze prozesuetan bizi izaten ari diren egoera lazarrien inguruan. Eta guzti honek emakumearengan ondorio larriak uzten ditu, lehen esan bezala, zeharka gizartearengan ere.

Hortaz, bai jaio berriak eta bai emakumeak eskubide batzuek dituzte eta eskubide horientzat asko borrokatu da azken urteetan. Egoera latz honetan ez dezagun ahaztu,

beraz, zer den lehentasuna, kasu bakoitza berezia delako. Kasu bakoitza analizatu beharra dago guztientzako erabaki berdinak hartu gabe.

41- Arropek haurren garapenean (generotik haratago) duten garrantzia

2020-09-07 [Idoia Larrañaga](#)



Behin baino gehiagotan aipatu da erropek generoaren garapenean duten eragin zuzen eta handia. Eta erabat ados nagoen arren, gaur beste hainbat arlotan ere nola eragiten duten azpimarratu nahiko nuke, erropek generotik haratago duten eraginaz hausnartu nahi dut.

Izan ere, erropek haurren (eta helduon) mugimendu eta autonomian eragin zuzena dutela uste dut; eta mugimendu aukerek eta autonomiak, haurraren garapen globalean.

Esplorazioaren bidez garatzen gara eta hala barneratzen ditugu ikasketak ere; ohikoa da zerbaiten kaltea hitzez azaldu arren, haurrek beraien esperientziatik frogatu beharra. Eta behin egoera bizi ostean, kalte hori barneratzea. Beraz, ezinbestekoa da haurrek gauzak frogatzeko, bizitzeko eta sentitzeko aukerak izatea.

Eta aukera horiek murriztu edota ahalbidetzen dituzten faktoreen artean erropen egokitasunari gutxi erreparatzen zaiola uste dut.

Sarritan ikusten baitira norberak lotu ezin dituen zapatila lokarridunekin, askatu edota lotu ezin dituzten botoidun jantziekin, txiki geratu zaien eta ondorioz indarrez sartzeko laguntza behar duten erroparen batekin... Guzti hauek autonomian eragiten dute, helduon laguntza behar izaten dutelako erantzi edota janzteko, beraiek bakarrik ezin dutenaren sentsazioa eraginez eta autoestimuan eta autoirudian negatiboki eraginez.

Beste batzuetan manga edota praka luzeegiekin ikusten ditugu, material zurrunegiko erropekin, oinrustea zailtzen dien praken azpian janzten duten leotardoekin edota kentzea errezagoa bada ere gona azpiko leotardoekin (neguan hoztu daitezkeen arren)... hauek mugimenduan eragiten diete, estroputz egiteko aukerak areagotzen direlako, eskuak tapatuta izatean gauzak hartu edota heltzeko zailtasuna sortzen zaielako, elastikoak ez diren erropekin mugimendu aukerak murrizten zaizkielako, labantzeko arriskua handitzen delako...

Entzun ere hainbat gauza entzuten dira: ez zaitetz zikindu, gonarekin hankak itxita izan barruko erropa ikusi ez dadin, erropa hori garestia da horrela ibiltzeko... guzti hauek haurraren mugimenduan eta jarreretan eragingo dutelarik.

Haur bakoitza bakarra dela jakinik, hauei behatu eta janzten diogun (edota eskaintzen diogun) horretaz hausnartzera gonbidatzen zaituztet. Autonomiaz eta mugimenduz gozatzeko aukerak eskaintzen dizkien erropez hausnartu eta hauek eskaintzeko apustua egiteko.

Eta hau ez da erropak ez berrerabiltzeko dei bat, inondik inora. Baina bai, jasotako hori gure haurraren beharretara egokitzea: mangak edota prakak puntada batzuekin txikituz kasu. Ezta erropa batzuk ez erabiltzeko deia ere, baina bai sortzen dituzten zailtasunez hausnartzekoa.

42- Haurrak eta egungo egoera

2020-09-25 [Ainhoa Barrenetxea/ Leire Telleria](#)

Jakin badakigu umeei jaiotzean ez dutela oraindik ondo ikusten, beraien begiak ez daude garatuta eta horrek arrazoi bat behar du.

Gorputz eta garunarekin gertatzen den bezala, poliki-poliki joan beharreko ikas prozesu bat da eta jaiotze berriak erreflexu primitiboek lagundurik bizi dira.

Pentsa, zer gertatuko litzaigukeen jaiotzean gure begiko gaitasun guztiak osaturik baleude eta gure ikusmena guztiz zorrotza izango balitz?

Ba, ez genukeela batere ulertuko ikusitakoa.

Garunak heldutasun maila jakin bat behar du ikusitako hori interpretatu, esanahi bat eman eta ulertzeko.

Ikusmena, gorputz garapenarekin bat dator eta garun garapenaren ispilu dira biak.

Eta zer behar dugu garapen osasuntsu bat izateko?

Haurrak mugimendu librearen bidez lortzen duen ikasketa oso aberatsa da. Bere gorputza sentitzen ikasten du (propiozepzioa), bere kabuz oreka mantentzen (sistema vestibularra), espazioan kokatzen eta gorputzeko atalak lotzen. Hau da, bi begi, bi belarri, bi sudurzulo, aho bat murtzikatzeko bi alde dituen, bi beso, bi hanka..atal asko ezagutzeko, bakoitza bere lekuan kokatu eta beraien artean lotura bat emateko!



Aipatutako pausuak oztoporik ez izateko ezin dugu emozionalki gatazkarik izan, atearik itxiko zaizkigu eta arlo emozionala norbere konfliktu, izaera eta inguruarekin lotuta dago.

Oraingoan egoera berezi hau bizitzea tokatu zaigunean beste pieza bat enkajatu behar, kontraesan asko.

Arlo emozionalean haurrek lasaitasuna behar dute eta egoera honetan zaila da. Zein da jasotzen duten mezua? Ez besarkatu, ez musukatu, kontuz... adi egon behar gara ez kutsatzeko, bizitza arriskutsua da gaixotasun bat dagoelako ...

Aipatu dugun mugimendu librea ere mugatuta dago, orain arte askatasun osoz egin dituzten ekintzak moztuta dituzte, ondo garatzeko unean trabak dira.

Haurrek dena ukitzeko beharra dute informazioa bertatik jasotzen baitute eta gaur egun hori mugatua dute.

Aurpegiak bere osotasunean ezin ikusi. Nola bereiziko dute (etxekoez gain) irribarre desberdinak? Hain polit eta onuragarria den irribarrea ... baina baita tristura edota kezka aurpegi bat? Nola lortuko dugu egoera honetan hurrek enpatia edukitzea?

Bestalde gauzak partekatzen ikas dezaten nahi dugu, gaur egun nola?

Talde jolasak ezin burutu ...

Nagusiagoak diren haurrak musukoaz joan behar eta ezin arnas libre bat izan...

Gure garunak ikasteko orduan oxigeno kopuru handia behar du eta modu honetan ez da posible.

Ikusi da musukoaz arnasteko modua aldatzen dela, denbora batera ahotik arnasten hasten gara eta oxigeno aportea ez da nahikoa, oso garrantzitsua da sudurretik arnastea eta era libre batean. Era honetan geure gaitasun denak jaisten dira, zentzumenak, tonu muskularra, kontzentratzeko gaitasuna ...

Ikusmen sistemak noski kaltetuta amaitzen du. Aipatzen genituen erreflexu primitiboak ez dira modu egokian barneratuko eta honek traba ekarri lezake beste gaitasunak garatzeko.

Bestalde, emozionalki blokeatuta bagaude enfokatzeko zailtasunak ager daitezke, begien mugimenduak ere ez dira behar bezain onak izango orain mugimendu murriztua baitute.

Aipatu behar da ere begiek ez dutela behar duten hidratazioa jasotzen arnasteko modu egokia eta gure lurrenak begiak asko lehortzen dizkigu.

Hau bizitzea egokitu zaigu bai, baina honek denak hausnarketa sakonago bat beharko luke.

43- Non gaude eta nora goaz?

2020-09-29 [Arruabarrena\(e\)ko Ainhoa](#)



Azken hilabete hauetan sortu den egoerak, aurretik geneuzkan galderak eta dudak indartu ditu. Ziurgabetasun konstante batean bizi ginen eta are gehiago orain. Noiz helduko da hausnarketa sakon eta kolektibo bat egiteko unea? Zein motatako etorkizuna eraiki nahi dugu? Emokitik galdera honi erantzuna ematen saiatzeko une paregabea dela uste dugu. Gure ardatzak direla medio, arreta hiru arlo desberdinetan jarriko dugu, hain zuzen ere, teknologiaren eraginean, sexualitate eta hezkidetzan eta emozioen kudeaketan.

Hausnarketan zehar bidaia egiteko, emozio desberdinetatik hitz egin nahi dugu. Lehenik orainaldia deskribatuz eta etorkizuna nola eraiki nahi dugun azalduz.

Beldurra

Beldurrarekin hasi nahi dugu, jendartean azken hilabete hauetan bereziki hitz egin delako emozio honetaz. Beldurra gainontzeko emozioak bezala natural eta beharrezkoa da. Bizi dugun egoera honetan, denok arrazoi batengatik edo bestetik sentitu izan dugu beldurra; ingurukoak gaixotzeari, gu geu gaixotzeari, heriotzari, lana galtzeari, baliabide ekonomiko barik gelditzeari, haur eta nerabeei egoera aurrera eramaten laguntzen ez jakiteari, gu geu egoera ondo kudeatzen ez jakiteari, bakardadeari eta bakardade horrengatik epaituak izateari, erasotzaileekin espazio berdinean horren beste denbora egon behar izateari, teknologiaren erabilera ez osasungarria egiteari, telelana eta hezkuntza digitala bertan geratzeari, ezjakintasunari etab. handi bat.

Alde batetik, etorkizunera begira eta beldur guzti horiek hartuta, onarpena eta mugimendua etortzen zaizkigu burura. Onarpena, beldur guzti hauei balioa eman behar diegulako, eta aldi berean, momentuan gelditzera eramaten bagaituzte ere, ekintza eta mugimendura eramatea osasungarriena izango litzatekeelako.

Amorrua

Amorrua etxetik ateratzeko eragozpen eta baldintzak izateagatik, gure askatasuna mugatzeagatik, lagundu nahi eta ezin izateagatik, ardua zeukaten pertsonak hartu edo hartu ez dituzten erabakiekin ados ez egoteagatik, gure nagusi eta haurrak zaintzeko milaka eragozpen izateagatik, lagun eta gertukoekin egon nahi eta ezin izateagatik, nahasmen ingurugiroa sortzeagatik, espazio txiki batean pertsona berdinekin egun askotan zehar egon behar izateagatik, batzuek gutxieneko espazio txiki hori ere ez izateagatik, abantailak dauzkagunaz edo ez dauzkagunaz konturatzeagatik, etab. Milaka arrazoi izan ditugu amorrua sentitzeko.

Amorrua azalaraztea onuragarriena izango litzateke, esan, proposatu, ekin, azaldu, adierazi... Ez gaitezen gelditu amorruekin barnean, eta noski beldurrekin bezala aldaketarako erabili.

Tristura

Tristura gertuko norbaiten heriotzagatik, bakarrik sentitzeagatik, egoera sozialaz ohartzeagatik, haur eta nerabeak triste ikusteagatik, familia kide nagusiak bakarrik egoteagatik bisitak jasotzeko aukerarik gabe, kaleak ia hutsik ikusteagatik, energia barik egoteagatik, gure burua deseroso hautemateagatik, ekintza asko egin nahi izan eta ezin izateagatik, etab.

Tristura estigma handia duen emozioa da. Askori kostatzen zaie triste daudela esatea, bereziki, gizonezko moduan heziak izan direnei, emakume moduan heziak izan direnei amorrua azaltzea kostatzen zaien moduan edo azaleratzekotan epaituak izaten diren bezala. Tristurak gelditzera eta barrurantz begiratzera gonbidatzen gaitu eta garrantzitsua da oso, gure buruari honetarako aukera eskaintzea.

Segurtasuna

Segurtasuna etxebizitza eta jatekoa izateagatik, distantzian bada ere norbaitekin hitz egiteko aukera izateagatik, komunitate laguntzaile bat izateagatik, behar bat izaterakoan aseta izateko aukera izateagatik, eraren batean aurrera egiteko indarra izango dugunaren ziurtasuna izateagatik, sare boteretsu bat izateagatik, etab.

Abantaila askorekin bizi garenok segurtasuna sentitzeko, beste pertsona askok baino aukera askoz ere gehiago izan ditugu. Ez dezagun emozio hau ahaztu eta saiatu gaitezen denok segurtasuna sentitzeko aukera berdinak izatea ahalbidetzen.

Poza

Poza aurretik generaman erritmo sutua gelditzeko aukera izateagatik, guretzako denbora izateagatik, ezer ez egiteko aukera izateagatik, berriz ere familia eta lagunekin elkartzeagatik, askatasunaren parte berreskuratzeagatik, ekintza kulturalak egiteko aukera izateagatik, kirola era anitzago batean berriro egin ahal izateagatik, etab.

Bai konfinamendu garaian bai bertatik atera ginenetik, poza sentitzeko milaka arrazoi izan ditugu egoera latza bizitzen egon arren. Baliteke batzuek poztasuna sentitzeagatik errua sentitzea, baina ez genuke zertan horrela sentitu behar poztasunak egoera hauetan ere bere funtzioa daukalako. Batzuentzako konfinamendua garaia behar zuten gelditzeko unea izan da, eta besteentzako konfinamendutik ateratzea zoragarria. Emozioen pertzepzio eta esperientzietan aniztasun itzela aurki dezakegu eta denak dira egoki.

Etorkizunean honako hauek betetzea gustatuko litzaiguke, haur, nerabe, gazte eta helduak jendarte osasungarriago batean hazi daitezten:

- Jendarte eraldatzaile bat nahi eta behar dugu, zaintza, hezkuntza, osasuna (eremu guztietan ez bakarrik fisikoan), parekidetasuna eta inklusibotasuna erdigunean jartzen dituen.
- Teknologia beste baliabide baten moduan tratatzen duen jendartea nahi dugu. Teknologia gure onurarako erabili beharko genuke, eta ez alderantziz gutxi batzuen aberastasun ekonomikorako.
- Errealitate anitzak dauzkagu eta hauek aberasgarri moduan ikusiko bagenu jendarte moduan hazkuntza garrantzitsu bat biziko genuke. Aniztasuna arlo askotan ematen da, sexualitatean, kulturari, funtzionaltasunean, ideietan, ... Eta horrela izaten jarraitzea gustatuko litzaiguke, betiere aniztasun hauek errepresio desberdinen arrazoi izateari utzi behar diotelarik.
- Haur eta nerabeentzako ingurune seguru eta osasungarri bat sortzea gustatuko litzaiguke, haien garapen prozesua era naturalenean egin ahal izan dezaten. Gurasoak garapen prozesu honetan bideratzaile eta eredu nagusienak izango diren arren, jendarte mailan denok gara prozesu honen laguntzaile edo eragozle. Izan gaitezen laguntzaile.
- Aurrez aurreko harreman osasuntsuak aintzat hartzen dituen jendarte bat nahi dugu. Teknologia aurrez aurre eman ezin denerako uzten duena. Harreman zintzoak, errespetuzkoak, hazkuntza pertsonalerako aukera ematen dutenak, eta mira egiten digutenak sor ditzagun.

44- Urrutiko lana edo telelana: abantailak eta desabantailak

2020-10-20 [Irati Aizpurua Alquezar](#)



Urrutiko lana erregulatzeko duen araudia indarrean sartu zen aurreko astean. Denon ahotan dagoen birusa dela eta etxean konfinatuta egon behar izan genuen asteetan, bizkortasun handiz telelana deiturikoa jarri behar izan zuten martxan hainbat enpresek. Eta langileak ere abiadura berean moldatzen saiatu ziren lan egiteko sistema eta eredu berrietara. Araudiak modu eskasean jasotzen zuen urrutiko lana, eta hutsune hori betetzera etorri da erregulazio berri hau, lan-kontratua duten langileei aplikagarri zaiena.

Kontzeptuei dagokionez, zera argitzen du legeak: “Urrutiko lana” lan-jarduera antolatzeke edo egiteke modua da; horren arabera, lana langilearen etxean edo langileak aukeratutako lekuan egiten da, erregulartasunez, eta lanaldi osoan zehar egin daiteke edo lanaldiaren zati batean bakarrik. “Telelana”, aldiz, sistema informatikoak erabiliz egiten den urrutiko lana da.

Legeak berak urrutiko lanaren abantaila eta desabantailak zerrendatzen ditu. Lan egiteke modu honen alde positiboen artean leudeke, besteak beste:

- Malgutasun handiagoa lanaldien eta atsedenaldeen kudeaketan.
- Autoantolaketarako aukera gehiago (kasu batzuetan), bizitza pertsonala, familiakoa eta lanekoa erraztu daitekeelarik.
- Bulegoetako kostuak murriztea eta joan-etorrietako kostuak aurrezteak.

- Ordutegiak arrazionalizatzea.
- Landa-eremuko langileei, batez ere, mugikortasuna murriztea.

Hala eta guztiz ere, lan sistema honek eragin ditzakeen ondorio negatiboak ere aipatu behar dira, arauak hauexek jasotzen dituelarik:

- Datuen babesaren inguruko arazoak (gailu digitalen erabilera dela eta).
- Teknoestresa.
- Gailu digitalei etengabe konektatuta egotea.
- Langilearen isolamendua eta informazioa lankideen artean elkar banatzeko oztopoak.
- Langileak bere gain hartzea urrutiko lana egiteak dituen kostuak.

Azken arazo hauei aurre egin edo horien efektuak murrizteko asmo garbia du aipatzen ari garen araudia berri honek. Besteak beste, enpresak langilearen esku jarri beharko ditu urrutiko lana burutzeko beharrezko tresnak, eta gastuei aurre egin beharko die. Gainera, deskonexio digitala espreski aipatzen da: gailu teknologikoen erabilera langilearen atsedendietan mugatzen dela bermatzea enpresaren betebeharra da.

Lan egiteko modu hau kontziliaketa erraz lezakeen sistema moduan azaldu izan da. Baina, egia esan, hori ez da horrela, edo ez du zertan horrela izan. Hau da, urrutiko lanaren helburu nagusia ez da familia eta lana uztartzeko aukera ematea langileari, nahiz eta kasu zehatz batzuetan kontziliaketa hori erraz dezakeen. Langilea lanean ari den bitartean, horretantxe ari da: besteren kontura lanean. Horregatik, urrutiko lana egiten dutenek kontziliaketarako neurriak eska ditzakete, enpresan lanean ariko balira bezala (lanaldia murriztu, lanorduak beste modu batera antolatu, etab.).

Araudia honek orain arte landu gabeko gai asko jorratzen dituen arren, eta langileen eskubideak bermatzeko marko aproposa aurkezten duen arren, oraindik ere bete beharreko hutsuneak daudela gogoraraztea komeni da. Batetik, deskonexio digitalerako eskubidea jasotzen den arren, libre-egote edo disponibilitate aldiak ere aipatzen ditu arauak. Horren inguruan, langileak bere ordutegitik kanpo erantzuteko betebeharririk ez izatea proposatzen dute elkarte batzuk (hau da, gaueko bederatzietan email bat jaso gero erantzuteko obligaziorik ez izatea, ezta hurrengo goizeko bederatzietan erantzuna bidalita egotea ere). Bestetik, arrakala digitala dela eta, mundu digitalera egokitze gaitasun mugatua duten langileek oztopoak izango dituzte etxetik lan egin ahal izateko. Horretarako, beharrezkoa da formakuntza egokia ematea. Sexu-arrakala ere antzemango da, ziurrenik, emakumeak izango badira urrutiko lana eskatzen dutenak, haurren edo helduen zaintzarako lanak errazteko modua izan daitekeelakoan.

Azkenik, urrutiko lana ez da beti bideragarria, eta pandemia egoera honetan, adibidez, birusaz kutsatzeko arriskurik handiena jasaten ari diren milaka eta milaka langilerentzat ez da aukera bat (adibidez, osasun arlokoentzat, adinekoei etxez etxeko laguntza ematen dietenentzat edo garbiketa lanak egiten dituztenentzat; sektore feminizatuak horiek denak). Horregatik, arauaren sortze eta aplikazioan genero ikuspegia deiturikoa aplikatzea beharrezkoa da, beti bezala.

Pandemiaren izenean amak galtzaile

2020-10-29 [Nahia Alkorta Elezgarai](#)



Ez da erraza izaten ari pandemia garaian amatasuna: haurdunaldi aurretik hazierara trabak eta babesgabezia handia sentitzen ari dira emakume asko. Aurrez zeuden oinarrizko beharren hutsuneak agerian geratu dira.

Osasun sistemaren gabeziak eta gainkarga dela eta oinarrizkoak diren prozesuetan bakardadea eta beldurra sentitzen ari dira familia asko. Aurrez aurreko kontsultak minimora gutxitu dira (edo gutxiagora zenbaitetan), askotan bakarrik joan behar izaten ari dira haurdun dauden emakumeak (eta tamalez zerbait ongi ez dagoela edo haurra hil dela bezalako berriak bakardadean bizitzen ari dira), erditzeetan etengabe aldatzen diren protokoloak (orain gutxi El Parto Es Nuestro elkarteak Gurutzetako ospitaleko protokoloa salatu du epaitegietan adibidez ama eta haurrak arrazoirik gabe banatzeagatik), ezjakintasuna eta zenbaitetan artatzen ez dituztenaren bizipen gogorrak biderkatzen ari dira egunez egun.

Gera bedi argi osasun sistemaren gainkargaren ardura kudeatzaileena dela eta egunero egunero guztion osasunaren alde lanean etengabe diharduten profesional asko ditugula sistemak merezi ez duen konpromisoarekin lanean. Eskerrik beroenak txoko honetatik zuoi guztioi.

Baina ez da erraza amatasuna pandemian. Azken asteetan edoskitzeetan laguntza eskatu didaten familiek ez dute jaso behar zuten arreta: tratamendua jarri ez dieten mastitis larriak (kirofonoan amaitzera arte), mina eta pisu arazoak dauden familiak oso argia den frenilloarekin “dena ongi dago” mezuarekin (hipogluzemia ospitalera eraman arte), behi esnearen proteinari intolerantzia izatearen sintoma nahiko agerikoak dituen haurren gurasoek deribazioa behin eta berriro eskatu beharra “lasaitu behar zara” mezuarekin...

Ez, amek ez dugu hurrei gertatzen zaienaren errua. Ez, intolerantzia bat, pisu baxu bat, esnatzea eragozten duen ahultasuna edo mastitisa ez dira sendatzen ama lasaituta.

Osasun sisteman emakumeok jasotzen dugun tratua desberdina da gizonen jasotzen dutenarekin alderatuta. Artikulu hauetan informazio gehiago duzu gaia interesgarria bazaizu:

<https://aldizkaria.elhuyar.eus/gai-nagusiak/genero-bereizketa-medikuntzan/>

Areagotu egiten da tratu bereizketa eta “urduri zaude” etiketa ama zarenean. Areagotu egiten da etiketa hori pandemia garaian.

Ez da erraza pandemian haurdun egotea, pandemian erditzea eta pandemian ama izatea.

Orain egun gutxi Espainiar Estatuan indarkeria obstetrikoa arautzeko asmoa dutela jakin dugu. Balio beza lege berri horrek emakumeok bizitzen ditugun indarkeriak murrizteko. Balio dezala lege horrek “urduri zaude” hori apurtu eta beharrezkoa den arreta jasotzeko. Eta balio dezala lege horrek egunero emakume, haur eta gizonen zein familien ongizate fisikoa eta emozionala kontuan harturik lan egiten duten profesionalen merezi duten errekonozimendua eta babesa jasotzeko.

Pandemian ama izatearen abenturan baldin bazaude gogoratu:

- Prozesu guztietan informazioa jasotzeko eskubidea duzu.
- Zu zeu zara prozesu bakoitza baimendu behar duena informazio guztia jaso ondoren.
- Erditzean ez dago haurrarendik banatu beharrik premiazkoa den osasun behar larririk ez badago. Covid19 PCR+ izateagatik ere ez ongi bazaude.
- Edoskitzeak ez du minik ematen, mina badago zerbait gaizki dago.
- Egin beharrezkoak iruditzen zaizkizun kontsultak arazorik sumatzen baduzu.

Bidea ez da erraza baina ez dugu pandemiaren izenean osasun arloan eskubide galera eta tratu txarra merezi. Pandemia garaian bizitza ere bada, distantzia fisikoa, osasun neurriak eta higieena zainduz, amatasuna ederra izan daiteke eta.

45- Koronabirusaren aurkako neurriak eta hezkuntza: Nondik gatoz? Nora goaz?

2020-11-11 [Koldo Gilsanz](#)

Hezkuntza sistemak pandemia egoeran zeukan lehenengo helburua lortu duela esan dezakegu: eskolak toki ziurak izan zitezela presentzialtasuna bermatu ahal izateko. Gainera, haurrek neurri berriekiko egokitze gaitasun handia ari dira erakusten. Baina haratago begiratu beharra dago. Lehenengoa helburua lortuta badago, hurrengoek ekiteko garaia da.

Hala familia nola eskolan pandemiaren aurkako neurriak zorrotzak izaten ari dira. Testuinguruaren arabera aldakortasuna badago ere, oro har haurren askatasuna eta sozializazio-esplorazio aukerak asko murriztu dira.

Egoera honetan, eta itxialdi batetik etorrira, haurren jardutea nahiko osasuntsua dela esan dezakegu. Horregatik, agian, esaten dugu neurri murriztaileei ondo egokitu direla. Baina ondorioak atera baino lehen, epe luzerako betaurrekoekin begiratu beharko dugu.

Noski, haurrek ez dute arau berrien kontrako manifestaziorik egingo. Ezta berorien funtsa zientifikoa edo eraginkortasuna zalantzan jarriko. Ez. Haurrak, orokorrean, pozik daude.

Hezkuntza sistemak presentzialtasuna bermatu nahi izan du, honek haurren oinarrizko behar psikologiko asko asetzen dituelako, besteak beste, lagunak ikusi, ordu batzuetan etxeko zirkulu estuetatik irten, testuinguru aberats eta kitzikagarrietan egon, edo bestelako helduekin hezkuntza eta zaintza harremana izan.

Honek guztiak bizipen positibo asko eragin ditu eta alderdi negatiboak orokorrean konpentsatu egin ditu. Gainera, kurtso hasiera honetan ikusi ahal izan dugu gizakiok orokorrean, eta haurrek bereziki, egokitze gaitasun nabarmena dugula. Haurrek imitatzen eta jolasten errealitate berriak prozesatzen dituzte eta onartzen dituzte. Adibidez, nahiz eta guk neurriak gorrotatu, haurrek imitatu nahi izango gaituzte eta musukoa eskatuko dute beharrezkoa ez den momentu batzuetan, jostailuak desinfektatzen jolastuko dira edo eta beraien panpinei PCRak egingo dizkiete.

Prozesu artifizial honi naturaltasunez egokitu izanak ez du esan nahi hezitzaileok lana erreza dugunik. Inolaz ere. Izan ere gure gizartean lehendik bagenituen erronka nagusi batzuk hor dira. Eta egoera honetan, behar bada, areagotu egingo dira. Gogoratu dezagun, bada, nondik gatozen.

Nondik gatoz?

Pandemiak berehalakotasun batean murgildu gaitu. Zulo beltz baten moduan, hezkuntza sistemako energia xurgatu egiten du, gure egiteko bakarra birusaren transmisioa ekiditea izango balitz bezala.

Baina badaude beste erronka batzuk, COVID-19a iritsi arte gure gogoeta pedagogikoak antolatzen zituztenak. Gizarte moduan arazo nabarmenak genituen eskuartean, esate baterako, gizarte-egituraren ahultzea, indibidualismoaren gailentzea, pobrezia-aren hedapena, familia nuklearren isolamendua, adinekoen bakardadea, arautik at dagoenaren bazterketa eta biolentziaren beste manifestazio batzuk.

Arazo hauek, desagertu baino, pandemia atzean ezkutatuta indartzen ari diren munstroak dira. Beraz, ahalik eta lasterren, behin eskolak toki ziurrak direla bermatu eta gero, jarraitu beharko dugu gure curriculumak zehazten dituen oinarriko konpetentziak lantzen:

Norbera izaten ikasi: Nire barruan gertatzen dena ezagutu eta kudeatzeko gaitasuna. Nire desio, frustrazio, beldur eta haserreak kudeatzen ikasteak funtsezkoa izaten jarraitzen du.

Pentsatzen eta ikasten ikasi: Informazioa nola lortu, nola barneratu eta nola prozesatu. Zer den fidagarria eta zer ez. Zer den garrantzitsua. Nola egin informazio hori ulertu eta memorian gordetzeko.

Komunikatzen ikasi: Barruan ditudan emozio eta ideiak modu ulergarrian partekatze-ko gaitasuna. Entzuteko gaitasuna ere bada.

Kooperatzen ikasi: Besteekin helburu komun batengatik elkarrekin lan egiteko gaitasuna. Negoziatzeko eta puntu komunak bilatzeko gaitasuna. Solidaritatea.



Nora goaz?

Aipatutako helburuak gure jomugatzat hartzen baditugu, ikusiko dugu pandemiaren kontrako neurri eta baldintzak bide erdian topatzen ditugun oztopoak direla:

- Haurren bizimodua eta jolasak gero eta sedentarioagoak dira. Psikomotrizitatean gabiltzanok badakigu mugimendua ze beharrezkoa den garapen osasuntsu baterako. Mugimenduak lehenengo momentuetatik haurren garapen kognitiborako berebiziko garrantzia du (Ikusi Alfredo Hoyuelosen abuztuko kolaborazioa).
- Haurren jolasak gero eta indibidualagoak dira. Konfinamendua eta konfinamendu ondorengo ondorio hau nabaria da, dela pantailen erabilera areagotu izanagatik, dela sozializazio zirkuluak mugatzeagatik. Kooperaziorako gaitasunak nekez garatzen dira testuinguru honetan.
- Gure arteko kontaktua. Kontaktu fisikoa debekatu dugu eta gure komunikazioaren oinarritzko kanala da. Bakar batzuk arindua hartuko zuten, agurtzerako musu eta besarkadak desagertzean, baina gure izaera sozial-emozionalaren muinean kontaktu fisikoa dago. Behar primarioa da, eta egun batetik bestera baztertu dugu.
- Musukoaren normalizazioa. Orain arraroa egiten zaigu besteen ahoak ikustea. Denok ohitzen ari gara elkar aurpegi erdia baino ez ikusten. Muturraren keinuak duen informazio guztia galtzen dugu, ahoskera, irribarre erdia, mingaina bihurriak... Ze poza hartu zuten gure ikastolako haurrek andereño batek haien musukorik gabeko argazkiekin murala egin zuenean. Egunero paratzen dira bi edo hiru klase-kideen aurpegiak gogoratzeko.

- Sozializazio mugatua. Betidanik jakin izan dugu geroz eta jende ezberdin gehiagorekin egonda gaitasun sozialak orduan eta gehiago garatzen direla. Orain, ordea, burbuilak ez apurtzen saiatzen gara, gure inguru hurbiletik ez ateratzen.

Honen guztiaren ondorioak ikustea ez da erreza izango. Ez dira modu agerian eta bat-batean agertuko. Aurrekoan 2 urteko gelako tutore batek esaten zidan, bera eta beste profesionalen susmoa zela aurten, apenas hitz egiten duten haur kopurua handiagoa dela.

Ikusiko dugu hitzun berantiarren kopurua esanguratsuki igo den. Ikusiko dugu gure umeen gaitasun sozialetan nabaritzen den. Edo porrota akademikoa areagotzen den. Baina aldagai hauen parametro fidagarriak izatea eta eragina egoerari egozte zaila izango da. Ez gaude laborategiko ikerketa batean, eta ezin dugu itxaron emaitzak izan arte.

Ez dut idazki honetan neurri hauen kontrako aldarrikapenik egin nahi. Bakarrik ari naiz perspektiba hartzeko ariketa bat proposatzen. Ez dezagun ahaztu ze lehentasun genituen lehen. Eta haurrak pozik ikusteak ez dezala eragin neurri murriztaile hauek betirako onartu behar ditugunik.

Pandemia egoerak nahiko genukeena baino gehiago iraungo duela ematen du. Behar bada gure askatasuna puntu batean mugatu beharko dugu kolektibitatearen hobe beharrez. Baina ez ditzagun modu itsuan onartu neurri hauek, are gutxiago haurrei dagozkienak. Zientziak ikertu beharko du zein den benetan haurren arteko transmisio arriskua, ze ariketa edo baliabideek ahalbidetzen duten, tarteka bada ere, neurri zorrotz horiek malgutzen joatea.

Eta bitartean konpentsatu beharko ditugu, gure gogo eta ahaleginarekin, testuinguru honek dituen gabeziak. Maisu-maistra eta gurasook perspektiba hartu eta, epe luzean pentsatuta, gure haurren oinarritzko konpetentziak kitzikatzen dituen sasi normaltasun normalena eraiki beharko dugu. Egoerari aurrea hartuz. Ikerketa batek pandemiak haurrengan eragindako kalteak zeintzuk izan diren esan baino lehen.

46- Haurra bere gaitasun eta ahalbide mugagabeekin ikusi

2020-11-25 [Txusma Azkona](#)

Azken bolada honetan hainbat gurasok beren kezka edota haserrea azaldu digute. Arrazoiak? Hiruhilabeteko bilera edo gurasoekin izaten den ikasturte hasierako harremanetan beren seme edo alabari buruzko informazioa jasotzerakoan, mezu bakarra jasotzen dute:

- Zure semeak asko jotzen du.
- Zure alaba oso jotzailea da.

Guraso hauetako asko lur jota geratzen dira.

Kontua ez da asko jotzen duela, agresioa izan daitekeela edota besteok beldurra izanen diotela.

Berdina gertatzen da ematen diren beste mezu batzuekin:

- Ez dauka motrizitate fina.
- Ez da batere autonomoa, berokia jartzeko garaian ez baitu ahaleginik egiten.

Mezu hauekin ere, haur “agresiboak” diren gurasoen kasuan bezala, sentsazio berbera geratzen zaie:

Ez al duzu nire seme edo alabaren alde on bakarra ikusten? Negatiboa den zerbait bakarrik esan al didazu nire haurrerekiko?

Honek kezka, haserrea eta okerrena, zure seme-alabarekiko hezitzailearen konfiantza eza sortzen du.

Honekin lotura duen ikasgai pertsonala datorkit burura.

Duela ia 9 urte, Budapesteko Loczy Institutuan ikastaroa genuen. Gaia Behaketa. Bertara bakoitzak kasuren bat eraman behar genuen, bideo moduan, eta guztien artean kasua behatu eta aztertu behar genuen.

Nire kasua Unairena izan zen: haur eskolan genuen behar edo Eskubide berezietako haurra. Emanuel sindromearekin jaiotako mutikoa: 11 eta 22. kromosometan alterazioa, eta munduan dauden beste “gaixotasun arraro”-etako bat.

Unai ditikoen gelan hasi zen gurekin eta kasua eraman nuen momentuan bi urte eta erdi pasatuak zituen.

Ikastarora eramandako irudiak egoera ezberdinenak ziren: gelan jarduera desberdinetan, bazkal orduan, tailerlean, etab...

Unairen kasua azaltzeko garaia heldu zitzaidanean, bere gaixotasuna esplikatu eta horren ondorioz, beti ere bere parekideekin alderatuz, egin ezin zituen gauzak zerrendatzen hasi nintzen: ez daki bera bakarrik jaten, ez da zutitzen, ez du hitz egiten...

Eta aurkezpen guzti honen ondoren, galderak egiteko garaian, Loczy-ko kideek hauxe proposatu ziguten:

Irudiak berriz begiratu eta zerrendatu Unai egiten dituen eta egiten dakizkien gauzak.

Irudiak ikusten hasi eta zerrenda osatzen hasi ginen. Zerrenda geroz eta luzeagoa egiten ari zela nire begirada aldatzen hasi zen: Unai jada ez zen zailtasunak zituen haurra, izugarritzko gaitasun eta ahalmenak zituen haurra baizik.

Hauxe izan zen ikasgaia: gure hezitzaile zereginetako garrantzitsua haurrak egiten dituen gauza positiboak ikustea da eta ez horrenbeste ezin dituenak egin, edota bere zailtasunak goraiatu.

Itzuliz hasieran aipatzen genuen gaira, non hainbat guraso beren seme-alaben mezu negatiboak jasotzen duten soilik, hezitzaileok ahalegin berezia egin beharko genuke eguneroko harremanetan eta hiruhilabeteko bileretan mezu positiboak helarazten.

Ulergarria da momentu honetan bizi den egoerarekin (eskoletan tentsio handia bizitzen ari da, Pedagogia bigarren maila batera pasa delarik) edota kasu batzuetan dauden ratioekin oso konplexua egitea, baina ezinbestekoa da gurasoekin harremanetan konfiantza lortzeko eta lantzeko beste harreman mota izatea, non gure haurraren biziaren begirada bere gaitasun eta ahalmenetara zuzendu behar ditugun, gero honen berri eman ahal izateko gurasoei.

Kontutan hartu haurren “eskola historia” sortzen ari garela, eta hau negatibitatez betetzen badugu, nolabait bere biografia modu horretan eraikiko dugu, eta bere akzio negatiboak baina kalte askoz ere handiagoa egingen diola ziur egon.

Hezitzaileon ardura da gurasoekin bat egitea. Horretarako haurra hobeto ezagutu behar dugu, eta haurra bere gaitasun eta ahalbide mugagabeekin ikusi. Gurasoek konfiantza handiagoarekin ikusiko gaituzte eta aldi berean haurrak ere konfiantza gehiago izanen du gudan.

Rousseau filosofoa gogoratuz: “Guraso on batzuk ehun irakasle baino balio dute”.

47- Jolastuko deu “Txinatarrian”?

2020-11-30 [Itziar Arregi landa](#)



Zer da “Txinatarrean” jolastea? Eskolako jolas orduetan azaldu den jolasa da, arratsaldean parkean ere ikusi izan da. Ez du materialik behar, gelako ume guztiek jolastu dezakete batera, eta jolasten dute. Ume batek edo biek hartzen dute “Txinatar” rola, birusak dira, eta beste ume guztiak ukitu behar ditu (eskuz edo hankaz). Beste ume guztiek ihes egin behar dute, korrika, birusak harrapatu ez ditzan.

Zergatik jolasten dute umek “Txinatarrean”? jolas zaharra da oinarrian, gaia aldatu zaio, baina egitura denok ezagutzen dugu. Jolas klasikoa eta beharrezkoa umearen bizian. Jolas honetan umek dimentsio kognitiboa, soziala eta motorea garatzen ditu. Ez du inoren beharrik horretarako, berez prest datoz dimentsio horiek garatzeko, eta jolasa da horretarako tresna; beraz, libre daudenean eta aukera dutenean, jolasa sortzen da umearengandik, bere beharretatik eta bere beharrak asetzeko. Jarraian dimentsio kognitibo, sozial eta motorean jolasak duen ekarpena azalduko dugu.

DIMENTSIO KOGNITIBOARI dagokionez, ikusten da gizartean badugula konpondu gabeko arazo potolo bat. Ikusten da Txinan duela sorburua, eta beldurra sortzen duela. Jolas honek irudia ematen dio korapiloari, eta arazoaren aurrean jartzen ditu umek, ekiten, konpontzen, edo beren burua babesten. Beldurrari aurre egiten laguntzen dio umeari,

baita arriskuaren aurrean gai sentitzen ere. Aldi berean, jolasa behatuz helduok ikus dezakegu zein diren umeen kezka, eta zein diren gai ezberdinen inguruan dituzten ezagutzak. Kasu honetan, arazoaren iturria Txinan jartzen da, esanguratsua da. Zer da birusaz ezagutzen dena? Zer da umeek dakitena? Txina mehatxu bezala bizi dute? Jolasak pistak ematen dizkigu, gero helduok beste momentu batean gaiari heldu ahal izateko. Interesgarria izango litzateke Txinaz zer dakiten, eta dakiten hori ze emozioekin lotzen duten ezagutzea. Bestela, aurreiritzi deskontestualizatuak sortzeko arriskua baitauekagu.

Horrelako jolasean aurrean helduok jarrera ezberdinak izan ditzakegu: jolasa ez dela gure esparrua pentsatu, eta begiratu ez; begiratu, eta arrazakeriaren lehenengo susmoa azaltzen denean moztu jolasa azalpena emateko; edota begiratu, jaso, eta beste momentu batean hitz egin daitezkeen gaiak identifikatu. Garrantzitsua da helduok zer eta zergatik egiten dugun konturatzea. Bestela, jolasa beharrik gabe eten dezakegulako, edota bertan antzeman daitezkeen beharrak ezkutuan geratu daitezke.

Dimentsio kognitiboaz gain, jolasak **DIMENTSIO SOZIALA** ere badu. Umeek badute elkarrekin zerbait egiteko beharra. Talde handia biltzen badira, nolabaiteko arauak beharrezkoak dira, eta errespetatu egiten dira, heldu, zigor edo autoritatearen beharrik gabe, kontsentsuz, nahi dutelako. Umeek elkarrengana biltzeko beharra dute, eta aldi berean, elkarrengandik urruntzeko edo babestekoa ere bai. Jolasak aukera ematen die zenbateraino eta nola hurbildu daitezkeen erabakitzeke, eta hor jasotzen dituzten kideen erantzunen arabera, trebatzen dira harremanetan: protagonista izanaz, autonomiaz eta plazeraz.

Azkenik, **DIMENTSIO MOTOREA** garatzen ere laguntzen du jolasak. Material berezirik gabe, espazio berezirik gabe, kontsigna edo proposamen berezirik gabe, beharra dutenean mugimendua atera egiten da, eta musuko eta guzti, umeak korrika hasten dira. Gorputzak, mugimenduak eta kontaktuak debekatuta dauden arren, gorputzak gara, mugimendu eta kontaktuak behar ditugu. Hori ukatzen denean, debekua bera jolastu beharra sortzen da, eta berez sortzen den mugimendu eta kontaktuaren behar horri lekua egiten zaio, muga bilatuz.

Txinatarren jolasa eguneko ordu erdirik onena izan daiteke umearentzat, bere horretan. Umeak eskolara bidaltzen ditugu, eskola behar dutela argi dago. Baina ez matematikak edo hizkuntzak behar dituztelako; hori helduok behar dugu, helduok jarri dugu eskola eta diseinatu dugu umeak zer jakin behar duen. Baina umeek behar dutena, bilatzen dutena, libre geratzen direnean eta helduaren begirada malgutzen denean, orduan ikusten da: umeek jolasa behar dute, beren kezka jolastu behar dituzte. Jolas hau behatu eta errespetatzen badugu, ohartuko gara ze ezagutza duten, nolako harremanak eraikitzen ari diren, ze kezka duten, gorputzak nola bizitzen ari diren... Jolasa behatzen badugu, umea non dagoen ikusiko dugu, eta horrek emango digu aukera zer ikasi nahi duten edo behar duten jakiteko, adibidez zer da Txinaz edota birusaz dakitena.

48- Etxe baten zimenduak

2020-12-09 [Itxaro Mendizabal Amundarain](#)

Etxe bat kalitate oneko materialez osatua egon daiteke, egitura zurruna, sendoa izan dezake, ganbara zoragarria eta teilatu zabala; baina bere zimenduak ondo ez badaude, gainean den guztia konturatzerako balantzan jarri eta dena ti-ta batean erori daiteke.

Horixe bera da gure amak psikiatrikoan ingresatu ninduten aurreneko aldi hartan bere gutunean esan nahi zidana, eta nik, duela ia hilabete bat jendeari, eta batez ere nire inguruan gaixo daudenei helarazi nahi nien mezua.

Gure amak etxe baten metafora erabili zuen niri sentitzen zuena adierazteko, pisua hartzea beharrezkoa nuela ulertarazi nahi zidan, baina garai hartan, nire barruko *deabruak aingeruak* baino indar gehiago zeukan hartan, ez nion zentzu gehiegirik hartu [gutun](#) honi.

“Etxe batek ere, ez baditu zimentu egokiak, erori egiten da. Zure zimentuak erabat ahuldurik egotean, ganbararaino kolokan duzu. Zimentua sendotu gabe ezin duzu beste ezer tinko jarri. Gainera zimentu horren ‘itxurak’ badu garrantzia baina bere indarrak eta egonkortasunak gainditzen du garrantzia hori. “ zioen...

Gaixo egon naizen 20 urteetan zehar behin eta berriz errepikatu didaten gauza izan da hau, sendatzeko aurreneko gauza pisu minimo bat hartzea dela, horrela buruak hobeto funtzionatuko duela eta egoerari buelta emateko tresna gehiago izango ditudala. Anorexiak gaixo dagoen pertsona bati hori esatean, ikaragarritzko beldurra sartzen zaio. Sendatu nahi izanda ere, pisua hartzean suposatzen dion ‘panikoa’ ikaragarria da. Nola sentituko den, nola gorrotatuko duen bere gorputza horraino iristen bada, eta gero goraka hasi eta ezin bada gelditu??

Niregana laguntza eske datorren edozein gaixori ordea hori esaten diet, pisua hartzea oso garrantzitsua dela, nik bizi izan bait dut hori. Eta ez estatistikek dioten pisu minimo hori, hor beti egongo bait gara amildegi ertzean. Gure gorputza oso azkarra da eta badaki ondo zein den sistema osoak ondo funtzionatzeko behar duen pisu-oreka hori. Bertara iristean klik egiten bait dugu eta ganbara zoro hau ordenatzeko bidean jartzeko gai izaten gara. Eta ez, ez gara hortik gora pasatuko, ez gara munstro bihurtuko.

Maratoi batean 32. kilometro inguruan horma edo harresia deritzon unea iristen omen da, behin hori gaindituta, maratoiak dituen kilometro guztiak bukatzeko gai omen gara.

Anorexiaren kasuan ere antzekotasun bat ikusten dut, sendatu nahi duen gaixoak pisua irabazi behar duela badaki, eta alde batetik nahi du, baina horma horretara gerturatzen ari den unean panikoa sentitzen du, hortxe dago gakoa, hortxe sendabidea, 32.

Kilometroko harresi hori bota eta aurrera jarraitzea da behar duguna. Behin helmugan ganbara ondo jartzeko baliabideak eskuratzeko indarra izango dugu eta!



Ikusi [hemen](#)

49- Irisgarritasun kognitiboa: edo nola egin inguratzen gaituen mundua errazago ulertzen laguntzeko

2020-12-14 [Nerea Agirre](#)



Azkenaldian ilusioz irakurri ditut Oinherri eta [Herri hezitzaileen sarean](#) argitaratutako berri, informazio eta ekimenak. Interesez jarraitu nuen “Pandemia osteko herri hezitzaileak” jardunaldia ere. Guraso.eus atari honetan ere egunerokotasun handiko pilulekin informatu eta ikasteko aukera izan dut. Duela gutxi (2020-11-14) Lukene Igartuari Goienan [“Ulertzea”](#) artikuluan irisgarritasun kognitiboaz irakurri nion. Mugimendu guzti hauen atzetik mantra moduko bat entzuten egon naiz etengabe: Komunitatea sortzeko, komunitatean bizitzeko, pertsonak erdigunean jartzearen garrantzia.

Diskurtso hauen melodia eta aipatutako mantra oso erakargarri eta atseginak suertatzen zaizkit niri.

Irisgarritasun kognitiboak zertan datzan ulertzea zaila omen da askorentzat. Baita itzultzaile neuronalarentzat ere. Itzultzaileak eskuragarritasun kognitiboaz hitz egiten digu eskubideak aipatu gabe. Alderdi hori osatu beharra sentitzen dut nik.

Badirudi jarraian esango dudana bistan dagoela edo jakina dela. Baina garrantzitsua iruditzen zait esatea. Denontzat da garrantzitsua inguratzen gaituen mundua ulertzea, ezta? Adibidez:

- Espazioak (eskola eta inguruaren antolaketa)

- Prozesuak (hauteskundeetan bozka emateko prozesua)
- Zerbitzuak (garraio publikoaren erabilera)
- Produktuak (gaileta kaxak dakarren informazioa)
- Objektuak eta tresnak (aspiradoraren funtzionamendua)

Adimen urritasuna duten pertsonentzat garrantzitsua izateaz gain, funtsezkoa da eta beraien eskubide gisa jasota dago marko legeetan. *Urritasuna duten pertsonen eskubideei buruzko NBERen Konbentzioak* funtsezko eskubide gisa jasotzen du irisgarritasun kognitiboa. Hau da, eskubidea da inguratzen dituen mundua hobeto ulertzea eta horretarako beharrezko diren neurriak hartzea.

Adimenean urritasunen bat izateak egunerokotasunean funtzionatzen laguntzen duten eta egoera/espazio ezberdinetan erantzuteko behar diren gaitasunen ikasketan mugaren bat izatea esanahi du. Adimen urritasunaz hitz egiteko, pertsona bere inguruneaz harremanetan pentsatu behar dugu. Zerbait irisgarria den edo ez esateko, ere, pertsona jarri behar dugu *zera* horrekin harremanetan. Baina *zera* horrek ere ezaugarri edo baldintza batzuk bete ditu. Dena ez dago pertsonen gaitasunen menpe, askotan horrela uste bada ere.

Badakigu jakin denok ez dugula gaitasun maila bera:

- Hizkuntzak ulertzeko
- Egoera sozialak interpretatzeko
- Komunikatzeko
- Harremantzeko
- Zer egin behar dugun planifikatzeko
- Zer gertatuko den aurreikusteko
- Inprobisatzeko
- ...

Adimen urritasunen bat duten pertsona batzuk gainera, malgutasun gutxi erakusten dute beraien pentsamenduak eta jokabideak aldatzeko; beste batzuk, zarata, usain edo argien aurrean sentiberatasun handia sentitzen dute. Baina gaurkoan arreta pertsonengan baino, inguruan jartzera gonbidatu nahi zaituztet; izan ere, espazio, prozesu, zerbitzu, produktu, tresna...batzuk;

- Ulergaitzak dira
- Komunikatzeko eta harremantzeko gaitasun eta estrategia sorta handia eskatzen dute
- Zer gertatuko den aurreikustea zailtzen dute
- Informazio edo eta estimuluz beteak daude
- ...

Pertsona batek bere ingurua ulertzea ezinbestekoa da. Ulertzen duenean:

- Iritzia eman dezake
- Erabakiak har ditzake
- Parte hartu dezake

- Beste pertsona batzuekin harremanu daiteke
- Bere bizitzaren jabe izan daiteke.

Adimen urritasuna duen pertsona batek, ez duen beste batek bezalaxe, ulertzen duenean, segurtasuna sentitzen du, harremantzeko aukerak zabaltzen zaizkio eta autonomiaz jardun dezake.

Irisgarritasunaz hitz egitean, ulergarritasunaz hitz egin dezakegu. Espazio, prozesu, zerbitzu, produktu, tresnak ulergarri egiteaz. Baita eskuragarri bihurtzeaz itzultzaileak dioen bezala. Baina beste zenbait abizen ere gehituko nituzke nik. Erabilgarritasuna, parte hartzea, eta plazerra, besteak beste. Eta ez edozein baldintzetan: aipatu ditugun espazio, prozesu, zerbitzu, produktu, tresnak, edozeinentzat **irisgarri, ulergarri, eskuragarri, erabilgarri, partehartzeko modukoak eta disfrutagarriak izatea bermatu beharko genuke, segurtasunez, erosotasunez eta ahalik eta modu autonomo eta sanoenean.**

Amaitu aurretik, azken gogoetak, beharbada epe motzera eta 1.go pertsonan jorratzen hasteko errazenak. **Pertsonak ere irisgarriak izan gaitzke;** gertutasuna erakusteak, atseginak izateak, pazientziaz aritzeak, konfiantza erakusteak, azalpen argiak emateak, itxaron denborak eskaintzeak, eta beharrezkoa bada ideiak errepikatzeak horretan lagundu dezakete.

Adimenean urritasunen bat duten pertsona, talde, familia eta eremuan lan egiten duten elkarteei eskerrak eman nahiko nizkieke, beraien borroka eta aldarriak guretzat irisgarri egin eta ikaspen berriak eraikitzeke aukera emateagatik. Besteak beste, **irisgarritasun kognitiboari lotutako gako eta irizpide pedagogikoak, ume, haur, gazte eta edozein heldurekin jarduteko funtsezkoak iruditzen baitzaizkit.** Espero dut zuentzat ere gako hauek ulergarri eta erabilgarriak izatea.

50- Gabonak datoz eta ez gaude denok

2020-12-20 [Naroa Martinez](#)



Gabonak hurbiltzen dira eta sinesmenak sinesmen familia egunak izan ohi dira. Horri, udazkena eta negua nork bere barnera begiratzeko urtaroak izatea batzen zaie.

Aurten, gainera, pandemia egoerak ezjakintasuna, distantziak mantentzea, hildakoak nahi bezala ez agurtzea... eragin digu.

Eta batzuk horretaz gain, doluan gaude eta data hauek are bereziagoak egingo zaizkigu. Horregatik, gako batzuk eman nahi dizkizuegu zuen burua zaindu eta inguruko haurrengan eraginik positiboena izateko asmotan.

[Nola aurre egin gabonei doluan gaudenean?](#)

Beharbada dagoeneko entzunak dituzue honen inguruko aholkuak, zorionez hitzaldi ugari baitaute egunotan. Baina laburki ideia batzuk emango dizkizuegu lagungarri izan daitezkeelakoan. Beti ere kontutan izan, hori bai, ahal duguna egingo dugula eta geure burua epaitu beharrean, gure jokabidea ulertzea dela kontua, kontzientzia jartzea.

[Zer egitea ez da gomendagarria?](#)

Askotan, ezer gertatu ez balitz bezala egitea da barnetik sortzen zaiguna, inor faltako ez balitz bezala ospakizunak aurrera eramatea.

Horrek, isolamendua ekar lezake, familian hildakoez hitz egiteko aukerak itxiz eta bai senideen arteko komunikazioa bai norbere dolua zailtzeko arriskua areagotu.

Beste batzuetan, ordea, ihes egiten dugu, beste edozein egun bezala pasatuz edo, aurten zailagoa bada ere, oporraldian nonbaitera joanez. Bigarren aukera hau hasieran baliagarria izan daiteke, baina etorkizunean ospatuko ditugun lehenengo gabonak askoz gogorragoak izango dira eta kasurik muturrekoenean, gabonak inoiz ez ospatzera iritsi gaitezke. Esan bezala, barneak hori eskatzen badigu, besteok ez gara hori epaitzeko inor, baina norberak jar dezala arreta bere jokabidearen zergatian eta baloratu norberarekiko zien inguruko hurrekiko izango duen eragina.

Eta orduan, zer egin?

Egongo zaretenak egun batzuk lehenago elkartu zaitezte edo hitz egin ezazue nor eta zer egin adosteko. Horrelakoetan, behin baino gehiagotan esan dugun bezala, hurrek ideia bikainak izaten dituzte eta oso positiboa da euren garapenerako horrelako erabakietan parte hartzea.

Halere, badezpada hainbat ideia proposatzen dizkizuegu:

- Bazkari-afariaren aurretik edo ondoren gure hildakoen inguruan hitz egin.
- Mahaian edo inguruan hildako bakoitzaren oroimenez kandela bat piztu.
- Hildako bakoitzaren argazkiarekin gabonetako zuhaitzerako apaingarri bat zintzilikatu.
- Etxeko txikiek, nahiko balute, hildakoaren oroimenez marrazkitxo bat egin eta etxeko txoko bereziren batean jarri.
- Hildakoei gustatzen zitzaizkien abestiak jarri ospakizunen bitartean.

Horrelakoekin identifikatuak sentitu ez edo deseroso bazeundete, ez egin, mimoz egin beharreko gauzak direlako. Baina zuen pertsona maiteak gogora ekarri eta zuen artean baimendu emozioatzea, negar egitea eta noski, doluan egonda ere, momentu alaiez ere gozatu eta ez zuen burua epaitu.

Eta bestalde, zure burua zaintzeko tartek hartu, emozionalki egun oso intentsoak datozkigu eta guregan fokua jartzea ere ezinbestekoa da.

Jaio aurretik edo jaio eta berehala hildako haurrak ere gogoan

Orain arte hildako senideez aritu gara, orokorrean. Baina gogorra eta aldi berean isilarazitako doluren bat badago haurdunaldian zehar edo jaio berritan hildako haurrena da.

Kasu honetan haurren hutsuneaz gain, bizi ez izandakoaren mina ere

badugu, izango zela uste genuena eta izango ez dena.

Horrelakoetan ere, aurreko aholku berdinak emango genituzke eta are gehiago, gertukoei jakinarazi zure seme-alabaz hitz egiteak lagunduko dizun, askotan zure baimenaren zain egongo baitira eta ez baitute nola aritu jakiten.

Berbalizatu, hitz egin.

Anai-arrebarik badago eta beraiekin naturaltasunez hitz egin izan baduzue euren anai-arrebez, zuen konplize izan daitezke.

Alde honetatik, pandemiak egoera erraztu dezake, zuen txikiak etxekoekin bakarrik gogoratu nahi badituzue, azalpen handirik eman beharko ez duzuelako. Eta horrek beste urte edo egoera batzuetarako indarrak emango dizkizuelako akaso.

Laburbilduz

Egiten duzuen egiten duzuela, kontzientziaz egin, alde eta kontrako puntuak baloratu eta etxekoen artean erabakiak hartu.

Zure emozioei tokia eman eta denak maitaunez jaso, tristura, mina, haserrea... normalak dira, baina baita alaitasuna, poza eta itxaropena bezalako emozioak ere.

Eta argi izan momentu zailak egongo direla eta geure auto-zainketarako uneak bilatu beharko ditugula.

Espero dugu aholku txiki hauekin gabon hauek zeozer arintzea.

Eta... ahal den neurrian, eguberri on!

51- Euskara eta euskal kultura ume musulmana edo ijitoa bazara

2020-12-11 [Amelia Barquin](#)



Saida

Saida Bilbon jaio zen, eta 10 urte dauzka. Bilbon bizi izan da beti eta hango ikastetxe batean egon da eskolatuta bere bizitza osoan, D ereduan. Gurasoak orain dela 12 urte etorri ziren Marokotik. Saida duela gutxi hasi da hijabarekin eskolara etortzen eta irakasle eta guraso batzuek egonezinik ikusten dute zapi hori. **Beste batzuek, berriz, argudiatzen dute Saidaren kultura errespetatu behar dela. Asko hitz egiten ari da egun hauetan “Saidaren kulturaz”. Bai, irakurtzen duzuna: Saidaren kulturaz, bakarria izango balitz bezala, gurasoek Marokotik ekarri zutena hain zuzen.**

Baina Saida Bilbon jaio eta bizi da, eta han hazi eta hezi da, D ereduko eskola batean. Horrek ez al du garrantzirik, ez du eraginik umearen bizitzan, umearen kultur eraikuntzan, bere identitatearen eraikuntzan? “Bai noski”, izango da erantzun azkarra

ziur aski. Baina hizkuntzak “traizionatu” ditu solaskideak eta, nahi gabe, aditzera eman du, argi eta garbi, ez dutela uste bertako kultura umearen kultura denik.

Cosme

Lorena emakume ijitoa da eta duela aste batzuk bere semea den Cosmeren institutura joan zen informazioa eskatzera, semea laster klasera joaten hasiko zelakoan. Cosme D ereduan egon da eskolatuta betidanik eta DBH1era pasatzea dagokio, institutu horretara hain zuzen. **Lorena atenditzen duen irakasleak azaltzen dio ziur aski beste institutu batean hobeto egongo dela, A ereduak, bere beste senide batzuekin batera. Azaltzen dio, halaber, aurreko ideia indartzeko, haien institutuaren ikur garrantzitsuak euskara eta euskal kultura direla.** Lorenak antzeman du bere semea ez dela ongi-etorria zentroan, eta irakasleak aipatu dion ikastetxera joango da ea plazarik dagoen galdetzeraz.

Baina Cosme Gasteizen jaio eta bizi da, eta han hazi eta hezi da, D ereduko eskola batean. Horrek ez al du garrantzirik, ez du eraginik umearen bizitzan, umearen kultur eraikuntzan? “Bai noski”, izango da erantzun azkarra ziur aski. Baina hizkuntzak “traizionatu” du solaskidea eta, nahi gabe, aditzera eman du, argi eta garbi, ez duela uste bertako kultura eta euskara ume ijito horren kultura eta hizkuntza izan daitezkeenik.

Atera kontuak, irakurle

-Egoera hauek edo antzekoak salbuespenak ote dira ikastetxeetan?

-Euskararekiko eta euskal kulturarekiko zein atxikimendu bultzatzen dute horrelako formulazioek –eta islatzen duten ikuspegiak–, behin eta berriro igorriak, ume eta gazte batzuegan? Alegia, euskal gizarteko ume “arrazializatuengan”? (Ze tristea, hitz hau erabili behar izatea. Arrazializatuak dira hemen arrazializatzen ditugulako).

-Ze ondorio iango ditu ikuspegi horrek euskal gizartean, euskararen prozesuan? Ez du benetan inolako eraginik izango?

-Eta zein izango dira ondorioak haien bizitzan?

-Ze egonezin sortu dezake onarpen falta horrek ume eta gazte horienengan?

-Hori entzun behar badute behin eta berriro Saidak eta Cosmek, euskal gizartean jaio direnek, zer ez dute entzun beharko beste herrialde batetik etorri direnek, nahiz eta hemen hainbat urte eman duten?

-Noiz hasiko gara serio hartzen hezkuntza sisteman eta gizartean oro har identitate pluralak eraikitzeak aukera eta are beharra? Eta bertako kultura eta hizkuntza denona izan daitekeela berdina zu edo zure gurasoak non jaio diren, zein diren zure kolorea, zure abizenak, zure erlijioa...?

-Loturarik izango al du elkarrizketetan azaleratzen den ikuspegiak ume arrazializatu asko –gehienak?– gure gizartean ikastetxe segregatueta eskolatuta egotearekin? (Alegia, ikastetxe horiek non nagusiki etorkinen seme-alabak eta errekurtsio ekonomiko gutxi autoktonoak dauden).

-Ze leku daukate aporofobiak, klasismoak, arrazakeriak, islamofobiak, antigitanismoak... narratutako bi pasarte horietan?

-“Ikasle arrazializatuak eta euskara” bada gai potentea. Ikusita gainera ikasle horien kopurua ez dela horren txikia –ikasle guztien %10?, 15?..., zenbatzeko irizpideen arabera–, ba al dago gai hori euskalgintzaren lehenengo lerroan? Bigarrean? Ez litzateke egon beharko? Estrategikoki eta sinbolikoki zein garrantzia duen ikusita, ez luke arreta mereziko? Zerekin ari gara estropezu egiten horren kasu gutxi egiteko? Non dago horretarako oztopoa?

(Duela urte batzuk identitate pluralak eraikitze eta bultzatzeko premiaz [hitz egin nuen artikulu honetan](#). Premia berbera dago gaur).

Amelia Barquinen [kinka blogean](#) argitaratutako artikulua

52- Bi aita edukitzea ipuinaren korapiloa ez denean...

2020-12-24 [Amelia Barquin](#)



Mari Txiki supermerkatuan liburuaz ari gara (Denonartean, 2020). Pello Añorga da idazlea eta Jokin Mitxelena ilustratzailea, umeentzako hainbeste libururen sortzaileen tandem ezaguna. Liburua 3-6 urte arteko umeentzat da.

Mari Txiki umea supermerkatuara joaten da bere gurasoekin; bertan ikusten duen guztia hartzeko gogoia sartzen zaio eta kartsu eskatzen du (“hau”, “hau” oihukatuz objektuei seinalatzen dien bitartean), gurasoak gogaitu arte. (Erne, hemendik aurrera espoilerrak!). Orduan liburuen atalera heltzen dira hirurak eta han liburu batekin liluratuta geratzen da umea, Pintxo txakurra protagonista duena. Txakurrak ere “au, au” esaten du, gure protagonistak bezala. Mari Txiki liburuan murgiltzen da eta bere gurasoek jarraitu ahal dute erosketak egiten, orain lasaitasun gehiagoz.

Añorgak bere beste obretan erabiltzen dituen elementu batzuk ekartzen ditu testu honetara ere: ume bihurriaren pertsonaia, hitzekin jolasa, liburuen presentzia... Mitxelenak trazu potoloa eta irekia erabiltzen du, eta ñabardurarik gabeko kolore biziak. Liburu bakuna eta erakargarria.

Badauka, aldi berean, beste ezaugarri aipagarri bat: Mari Txikiren gurasoak bi gizon dira, Montxo aita eta Jontxo aita, haietako bat zuria eta ilehoria, eta besta beltza eta ile kizkurra (azken informazio hori marrazkiak ematen digu). Listo. Eta hori da onena:

liburuan ez dela ezer gertatzen zirkunstantzia horiekin lotuta. Bi gizon izatea edota bat beltza eta bestea zuria izatea ez da liburuaren arazoa edo konpondu behar den korapiloa. Dakigunez, hori ez da ohikoa.

Izan ere –[beste testu batean azaldu nuen bezala](#)–, aniztasun afektibo-sexuala agertzen denean haur literaturan, kasu askotan obraren ardatza da, gatazka zentrala, eta liburuaren asmoa mezu irakasgarri bat igortzea da, aniztasunaren aldekoa. Testu horiek beharrezkoak dira oraindik, zeren horrelako familiek pairatuko dute beste batzuek pairatzen ez duten diskriminazioa, eta homofobia eta arrazakeriako pasarteak ezagutuko dituzte. Baina komentatzen ari garena bezalako istorioak ere oso baliotsuak dira, nire ustez, aniztasuna paisajearen ezaugarria delako, “normaltasunez” agertzen delako (ez dakit hitz hori oso gustuko dudana...), eta ez zerbait deigarri edo problematiko moduan. Esan dezadan, bidenabar, aniztasun “arraziala” ez dela batere ohikoa haur literaturako bikoteetan.

Kontua da gero eta gehiago direla horrelako familiak, baina ez daude oso presente umeentzako ekoizpenetan eta haien ikusgarritasuna zeharka handitzea aukera estimagarria da. Pello Añorgak eta Jokin Mitxelenak demostratzen dute ez dela horren zaila, ezta? Gehiago beharko genituzke!

Bide batez, zorionak bioi [JUUL saria jasotzeagatik](#) *Ispilutxo* liburuarengatik ([testu honetan](#) komentatu nuen, aniztasunari egiten dion ekarpena analizatzeko). Pello, Jokin, laster arte!

*Ohar bat: nire lagun batek egile horien beste bi narrazio aurkitu ditu [CCYSC izeneko nazioarteko ekimenean](#): *Handia naiz* eta *Zapatagorri* liburuak, hain zuzen, umeek ahoz gora irakurrita. Liburu horietan ere haur bihurri/ausart/kementsu/sortzaileak dira protagonistak.

53- Amatasuna eta errua: A ze nolako parea!

2020-12-25 [Leire Etxezarraga](#)



Badirudi, noizbait , erruak eta amatasunak, betirako fideltasuna aitortu ziotela elkarri. Amatasuna ezin dela erru gabe bizi dirudi eta beraz, amatasunean egiten ditugun ekintza desberdinek, beti dutela, erruaren begiradaren bat. Erlazio hau azaltzen duten hainbat azalpen aurkitu ditzakegu behar bada, baina momentuz nik bi ikusten ditut argi. Bata, errua kulturarekin lotua dagoela eta bestea, pertsonon psikearekin zer ikusi handia duela.

Errua beraz, gure kulturarekin oso lotua dago, erlijioak eragin oso sakona izan du. Zigortuak izango gara esaten dena egiten ez badugu. Pertsonok, garai batean, dena aitortu behar izaten genuen. Ziurrenik gure pentsamenduak txarrak zirela uste zelako eta beraz, txarrak garenaren sentrazioa jasan dugu denbora luzean. Honek guregan zama handia utzi du eta pentsamendu batzuk izanez gero txarrak garelara sinestarazi digute. Pertsonaren alde iluna ukatu eta gainera zigortu da. Horrelako edozein sentimendu izanez gero, errudunak sentitzen gara. Badirudi hau aspaldiko kontua dela, gaur egun erlijioak indarra galdu baitu. Baina gure tradizioan dago eta tradizioak generaziotz generazio irauten du. Askotan pertsonok, onartuta ez dauden sentimendu horiek, izaten ditugula adierazteak , lasaitasuna ematen digu.

Beste alde batetik, psikoanaliaren arabera eta pertsonaren psikean begirada jarriz, Freudek aztertu zituen kontzeptuek, asko argitzen dute erruarekin dugun erlazioa. Bere esanetan pertsonok, *zera, nia eta supernia* ditugu. Bakoitzak bere funtzioa betetzen du baina *nia eta supernia* diraerruarekin zer ikusi gehiena dutenak. *Superniak niari* gauzak nola izan behar duten esaten dio, ideal batetara heltzera behartzen du. *Niak* berriz, benetan nolakoak garen argitzen digu, gu garena da. Beraz *supernia* eta *nia* oso urrun badaude *superniak* gehiago bultzatuko dio *niari* bera bezalakoa izan dadin, baina *nia* bera denetik asko urrundu da. Eta aldi berean errudun sentituko da ez delako heltzen *superniak* esaten diona izatera.

Amatasunean gertatzen den adibide argi bat: ama guztiok egiten dugu ama izatearen ideia bat eta gero asko harritzen gara benetan ez delako guk pentsatu duguna. Ama ulerkorra, lasaia, pazientzia handikoa eta abar izan nahi dugu, hau da, perfekzio edo idealera heldu nahi dugu, *superniak* perfekziora garamatzalako, baina benetan ez dakigu nolakoak garen. Askotan errudun sentitzen gara bata edo bestea egiten dugulako, hau da, gutaz espero ez ditugun gauzak egiten ditugulako eta guretzako hori ama txarra izatea delako. Hau gertatzen zaigu, ama ona izatearen ideia bat dugulako, baina ideia hori normalean gu benetan garenetik oso urrun dago eta beraz, gure burua benetan nola den ikustean errudun sentitzen gara.

Egia da denok nahi dugula beti hobekia izan eta gure egunerokoa hobetu, baina erru sententzio hori arintzeko, lehenengo gure burua ezagutu eta onartu egin behar dugu. Nortzuk garen ezagutu. Nolakoak garen onartzen dugunean, gure ni ideala ez da horren ideala izango eta gure ni errealetik hurbilago egongo gara, eta ondorioz askoz lasaiago sentituko gara. *Supernia* eta *nia* hurbil daudenean errua asko arintzen da.

Gaur egun, gainera, hainbat informazio dugu hezkuntzaren inguruan, zein alde batetik lagungarria den baina beste alde batetik, gauza guzti horiek jakitean, presio gehiago sentitu genezake. Gauza bat teoria delako eta beste bat, oso desberdina, errealitatea. Beraz askotan irakurri duguna ezin dugu gure egunerokotasunean ezarri.

Bonding aldizkarian, Berta Perez Gutierrezek idatzitako artikulu oso interesgarri bat aurkitu dut honen inguruan eta gai hau osatzen du. Berak amaren kontraesanak azaltzen ditu, adibidez ama batek pentsa lezake: “Badakit titia ematea ona dala baina nik min handia sentitzen dut ematen dudana bakoitzean” edo “Esaten dute ez dela oso ona haurra negarrez uztea baina ni oso nekatur sentitu naiz momento askotan eta ez dut bere beharrezanari erantzun beti, ama txarra naiz?”. Momentu oro errua sentitu genezaken egoerak ematen dira amatasunean.

Amaren erru guzti horri erantzun bat emateko asmoz, Bertak lagundu gaitzaketen hiru ideia azaltzen ditu:

1. Gurekiko begirada maitekorrago bat lagungarriagoa izango litzateke. Erditze prozesutik orbain emozional eta fisikoekin etorri gara, haurraren hezkuntzari autokonfidantza gutxirekin egiten diogu aurre. Gaur egungo amatasunak esijentzia altuak izatera eramaten gaitu eta ezin ditugu bete. Honen aurrean ondo egiten duguna aintzat hartu behar dugu gure identitatea sendotzeko.

2. Adituak esaten dutena erreferentzia bezala hartu behar dugu eta ez egia absolutu bezala. Ipar orratzak dira eta oso baliagarriak gure hurrek norantzako bidea hartzen duten momentu oro jakiteko, baina errealitatearekin egiaztatu behar dugu. Gure haurrentzako askoz aberasgarriagoa da sentimenduak adierazi dezaketen gurasoekin bizitzea, gure mugak eta akatsak onartuz. Winnicottek erabiltzen zuen: “bestean besteko ama ona”. Esaldi honekin benetako amek nolakoak diren definitu zuen eta ez superwomanak.

3. Errua gure begiak estaltzen duen benda bat besterik ez da. Errealitatearekin kontaktua hartzea galarazten digu eta batez ere ez digu bestea ikusten uzten. Erruari aurre egiteak huts egiteei aurre egiteko balio du eta huts egite horrek konpontzeko ere. Ondo egin ez duguna onartzen badakigu, gure seme-alabei hobeto lagundu ahal izango diegu. Elkar ezagutza gehiago garatuko da eta bakoitzaren akatsak onartu ahal izango ditugu exijentziarik gabe.

Bertaren hitzek asko lagun gaitzaketela uste dut, nahiz eta hauek ere errealitatera eramatea zaila den batzuetan. Bakoitzak gure zailtasunak ditugu; alde batetik erakutsi ez digutelako nola egin, emozioak kanporatu ahal zuten erreferentziarik gabe hazi baikara. Bestalde, gure garaian, hezkuntzan ez zelako honetaz asko hitz egiten. Beraz ahal dugun neurrian, egingo dugu, exijentziarik gabe eta asmo onenarekin.

54- Nola lagundu haurrei jolas autonomo eta sortzailera bidean

2020-12-28 [Idoia Larrañaga](#)

Helduok, haur autonomo eta sortzaileak nahi ditugu. Baina, askotan gure jarrerak kontrakoa eragiten dute eta hauetaz hausnartzera gonbidatu nahi zaituztet gaurkoan.

Jakin badakigu haurrak jolasaren bitartez garatzen direla eta beraz, zein garrantzitsua den jolasa beraiengan. Eta askotan, gure asmo onenarekin, hau aberasten, bultzatzen... saiatzen gara: jostailu ezberdin asko eta gidatuak eskaintzen; berarekin jolasean gaudenean, jolasa aberastearen izenean, berau gidatzen; mugimenduren bat lortu nahi duenean (arbolara igo, salto erraldoi bat egin,...) eta ezin duenean, beragatik egiten... Eta egia da, momentuan zoriona dakartela; hala ere, luzera begira ekar dezakeenaz hausnartu beharko genuke.

Aipatutako adibideetan zentratuko naiz:

Jostailu asko eta gidatuak izateak, biek eragiten dute sormenean kaltea. Batetik, asko izatean (asko izan ditzazkegu eta tarteka proposatutakoak aldatzen joan, baina ez da komeni eskura asko izatea momentu berean) hurrek ez daukate denbora luzez batekin jolasteko beharrik eta beraz, jostailuarekin egin ditzazkeen jolas ezberdinak

garatzeko tarterik ez du hartzen; normalean, betikoa egin eta utzi egingo du. Bestetik, gidatuak izateak ez die jostailu batekin jolas ezberdinak sortzeko gonbita egiten. Horregatik garrantzitsua da jostailu kopurua zaintzea, baita eskaintzen diegun jostailuen kalitatea eta eskaintzen dituen jolas aukerak ere.

Jolasa aberastearen izenean, askotan jolasa gidatzen amaitzen dugu; familietara jolastean, panpin ezberdinekin (animalia, auto, pertsona...) jolastean... jolas sinbolikoetan hain zuzen. Haurrek euren mundua ikusteko eraren baitan jolasten dute hauekin eta berau aberasteko saiakeran; galderak egitea edota proposamenak egitea ondo dago, noski! Baina, neurrian. Gure beharra dute jolasa garatzen joateko, batzuetan presentzia soilik nahikoa izango da; beste batzuetan proposamen edota galderek lagunduko dute; besteetan beraiek esandakoa egiten egoteak... Ondo dago beraien jolasean parte hartzea, gakoa esku hartzei neurria hartzea da. Gehiegizkoak badira, beraien jolasa ez baita garatuko, eta horrenbestez bestearen beharra izango duelako jolaserako; autonomia guztiz kenduz. Gutxiegi badira ere, ez dute jolas horretan luze iraungo eta beraz, ez dute garatuko. Haur bakoitza ezberdina da eta behatu egin behar dugu, jolasa garatzeko behar duen hori eskaini ahal izateko (batzuentzat presentzia nahikoa da, beste batzuek galderak beharko dituzte...); egoeraren arabera ere beharrak aldatzen dira: lagunik ez badago gure behar handiagoa izango du, gatazka egoeraren bat bizi izan badu, triste badago...

Mugimenduarekin ere antzekoa sortzen dugu. Berak bakarrik egin ezin dezakeena egiteko gure laguntza jasotzera ohitzen denean, ezin duen hori egitera ohitzen da eta gero ez du egin dezakeen hori soilik egin nahiko; beraz, helduaren beharra izango du lortu nahi duen hori lortzeko. Gainera, beti lagundua izatera ohitzen bada, bakarrik ezin duela sinetsiko du. Horregatik, garrantzitsua da berak bakarrik egin dezakeen hori egitera animatzea. Zerbait lorgarria denean, pautak eman diezaiokigu lor dezan; momentu konkretu batean ez lorgarria den zerbaitetan laguntzea ere ez dago gaizki, baina, haurrak jakin behar du bakarrik ezingo lukeela eta momentu konkretu horretan lagunduko diogula soilik – bestela heldu gabe errepikatzen saia daiteke eta bere burua arriskuan jarri edota laguntza eskaini nahi ez diogunean edota lortzen ez duenean asko frustratu daiteke-. Garrantzitsua da haurrak bere ahalmen eta mugak argi izatea; horrela neurtuko baitu ongi bere burua eta mugimenduaz gozatu; eta horretarako helduaren konfiantza ezinbestekoa da.



Hauek adibideak izan dira; baina, funtsean, helburua zera da: hurren bidelaguna izatea, baita jolasean ere. Eta bidelagun rola egoki egiteko, hausnartu eta behatu egin behar ditugula: haurren eta gure jarrerak, haurren garapena, eskaintzen dizkiogun jostailu, material zein espazioak, gertatutako egoera ezberdinak... denak baitauka izugarrizko garrantzia jolasaren osasunean eta honenbestez, haurren, bere jolasaren eta haurrak besteekin izango duen harremanaren osasunean.