

ETXERAKO HEZIKETA ALDIZKARIA 7. ZENBAKIA. 5 €

Hazi Hezi



GAIA:

Eskola eta familia

ELKARRIZKETA: MYRTHA CHOKLER

**"Umetokia
ikasgela bat
bihurtu da"**

SORMENAZ

Gari

Pirritx, Porrotx eta Marimotots

Sentitu, pentsatu, ekin!

Liburu + haurrentzako DVDa



25

urte bete dira Pirritx, Porrotx eta Marimotots pailazoak aurrenekoz taula gainera igo zirenetik. Ibilbidea hasi zutenetik hamaika bizipen izan dituzte, beraiengan sekulako arrastoa utzi eta euren unibertso propioa sortuz; liburu hau dugu horren guztiaren lekuko. Amagoia Mujika kazetariak eginiko kronika honi esker, sudur gorriaren eraginpean bizi diren Aiora, Joxemari eta Mertxe ezagutuko ditugu zuzenean.

Horretaz gain, txikienen gozagarri izango diren pailazoaren hogeita bost bideoklip jasotzen dituen DVDa eman dugu argitarara.

eskaerak

www.katxiporreta.com

Katxiporreta
KOOPE.

Oria etorbidea, 10
Brunet Eraikina 5, E-4
20160 LASARTE-ORIA
Tel.: 943 368 404

Korronteak eta kontzientzia

Korrontea. Zenbaki honetan, bi aldiz bederen aterata da "korronteak eraman zaitzan utzi" esamoldea. Iruñeko aita talde bateko kide batek halaxe dio: "haurra jaiotzean egoera gogorrek bizi izaten dira, eta inork ez dugu ikasi egoera horiek kudeatzen, eta azkenean errazagoa da korronteak eraman zaitzan uztea".

Gizontasun-hegemonikoaz ari da **Montxo Gota Vega**, haurrak soilik amaren ardura-pean uzten dituen haziera-ereduaz. **Myrtha Chockler** psikomotrizista argentinarrak ere korrontea aipatzen du: "Korronteak eraman nazan utz dezaket, baina nik aukeratuko dut zein korrontek eraman nazan".

Kontzientzia aipatzen du Chocklerrek norberak nahi ez duen korronte horiek eraman dezaten ez uzteko antidoto gisa: "Norberak erabakitzen du zer nolako bizi-eredua jarraitu nahi duen. Hau ez da gizarte monolitiko bat: hemen bertan, Euskal Herrian, denetik dago. Kontzientzia hartzen goazen neurrian, erabaki egiten dugu bizitzak eraman gaitzan uzten dugun edo norberak bere bizitzako zati bat eramateko eskubidea duela onartzen dugun. Norberak erabakitzen du, abiadura handiko trenean sartu ala ez".

Kontzientzia. Chocklerrek bezala, **Estitxu Fernandez** psikologo eta kazetariak ere kontzientzia hartzearen garrantziaz hitz egiten du haurdunaldiko atalean. Sei urte inguruko ikerketaren ostean 'Gure erditzearen jabe' izeneko liburua argitaratu berri du eta bertan dio erditzea asebetegarria izan dadin andreak zein premia dituen, zer nahi duen eta zer behar dituen kontziente izatea dela gakoa. Erditze prozesutik "asebeteta" eta "gustura" ateratzeko, psikologoaren esanetan, garrantzitsua da kontziente izatea, hartutako erabakiak agian idealenak izan ez arren, norberak hartutakoak direlako eta horrek satisfakzio handiagoa eragiten duelako.

Baina ezin uka, indar handia du korronteak, edo korrontek. Norberetik —norberaren kontzientziatik, nahi bada— pasa gabeko teoriak, ideiak eta ikusmoldeak ere korronteak baitira azken finean. "Haurraren beharrak, nahiak, keinuak antzemateko begirada garatuko du helduak, eta gure haurraren ñabardurak ikusten goazen neurrian, diskurtso, korronte eta teoretatik harago ikusten hasiko gara—dio Chocklerrek—. Baina, lehenik eta behin, begira diezaiozun geure haurrari".

10

Koordinatzaileak

Joxe Mari AUZMENDI
Ainara GOROSTITZU
Arantzazu MUÑOA

Idazkaritza

Uxue UGARTEMENDIA

Erredakzio-taldea

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

Kolaboratzaileak

Alazne AGIRREZABALA-
GA
Joxe AMIAMA
Aitziber ESTONBA
Libe GARMENDIA
Joxi IMAZ
Idoia LINAZA
MEITAIMAITIE
Alex MUELA
Mariaje SARRIONANDIA
Izaskun GUARROTXENA

Aholkulariak

Miren CAMISON
Carmen FERRO
Joxe Ramon MAUDUIT
Mariaje URANGA

Argazkiak

Hazi Hezi
Xumar ALTZUGARAI
Gari

Diseinua

Graf!k

Inprenta

Antza

Elkarlanean



AURKIBIDEA

20





37

EDITORIALA
Korrontek eta kontzientzia

3

LABUR-LABUR

6

KONTSULTAK

8, 18, 38, 44, 52

GAI NAGUSIA

Eskola eta familia

10

ELKARRIZKETA

Myrtha Chokler

20

ASTEZ ASTE,

URTEZ URTE

27

Aita taldea mintzo

40

Emaginak mintzo

42

JOLASAK

46

SORMENA

GARI-ri elkarrizketa

48

EZTABAIDAGAI

Opariak, nolakoak eta zertarako?

54



33



50



Edoskitzen duten amen % 10i eragiten die mastitisa, bularreko infekzioak

Ugatz-guruinaren inflamazioa eta infekzioa da mastitisa eta edoskitzen duten emakumeen hamarretik bati eragiten dio. Zergatiak ez dira argiak oraindik, baina edoskitzea goiz eteteko arrazoi nagusienetariko bat dela diote ikerketek. Infekzio hau duten emakume askok zitzadak, kalanbreak eta sumindurak sentitzen dituzte edoskitzerako orduan. Sukarra, hotzikarak, muskulu eta artikulazioetako mina nahiz ondoeza ere izaten dute zenbait emakumek. Medikuek, ordea, irmo diote: "Edoskitzeak, ondo badoa, ez du zertan minik eman".

Semaforo guztiak kenduko dituzte Durangon

Zornotzan egin bezala, herriko semaforo guztiak kenduko dituzte Durangon ere. Mugikortasun eredia aldatu nahita, ia lau urte dira Zornotzan azken semaforoa kendu zutenetik. Helburua zen oinezkoek kalea berenganatzea. Pozik dago Udala: % 80 jaitxi da istripuen kopurua, eta auto ilara gutxiago dago. Durangon berriz, 2006an hasi ziren semaforoak kentzen. Haien ordezko elementuetan ia 290.000 euroko inbertsioa egin behar izan duten arren, merezi izan duela diote udal ordezkariak. Izan ere, argindarrean asko aurrezten da, ez da lehen bezainbesteko auto-ilararik sortzen, hirian mugitzea errazteko balio izan du eta airearen kalitatea nabarmen hobetu da.

LABUR LABUR

BIGARREN UMEA EDUKI AHALKO DUTE TXINATARREK

Gurasoetariko bat seme-alaba bakarra izanez gero, bigarren seme-alaba izateko aukera baimenduko du Txinako Gobernuak. 70eko hamarralditik indarrean zegoen "Seme-alaba bakarraren legea" bertan behera geratuko da hala. Orain arte, etnia gutxituetako biztanleek zein landa eremukoek soilik izan zitzaizkieten ume bat baino gehiago. Azken horien kasuan, gainera, bigarren haurra edukitzeko eskubidea lehen haurra emakumezkoa zutenek soilik zeukatzen. Biztanleriaren gehiegizko hazkundera saihesteko jarri zuen indarrean Txinako Gobernuak lege hori, baina ondorio nahiko larriak izan ditu guraso askok semeak lehenetsi dituztelako alaben aurrean eta biztanleriaren desoreka handia eragin duelako horrek.



'HODEI BATEN BIDAIA', FAMILIAK ANIZTASUNAZ SENTSIBILIZATZEKO

Besteak beste, Francis "Doctor Deseo", Gozategi, Natxo de Felipe "Oskorri", Fran Lasuen, Maria Rivero "Siroka", Naroa "Amaiur", MAK nahiz Kodigo Norteko abeslariak edota Xabier Solanok hartu dute parte Gipuzkoako Foru Aldundiko Migrazio eta Aniztasun Zuzendaritzak kaleratu duen "Hodei baten bidaia" disko-liburuan.

Proiektua aniztasunari buruzko gogoeta bat da, familia osoari zuzendua: liburua, batez ere, 7 eta 11 urte arteko neska-mutilentzat da, eta diskoa, adin guztientzat. Disko-liburuaren sorkuntza kolektiboa izan da, eta egitasmoan 50 pertsona inguruk hartu dute parte.

Liburuak Naroa izeneko neskato baten istorioa kontatzen du. Naroak bere bizitzaren protagonista izan nahi du, eta abian jartzen da abentura bila. Bidaia horretan hainbat pertsoniarekin egingo

du topo; pertsonaia horiek, Naroa bezala, gizarteko aniztasunaren isla dira. Abentura horretan musikak paper garrantzitsua jokatzen du eta diskoko abestiak, hain zuzen ere, pertsonaia horien istorioetan daude oinarrituta.

Oraingoz, disko-liburuaren mila ale kaleratu dira, eta Gipuzkoako ikastetxeetan, berritzeguneetan, haurtxokoetan, liburutegietan, kultur etxeetan... banatuko dira. Durangoko Disko eta Liburu Azokan ere eskuragai egongo da. Gerora, "Hodei baten bidaia" proiektuan oinarritutako ikuskizun bat ikastetxek ikastetxe eramango du Aldundiak. Izan ere, erakundearen esanetan, aniztasunaren alorrean, funtsezkoa da familietan eta hezkuntza munduan lan egitea, eta horixe da proiektuaren xedea, elkarren aitortzan oinarrituko den eta herritar guztiak barnebilduko dituen aniztasunaren kultura berria sortzen laguntzea.

'Sabeletik mundura' webgunea jaio da

Haurdunaldiaren, erditzearen, edoskitzearen edota atxikimenduzko hazieraren inguruko informazioa euskaraz emateko 'Sabeletik mundura' izeneko webgunea sortu du Nahia Alkortak. Hainbat erreferentziazko autoretan oinarritu da horretarako: Michel O'dent, Carlos Gonzalez, Laura Gutman, Rosa Jové, Ibone Olza... Badu beste xede bat ere webguneak: aipatutako gaien inguruan euskaraz batean eta bestean argitaraturikoa bertan biltzea.

Arduraz eta zentzuz kontsumitzeko gomendioak

Eguberriei begira, arduraz eta zentzuz kontsumitzeko deia egin du Euskal Herriko Kontsumitzaileen Antolaketak eta hainbat gomendio eman ditu:

1. Norberaren gaitasun ekonomikoari begiratu eta zenbat gasta daitekeen pentsatzea;
2. Erosi nahi diren produktu eta oparien zerrenda egitea;
3. Eskaintza eta promozioak bilatzea eta saltoki batetik bestera prezioak alderatzea;
4. Ahalik eta azkarren erosketak egitea, zenbat eta beranduago, prezioak orduan eta garestiago izango baitira;
5. Jakiak aurrez erostea eta izoztea, elikagaiak direlako Eguberrietan gehien garestitzen diren produktuak;
6. Eskudiruarekin ordaintzea, errazagoa baita zenbat gastatzen den kontrolatzea;
7. Ordainagiriak gordetzea, zerbait erreklamatu behar izanez gero beharrezkoa izango baita; etab.



Alex MUELA
Psikopedagogo

SEME-ALABEKIKO HARREMANA

Jatorduak elikatzeko uneak baino askoz gehiago direla ohartu gara, haurrari berak jan nahi ez zuenean jaten ematen genionean behartzen ari ginela ohartu ginen, edo engainatzen, telebistari begira jarrita... Momentu horien garrantziaz jabetzen gara, eta ez dugu haurra behartu nahi ez engainatu nahi, baina ez dakigu bere esku utzi ala ez noiz eta zer jan nahi duen erabakitze hori.

GURE GIZARTEAN, tamalez, jatorduak psikologizatu egin dira. Hau da, nagusiki funtzio organikoak betetzeko, barruan pizten den estimulu bat izatetik (jateko gura izan), baita funtzio psikosozialak dituenak ere, gurasoen eta seme-alaben arteko harremanak baldintzatzera pasatu dira. Gurasoek, oro har, gehiegizko kezka azaltzen dute seme-alaben elikadurarekin. Jatuna ez den haurrarekin antsietatez jokatu, baina dituen ondorioak ondo neurtu gabe. Amak edo aitak bere umearen elikaduraz erakusten duen larritasunak haurrari jatorduak zeregin arriskutsu legez biziartzen diote. Ondorioz, arbuioa edo bestela iheserako gogoia sortzen zaio. Jarraibide hori behin eta berriro errepikatuz gero, horra hor bere bizi guztian gaizki jango duen umea. Aldiz, haurrari jaten eman,



giro lasai, gozo, maitasunezko eta jolaserako modukoan ematen baldin bazaio, eman ere, haurrak giro atsegin horretako ezaugarriak jateari lotuko dizkio. Umea jatan ona izango da, bere bizi guztian. Gaur egungo familien erronka negoziazioa da. Baina, negoziazioa ez da hasten aurrenerabezaroan, umea jaiotzen den unean baizik, eta baita lehenago ere, bere erritmoa errespetatuz eta horretara egokituz. Eta berebiziko indarra hartzen joango da bigarren urtetik aurrera. Jatuna ez den haurrarekin, goian azaldutako oinarritik abiatuz, etengabeko negoziazio prozesu batera ekin behar zaio, aginte makila eman barik, ezta gurasoek umearen gustuei entzungor eginez ere, hor dago koska.

BAZTERTUTAKO HAURRAK

Teoria-mailan gatazkak bideratzen eta elkarrizketa kooperatiboa indartzen saiatzen gara gelan (ni zehazki 7-8 urteko haurrekin). Baina patioko orduetan ikusten dugu haur batzuk baztertuta gelditzen direla. Betidanik gertatu izan da haur batzuk baztertuak gelditzea... Gela barruan eta gelatik kanpo (patioan) haurrik baztertu ez dezaten, zer landu dezakegu irakasleok ikasleekin?

GALDERARI ERANTZUTEKO, ez ohiko ikuspegi bati helduko diot, ikastetxe-ko kanpo espazioen kalitateari, hain zuzen ere. Galdera batzuk planteatuz hasiko naiz: ongi diseinatutako eta estimulagarriak diren kanpo espazioak (jolastokiak) ditugu? erakargarriak dira? ekintza inklusiboak sustatzen dira? haurraren garapenari erantzuten dio: arlo sinbolikoari, motorrari, artistikoari, hizkuntzari...? eta, zer rol jokatu du irakasleriak? Nire aburuz kanpo espazioaren

inguruan hausnartzeko beharra dago, modu horretan, jolasa, garapena eta ikaskuntza kooperatiboa bultzatu ahal izateko. Ikastetxe askotan kanpo espazioaren erabilera jolastordura mugatzen da eta, oro har, ekintza fisikoak eta estandarizatuak gailentzen dira. Baina horrelako ekaintzek, askotan ez dituzte ume guztiak erakartzen, aipatzen duzun bazterkeria areagotuz. Ildo horretatik, interesgarria litzateke gure testuinguruko zentroetan kanpo espazioaren era-

bilera jolastordutik haratago areagotzea, haurrentzat esanguratsuak eta aberasgarriak diren ekintzak proposatuz, gela eta kanpo espazioen arteko jarraikortasun eta osagarritasuna lantzea espazio bakoitza ahalik eta modu eraginkorrenean erabiltzeko. Horretarako eskolak proiektu pedagogikoarekin lotu behar du kanpo espazioa, jolaserako, ikaskuntzarako eta haurraren garapenerako baliabide pedagogikotzat hartuz.

PSIKOPEDAGOGIA

HAUR-ESKOLAN HASTEAK

Lau hilabeteko haurra haur-eskolan utzi beharko dugu urtarrilean, nahiz eta jakin badakigun garaiz dela haurtxoarentzat. Gurasook zer egin dezakegu aldaketa eta esperientzia gogorregia ez dadin izan alabarentzat? Ahal den ordu gutxien uzteaz gain, zer izan behar dugu kontuan?

ONDO DIOZUEN BEZALA, ahalik eta ordu gutxien uztea da gakoa. Azkeneko ikerketek azpimarratzen dute haur-eskolan ordu kopuru handia igarotzeak umearen ongizatean eragin negatiboa duela. Batzuek 20 ordu astean jartzen dute mugarrria, beste batzuek ordea, 30 ordu astean. Oro har, talde-zaintza estres eragilea da berez. Kortisolaren gaineko ikerketek agerian utzi dute. Honela bada, taldean zaindutako umeak errazago aktibatuko du atxikimenduzko jokabidea etxean zaindutakoak baino. Umeen kolektiboak arreta eta kontsolamendu gehiago eskatuko ditu. Atxikimenduaren teoriaren arabera, laugarren hilabete aldera, umeak ezberdin erantzungo dio amari, beste figurekiko alderatuz: irribarre egingo du hura ikustean eta azkarrago ahoskatuko du, halaber, begiradarekin jarraituko dio. Bere organo sententzietako esker, aukera egin dezake gainontzeko gizakien artean atxikimendu figura nagusia hautatu ahal izateko.

Seigarren hilabetean, ume gehienek ezarrita dute jada atxikimendua: negar egingo du hark alde egiten duenean eta irribarre egingo, besoak jasoko eta poztasunez betetako oihutxoak jaurtiko ditu hura itzultzean. 12 hilabeteren ondoren, eta baita lehenago ere, umeak kexatu egingo dira ama edo aitaren figura aldentzen ikustean. Haur-eskolara joateko, bere lehen zaindaritik egunero banandua izateak aktibatu egingo du atxikimenduzko jokabidea. Kontu handiz maniatu beharko da banaketa hau. Umeak banaketaren aurrean negar eginez gero, atxikimenduzko jokabidea aktibatu egin dela esan nahiko du, hau da, protesta jokabidearen osagaia. Eta egoera hau ematen den bitartean ez dira beste jokabide sistema batzuk abian jarriko, hala nola, bilaketa jokabidea edo berdinen arteko jokabidea. Haur-eskolara joaten hasteak eragindako egokitzapen-denbora eta eguneroko banaketak berebi-

ziko kontuz maniatu behar dira. Bilaketa eta jokoa oztopatuko duten portaera oldarkorrak eta umea bere baitan biltzeak banaketaren aurreko erantzunaren parte dira, eta honekin batera, atxikimenduzko jokabidea aktibatuko dute. Azkenik, rol garrantzitsua jokatuko du inguruaren etxekotasun mailak. Hark etxekotzat jo dezakeen inguru batean alde egitea jasan dezake. Jokabidearen biologiari dagozkion datu hauek sostengatzen dute umea haur-eskolako espazioa etxekotzat hartzeak eta zaindarek bertatik alde egitean erabiltzen duten moduak duten garrantziaren nondik norakoa. Banatu ondoren, aktibazio mailaren intentsitateak behera egiten badu, umea esplorazioan eta beste batzuekin jolasean aritzeko askatu daiteke ordu bi baino gehiagoko epealdietan, adinaren arabera. Atxikimenduzko jokabidearen aktibazio berrien arabera izango dira amaren bilaketa eta honen gabeziak eragindako bilaketa.

ELKARREKIN LO EGITEA

Azken aldian teoria kontraesankorrak irakurri ditut haurrak gurasoekin lo egiteari buruz. Batzuek diote haurraren beldurrei aurre egiteko, eta atxikimendua garatzeko egokia dela; besteek diote haurrak bere espazioa behar duela garatzeko, eta gu ez gaudeneko hutsune horretatik haziko dela. Ez gara teoriak jarraitu zale, baina zailtza hau argitu nahiko genuke.

EZ DAGO LAN ENPIRIKORIK demonstratu duenik seme-alabekin lo egitea haurrarentzat kaltegarria denik. Izan ere, historian zehar koletxoaren praktika oso zabalduta egon da eta dago munduan, baita gure gizartean ere, nahiz eta gurean familiek, hein handi batean, ezkutuan gorde. Koletxoaren kontra daudenek diote umeek gurasoekiko menpekotasun gehiago azaltzen dutela, baina baieztapen horrek ez du ez hankarik ez bururik. Bestalde, alde daudenek diote umearen loa hobetzen dela, umea seguruago

sentitzen dela, ondorioz, gutxiago egiten duela negar, amarekin lo erritmoak sinkronizatzen laguntzen duela eta abar.

Praktikatzen duzenoi eta gustura zabiltzatenoi, soilik esan beharra daukat disfrutatzeke esperientziaz, oso polita eta goxoa baita. Eta ez zaitezte kezkatu, haurrak bere homoestasiari jarraituz, bere beharren arabera, eskatuko dizue ohetik ateratzea, bere espazioa eskatzen joango baita.

GAI NAGUSIA: eskola eta familia

**Bigarren
etxea**



Familiaren eta eskolaren arteko harremanak beharrezko izateaz gain, onuragarriak dira haurraren garapen fisiko, emozional eta sozialerako, baina baita garapen kognitiborako ere. Ez soilik Haur Hezkuntzan, baita LHn eta DBHn ere. Zubiak eraiki egin behar dira.

Urtebetetik 2 urtera bitarteko 21 haur daude gela batean. 11 kilo pisatzen dituzte batez beste, eta 76 cm neurtzen. Oinez ibiltzen hasteko adinean daude... Baina gela horretan Eneka, Nikole, Lander, Beñat, Izar, Maddi... daude. Enekek ahizpa bat izan berri du eta azken egunetan urduri dabil, loa ere ukitua du. Nikolek ostera ere eskuak eskatzen ditu oinez ibiltzeko, herenegun Beñatekin estropezu egin, eta itzelezko sustoa hartu baitzuen lurrera erortzean. Nola begiratzen zaien, ezberdinak dira haurrak. Etxean seme-alabak dira, eskolan, ikasleak.

Baina haurrak ez du erabakitzen noiz izan seme-alaba, noiz ikasle. Aski lan dute Enekek, Nikolek, Landerrek, Izarrek eta Maddik eta Beñatek euren burua eraikitzen. Euren beharrak adierazten, guraso eta senitartekoen desira, espektatiba eta ahalmenen artean euren lekua egiten; euren gorputza, gaitasunak eta mugak deskubritzen; inguruko heldu eta haurrak ezagutzen... Familian euren lekutxoia egiten hasi direnean, bat-batean, ezagun egiten hasia zaien testuinguru horretatik beste batera eramango dituzte, normalki gurasoek hala erabaki edo behar dutelako. Hasieran ordubeterako, bi ordurako, berehala lau ordurako, bosterako...

Familiatik ikastetxera joatean, sistema batetik bestera pasatzen dira haurrak, eta esan bezala, seme-alabak ikasle bihurtzen dira. Eskola eta familia helburu berbera daukaten bi sistema dira: "Guraso eta irakasleok denok nahi dugu pertsona zoriontsu, arduratsu, orekatu, konpetenteak eraikitzen lagundu, modu integrean: plano afektiboan, kognitiboan, fisikoan eta sozialean". Joxe Amiamaren hitzak dira; **Amiama EHUKO**



Pedagogia fakultateko irakaslea da eta familia eta eskolaren arteko harremanean aditua. "Ezin du sistema batek bestea bakarrik utzi", argi dio. Haurraren hobe beharrez lehenbizi, baina baita familiaren eta eskolaren onurarako eta komunitatearen osasunerako ere, garrantzitsua da familia eta eskolaren arteko harremana zaintzea. Ados dago **Elena Lopez de Arana Huheziko irakaslea**: "Haurraren garapen osasuntsu bat ziurtatzeko beharturik gaude elkar ulertzeraz eta elkar laguntzeraz, bestela ez dago modurik. Eskolak babestu eta apoioa eman behar dio familiari eta familiak eskolari". Haur Hezkuntzari zuzendurik **hik hazi**-k antolaturiko 'Eskola eta Familia' jardunaldietan Lopez de Aranak **Alexander Barandiaran irakaslea** rekin batera eman zuen berbaldiko hitzak dira.

Aldaketa historikoa

Familia eta eskola dira izan, gaur egun, haurrak eta gazteak hezteko

agente nagusienak, eta ia bakarrak Amiamaren aburuz. "Historikoki, herriak berak haurrak eta gazteak hezteko funtzioa zeukan; edozein portaeren aurrean, bai babesteko eta baita disiplina ezartzeko ere, edozein herritar helduk aukera zuen herriko haur edo gazte bat hezteko; Hori, gaur egun, herri gehienetan ez da gertatzen. Gaur egun gure umeak aurrera ateratzeko familia eta eskola bakarrik daude. Horregatik oso garrantzitsua da elkarren arteko harremana". Beste agente batzuek, Internetak, komunikabideek... hezteko bokaziorik izan gabe ere zuzenki eragiten dute gaur egungo haurren heziketan, baina kanpoko agente horietan esku-hartzea zailagoa da.

Alabaina, bai sistema bata zein bestea bakarrik sentitzen dira. Eskolaren bakardadeaz hitz egin du Amiamak: "Eskola bakarrik gelditu da hainbat ikasketa erakusteko. Karga handia jarri dugu eskolarengan, familiaz gain instituzio bakarra baita

hezten duena. Eta beraiei egokitzen zaie dena egitea. Ez soilik ikasgaiak, historia, fisika, matematika irakastea... Baita ondo jaten, bide-
hezuntza, sexu-heziketa, gatazken bideratzea, adimen emozionala... eskola gauza asko hartzen ari da eta bere kabuz ezin du denera iritsi". Eskolaren funtzioa, beraz, aldatu egin da. Historikoki instruktorea izan da, edukien irakaslea, eta gaur egun hezitzailea ere bada.

Familiaren egitura ere aldatu egin da, murriztu egin da batetik, funtzioak aldatu dira bestetik, eta inoiz baino agudoago uzten ditu seme-alabak eskola instituzioaren esku. Huheziko Alexander Barandiaranen iritziz, familiak ere bakardadean ari dira euren seme-alabak hezten. Bakarrik eta desorientaturik ikusi izan dituzte haurren heziket lanean familiak. Guraso izatearen konplexutasuna nabarmentzen du Barandiaranek: "Haurrak hezteari buruzko transmisioa eten egin da. Gurasoek informazio zabala dute, baina maiz kontrajarri egiten da. Zer egin? Nola jokatu? Titia emango diot ala ez diot emango? Noiz arte emango diot? Besotan hartuko dut

ala hartzen badut biziatu egingo dut? Nori egingo diot kasu? Zein liburu hartuko dut erreferentzia-tzat?". Familia nuklearrak murriztu egin dira eta gurasoei lana zamatu, Barandiaranek gurasoekiko gero eta exijenteago ikusten baitu jendartea: "Gaurko gizarteak asko eskatzen du, ez da nahikoa pertsona hutsa izatea, izugarritzko izan behar dugu; horri laneko presioa erantsi behar diogu... eta horrek eragin zuzena dauka gurasotasunean". Ondorioz, bikotetik familiarako urratsa zailtasunez ematen dutenen kasuak ugaltu direla ikusten dute irakasleek. "Bikote bat izatetik familia bat izatera pasatzea, batzutan, ez da hain erraza. Gatazka iturri izan liteke. Ni-aren gizartean bizi gara, badirudi etapa egozentrikotik ez garela oraindik urrundu, eta Ni horretatik Gu-ra pasatzeko zer egin behar da? Umeari begiratu, ez norbere zilborrari".

Adituak, beraz, ados daude familiarik eta eskolak aliatuak izan behar dutela haurren heziketan. Batetik, hezkuntzaren ikuspegi ekologiko-sistemikoak erakusten duen eran, testuinguru batzuek besteetan zuzenki eragiten dutelako; eta bes-

tetik, zaila delako gurasoen babesik gabe eskolak haur horiek heztea; familiek eskolarentzat oso baliagarria den ezagutza dutelako haur horiei buruz; helburuak partekatzeak haurrari oreka emango diolako; elkar osagarriak izan daitezkeelako; errendimendu akademikoa hobetzen delako... Orain, maila teorikoko aliantza praktikako egitate bihurtzea ez da hain erraza gertatzen. Sarri harreman konplexuak dira, inplikazio emozionalez beteak eta bata bestearekiko espektatibaz eta exijentziaz zamatuak.

Amiamaren aburuz, hasteko eta behin, **sistema bata bestearikiko dituen aurreiritziak alboratzetik hasi beharko luke**. EHUko irakasleak sistema batek besteari buruz duen pertzepzioa aztertu du bere doktorego tesian. Irakasleei familiei euren buruz duten iritziaz galdetuta 6ko nota espero dute; aldiz, nota erreala —familiei euren seme-alaben irakasleei buruz duten iritzia— 8-9koa izan ohi da. "Horrek erakusten du aurreiritziak eta benetako iritzia ez datozela bat. Sozialki eskolaren eta irakasleen kontrako planteamendu bat dago,



euren formazioa eta lan-baldintzak susmopean daude eta irakasleen kontrako jarrera bat orokortu da". Baina ez da susmopean dagoen erakunde bakarra. "Familiei familiei buruz orokorrean galdetzen diegunean ere puntuazio eskasak agertzen dira; baina beraiei buruz, familia bakoitzari eurek seme-alabei nola laguntzen dieten eta arduratsu eta gai ikusten ote diren galdeturik, nota altuak ematen dizkiete euren buruei". Horrek, Amiamaren aburuz, erakusten du familiek eurek barneratua dutela familiak oro har, arduragabeak eta ezgauza direla heziketari dagokionez.

Ondoren, harremanaz zer ulertzen den argitu beharko lukete bi sistemek. Eskolaren eta familiaren arteko harreman-ereduak desberdinak izan baitaitezke. Planteamendu kolaboratibo bat proposatzen du Amiamak, ardurak partekatzen dituzten ereduak; bakoitzak bere funtzio-roletik zer egin dezakeen, batak besteaz zer espero duen, zerk lagun dezakeen eta zerk oztopatu, mahai gainean jarri beharreko gaiak dira irakaslearen arabera.

Bi sistemak ere, plano teorikoan bederen, bat etorri ohi dira elkarren arteko harremanaren garrantzia nabarmentzean. Haurrak gero eta txikiagoak izan, orduan eta agerikoagoa da harreman horren beharra; ondoren, haurrak hazten doazen neurrian, eskolaren eta familiaren arteko harremanak hozten joan ohi dira. Baina horrek ez du esan nahi familiak eskolan duen eragina apaltzen denik, eta ezta eskolak familian duena apaltzen denik ere. Eskolak familiaren egunerokotasunaren parte izaten jarraituko du eta familiek eskolarena.

Haur Hezkuntza: segurtasunaren gainean Ni-a eraikitzen

Haur Hezkuntzan beste etapetan baino estuagoak eta agerikoagoak izan ohi dira gurasoen eta irakasleen arteko harremanak. Nagusiki haurraren mendekotasuna handiagoa delako, eta ondorioz, familiaren eta eskolaren arteko elkar osagarritasuna begi-bistakoagoa delako.

Lehen haurtzaroan ezartzen dira

Inbasioak, exijentziak eta mugen beharra

Eskolaren eta familiaren arteko harremanak kolaboratiboak izan daitezzen, helburuak eta egitekoak adostea komeni da. Horrek, harreman guztietan bezala, irakaslearen eta gurasoen artean marrak ezartzea dakar, elkar ezagutza konplizitate-mailaren arabera lausoagoak edo sendoagoak izango direnak, baina esplizituki ez bada inplizituki ezartzea komeni direnak.

Irakasleen eta gurasoen artean harreman fusionalak edota beste muturrean, aurreiritzietan oinarrituriko harremanak saihestea komeni da EHUko irakaslearen aburuz. Harreman fusionalak funtzioak ahaztu eta laguntasunean oinarritzen dira; aldiz, beste muturrean batera harremanik ez dagoenean, generikoan hitz egitera pasatzen dira, "gaur egungo gurasoek...". Horien bien erdian, inplikaziozko harremanak lehenesten ditu Amiamak. Inplikazio-harreman horiek ere bi motatakoak izan daitezke, exekutatzailerak (irakasleek erabaki eta familiek gauzatzen dute) edo antolatzailea (planteamendu kolaboratzaile baten barruan, familiak proiektu baten antolaketan parte hartzen du, ez irakasleak proposatu duen hori exekutatzeko soilik.)

Harreman horretan bakoitzak bere rola eta funtzioak zeintzuk diren jakitea garrantzitsua da Amiamarentzat, inbasio eta delegatze sentimenduak saihesteko. "Funtzio batzuk espezifikoak dira, gurasoenak edo irakaslearenak. Baina gaur egun zenbait funtzioekin konfusioak ditugu, adibidez, zeinen egitekoa da lokarriak lotzen irakastea? Matematikan zer eta nola landu behar dugun, oro har irakaslearen funtzioa da, nahiz eta gurasoak ekarpenen bat egin dezakeen". Oro har, plano curricularrak ezarri ohi du marra. "Plano

curricularren marra pasatzen baldin bada, irakasle asko ez dira eroso sentitzen eta gurasoak euren lanean sartzen ari direla sentitzen dute, inbasioz hartzen dute". Bere aburuz, irakasleek ere "inbaditzen" dute familiaren espazioa, adibidez, etxerako lanekin: "Irakasleak familietan sartzen dira, sistema bateko lanak bestean egin behar baitira". Batzuek besteekiko izaten dituzten exijentziak ere inbasioz hartzen dituzte adituek. "Normalean exijentziak ahulenei egiten zaizkie; eta eskola batean ahulena familiak dira. Eta haurrak". EHUko irakaslearen arabera, askotan gehiegi eskatzen zaie familiei. "Gurasoa ebaluatua sentitzen da; ikasleari uneoro egiten zaizkio ebaluazioak; eta irakasleari noiz?"

Irakasle askok, bestalde, guraso zenbaitek euren seme-alabak hezteko egiteko osoa eskolarengan "delegatzen" dutela sentitzen dute. Gurasoek euren seme-alabei limiteak ezin ezartzeak sortzen du irakasleen kexa. Elena Lopez de Aranaren arabera, delegatze hori askotan gurasoen ezintasun sentimendutik ulertu behar da: "Gehiegizko informazioak eta zalantzek inkompetentzia sentsazioa areagotzen diete, bereziki lehen urteetan, euren seme-alaben garapenean klabeak direla dakiten adin tartean. Eta presio eta zalantza horrek profesionalen esku uztera eramaten ditu guraso asko".

Ez lagunak, ez psikologoak. Hor ere marra ezartzen du Amiamak. Intimitatearekin neurritsuak izateko gomendatzen du. "Irakasleak ez gara psikologoak. Gurasoak kontatuko du nahi baldin badu, eta informazio hori beti ere haurraren onerako eta emaitzak izango dituelako izango dela. Harremanetarako errespetu handiarekin ibili behar dugu familiaren, eskolaren eta umearen intimitatearekin, eta onurak ikusirik aztertu behar dugu noraino sartzen garen".

haurren nortasunaren oinarriak, eta eraikuntza horretan zeresan handia izango dute ondoan dituen helduekin garatzen dituen harremanek. Lehenik familiakoeekin —instituzioen esku egon ezean— eta ondoren hezitzaileekin —mintzagai dugun kasu hauetan—. Harreman horien arabera, garapen osasuntsuagoa edo ez osasuntsuagoa izango du haurrak, Barandiaranen hitzetan. Harreman horiek umearengan eragina duten lehen harremanak dira eta bere bizitzan izango dituen harremanik esanguratsuenak izango dira. Familiaren egitekoa, Barandiaranen arabera, umeak dituen behar fisiko eta emozionalak asetzea da. Huhezikoarentzat funtsezkoa da atxikimendu segurua eraikitzea familiako testuinguruan. “Atxikimendu segurua garatu duen haurra zabaldu egiten da besteen erlazioetara, esplorazio-jokabidea zabaltzen du”. Baina arrazoi batengatik edo beste-agatik, haur guztiek ez dute euren familiako testuinguruan atxikimendu segururik garatzen, eta horrek ez dio baimentzen garapenaren arlo guztietan —bai kognitiboki, harremanetan...— behar duen oinarria edukitzea. Umea seguru sentitzea ikasteko baldintza ezinbestekoa da, Barandiaranen arabera: **“Haurrak ez du ikaskuntza-prozesurik aurrera eramango seguru sentitzen ez baldin bada”**. Hortxe ikusten da, beraz, oinarri-oinarrian familiak eskolan duen eragina.

Haur-eskolan, berriz, hezitzaileek ematen dieten erantzunaren arabera garatuko ditu haurrak bere gaitasunak, eta umeek harreman mota bat edo beste eraikiko dute euren erreferentziazko bigarren irudi horrekin, hau da, hezitzaileekin. “Atxikimendu segurua lortzea ezinbesteko gauza da eskolaren kasuan ere. Ume batzuek hori etxetik ekartzen dute, baina beste ume batzuek ez. Hortaz, funtzio konpentsatzaile bat burutu behar dute hezitzaileek”. Haurrak haur-eskolan erantzun egokiak jasotzen dituen ala ez behatzeko, oinarriko bi irizpide erabiltzen ditu Barandiaranek: lehena, haurra besteekin harremanetan dagoen ala ez behatzea, binkulazio-harreman positiboak eraikitzen dituen ala ez; eta bigarrenik esploratzen duen ala ez ikustea. “Bi irizpide horiek betetzen ez baditu, agian zerbait gertatzen da; ez larria, baina garapenean blokeo bat egon liteke, eta agian, familiarekin zerikusia izango du”. Beraz, Barandiaranen arabera, familiarekin esku-hartzea komeni da eskolan detektatzen den blokeo egoera hori gainditzeko.

Haurren beharrei erantzuteko, eta etxetik eskolarako urratsa trantsizioanala izan dadin, haur-eskolek ez dute eskola formalaren antzik izaten. Izan ere, Haur Hezkuntza ez da derrigorrezko hezkuntza. Haur-eskolak etxe bat dirudi sarri, ohe, bertan jateko toki, aldaleku, horma-irudi goxoekin, lurlean jolasteko lekuekin... Haur-eskola askotan, gainera, familiek gelara sartzeko aukera izaten dute. 0-6ko hezitzaileak ere badu irakasletik baina baita zaintzailetik —hitzaren zentzu oso eta errespetagarriean— ere asko. Haur Hezkuntzako andereñoek rol bikoitza dute, Amiamaren arabera: “Andereño bezala daude hezkuntza formalean unitate didaktikoak eta programazio batekin gauzak erakusteko, baina nagusiki haurren beharrak asetzeko daude

—horrek esan nahi duen guztiarekin!—, haurra ez baitago hain garaiz eskolara joateko diseinaturik”.

Gaur eguneko erronka nagusia: Sendien aniztasuna aintzat hartzea

Familiaren eta eskolak Haur Hezkuntzan bizi ohi duten gertutasunaren seinale da Donostiako Ategorritxo haur-eskolako hezitzaileen printzipio honek azaltzen duena: **“Haur bat haur-eskolara datorrenean bere familiarekin dator”**. Haurra gara dadin bere familiak duen garrantziaz jabeturik, Ategorritxoko hezitzaileek berebiziko garrantzia ematen diote haur bakoitza onartua sentiarazteari bere familiaren ereduari. Horrek, **Leire Garro hezitzailearentzat**, lehenik eta behin, haur-eskolara datozen familien aniztasuna errespetatzea esan nahi du, eta hori da gaur egun duten erronka nagusietako bat. Aniztasuna familia-ereduei dagokionez; aniztasuna hezkuntza-eredu, egiteko molde eta ohiturei dagokienez; eta aniztasuna kultura, hizkuntza nahiz sinesmenei dagokienez ere. Vincenç Arnaiz gai hauetan aditua den Menorcako irakasleak dio familien aniztasuna eta duintasuna onartzea, eta hitzez eta ekintzez baloratzea haurrari hezteko testuinguru seguru bat eraikitzen laguntzea dela, ikasteko aukerak irekitzea: “Haurrak euren familiaren testuinguruan hazi dira, eta batzuentzat mundu magiko bat da familiako testuingurua; eta mundu hori eskolarekin gatazkan baldin badago sostengu gabe gelditzeko arriskua dute haurtxo horiek”.

Familia horiek errespetatzeko eta bi sistemen artean harreman-zubiak eraikitzeke, lehen gakoa ez epaitzea dela dio Garrok: “Familiak epaitzea gaitz bat da; epaitzen baldin baditugu errespetatzen ez ditugunaren seinale da”. Familia bakoitzak transmititzen duen onena jasoz ikasi du berak konfiantza eraikitzen familiekin. “Haiek konfiantzan uzten dizkugute beraien umeak haur eskolan, eta guk ere konfiantza izan behar dugu euren gan”.

Konfiantza eraikitzeke abagunea eskaintzen du Haur Hezkuntzan egokitzapen-garaiak. **“Familiak, haurrak eta hezitzaileak egokitu**

“Haurren garapen osasuntsu bat ziurtatzeko, beharturik gaude elkar ulertzera eta elkar laguntzera, bestela ez dago modurik”

Elena Lopez de Arana
(Huheziko irakaslea)



behar gara, une horretan hasiko gara segurtasuna era konfiantza erakitzen”, azaldu du Ategorritxoko Josune Belamendiak.

Egokitzapen-aldietatik harago eta behin LHn hasita, Amiamaren aburuz, modu kontzienteagoan landu eta eraiki behar dira familiaren eta eskolaren arteko harremanak.

LH: Harremanak garrantzitsuak dira errendimendu akademikorako ere

Lehen Hezkuntzara igarotzea esperientzia garrantzitsua izaten da haur askorentzat, baina baita familientzat ere. Nikolek, Landerrek, Beñatek, Izarrek, Enekak, Maddik... ezingo dute gelan lurrian eseri ez jolas egin, jolastorduan bakarrik egingo baita jolas aurrerantzean; hormetako goxotasuna araztasunagatik galduko da; gelan ez da jango, eta gero eta gehiago eduki kontzeptualak sartuz joango dira orduak betetzera... Aldaketa nagusia hezkuntza ikuspegi integral batean lantzetik kontzpetual batean lantzerantz pasatzea da, eta edukiek,

progresiboki gero eta garrantzia handiago hartuko dute eskolan. Etapa hauetan, berariazko ahaleginik egin ezean, familiaren eta eskolaren arteko harremana ere hozten hasten da, eta LHn aurrera joan ahala, are gehiago hoztuko da, DBHn, salbuespenak salbuespen, gurasoen eta eskolaren arteko harremana urtean behin-bitako bilera informatibora mugatu arte.

Baina LHn eta DBHn ere beharrezkoak dira familiaren eta eskolaren arteko harremanak. **“Harremanak ez dira beharrezkoak haurren garapen fisiko, emozional edo sozialerako bakarrik; baita garapen kognitiborako ere,** edukiak ondo jaso eta ulertzeko ere. Eskolak argi eduki behar du familiak zeinen garrantzitsuak diren haurrek errendimendu akademiko ona

izan dezaten”. Amiamak azaldu duenez, marko terrorikoak argi erakusten du familia aldagai garrantzitsua dela haurren errendimendu akademikoan. “Familiak eragin handia dauka eskolan, nahiz eta eskolak eta familiak ez eduki elkarren artean harremanik. Orain ikusi behar duguna

“Atxikimendu segurua lortzea ezinbestekoa da eskolaren kasuan ere. Batzuetan funtzio konpentsantzaile bat burutu behar du hezitzaileak”
Alexander Barandiaran
(Huheziko irakaslea)



da eskola bezala probestu nahi ote dugun familiaren ekarpenaz ala ez”.

Familiaren hezkuntza eta kultura mailak eragiten du euren seme-alaben errendimenduan, baina bereziki — eta bigarren puntu honetan lagundu dezake eskolak— familiaren funtzionamenduak, espektatibek eta haurrei eskaintzen dieten laguntzak eragin zuzena dute ikasleentzen

eguneroko martxan eta errendimendu akademikoan. Amiak tesian dio bereziki familiaren funtzionamenduari loturiko bost aldagai direla ikaslearen errendimenduan eragiten dutenak: emaitza akademikoei buruz gurasoek dituzten espektatibak eta eskuduntzek; etxean ikasteko dagoen giroak; seme-alaben eta gurasoen artean dauden harremanek; diziplina-metodoek eta gurasoek eskolan duten inplikazioak.

“Familiak eragin handia du eskolan, nahiz eta ez harremanik izan. Ikusi behar dugu ea eskola bezala probestu nahi dugun familiaren ekarpenaz ala ez”

Joxe Amiama
(EHUko irakaslea)

Zubiak eraikitzekeo egiteko eskolarena da

Adituak bat datoz:

Eskolak egin behar du familiarengana gerturatzeko lehen urratsa. “Familia joaten da eskolara, irakaslea bere sistemara dago. Ez da aski ‘nahi dutenean etor daitezela’ esatea”, Amiamaren arabera. Ikastetxea familiei —eta komunitate osoari— irekitzekeo egiteko beraz, irakaslee-

na da, baita komunikazio-kanalak irekitzekeo egiteko ere, eta espazioak eta denborak bideratzea parte hartze pedagogiak proposatzea, eta familien eta eskolen arteko harremanak zaintzea, baina baita familien euren artekoak zaintzea ere.

Ilido berean, hezkuntza-sistemak bere gain hartu behar luke familiekin esku-hartzea, Barandiaranen arabera: “Egungo eskolak izan behar du komunitateko familien gurasotasun osasuntsua bultzatzen duen testuingurua”. Gurasotasuna haurraren garapenean zeinen garrantzitsua den ikusirik, gurasotasun osasuntsua bultzatzeko premia hitz egiten du Barandiaranek, Arnaizen hitzak bere egiten: “Familiak osasun arloan bakarrik ez badaude, zergatik utziko ditugu bakarrik hezkuntzarekin erlazionaturiko gaietan?”.

Barandiaranen aburuz, eskola batek gurasoen topaguneak bultzatuko balitu, lehenik eta behin haien konpententzia sentimendua eta autoestimua areagotzea ekarriko luke. “Zalantza beti dago hor: guraso ona naiz? Ondo ari gara? Nola dakigu ondo egiten dugula? Hori familien artean eta profesional batekin, giro lasaiean konpartitzea esperientzia oso aberasgarria izan daiteke familientzat”. Sostengu sareak eraikitzeaz gain, komunitateko partaide izatearen sentimendua eraikitzen lagunduko luke espazio horiek sortzeak.

Harreman hori esperientzia positiboetan oinarritzeari garrantzia handia ematen dio Amiamak: **“Harremana arazoetan oinarrituta bakarrik egitea oso zaila da, ez soilik familia-eskolaren artean, baizik eta bizitzako esparru guztietan”**. Haatik, kasu askotan, eskolak familiari dei egiten dio haurrak eskolan arazoak dituenean, zerbait apurto duenean, etorri ez denean, etxeko lanak egin ez dituenean, suspentso asko dituenean, molestak ari bada... Gauza positiboak kontatzeko momentuak bilatu behar direla dio Amiamak: “Eskolak arazoa bideratu ezin duenean, askotan familiei eskatzen zaie laguntza, baina harremana defizitetik abiatzea zaila da ez baldin badaukagu harremana konpententsatua gauza

goxoekin. Gauza politak kontatuz eraiki behar dugu harremana, eta horren gainean, landu ahal izango ditugu gatazkak, ezgaitasunak, arazoak...”.

Familiek eskolan parte hartzeko organu formalak dituzte, guraso kontseiluen gisakoak, adibidez. Euskal Herrian, ikastolek, ikastetxe publikoek, kristau eskolek nahiz pribatuek gurasoen elkarte diferenteak dituzte eta batzuetan eta besteetan familiek duten egitekoa diferentea da. Guraso elkarteek legez eskolako egiturari, antolaketari eta erabakietan parte hartzeko eskumena eta egitekoa daukate.

Irakaslearen eta gurasoen arteko harreman zuzena eraikitzeko tresna formal erabiliena, bestalde, bilera dira (haur eskoletako egokitzapengaraia salbuetsita). Bilera horiek, beraz, oso momentu garrantzitsuak izan behar dira zubiak eraikitzeko, eta geroko harreman batzuk eraikitzeko. Haatik, Amiamaren arabera, hainbat eskolatan informazioa norabide bakarrean emateko soilik erabiltzen dira bilera horiek, haurrak zer egin behar duen kontatzeko.

“Informazio asko idatziz eman liteke, ondoren familiek etxean irakur dezaten; bilera horiei zentzu berri bat eman behar zaie etekina atera eta zubiak eraikitzeko”. Informatzeko baino gehiago, komunikatzeko izan behar dute batzarrek, Amiamaren arabera, “helburuak zehazteko eta funtzioez eta norabideez hitz egiteko, baina baita guraso horientzat zer den interesgarria ikusteko ere”. Adibide bat jarri du irakasleak: “Eskola-bilera batean janari buruzko eztabaida bat atera zen gurasoen artean, eta irakasleak, azkarra izaki eta gurasoen kezka ikusirik, saio bat antolatu zuen gai horri buruz hausnartzeko eta hitz egiteko. Era horretan gurasoak entzunak sentitu ziren eta parte hartzeko konpromisoa hartu zuten”.

Bilera horiek, alabaina, ez dira une gozoak izaten irakasle askorentzat, haurrekin lan egiteko prestaturik baitaude, eta ez helduekin. Amiamak garrantzi handia ematen dio irakasleak bilera hauek antolatzeke formateari eta baliabideak edukitzeari,

Komunitate osasuntsuago baterako hazia

Eskolaren eta familiaren arteko harremanak onuragarriak dira haurrentzat eta baita familia eta eskolarentzat ere. Baina ikuspegi indibidualetik harago, ikuspegi kolektibo batetik, komunitatearentzat ere osasungarria da eskolan parte-hartzen duten familien ekarpena.

Eskolan, haurren arteko harremanak, haurren eta irakasleen artekoak eta familien eta eskolaren artekoak gauzatzeaz gain, familien artekoak ere gauzatzen dira, eta horiek ere eragina izango dute haurrengan. Gurasoen arteko ezagutzatik, familien arteko sareak eta kohesioak sortzen ahal dira, laguntza eta babesgune izan ohi diren zirkuluak askorentzat. Horrez gain, hezkuntzaren ikuspuntu ekologikotik, eskola kokatua

dagoen ingurune horrek eragina dauka ikastetxean eta ikastetxeak ere bai ingurunean, auzoan, herrian eta komunitatean. Beraz, familiek eskolan modu positiboan parte hartzen badute, komunitate horrek onura hori jasoko du; eta alderantziz familiek komunitate osasuntsuago batek eskaintzen dituen mesedeak ere jasoko dituzte.

Aldiz, ikuspegi indibidualetik soilik begiraturaz gero, gurasoek eskolan parte hartzen badute euren seme-alabak arreata bereizi eta indibidualizatua jaso dezan, normalean ez dute euren espektatibak eta existenziak asetzeko modurik topatuko eskolan, eta gurasoen parte-hartze eredu horrek eragin negatiboa izango du haurrengan garapenean eta errendimendu akademikoan.

zer landu, zer estrategia komunikatibo erabili, nola lortu eta egin proposamen kolaboratiboak familiak inplika daitezten.

Baina, hala eta guztiz ere, urte hasierako bilera, amaierakoa, eta urtean zehar besteren bat egiten bada ere, familiak ez ditu irakaslearekin bospasei ordu baino gehiago pasatzen ikasturte osoan. Euren seme-alabek egun bakar batean pasa ditzaketan orduak bezainbeste. Adituen arabera, bestelako espazio-denborak baliatu behar dira harremanak garatzeko. “Elkarrekin denbora eta espazioak partekatzeak unek bilatu behar dira”, dio Arnaizek, eta haur-eskola batzuetan familientzako dauden espazioak nabarmentzen ditu. Badira familien parte hartzea proiektu kurrikularraren sartzen duten esperientziak ere, lanbideei buruz hitz egiteko seinartekoak eskolara joaten direnak, edo umeak ikasle baten baratzera joaten diren ikas-komunitateak... Badira ordea, bide informalagoak

ere: eskolako jaien antolaketa, bontario-lanak eta eskola-orduetatik kanpoko ekintzak izan daitezke horietako batzuk, non gurasoek monitore gisa hartzen duten parte seme-alaben eta ikaskideen jardueretan, kirolatan, mendi-irteeretan... Unerik ez formalenak ere emankorrak izan litezke, gurasoak edo aitona-amonak haurren bila joaten direnean, adibidez.

Ikastetxeak familien laguntza-euskarri dira, baina baita familiak ere ikastetxeena. Lehen kasu horretan, eskola batek gurasoen topagune edo foroak sortzeak lagunduko luke. Elena Lopez de Aranaren iritziz, eskolak gurasotasunaz hitz egiteko espazioak eratzen baditu, prebentzioan eragiten ariko da: “familiek segurtasuna jasoko dute, eta segurtasun horrek konpetente izatearen sentimenduan lagunduko die, kulpabilitate eta ezintasun sentimenduari aurre egiten lagundu baitezake eskolak, eta hori laguntza handia da”.



Libe GARMENDIA
Dietista-Nutrizionista

ELIKADURA

ESNEA

Haurrari behi esneak kalte egiten diola ohartu gara. Soja, oloa, arroza... ahuntz esnea... ez dakigu zer eman. Behi esnea ez den bestelako esneen ezaugarriak (onurak eta kalteak) zein dira?

GAUR EGUN MERKATUAN landare jatorriko edari asko aurki ditzakegu: arroza, oloa, soja, almendra, artatxikia, hurra... Landare-esne deitzen bazaie ere, landare-edariak deitzea egokiagoa da. Edari horietan aurkitzen den landare kantitatea oso baxua (% 8-15) da, ondorioz, nahiz eta edari horien jatorrizko elikagaiak ezaugarri nutrizionalean aberatsak izan, edariak proportzio txikiagoan dituzte. Hori dela eta, landare edari askok, behi esnearen propietate antzekoak edukitzeko helburuarekin hainbat bitamina eta gatz mineral (kaltzioa, burdina, A eta D bitaminak...) gehituta izaten dituzte. Horrez gain, zapore gozoagoa edo atseginagoa egiteko, azukrea gehitzen zaie. Azukre gehiegi ez edukitzea komeni da. Horretarako, edariak duen etiketa begiratu behar dugu.

Ahuntz esnea da behi esnearen ezaugarri antzekoenak dituen. Koipeetan zerbait aberatsagoa da, baina proteina, bitamina eta mineral kantitate berdintsuak ditu. Behi esnearen aldean, laktosa eta kaseina (alergeno) maila oso baxuak ditu, beraz behi esnari intolerantzia edo alergia dietenentzat egokia da. Ahuntz esnearen koipea behiarena baino errazago digeritzen da.

Landare edariak koipe osasuntsuagoak (koipe asegabeak) dituzte. Koipe horietan aberatsena almendra edaria da. Arrozaren edariak aldiz, ez du batere koiperik. Behi esnea ez da haurraren elikaduran ezinbestekoa baina bai bere propietateak (kaltzioa eta A, D bitaminak). Beraz, propietate horiek beste elikagai batzuekin lortu behar ditugu.

ARRAINA

Gure umeari ez zaio gustatzen arraina. Haren antzeko propietateak dituen zein beste jaki eman diezaiokegu?

ARRAINA PROTEINA-ITURRI garrantzitsua da. Arrain motaren arabera, kaltzioa, fosforoa, potasioa, burdina, magnesioa, iodoa... lor daitezke. Proteina kantitatea eta B taldeko bitaminak aldiz, arrain batetik bestera ez dira gehiegi aldatzen. Arrain urdina, beste arrainen propietateez gain, omega 3an eta A, D bitaminean aberatsa da.

Honengatik guztiagatik arraina astean 2-3 aldiz kontsumitzea gomendatzen da. Ez badago modurik haurrak arraina jateko, ez larritu. Elikadura egokia jarraitzen badu, bere nutrizio-beharrak egoki beteko dira. Hala ere, ez etsi, arraina jaki garrantzitsua denez, haurraren menuan egon dadin saiatu behar zara. Pazientzia hartu, giro lasai eta positibo batean, mehatxurik gabe eta gehiegi tematu gabe, lortuko duzu haurrak arraina jatea.

Horretarako hona hemen ideia batzuk:

- Hainbat arrain mota eman probatzeko.
- Prestaketa anitz erabili: frijituta, labean, plantxan, arrautz-irinetan pasata...
- Hainbat osagairekin konbinatu: tomate saltsa, barazki saltsa, patata egosia, arroza, artatxikia...
- Errezeta ezagunetan erabili: hamburgera, pizza, lasagna, kroketa, arrain-zopa, paella...
- Arrain-kontserbak eskaini.



ELIKADURA

FRUTA

Frutarekin borroka izaten dugu etxean. Gurasook ohitura dugun arren, ez dago modurik gure semeek fruta piezarik jan dezaten. Hain garrantzitsua da fruta jatea? Ze beste elikagaik izan ditzakete fruten propietateak?

FRUTA EGUNEROKO ELIKADURAN

egon behar duen elikagaia da.

Izan ere, frutek, osasunerako oso garrantzitsuak diren propietateak dituzte. Fruta mota batetik bestera aldatu daitezkeen arren, orokorrean hauek dira frutaren ezaugarriak:

- Karbohidratu sinpleak dituzte nagusiki eta zuntzetan aberatsak dira.
- Ura osagai nagusi izatean eta koiperik ia ez izatean (kokoia eta ahukatea izan ezik) kaloria gutxiko elikagaia dira.
- Bitamina eta gatz mineraletan aberatsak dira (C, A eta B bitaminak, potasioa, magnesioa...). Gero eta gehiago bariatu, bitamina eta mineral gehiago lortzen dira.
- Sustantzia fitokimiko ugari dituzte. Horiek gaixotasun askoren prebentzioan eta tratamenduan sendagai modura lan egiten dute.



Fruta kontsumoaren garrantzia zuntz, bitamina, gatz mineral eta sustantzia fitokimikoetan datza. Horiek kantitate egokian gureganatu ahal izateko, egunero, gutxienez 3 fruta anoa jatea gomendatzen da. Frutarik jaten ez den kasuetan, barazki gehiago eta barietate handiagoan jatea komeniko litzateke. Zereal integral eta lekaleak ere, eguneroko menuan egon beharko lukete. Hala ere, ez da ahaztu behar haurrek jateko ohiturak haurtzaroan hartzen dituztela. Horregatik, oso garrantzitsua da etxean

fruta beti izatea eta zuek gurasook, egunero fruta jaten ikustea. Horrela, egunen batean fruta jatera animatuko dira. Hala ere, inolaz ere ez dira behartu behar fruta jatera.



Psikomotrizitatea taldean

Psikomotrizitatea familian

Haurrentzako saioak taldean 2 urtetik 8 urte bitartekoentzat

2012an jaiotako haurrentzat Picler-Loczy pedagogian oinarritutako saioak

www.saltogela.net Tel: 617294582 natalia@saltogela.net

Kalea Nagusia 27

Lasarte-Oria (Gipuzkoa)



“Teoriak eta estatistikak ahantzi eta aurrean dugun haur horrek zer behar duen behatu behar dugu

MYRTHA
CHOKLER



HAURRAREN GARAPENA ETA GAITASUNAK IKERTU DITU PSIKOMOTRIZISTAK DENBORA LUZEZ. HAURTZAROA OSO ONDO EZAGUTZEN DU, ETA HORIXE, HAURRAK EZAGUTZEA ETA BAKOITZARI BERE GAITASUN ETA BEHARREN ARABERA ERANTZUTEA HAURTZARO OSASUNTU BATEN GAKOA DELA DIO.

// Buruan daukagun haurraren bila ala benetako haur jaioberria ezagutzera goazen erabaki behar dugu; bigarrena abentura handi bat izango da //

Batezbestekoak, estatistikak, konparazioak eta liburuetakoa haurrak ahaztu eta benetako haurrak —izan seme-alaba edo haur-eskolako ume—, behatu eta ezagutu behar ditugula dio Myrtha Hebe Chokler psikomotrizista argentinarra. Neuropsikosoziologian egin diren aurrerapenak haurrak hobeto zaintzeko baliatu behar dira, baina, lehendabiziko urratsa haurtxoa, jaiotzen den unetik beretik sentitzen duen pertsona gisa hartzea izango dela dio: “Begiradak garrantzia handia dauka, eta baita haurrari buruz dugun irudiak ere. Oso desberdina da organoen sistema batengana gerturatzea edo sentitzen duen pertsona batengana gerturatzeko era”. Psikologian eta fonoaudiologian doktorea da, eta psikomotrizitatearekin eta haurraren garapenarekin lotuta dauden hainbat nazioarteko erakundetako partaide da, besteak beste, Fundari (Umeen Eskubideen Aldeko Fundazioa) erakundeko zuzendaria. Euskal Herrian izan da udazkenean, **hik hiki**-k antolaturiko jardunaldietan.

Guraso askoren kasua da: asko irakurri dute haurraren garapenari buruz, psikologiari buruz... baina ez dute sekula umetxo bat besoetan hartu. Eurena da lehena.

Haurra jaiotzen denerako, haurdunaldian zehar —eta orain, gero eta gehiago, haurdun gelditu aurretik ere bai— gurasoek haurrari buruzko ideia, espektatiba, asmo, nahi eta beldur ugari dituzte. Ikusi ere ikusi dute haurra jaio aurretik, entzun haren bihotza! Alabaina, haur hori jaiotzen denean, gurasoak, oro har, bakarrik daude haur ezezagun horrekin eta irakurri dituzten teoriekin, euren ametsekin eta beldurrekin.

Transmisioa eten egin da eta horrek areagotu egiten du gurasoen bakardade sentimendua. Egoera horren aurrean, ikaragarriko erronka daukagu profesionalok, komunitateak, familiarek eta hezitzaileok: Nola lagundu diezaiekegu haurdunalditik beretik familiei, erditzerako eta haurrak eta familiak elkar ezagutzeko unerako?



Myrtha Chokler psikomotrizista argentinarra, Donostian.

Nola lagundu diezaiekegu familiei haurra sano aurrera ateratzen? Horixe da orain profesionalok daukagun erroka.

Haurra jaiotzean familiak eta umeak elkar ezagutuko dute, izan ere, haurtxoa ezezagun bat da, eta beste aldetik ere, haurarentzat guztia erabat arrotz eta berria da. Umetokiaren barruan esperientziak eta sententziak izan ditu haurtxoak bai, baina, kanpoan biziko duenak zerikusi txikia izango dute aurretik bizitako horrekin guztiarekin.

Ezezagun bat ezagutzeko, elkar ezagutzeko unerako prestatu behar dute, beraz familiek? Nola?

Haurrak une horretan inolako aurreiritzirik gabeko begirada bat dauka; jaiotzen den unetik beretik haurrak begiak ireki eta begiratzen eta hitz egiten dion heldu horri katigatuko zaio. Heldua, aldiz, buruan irudi eta ideia ugari dituela iritsi ohi da une horretara, ekografietan ikusitako iru-

diekin eta, kasu askotan, teoria askokorekin. Elkartze horretan haur jaio berri ezezagun hori topatzeko espazioa utzi behar dute gurasoek; buruan daukagun haur horren bila goazen ala aurrean daukagun benetako haur jaio berri hori ezagutzera goazen erabaki behar dugu. Bigarrena abentura handi bat izango da: geure seme-alaba ezagutzea izango baita; elkar-ulertze eta gaizki-ulertzeen munduan barre-nako abentura bat.

Zergatik diozu gaizki-ulertzeen mundua?

Ez goaz hutsik bestearekin elkartzera, esan dugun eran. Buruan ditugun iritzi, aurreiritzi, irudi, desira, fantasia eta beldur horiek, kontzientek ala inkontzientek izan, eragina dute gugan eta gure egiteko moduan. Ez dira, gainera, amaren edo aitaren aurreiritziak bakarrik, familiarenak, medikuarenak... ere badira, eta horiek guztiek esango dute "hau ondo dago", "bestea gaizki dago"; "honek horrela izan behar luke eta ez hala"; "haurrak

hau egin beharko luke", "titiburuari heldu behar lioke, azkar"; "esna egon behar luke...". Gizarteak barnerarazi dizkigun alde aurretiko ideia gehiegi ditugu buruan hazieraz eta haurraz, gure inguruneak espero dituenak. Kultura, garai historiko eta ingurune bakoitzean, haurrari buruzko irudi bat daukagu buruan, haurra zein den, nolakoa den... oso desberdina da kultura bakoitzaren arabera. Beraz, ohartu behar gara gure garaiari, inguruneari, kulturari... loturiko aurreiritzi ugari ditugula geure seme-alaba besoetan hartzen dugun unean bertan.

Duela 100 urte —eta zenbait kulturatan gaur egun oraindik hala da— haurra etorkizuneko potentzial bat besterik ez zen, ez zen, beraz, bizitza propioa daukan norbait; itxoin egin behar zen hazi arte. Zenbaitentzat liseri-aparatu bat besterik ez zen; jan, sabelustu, lo egin eta gutxi gehiago eginten zuena. Hori guztia asko aldatu da zenbait gizartetan, eta Europako ingurune honetan, daukaguen kultu-

// Pediatrak ez daude gurasoei azterketak egiteko, haurra sano hazi dadin gurasoei laguntzeko baizik //

ra- eta hezkuntza-mailak ezberdin ikusarazten du haurra beste kultura batzuekiko. Andeetako kulturetan eta Asian, adibidez, haurra troxatu egiten da —gerriko zabalarekin haurra bil-tzen da—.

Hemen ere troxatzen zen haurra due-la ez asko arte...

Baina gaur egun ez. Askatasunaren balioa, motrizitatearena, haurren mugimendu askearen garrantzia badirudi kultura batzuetan besteetan baino gehiago errotu dela. Zenbait kulturetan pentsatzen da mugimendua arriskutsua dela, umeak egun osoan lo egin behar duela eta esna dagoen denbora osoan bularrean egon behar duela, geldirik. Luzamendu bat egiten duen bakoitzean bularrean jartzen da umea, eta, badirudi, haur horrek ez daukala elikatzea beste beharrik, mugitzeko beharrik, ez daukala bere gorputza eta ingurunea bizitzako lehen asteetatik deskubritu eta aztertze beharrik. Gaur egun argi daukagu haurtxoak jaiotzen den unetik lehen ezagutzen ez genituen gaitasunak dituela.

Ze gaitasuni buruz ari zara?

Adibidez, begiratu eta bestearen begiradari kateatzeko gaitasuna dauka haurrak, eta baita mugimendu batzuk imitatze gaitasuna ere. Lehen uste zen 20. egunera arte haurrak ez zuela ikusten, ikusmen aparatua ez zela lehenago garatzen. Gaur egun frogatua dago lehen egunetik begiratzeko gaitasuna duela, ez noski 20. egunean izango duen bezain garatua, baina begiratzen dion horri begiratzeko gaitasuna duela uneka. Entzumenari buruz ere gaur egn gehiago dakigu: umetokian dagoenetik entzuten du haurrak, nahiz eta ez izan kanpoko esperientziaren antzekoa. Garapen neurologikoa badute orientatzeko eta antzemateko, eta ezagutzeko gaitasuna dute. Jaiotzetik ikusmenaren, entzumenaren eta ukimenaren bidez orienta daitezke haurrak munduan, eta hori lehen ez genekien.

Troxatua zegoenean haurra, eskuak gerrikoaren barruan zituela, geldi, haur bat baino gehiago pardel bat zirudien, eta noski aske zebilen haurtxoa baino eramanerrazagoa zen. Ez-

Chockler psikomotrizista eta Psikologian eta Fonoaudiologian doktore da.



bairik gabe, haur horrek bere eskuak sentitzeko zuen gaitasuna ez zen ezagutzen, ez esku horiek ahora eramateko, hatzak ezberdintzeko, eskuaren ahurra eta urkiaren sentsibilitatea bereizteko gaitasuna, manga bereizteko aukerarik ez zuen.

Ez zen ezagutzen, ezta ere, muskuluen tonua berreskuratzeko gorputzak luzatzeko duen beharra. Posturaz aldatzeko beharra, egokitze, apoiatzeko beharra... Ez genekien grabitatearen indarrak haurren oreka eta desoreka sentsazioetan zuen eragina... Orain gauza gehiago ezaguten ditugu. Haurrak bere gorputza ez du ezagutzen jaioberritan, eta zenbait erreflexuk beldurra eragiten diote. Zergatik ez egin gauzak hobeto, nola egin baldin badakigu? Badakigu jaiotzen den unetik haur batek sentitu egiten duela, emozioak dituela, beldurra, nahiak, angustiak, plazera hartzen duela. Eta jakinda, gainera, bere sentsazio horiek guztiak bereak direla soilik, hau da, bere adineko beste haur baten antzekoak izan daitezkeen arren sentsazio horiek guztiak norbanakoarenak eta beraz diferentek direla, haur bakoitzak bere garapen prozesua baitauka, bakoitza bat eta bakarra baita, origina eta apartekoa, ezberdina...

Haurtzaroan norbere nortasunaren oinarriak ezartzen direla diogunean, bakoitza diferentea dela onartzen ari gara. Baina haur bakoitzaren originaltasun hori ez dago gurasoen, irakasleen eta pediatren buruetan, haien buruetan batezbesteko bat egon ohi da; estatisikak, urbeteko haurren batezbestekoa... eta batezbesteko horren profileen pentsatzen dute eta ez Jon, Mertxe, Jokinengan. Haur horiek ez dira batezbestekoa, haur originalak, bakanak dira. Estatistikak, batezbestekoak eta konparazioak ahaztu behar ditugu; liburuetakoa haurra ahantzi eta aurrean dugun ume horri erantzun behar diogu. Zer nahi du, zer egin dezake, zer behar du, zer interesatzen zaio aurrean dudan ume horri, izan nire seme-alaba edo nire haur-eskolako umetxo?

Haurren gaitasunei buruzko informazio asko daukagu, baina, batzuetan haurra izate ahul eta ezgai gisa ikusten dugu, eta ez baldintza optimoetan bere gaitasunak garatuko di-

tuen pertsona gisa. Nola eragiten du helduaren begiradak haurren hazieran eta garapenean?

Nola begiratzen dugun, hala ikusiko dugu haurra. Donald Winnicottek dio helduaren begiradaren arabera osatzen dela haurra; eta nik diot haurren begiradaren arabera osatzen dela gurasoa. Begiradak garrantzia handia dauka, eta baita haurrari buruz dugun irudiak ere. Haurra gorputz biologiko gisa ikusten badugu, zeina gero, aurrerago, sozializatzen den, bada nik gorputz biologiko gisa hartuko eta zainduko dut. Ostera, pertsona baten irudia baldin badaukat, bere gorputza inportantea dena baina lehenik eta behin pertsona bat dela onartzen badut, era horretara jokatuko dut pertsona horrekin, eta haur horrek esperimintatu, sentitu, desiratu, bizi, plazera eta desatsegina sentituko ditu, beldurtu egingo da... nik hori guztia onartu egiten baitut. Oso desberdina da organoen sistema batengana gerturatzeko modua edo sentitzen duen pertsona batengana gerturatzeko era.

Neurri handi batean helduaren jostailu bat balitz bezala hartzen dugu gurasook haurra eta ez gara ohartzen harreman horretan, helduarekiko harreman horren arabera, haurraren Nia eraikitzen ari dela, "ni heldu horrentzako jostailu bat naiz" pentsa dezakeela. Hori nahi dugu? Bada ez ditzagun haurrak objektutzat hartu.

Jarrizkidazu adibide zehatzak, non helduaren presentziak eta jarrerak haurren Nian eragiten duten.

Adibide argi bat jarriko dizut: Nik uste badut haurraren jateko ordua dela, nahiz eta haur hori lasai lo dagoen, baina nik badakidenez jan egin behar duela, bere jateko ordua delako eta pediatrik esan didalako hiru orduz behin jan egin behar duela eta esnatu egiten badut eta bularrean jartzen badut, zer sentitzen du haur horrek? Bere lo-erritmoa —fisiologia erregulatzeko hain garrantzitsua den lo-erritmoa— asaldatu egingo da eta erreflexuz zurrupatu du. Ez zeukan jateko inolako beharrik, baina jan egin du. Ezingo du jateko beharra eta jana sartzearen sentsazio goxoa elkarlotu. Gauzak gertatu zaizkio berak artikulatu ahal izan gabe. Bestalde, lotatik esnatu den haurra, ezinegonen bat duelako kexatu dena eta adi dagoen

helduak haurra agian gose dela baina agian beste zerbait izango duela pentsatzen duenean, egoera erabat desberdina da. Haurtxo horrek egonezin sentsazioa, bere ondoez txikia, guk "gosea" deitzen dugun horrekin eta jatearekin lotuko du. Sentsazio batzuk, hitzak, ekintzak egongo dira eta aldian-aldian errepikatu egingo dira, haurrak sekuentzia osoak artikulatu eta barneratuko dituelarik. Baina bestetik, haurrak ipurdia erreta baldin badu, eta min egiten diolako kexu bada, baina helduak begiratu ere egin gabe edozein egonezinen aurrean egiten duen bezalaxe jaten ematen badio, haurrak ez du sekuentziarik lozteko aukerarik izango.

Adi dagoen heldua beraz, giltzarrietako bat da.

Adi egoteak adi egoteko jarrera eskatzen du; entzutea eskatzen du. Gero, haurra handiagoa denean, 6-7 urterekin haurtxoari goilara erakutsi eta "nahi duzu?" galdetzen diogunean, jarrera bat erakusten diogu. Ez diogu ahoa estimulatzeko ireki dezan, ez dugu engainatzen, ez agintzen. Aukera ematen diogu, eta ez esateko daukan eskubidea aitortzen eta errespetatzen diogu.

Elikaduraren gaia atera duzu. Guraso asko beldur dira haurrek ez ote duten jango.

Beldur hori unibertsala da. Herrialde hauetan ez dago desnutrizio arazorik —hori munduko ekoizle nagusienak diren herrialdeetako arazoa da, paradokikoki—, eta beldur hori fantasia bat da. Baina hor dagoenez, aurre egin behar zaio beldur horri. Haurrak ez badu jaten, lehenengo eta behin geure buruari galdetu behar diogu ea haurrari galdetu al diogun jan nahi duen ala ez. Helduok ez dugu jaten gose ez bagara, gustatzen ez bazaigu, edo jada jan baldin badugu. Baina haurrari ez zaio aukerarik ematen, "hau amonagatik, bestea aitonagatik..." jatera behartzen dugu. Eta jatordua menpekotasun-harreman bihurtzen da. Haurra errenditu egiten zaio dominazio-sistema horri edo errebelatu egiten da. Menpekotasun eta tentsio harreman horiek edo indarrez tragate horrek, zehazki, elikadura-arazoak ekartzeko bidea irakekitzen du, eta baita harremantzeko eta atxikitze arazoak ere, oinarritzko harremanak

Haurren garapenari loturiko nazioarteko hainbat erakundetan dihardu.



/// Seme-alabak ez dira gurasoen nahiak betetzeko jaiotzen; euren bizitzak bizitzeko baizik ///

/// Haurra zailtasunen aurrean ezartzen duen helduak ez dio konfiantzarik eta segurtasunik ematen ///

menpekotasunetik abiatzen baititu. Ohartzen al gara bere gogoz kontra goilarakada bat sartzen diogun bakoitzean zertan ari garen?

Noski, elikadurak garrantzia du, ikusi egin behar da haurra zer moduz dagoen, nola ari den hazten, pisua hartzen ari den, edo arazoren bat dagoen. Baina, edozein kasutan, lehenengo geure buruari galdetu behar diogu zer den ondo ez doana, normalki ez baita janari kontua izaten arazoa, lasaitasun kontua baizik.

Hor pediatren egitekoak ere badu garrantzia, askotan pisuarekin presio handia egiten baitiete gurasoei, estatistikak eta batezbestekoak ditugulako liburutetan. Pediatrak ez daude gurasoei azterketak egiteko, guraso on ala txar diren erabakitzeke; haurra sano hazi dadin gurasoei laguntzeko daude pediatrak.

Haur libre eta autonomoak hezi nahi ditugula diogu. Nondik hasi?

Janari lotuko natzaio berriro: haurra txikia denean gurasook jakingo dugu haurrak zer jan behar duen, behiesnea, soiazkoa edo ahuntz-esnea hartuko duen gure seme-alabak guk erabakiko dugu; haurtxoak ez du erabakiko. Baina haurtxoak badaki jakin gose den ala ez; ondoezen bat duen ala ez. Bularreko haurrak badaki zenbat indar egin behar duen eta zein erritmotan, bere gorputza sentitzen baitu eta pixkanaka ezagutzen baitoa. Elikadura ez da sabela betetzea soilik, elkarrekiko harremana ezartzen da une horietan. Helduak haurra behartu edo engainatu egiten duenean ez du onartzen haurrak plazererako eskubidea duenik ere. Oinarri-oinarrizko beharrian horiek errespetatzen ez baditugu, ezin dugu autonomiaz eta heziketa askeaz hitz egin. Haur aske eta autonomoa bere barneko segurtasunetik abaituko da, eta hortik garatuko ditu ondokoekin harremanak. Haur autonomo kritiko, aske eta seguruak hazi nahi ditugula diogunean geure jarreretatik hasi behar dugu, baldintzak eta egoerak sortzen, ez baita besterik gabe zerutik emanda etorriko.

Oinez ibiltzen "irakasten" diogunean ere antzeko zerbait gertatzen da; oztopoak ezartzen dizkiogu, metro ba-

teko distantziara jartzen gara eta eskuak luzatzen dizkiogu... laguntzen ari gatzazkio?

Ez. Haurra egiteko prest ez dagoen zerbait egitea eskatzen ari gatzazkio, eta erakusten ari zaigu, gainera, ez dagoela prest, bestela bera kabuz egingo bailuke, guk egitera behartu gabe. Eta helduak ere erakusten du ez duela haurra benetan ezagutzen: helduak zer uste du haur hori ez dela ibiltzen ez duelako nahi, ez dakielako, ezin duelako? Zergatik ez du pentsatzen "haurtxo honek ez du nahi / ezin du / ez daki egiten nik nahi dudana hau; baina pentsatu al dut akaso zer badakien / badezakeen / eta nahi duen?". Heldu batzuek uneoro azterketa ezartzen dizkiete haurrei, ez dakiten, ezin duten, edo egin nahi ez duten horren inguruko azterketa, eta horrek ezintasun sentimendua eragiten du, "helduak egin dezadan hori egiten jakin behar nuke eta ezin dut, ez naiz gai".

Emmi Piklerrek mugimendu askeri buruz eginiko ekarpen handienetako bat hau da: prozesuak aurreratzea porrotak aurreratzea da. Goprutza ez badago ibiltzeko prest, ez saiatu haur hori ibil dadin. Bakoitza bere gorputzaren jabe dela sentitzea oso garrantzitsua da norbere autonomia garatu ahal izateko. Norberak bere gorputzarekiko segurtasunik ez duenean, zaila izango da emozionalki ere seguru sentitzea.

Baina gurasoek oinez ibiltzen irakasten diotenean haurarentzat onena dela pentsatzen dutelako izan ohi da. Hori da txikitatik ikusi izan dugun jokaera.

Kulturaren parte da, bai, baina premiarik egon gabe haurra zailtasunen aurrean ezartzen duen helduak ez dio konfiantzarik eta segurtasunik ematen. Egoera horretan dagoen haurrak ariketa handiak egin behar ditu: norabidea kalkulatu behar du, erorketari dion beldurra kudeatu behar du, gorputzaren koordinazioa behar du, oreka zaindu... Helduaren jokaera horrek ez du zerikusirik unean-unean haurra behatzearekin, haurra ezagutzearekin, haurra errespetatzearekin, benetakoa haurra —eta ez estatistiketako haurra— behatzearekin. Haur bakoitzak daukan garapenari begiratu behar diogu, ez ustez eduki beharko

lukeenari. Era horretan, gure haurrak tentsio gutxiagorekin biziko du bizitza, eraso gutxiagorekin, zama gutxiagorekin eta gainexijentzia gutxiagorekin... haurrak jaiotzen direnetik gurasoen nahi betegabeen motxilarekin zamaten ditugu, eta horri buruz apur bat hausnartu beharko genuke, seme-alabak ez dira gurasoen nahiak asebetetzeko jaiotzen, pertsona izateko eta euren bizitzak bizitzeko sortzen dira.

Hortaz, helduak haur horren garapena lagunduko lukeen ingurunea egokitu beharko luke?

Haurra bene-benetan ezagutzeko ahalegina egin behar dugu, espero dugun eta desiratu dugun haur hori atzean utzi behar dugu, ezezagun den haur hori loretu dadin, Jokin, Mertxe, Jon... Haur bat hezteko, haur hori ondo ezagutu behar da, bai gurasoek, irakasleek eta baita hezitzaileek ere. Ondoren, adi dagoen heldu horrek, espazioak, denborak, errutinak, sekuentziak, materialak, elikagaiak, ingurunea, arropak, jostailuak... prestatuko ditu eta eskainiko dizkio.

Ingurune horretan, nolako jostailuak gomendatuko zenituzke?

Sortzeko aukera ematen dutenak, benetan jolasteko aukera ematen dutenak. Jostailu asko hain dira sofistikuak, haurrei ez dietela sortzeko eta mugitzeko aukerarik ematen. Dena eginga dago. Helduak jostailua prestatzen du haurra erabiltzaile izan dadin eta programa bat errepika dezan; haurrak sortzeko, ikertzeko, aztertzeko, deskubritzeko, probatzeko... aukera emango dioten jostailuak behar ditu.

Haurarentzat onena nahi izateko ahalegin horretan, batzuetan gehiegi estimulatzen eta gehiegi exijitzen amaitzen dugu. Non dago muga?

Aztoratuta bizi gara. Diozun hori, gehiegizko estimulazioa eta exijentzia buruhasute handia dut, gizarte honetako gaitz bat dela ikusten baitut. Eguneroko bizimodua hankaz gora daukagu, hainbeste ze, umekia estimulatzen saiatzen garen soinuarekin, masajeeekin, argiekin... liburutegi bete ipuin daude umekiak estimulatzen! Umetokia ikasgela bat bihurtu da. Nik uste dut hau humanizazio arazo bat dela. Fetuak ikasle bihurtzen dira

hezkuntza sistema formalean, berez direna izan beharrean: bizitza biziko duten haurrak. Gurasoak estimulazio-programa hauek erosteko kitzikaturik daude, eta haurrak hazten doazen neurrian azterketak egiten dizkiote uneoro, ea estimulazio-programa horiek balio izan duten ala ez frogatzeko (kasu askotan dirutza bat ordaindu baitute programa horiengatik). Gurasoekin atxikimendu, babes, euskarri, hor egote lotura bat garatu beharrean, bestelako loturak garatzen dituzte haur horiek, hiperestimulazioan, tentsioan eta azterketan... oinarrituriko harremanak.

Baina haurrak inoiz baino desiratuagoak dira, eta teorian onena nahi dugu eurentzat. Aldi berean, inoiz baino haur gehiago daude patologiek...

Honek hasieran aipatu ditugun gaizki-ultertzeekin zerikusia dauka. Haur jaioberri ezezagun horren eta nik izan dadin nahiko nukeen haurraren arteko gaizki-ultertzea (edo gizarteak, familiak, inguruneak... haur hori izan dadin exijitzen duena) sarri gaixotasunean amaitzen da. Gaur egun, 2 urteko haurrek lehen 6koek egiten zutena egin dezaten nahi dugu; 2 urterekin irakur dezan nahi dugu, horretarako prest ez badago ere. Zergatik? Galdetu al diogu geure buruari zergatik nahi dugun gure seme-alabek gauzak garaizago egitea?

Musika zaleak baldin badira etxe batean, jar dezatela musika eta haurrak entzun eta abestuko du. Baina beste gauza bat da musika zehatz bat erostea eta jartzea haurra estimulatzen helburuarekin. Haurra, berez, estimulatzen da bizitza interesgarria delako, eta ez obligaziozkoa delako eta estimulu batekin eta bestearekin inbaditzen dugulako. Azkenean, hainbeste estimulurekin, haurrak lasaitasuna eta plazera galtzen ditu, egin, ekin eta erantzun egin behar baitu uneoro. Eta haur hori errenditu egingo da, eta helduak nahi duena egingo du. Enrique Pichon Riviere nire irakasleak zioen errealitateari modu pasiboan egokitzeak buru-gaixotasunen bidea irekitzen duela; aldiz ikasketaren bidea egokitzen aktiboak dakarrela, sumisioarekin zerikusirik ez daukan egokitzen bilatu behar dugu beraz. Bestela, gehiago ezin duenean,

// Gaur egun, 2 urteko haurrek lehen 6koek egiten zutena egin dezaten nahi dugu //

// Norberak erabakitzen du abiadura handiko trenean sartu ala ez; 2 urteko haur bati ordenagailu bat erosten dion ala ez //

gaixotu egingo da haurra.

Nola gaixotzen da?

Haurrak eurak ezin izan daitezkeena izan daitezen eskatzen dietenean helduek, inbasio hori sentitzen dutenean barneraka lehertzen dira edo kanporaka lehertzen dira. Barneraka lehertzen direnan gaixotasun psikosomatikoak agertzen dira, alergiak, bronkioetako arazoak, lo-arazoak, elikadura-arazoak... Gaixotasun horiek atzean zer duten begiratu behar dugu, haurra adierazten ari baitzaigu. Bestalde, kanporaka lehertzen direnean, agresibitatea erakusten du, hozkadak, biolentzia, kasketak... gehiago jasan ezin duenez, lehertu egiten da.

Aipatu dituzun gaixotasun horiek, gurasoen inbasioaz gain, kontrakoagatik, abandonoagatik izaten direla ere esaten da.

Abandonuak esan nahi du ez garela jabetzen zein den benetan gure haurra, eta guk izatea nahi dugun bezalako izan dadin eskatzen diogula. Kasu horretan gurasoa haur imajinatu eta desiratu horrekin harreman-tzen da, eta benetako haurra abandonatu egiten du, ez baitugu aurrean dugun haurra ulertzen eta onartzen. Noski, eta abandonoa da, baina ere, haurra kontuan ez hartzea, ez zaintzea, bere beharrak ez asetzea; arduragabekeria.

Lasaitasuna eta patxada aipatu dituzu lehen, beharrezkoak direla haur bat hazteko. Baina errealitate bat da denboraren aurka bizi garela, gero eta azkarrago, nahi baino azkarrago.

Kontzientzia hartzen goazen neurrian, erabaki egiten dugu bizitzak eraman gaitzan uzten dugun edo norberak bere bizitzako zati bat eramateko eskubidea duela onartzen dugun. Norberak erabakitzen du, abiadura handiko trenean sartu ala ez. Ikusten goaz zer den norberari eta bere familiari komeni zaiona eta zer ez. Zer den benetan nahi duena, egon-narri gutxiko bizitza bat presaka bizi eta gure haurrak superkitzikaturik egotea... ala bestelako plazerez bizi nahi dugun bizitza. Norberak erabakitzen du, 2 urteko haur bati ordenagailu bat erosten dion edo ez. Bakoi-tzak aukeratzen du.

Bai, baina hipoteka ordaindu behar

da, hau da, lan egin behar da.

Baita ere. Baina norberak erabakitzen du ze hipotekatan sartu eta zeinetan ez.

Norberak erabakitzen du zer nolako bizi-eredua jarraitu nahi duen. Hau ez da gizarte monolitiko bat: hemen bertan, Euskal Herrian, denetik dago. Batzuetan besteek gure ordeztu erabaki dezaten uzten dugu; gurasoek, familiak, lagunek, gizarteak, publikitateak... baina, hala ere, ezin diegu ondorioei ihes egin. Ondo edo gaizki erabakiko dugu, baina ezin diegu ongorioei ihes egin. Kontzientzia baldin badaukagu irtengo gara erabaki txarretatik. Ez dago askatasunik kontzientziarik gabe: askatasuna behar dugunaren kontzientzia da; zer behar dut, zer nahi dut...?

Korronteak eraman nazan utz dezaket, baina nik aukeratuko dut zein korrontek eraman nazan.

Historikoki korronte ugari egon dira seme-alabak nola hezi behar ditugun esaten dutenak. Gaur egun guraso asko kontraesankorrek diren teorioren artean galdurik aurkitzen dira. Zer aholku emango zenieke?

Hasierako puntura iritsi gara. Haurra ez da gure bizitzaren luzapena; ez da bikotearen proiektuaren luzapena; ez da nire desiren luzapena, ez nire beldurrena... beste bat da, beste pertsona bat da. Alor honetan, bidea eginez urratzen da, hau probatuz, bestea baztertuz... Adi dagoen pertsona gero eta kontzienteago eta sentiberago bihurtzen da, diskurtso batzuk besteak baino hobeto egokitzen zaizkigula ikusten dugu.

Gurasoek, seme-alaba euren bizi-proiektu bat bezala ikusteari uzten diotenean, eta haurra beregaina den bizitza gisa ikusten dutenean, bere eskubideekin eta oroz gain bere bizitza bizitzeko eskubidearekin, ez dute beharko dogmarik. Haurraren beharrak, nahiak, keinuak antzemateko begirada garatuko du helduak, eta gure haurraren ñabardurak ikusten goazen neurrian, diskurtso, korronte eta teoretatik harago ikusten hasiko gara. Baina, lehenik eta behin, begira diezaioagu geure haurrari. Haurra hezi aurretik, gaur aurrean daukagun ume hau ezagutu behar dugu.

astez aste, urtez urte

HAURDUNALDIA

Erditzearen jabe

LEHEN URTEAK

Pixoihala aldatzearen artea

URTE GOZOAK

Kirolean ere hezi egiten da

NERABEZAROA

Pantailak begiratzen ikasi,
gero pantailekin ikasteko

HAURDUNALDIA

Erditzearen jabe

Emakumea erditzera egoera zehatz batean iristen da, egoera fisiko, mental eta emozional jakin batean. Informatuta egoteak, prozesuaren jabe izateak eta zer nahi duen jakiteak erabaki kontzienteak hartzen lagun diezaioke, eta ondorioz, frustrazioak saihesten eta erditzea asebetetasunez igarotzen.



Emakumeak haurdun dagoenetik edo are lehenagotik imaginatzen du erdituko den unea. Bikotekideek ere hamaika aldiz irudikatzen dute momentu hori. Bizi arte, ordea, nolakoa izango den jakiterik ez dago. Erditzea ez da bikoteak buruan duen hori, biziko duen hori baizik. Pertsona oro ezberdin den moduan dira erditze guztiak diferente, eta andre berberaren erditze bakoitza ere bakarra izaten da. Erditze guztien prozesua da, ordea, erabat berezia, emozionala eta intentsoa. Eta prozesu horren nolakotasunak eragina izan dezake bai haurraren eta baita amarengan ere. Horrexegatik, informatuta egoteak eta norbere egoeraz jabetzeak erditze-prozesua asebetegarria izan dadin lagun dezake.

Erditze fisiologikoa, epiduralarekin, etxeko erditzea, zesarea programatua... guztiak izan daitezke ulergarriak, errespetagarriak eta gogobetegarriak baldin eta emakumeak aukeratuak eta kontzientziatz bitzako prozesuak badira, horixe adierazi zuen Estitxu Fernandez Maritxalar kazetari eta psikologoak Irriargi Elkarteak antolatutako hitzaldian, erditzean andrea bere

prozesuaren jabe bada, normalki prozesu horretatik gustura ateratzen dela. "Gure erditzearen jabe" izeneko liburua argitaratu berri du sei urte inguruko ikerketaren ostean eta atera duen ondorio nagusia da erditzea asebetegarria izan dadin andreak zein premia dituen, zer nahi duen eta zer behar dituen kontzientzia izatea dela gakoa, eta premia horiek asetzeko eskatu ahal izatea artatuko duen horri.

Erditze kontzienteez hitz egiterako orduan, hiru zutabe nagusi aipatzen ditu Fernandezek: 1. Umearekin lotura afektiboa sortzea; 2. Erditze fisiologikoaren inguruan informatuta egotea; 3. Norbere burua ezagutzea. Erditze kontzienteearen abiapuntua umeak zein behar dituen jakitea da, Fernandezek esanetan. Izan ere, frogatuta dago umearen behar nagusia amaren presentzia, gorputza eta amarekin kontaktu emozionala izatea dela, eta hori haurdunaldian bertan hasten dela. "Garai batean uste zen umea sabel barruan ez zela ezerekin enteratzen, erditzean ere ez eta erditu ondotik ere hasieran ia ezertaz ez. Orain badakigu hori ez dela egia. **Guk uste baino askoz gehiago enteratzen**

da umea. Emozioak ditu. Neurozientziak probatu du ume hori emozionalki mezuak jasotzeko eta emateko gai dela". Gaineratzen du, umearen hasierako esperientziak bereziki garrantzitsuak direla, sabel barruan dagoenetik bost urte bete arte, batez ere. Beraz, haurdunaldiko eta erditze-prozesuko esperientziak determinanteak izan ez arren, umearen nortasuna marka dezakete, nahiz eta maitasunaren eta atxikimenduaren bidez gero hori konpentsatzeko modua egongo den. Ondorioz, amaren osasun fisiko nahiz emozionala kontuan izatea komenigarria izango da, amarengan berarengan ez ezik, horrek eragina izango duelako umearengan ere. Era berean, umearen barruko mundutik kanporako trantsizioa ere ahal den heinean zaindu egin behar dela dio psikologoak: "Zenbat eta trantsizio goxoagoa, suabeagoa, orduan eta hobe. Trantsizio hori agresio moduan bizi badu, bere nortasuna ere agresio horren aurreko erreakzio modura garatuko da".

Erditze fisiologikoaren inguruan informatzea lan kognitiboa edo intelektuala izan arren, Fernandezek irudiko, zeregin inportantea da.



ERDITZE FISIOLÓGIKOA. Besteak beste, zein posturatan erdituko den erabakitzeke eskubidea dauka emakumeak erditze arruntetan.

Erditze fisiologikoari erditze arrunta edo normala ere esaten zaio. Hego Euskal Herriko ospitaleetan 2010etik indarrean den Erditze Normalak Artatzeko Estrategiaren arabera, erditze arrunta hauraldiaren 37. eta 42. asteen artean modu naturalean hasten da, konplikaziorik gabe garatzen da eta ume osasuntsu baten jaiotzarekin amaitzen da. Beraz, ez du esku-hartze berezirik behar, errespetuzko laguntza integrala besterik ez.

Emakumeak erditze fisiologiko bat izateko ikasitako guztia ahan-tzi behar lukeela esaten bada ere -azken batean, andreak badakielako nola erditu behar den, jakintza hori zeluletan duelako eta senarekin nahiz intuizioarekin jokatzeko nahikoa izan litekeelako-, **gaur den egunean logikoena informatuta egotea dela dio Fernandezek: batetik, dena profesionalen esku ez uzteko eta norberak nahi ez duen bezalako esku-hartze medikuak saihesteko, eta bestetik, idealizazioak ekar dezakeen frustraziotik aldentzeko.**

Azkenik, norbere burua ezagutzeaz

hainbeste solasten ez bada ere, erditze kontziente batean sekulako garrantzia hartzen duen alderdia dela dio psikologoak. Abiapuntua erditze fisiologikoa izanik ere eta ospitalean emakumearen aukera hori errespetatzea eta egoki artatzea lorturik ere, ez du uste erditze fisiologikoa denik erditzerik egokiena emakume guztientzat. Izan ere, emakumea erditzera momentu zehatz batean iristen da, egoera fisiko, mental eta emozional jakin batean: "Alderdi fisikoari kasu gehiago egiten diogu, eta adibidez, burdina falta zaigula ikusiz gero, burdina hartzen dugu. Baina ezau-garri fisikoak ezagutzen ditugun bezala jakin behar dugu mentalki zein iritzi edo aurreiritzi ditugun, eta baita emozionalki nola gauden ere". Adibide bat jartzen du psikologoak: "Demagun andre bati lehendabiziko erditzean umea hiltzen zaiola eta bigarren erditzean erabakitzen duela zesarea programatu bidez haurra izatea. Juxtu erditze fisiologikoaren bertze muturrean legoke hori. Niri erabaki hori hasteko ulergarria eta bigarrenik errespetagarria iruditzen zait, bereziki kontzienteki hartu-

tako erabakia bada. Berak erabaki du: 'nik nire ikarak ditut, ume hori galtzeko beldurra dut edo esperientzia traumatikoa izan dudanez niri seguritatea ematen didan erditze bat hautatu nahi dut'. Muturreko adibidea izan liteke, baina argigarria iruditzen zait".

Fernandezen mezu nagusia horixe da: emakumeak nola sentitzen den jakitea eta benetan zer nahi duen ezagutzea garrantzitsua dela, eta ez kanpotik esan diotelako ideia bat edo beste irenstea. Izan ere, bere esanetan, erabakia kontzientea bada, emakumeak hausnartu badu eta uste badu hori dela berarentzat biderik egokiena, hori errespetagarria izango da. Liburuko psikologo baten esanak gogora ekarriz andrea bere historia pertsonalarekin erditzen dela dio Fernandezek: "**Finean, erditzea oso esperientzia gordina eta intentsoa da eta gure esperientziarik, historiari eta bizipenik gogorrenak, eta batzuetan traumatikoenak atera daitezke bertan**". Eta non oinarritzen da emakumearen

historia hori? Norberak gurasoein eraiki duen harremanetan eta norbere sexualitatean. Lan terapeutikoa aipatzen du Fernandezek, baina uste du horretara iritsi gabe ere komenigarria izan litekeela norbere haurtzaroa edota nerabezaroa berrikustea eta bizitzako esperientzia sexualez hausnartzea, gero hori guztia agertuko baitzaio emakumeari erditzean. "Nik ez ditut erditzeak artatzen, baina profesionalek diote trauma sexualak izan dituzten emakume askoren erditzeak ez direla behar bezala joaten. Beraz, azken batean helburua da gure trauma horiek edo historiako bizipenek eragiten diguten zamak erditzea ez baldintzatzea. Hor egon daitezke, eta ni kontziente izan, baina ez dute erditzea baldintzatuko".

Erditze fisiologikoaren oinarri diren hiru zutabeak zainduta ere, erditze prozesuak izan ditzake hainbat baldintzapen Fernandezek hitzetan. Horietako bat izan liteke erdimina jasan ezina. Profesionalen aldetik iluntasuna, isiltasuna, intimitatea, babesa... bermatuta ere gerta liteke min jasangaitza agertzea: "Izan daiteke gizarte honetan minari buruz dugun ikuskeragatik edo bakoitzak txikitatik minarekin izan dugun harremanarengatik. Beraz, batzuetan, agian, mina ezin dugu jasan eta epidurala eskatuko dugu". Era berean, gerta liteke erditzea bera blokeatzea beldurrarengatik: "Beldurra senti dezakegu ez erditze-unea errespetatu ez zaigulako edo kanpotik eragin digutelako, baizik eta gure historiatic, gure barnetik datorren zerbait izan liteke. Gerta daiteke gure haurtzaroan sortutako beldurrek erditzean aurrera egiten ez uztea". Azkenik, emakumeak jasotzen duen tratuak ere baldintza dezake erditzea, epaitua sentitzen bada edo bere eskubiak ez direla errespetatu uste badu edo alboan duen pertsonarengandik babesik jasotzen ez badu... "Hain da momentu intimoa, berezia, emozionala, intentsoa... edozer gauzak oztopa dezakeela".

Kontziente ez izateak ideologietan edo muturreko usteetan erortzeko arriskua izan dezake Fernandezek ustez. Bi mutur ikusten ditu: batetik,

oraindik ere zenbait ospitaletan dagoen eredu medikalizatuaren sareetan erortzea, "ez bazara kontziente eta dena bere eskuetan uzten baduzu, anitz esku hartutako erditzea izan daiteke"; eta bestetik, erditze naturalaren aldeko defendatzaile sutsu bihurtzea. "Nire errealitatearekin bat badator uste dut etxean erditzea erditzerik osasuntsuena izan daitekeela, baina bakarrik nire errealitatearekin bat badator". Muturretan ez dagoela aniztasunarentzako tokirik dio, eta horrek frustrazio eta erruduntasun handia eragin diezaikeela emakumeari: "**Batetik, horrenbeste desiotako erditze natural hori lortu ez dutelako emakume anitz sufritzen ari da, eta bestetik, ardura guztia besteen esku utzi duten emakumeak daude, gero etxera bueltatzean errudun sentitzen direnak hori edo hura egin ez zutelako**". Beraz, psikologoaren esanetan, garrantzitsua da kontziente izatea erditze prozesutik asebeteta eta gustura ateratzeko, hartutako erabakiak agian idealenak izan ez arren, norberak hartutakoak direlako eta horrek satisfakzio handiagoa eragiten duelako. "Baina kontzientzia izateak ere ez du erditze ideala ziurtatzen. Beraz, igual komeni zaigu espektatibak jaitea eta erditze idealik ez dela existitzen barnertzea. Erditzea ez da buruan dugun hori, baizik eta biziko dugun hori. Eta dena ez dago gure esku".



'GURE ERDITZEAREN JABE'. Estitxu Fernandezek erditze kontzientearen inguruan Erein argitaletxearekin kaleratu berri duen liburua.

2007an erditzearen gainean ikertzen eta hausnartzen hasi zenean, etxeko erditzeek erakarritan ekin zion bideari Fernandezek, gero erditze fisiologikoetara pasa zen, aldarrikatu nahi baitzuen andreak erditze fisiologikoa edukitzeko eskubidea dutela etxean nahiz ospitalean, eta azkenik, erditze kontzientearen ideiarra iritsi da, baina dio liburua argitaratu duen arren, ibilbidea ez dela hor bukatzen, zenbat eta kontzienteago izan bera, orduan eta gauza gehiago ikusten dituela. "Kontziente izateri buruz aritu naiz, hori nagusiki lan kognitibo edo intelektuala da, baina juxtu erditzean horixe da behar ez dena. Buruarekin ez gara erditzen, gorputzarekin, intuizioekin, senarekin erditzen gara. Beraz uste dut sena eta geure buruarekiko konfiantza landu behar genituzkeela, eta 'gai gara' mezua ere zabaldu beharko genukeela, eta erditzean jakinduria horrekin konektatu, gure amaren, amatxiren eta haren amaren jakinduriarekin, hain zuzen".

Continuum-aren kontzeptua ere aipatzen du, uste baitu erditzearen kontzientzia ez ezik, prozesu osoaren kontzientzia dela garrantzitsua, erditzea agitz inportatea delako, baina aldi berean pasabide bat besterik ez. "Ama eta umearen arteko harremana bizitza osoan emanen da eta hori izango da ume horren nortasuna eraikiko duena. Ideala litzateke, bikote hori oraindik haurdun geratu baino lehen kontzientzia hartzen hastea, haurdunaldian gero, erditzean gero, erditzearen ondotik gero, adoleszentszira arte". Hala ere, dio ez dela komeni ezer idealizatzerik eta kontuan izan behar dela zein sistemaren barruan gauden ere: "Amatasun-baimenak direnak dira, hipotekak direnak dira, gure arrakasta profesionalari ematen diogun garrantzia ematen diogu eta badakit muga horiek ere hor daudela.

Erditze idealik ez da existitzen eta continuum-ean ere perfektioa ez da existitzen. Aita eta ama perfekturik ez da existitzen, baina gure bidea ahalik eta kontzientzia handienarekin egingo bagenu uste dut hori izango litzatekeela gure buruari eta gure umeari egiten diogun oparirik onena".

Erditze arrunterako hainbat gomendio

50eko hamarraldira arte emakumeak etxean erditzen ziren naturalki -nola fisiologikoki hala patologigoki-, baliabide gutxirekin eta gaur egun baino askoz ere heriotza-tasa handiagoarekin. Medikuntza tradizionalak aurreratu ahala, erditzeak ospitalizatu egin ziren eta batere ez esku-hartzetik beste muturrera pasa. Urte gutxiren buruan, erditzeak erabat medikalizatu eta instrumentalizatu ziren, bakoitzaren erritmoari jarraitu beharrean erditzeak sistematizatu. 90eko hamarraldi erdialdean epidurala sartu zen erditzeetan eta emakumeen mina arindu bazuen ere, ikusi zen ez zela panazea, eta hainbat talde emakume bakoitzaren erritmoak eta beharrak errespatzeko eskatzen hasi ziren. Gaur egun, gauzak beste modura egiten ari dira eta emakumea protagonismoa berreskuratzen ari da. Horren adibide da Hego Euskal Herriko ospitaleetan indarrean den erditze arruntari buruzko estrategia. Horri buruzko gida ere argitaratu da eta hainbat gomendio egiten dira bertan:

- Emakumearen intimitatea errespetatzea eta ahalik eta espazio erosoena bere eskura jartzea.
- Emakumeak informazio guztia jasotzea eta erabakietan parte hartzea.
- Dilatazio-fasean ez dago etzanda egon beharrik; hobe da mugitzea eta emakumea eroso sentitzen den edozein jarreratan egotea.
- Emakumeari likidoa hartzen uztea eta minak arintzeko dituen nahiak betetzea.
- Bagina mihaketak lau orduro egitea, maizago egiteko arrazoirik ez badago.
- Emakume bakoitzak erosoena egiten zaion postura hartzea: eserita, zutik, kokoriko, albo batera etzan...
- Egozteko orduan indarra modu naturalean egitea.
- Haurra kanporatzean, perineoan

konpresa beroak jartzea eta perineoko masajerik ez ematea.

- Haurra jaio ostean, haurren larruzala amaren larruzalarekin kontaktuan jartzea.
- Haurra eta ama ez banantzea, lehenengo orduan behintzat, lehenengo aldiz bularra hartu arte.
- Jaio ondoren, edoskitzea ahalik eta azkarren hastea, eta ahal izanez gero, jaio eta lehenengo orduan.
- Haurrondokoa botatzeko fasea aktiboki kontrolatzen da oxitozinaren bidez. Modu arruntean egin nahi izanez gero, emakumeak berak eskatu behar du.
- Zilbor-hestea jaio eta gutxienez bi minutura edo taupadak gelditzen direnean estutzea.

Erditze arruntari buruzko gidak ohikotasunez egiterik komeni ez den hainbat jarduera ere zerrendatzen ditu:

- Amnioskopia eta kardiokotografia.
- Perineoko ilea kentzea.
- Enema erabiltzea.
- Ur-poltsa artifizialki haustea.
- Dilatazioan oxitozina erabiltzea.
- Litotomia: emakumea buruz gora etzatea eta hankak gorantz dituela.
- Kanporaketan zehar, perineoan masajeak ematea.

- Episiotomia: baginaren sarrera handitzeko ebaketa kirurgikoa.

Epiduralarekin egiten diren erditzeak ia inoiz ez dira izaten arruntak, izan ere, analgesiaren eraginpean gutxitan jarraitzen du gorputzak erritmo fisiologikoa, eta gutxienetik ere sueroa jarri behar izaten da. Halaz ere, epiduralaren onurak eta arriskuak jasotzen ditu gidak eta hainbat gomendio ematen:

- Epiduralaren onura nagusia da mina arintzen duela eta dosi txikitant emanaz gero ibiltzeko aukera ematen duela.
- Arriskuen artean ondokoak daude: amak hipotentsioa izatea; sukarra eragitea; pixari eusteko zailtasunak eta zunda jarri beharra; mugikortasuna mugatzea; dilatazioan eta zesarea egiteko erabaki hartzean eraginik ez duen arren, kanporatzea luzatu egiten da eta erditzean forzeps, bentosa edo espatulen bidez lagundu behar izateko arrisku handiagoa dago.
- Emakumeak analgesia epidurala eskatuz gero, hobe da dosi txikitant ematea; hartara, nolabaiteko mugikortasuna ahalbidetzen delako eta emakumeak jarrera erosoagoak eta egokiagoak har ditzakeelako.



Haurdun dauden emakumeei, guraso izango direnei eta haien laguntzaile eta senideei zuzendutako gida

LEHEN URTEAK

Pixoihala aldatzearen artea

Automatikoki egin beharrean, pixoihala aldatzeko unean, haurraren mugitzeko eta adierazteko askatasuna errespetatuz gero, umearen gorputza eta umea bera errespetatzen ikasten da, eta hura seguru, parte-hartzaile eta konfiantzan sentitzen lagunduko du helduak, Emmi Pikler pediatria hungariarrak erakutsi zuen moduan.

Garbi egotea ongi sentitzeko beharrezkoa da. Baina pixoihala aldatzea ez da haurra erantzi, eskuzapiarekin garbitu eta berirro janzteka soilik. Errutinazko ekintza bat izan liteke, baina horrek ez du esan nahi automatikoki egin behar denik; unearen garrantziaz jabeturik eginez gero, une hezitzailea baita, bai hiegieneari begira noski, baina baita harremanak sendotzeko, haurra autonomia errespetatzeko eta seguru sentitzeko ere. Horretarako, **pixoihal-aldaketak ez luke ekintza automatiko izan behar, ez guraso edo senitartekoen kasuan, eta ezta zaintzaile eta hezitzaileen kasuan ere; modu automatikoan egiten denean, haurra objektutzat hartzeko arriskua baitago, eta txikiak modu pasiboan erantzun dio helduaren jarrerari.**

Alfredo Hoyuelos NUPeko irakasleak pixoihalaren aldaketaren garrantziaz idatzi du **hik hasik** argitaraturiko **Haur Hezkuntza zenbait ahotsarako abestia** monografikoan. Emmi Pikler pediatria hungariarraren ekarpenei segitzen die Hoyuelosek, eta haren hitzetan, begirada, parte-hartzea, autonomia eta mugimendu askea dira pixoihalaren aldaketako zutabeak. Hezitzaileen prestakuntza

dihardu artikuluan irakasleak, baina guraso eta zaintzaileentzat ere jakingarri ugari biltzen ditu. Lehenik eta behin dio une horretan garrantzitsua dela haurrak konfiantza sentitzea, baina baita errespetatua eta seguru sentitzea ere, eta une atsegin gisa bizitzea aldatzeko momentu hori.

Askotan helduak —izan guraso, aitona-amonak baina baita hezitzaile ere— “une hezitzaileak” eta “ohiko zereginak” bereizten dituzte; hau da, ipuinak irakurtzea, lokatza egitea, “matematikako” proposamena egitea... hezitzaileak diren ekintzat hartzen dira, aldiz, pixoihala aldatzea, adibidez, kategoria profesional txikiagotzat hartzen dela ikusten du Hoyuelosek. Sarri pixoihala aldatzea garrantzirik ez duen “ohiko zeregin erraztat” hartzen da. Aldiz, irakaslearen aburuz, hezitzaileen kasuan bederen egiteko hori euren zeregin profesionalean duten egin behar zail eta konplexuenetako bat da. **“Pixoihala aldatzeko ekintza bakoitza egiaz, erronka bat da, haurra objektu bat balitz bezala ez tratatzeko etengabeko erronka”.** David eta Appellen hitzak ekarriz, Hoyuelosek dio “sentitzen, behatzen eta ulertzen duen izakia balitz beza-

la tratatu behar dela haurra”. Jaten ematea edo bainatzea bezala, bakarka eta intimitatean egiten da pixoihal aldaketa, eta ondorioz, hezteko une paregabea da. Momentu horietan eskatzen dio helduak haurrari elkarrizketa eta parte hartze kontzientea. Haurrari bere buruaz eta inguruaz kontzientzia hartzen laguntzen zaio pixoihal aldaketa hau modu kontzientean egiten denean. Izan ere, aldaketa hori higiezia zaintzeko momentu garrantzitsua da, baina baita horren inguruko kontzientzia sortzeko ere, osasun fisiko ona izatearen garrantzia transmititzen da une horietan, baina baita “osasunaren ideia, buruaren eta emozioen ongizate eta ongizate sozial eta kultural gisa ulertua ere”.

Ekintza hori automatikoki eta presaka —haurren mugitzeko eta adierazteko askatasuna errespetatu gabe— eginez gero, haurraren autonomiari erreparatzea zail egingo zaio helduari. Aldiz, haurraren erritmoa errespetatuz aldatuz gero pixoihala, haurraren gorputza eta haurra bera gehiago errespetatzen ikasten dela erakutsi zuen Piklerrek, pixoihala aldatzeko modu horrek alderdi asko eta askotarikoak sustatzen baititu: mugimendu askea, lankidetzeta, per-

tsona helduarekiko elkarrekintza eta hurbiltasuna, autonomia eta lotura afektibo egokia. Horrek guztiak, ondoren jolasteko eta mundua deskubritzeko konfiantza eta segurtasuna ematen dizkio haurrari.

Hezitzaileentzat une garrantzitsua Gurasoak ez daudenean, hezitzaileentzat edo atxikimendu figura nagusia ez den horrentzat, konfiantza eta segurtasunean oinarritutako harreman egonkorra eta pribilegiatua sortzeko bide ematen du pixoihalaren aldaketa-unea zaintzeak.

Hezitzaileentzat beraz, une horrek duen garrantzia dela-eta unibertsetateko ikasleekin denbora luze egiten du Hoyuelosek pixoihala aldatzeari loturiko praktika eta hausnarketa. Honako puntu hauei garrantzia berezia ematen die irakasleak: begiradaren garrantzia; haurraren harremanean hitza eta tonua erabiltzeko modua aztertzen dute, eta baita ukitzeko modua ere. "Keinu delikatua goxoa eta segurua, oreka eta konfiantza sortuko dituen—balioesten du irakasleak—, eta haur bakoitzari gaitasuna duela, parte hartzen duela eta erabakiak har ditzakeela nahiz bere sentimenduak adieraz ditzakeela jabetzeko nahikoa denbora eskainiko dion modua". Horrez gain, haurrari baimena eskatzeko moduak aztertzen dituzte, eta hitzez adieraziko diote umeari, egingo duten guztia. Haurrak egokiro altxatzeko moduak ere aztertzen dituzte, lurretik, sehaskatik edo aldatzeko mahaitik altxatzeko, pertsona helduaren erosotasuna eta haurraren ongizate fisikoa eta emozionala bermatu behar baitira eskuen eta besoek mugimenduen bidez. Zaindu egin behar da, baita ere, haurrak azalera horizontalean uzteko modua.

Heldua pixoihala aldatzen ari den bitartean, haurra zutitu egiten da, berriro eseri, etab., eta heldua haurraren mugimenduan arabera moldatzen bada, Emmi Piklerrek erakutsi zuen eran, haurrak autonomoago izan daitezten aukera ematen die, pixoihala aldatzeko ekintzan parte hartzen dutela eta hezitzailearekin lan egiten dutela sentitzen baitute.



Hezitzaileen lanik zailena

Ez soilik guraso edo senitartekoen-tzat, hezitzaileentzat ere pixoihala aldatzeko unea haurraren eta hezitzailearen arteko afektuzko harremanaren une pribilegiatua izan behar dela uste dute Iruñeko La Milagrosa Udal Haur Eskolako hezitzaileek, "bai eta haien autonomia, hizkuntza eta autoestimua garatzeko unea ere", 'Haur Hezkuntza, zenbait ahotsetarako abestia' liburuxkan idatzi dute Esther Gravalos, Nerea Luquin eta Arantza Oses hezitzaileek. "Pertsona helduak guztiz errespetatu behar ditu haurraren ekimena eta mugitzeko nahia", adierazi dute.

Pixoihala aldatzeko Piklerren irizpideak jarraitzeak, ahalegina eskatzen duela aitortzen dute, baina, haurrekin dituzten harremanak aberastu dituztela diote. "Pixoihala aldatzeko unea erlaxatzeko unea da haur eta hezitzaileentzat. Ikasgelako giroa hobetu egiten da".

Honako irizpide hauek jarraitzen dituzte:

- Pixoihala aldatzeko tokira eraman aurretik, aldatzeko behar dugun guztia prestatuko dugu: pixoihala, eskuzapiak, jantzi garbiak eta beharrezko deritzogun gainerako guztia.
- Pixoihala aldatzeko orduan, haurraren arreta erakarriko duen bestelako jostetarik egotea saihestuko dugu (bestelako objekturik eskura ez izatea, haurraren arreta erakar de-

zaketen ispilurik ez egotea, etab.).

- Haurrari esan egingo diogu pixoihala aldatu behar diogula hurbiletik hitz eginez, begietara begiratu eta haren arreta erakarri.

- Aldatzeko mahaian poliki eta presarik gabe, buruz gora etzan haurra, aurrez zer egin behar dugun esanez.

- Hasierako jarrera horretatik, haurrari jarrera erosoena aukeratzeko utziko diogu. Batzuk geldigeldi geratzen dira, beste batzuek bira ematen dute, beste batzuk zutitu egiten dira.

- Egingo ditugun ekintza guztiak adieraziko dizkiegu haurrei, eta laguntzeko eskatuko diegu. Denbora emango diegu, parte har dezaten eta erantzun diezaguten. Horrela, adibidez, besoa luzatuko dute elastikoa jartzeko, edo oina hurbilduko dute zapata janzteko. Azken batean, aldatzeko eman beharreko pauso guztietan modu aktiboan parte hartzen dute. Beste batzuetan ez digute lagundu nahi izango, eta hori ere errespetatuko dugu.

- Garrantzitsua iruditzen zaigu haurraren arreta erakartzea hitzaren eta begiradaren bitartez, haiekin dugun harremana areagotzeko.

- Batzuetan, haurra haserretu egiten da, ez duelako aldatzea nahi. Hitzak jarriko dizkiogu haserre horri, eta denbora apur bat emango diogu. Ez dugu gure xedea ahaztu behar, pixoihala aldatzea. Poliki-poliki, hitz eginez eta denbora emanez, haurra lasaitu egiten dela ikusiko dugu.

URTE GOZOAK

Kirolean ere hezi egiten da

Haurrak osasuntsu eta sasoiari hazteko, jarduera fisikoan hezteak lagundu egiten du. Heziketa fisikoa, alabaina, ez da eskolaren egitekoa soilik, ohitura asko etxetik, familian hartzen baitira. **Alazne Agirrezabalaga** prestatzaileak mugikortasuna oinarri duen bizi-eredua gomendatzen du, batetik; eta haurren gozameneari eta ludikotasunean oinarrituriko kirol jarduerari, bestetik.

Osasuntsu eta sasoiari ego- teko, bizi eta aktibo izateko, jarduera fisikoan ere hezi egiten da. Argi dauka **Alazne Agirrezabalaga dietista eta prestatzaileak**: "Gure seme-alabak aktibo izan daitezen, gaixotasunak prebenitu nahi baditugu, gizentasun-arazoak izan ez ditzaten eta arratsalde osoa telebista aurrean eman ez dezaten, etab. nahi badugu, elikaduran bezala haurrak txiki-txikitatik hezi behar ditugu jarduerari fisikoan ere".

Agirrezabalagak haurdun gelditzen diren momentuan planteatzen die andreei euren kirol-ohituretan errepartzeko. Amaren kirol-ohiturak igerriko ditu haurrak, hasieratik nabaritzen baitu umeak ama nola mugitzen den, sedentarioa den ala ez, zer jaten duen...: "**Bai amei eurei on egingo dielako, baina baita haurren heziketan eragingo duelako ere, garrantzitsua da kirol-ohitura onak hartzea familian**". Haurrak 7 urte dituen eta gizentasun-arazoekin hasten denean, ezin diogu egun batetik bestera kirola egiten has dadin eskatu, dagoeneko hartu baititu beste ohitura batzuk eta sartu baita alferkeria barruraino". Agirrezabalagaren arabera, gai honetan ere ezin da arazo bat egon arte itxoin: "Lehenagotik prebenitu behar da:



sedentarismotik datoz gaixotasun okerrenak".

Kirolaren onura fisikoak ezagunak dira, odol-zirkulazioari, arnasketari, digestioari edota gaixotasunei aurre egiteari loturiko mesedeak baitakartza kirolak, baina kirolak onura psikologikoak, —baikorrako izaten laguntzen du; harreman-sarea handitzen, bere buruaz duen irudia eta autoestimua hobetzen...— sozialak eta hezitzaileak ere baditu. "**Norbere gorputzarekiko harremana hobetzen laguntzen du kirolak; eta autoestimua onartzea bizi- zako alor askotan lagunduko digu**". Prestatzailea ez da, ordea, eliteko kirolariari, ezta kanonari betetzen duten gorputzei buruz ere: "Geure gaitasunak eta mugak ezagutu eta, esfortzua eginez, zailtasunei aurre

nola egiten diegun ikusteak onura handiak ekarriko dizkigu".

Bi ariketa fisiko mota bereizten ditu Agirrezabalagak. Batetik egunero egiten ditugun jarduerak daude: eskolara oinez edo bizikletan joatea, eskailera igotzea, jolasaren bidez mugitzea... "**Egunerokoa uste duguna baino ariketa fisiko gehiago egin dezakegu, eta horrek guztiak mesede egingo dio gure gorputzari**". Jarduera hauek mugituz egiten ditugun edo igogailua, autoa etab. erabiliz egiten ditugun, alde handia dago prestatzailearen arabera, eta gure bizitza-ohitura bihurtuz gero bizitza aktibo baten aldeko oinarria ezarriko genuke. Beste multzoan ohiturazkoetatik aparteko jarduerak gehigarriak daude, antolaketa eta entrenamendua eskatzen dutenak: igeri egitera joatea, asteburutan mendira joatea, saskibaloia-partidak, futbol-entrenamendua, dantza... Eguneroko bizimoduan mugitzeak onura handiak ekar diezazkiguke. "Kiroldegiraino ere autoz joaten gara askotan, eta era horretan ohiturak sortzen ari gara. 2, 3, 4 urterekin eskolaraino oinez joatea haurrarentzat gehigi baldin bada mugitzeko beste bide batzuk bilatuko ditugu, patinak, bizikleta... kontua ohiturak sortzea da".



KIROLA FAMILIAN. Hezkuntza fisikoa ez da eskolako irakasgai bat bakarrik, ezta eskola-kiroleko orduetara mugatzen den jarduera bat soilik. Hurrek hurrekin egingo dituzten kirol-jardueraz gain, kirola familian egitea gomendatzen du Alazne Agirrezabalagak: "Ez daukagu zertan haurrentzako eta gurasoentzako aparteko kiroletan pentsatu beharrik. Txikitari bizikletan helduak atzean eraman dezake haurra, jardueraren parte sentiaraziz eta adin batetik aurrera, elkarrekin joan gaitzake oinez ibiltzera, mendira, igerilekura... agian helduak gutxiago egingo du, baina guztiek egingo dute, eta elkarrekin".

Gurasoen babesaren garrantzia

Agirrezabalaren arabera, ez dago adin bakoitzarentzat "egokiagoa" den kirolrik, ludikotasuna eta haurren gozamina izan behar dira kirol bat edo beste aukeratzeko irizpide "Gozatu egin behar dute". Eta hurrek —helduek bezala— gustuko kirola egitea gomendatzen du. "Gustuko ez dutena ez dute egingo".

Zenbait kasutan gurasoak izan ohi dira euren seme-alaben jarduerak babesten ez dituztenak. "Luzerako begiratu behar da; agian larunbat goiz batean ez dugu haurra partida joka dezan beste herri batera eramateko gogorik izango, baina, jarrera ezkorrik hartu aurretik, ikusi ea gurasoen artean antola gaitzkeen txandak egiteko, eta ea hurrek daukaten energia horri erantzuten diogun". Agirrezabalagak argi dauka, haurra aktiboa izan dadin nahi badugu, motibazioak asko lagunduko dio: **"Umeak ilusioa baldin badauka, ez ekin negatiboki; eta ilusiorik ez**

baldin badauka, saiatu ilusionatzen".

Gustuko kirolaren aldeko apustua egiten du prestatzaileak, baina ez du horrek esan nahi txikitatik espezializatu behar dutenik, kontrakoa baizik. "Ahalik eta kirol gehien egin behar dira: Fisikoki mesedegarria izango da aniztasuna haurrentzat —kirol desberdinekin gorputz atal desberdinak landuko dituelako, psikomotrizitate fina, lodia, oreka, mugikortasuna, koordinazioa...—, baina baita ikuspegi psikologiko eta sozialetik ere. Haurrak kirol bat aukeratzen duenean ez du jarduera bakarrik aukeratzen, baita testuinguru bat eta talde giro bat ere".

Gero eta kirol gehiago egiteak zirkuluak handitzea dakar, eta zirkuluek, era berean, helduen erreferenteen artean ere aniztasuna dakarte, izaera eta balio diferenteak dituzten erreferenteak izango dituzte hurrek kirol-jarduera bakoitzean.

Kirol-jarduera zenbaitek haurrengan lehiakortasun handiegia pizten ote duten kezka dute gurasoek sarri, baina prestatzaileak argitu duenez lehiakortasuna, berez, ez da txarra: "Bere balioak ditu, eta hezten lagun dezake. Kontrakoa irudi lezake, baina adiskidetasunarekin harreman estua du lehiakortasunak; konpromisoa eskatzen du; justizia; arauak betetzearren garrantzia nabarmentzen da; akatsetatik ikastea; talde bateko partaide sentiaraztea, lankidetzeta, partaidetzeta, elkarlana sustatzen ditu...". Lehiakortasunak, berez, kiroltasuna eta joko garbian oinarrituriko gizalegezko portaerak dakartza berekin. Arazoa, emaitzari bakarrik begiratzeta da. **"Guraso askok, euren haurra eskola-kirolek bueltan denean, 'zer egin duzue?' galdetzen diote; eta ez, 'zer moduz pasa duzue?'. Guk transmititu nahi ditugun balioen inguruan sortuko bagenu elkarrizketa, aberasgarriagoa izango litzateke".**

NERABEZAROA

Pantailak begiratzen ikasi, gero pantailekin ikasteko

Nerabe askok erabiltzen dituzte bideo-jokoak. Jolas desiratu horien erabilerak eta edukiek guraso asko kezkatzen badituzte ere, **Joxi Imaz EHUko irakasleak** dio alfabetizazio digitalean laguntzeko eta mundu birtualean bizitzen ikasteko oso baliagarriak direla.



Mota askotako liburuak eta mota askotako telebista saioak dauden moduan, bideo-jokoak ere mota askotakoak daude”, hala erantzuten dute adituek guraso askoren kezka bilakatu diren bideo-jokoen arriskuez galdetuta. Eta beste horrenbeste diote gazteek jokatzeko erabiltzen duten denborari buruz itaunduta ere: “Bideo-jokoetan aritzea ez da denbora galtze hutsa”.

Kultura digitalaren gizartean bizi gara eta bideo-jokoak gero eta garrantzia sozial, kultural eta ekonomiko handiagoa ari dira hartzen. Autore askok diote XXI. mendeko hezkuntza ona izango bada, medio digitalak kontuan izan behar direla, informazioaren eta teknologien gizarteak erantzun berriak eskatzen baititu. Bideo-jokoak gainera, nerabe gehienentzat oso erakargarriak dira, gainontzeko pantailekin alderatuta parte hartzeko eta interaktuatzeko askoz ere aukera handiagoa eskaintzen baitute.

Europako nerabeen % 60ek erabiltzen dituzte bideo-jokoak, eta Euskal Herria ere ez da korrante horretatik aparte geratzen: 11 eta 18 urte arteko nerabeetatik % 80 inguruk jokatzeko bideo-jokoetan. Gehienez ere bi ordu arte jokatzeko egunero, oro har bideo-joko mota asko gustatzen zaizkie (akziozkoak,

abenturazkoak, kiroltakoak, simulaziozkoak, estrategiazkoak, etab.) eta sarritan beste pertsona batzuekin edota beste pertsona batzuen aurka jokatzeko dute.

Euskal Herriko gazteak, gainera, mundu guztian jokatzeko diren joko berberetan ibiltzen dira. Nerabeak beraz, bideo-jokoei dagokienez, erabat integratuta daude kontsumo globalaren gizartean. Eta beste edozein merkatuk bezala, bideo-jokoenak ere kontzentrazioarako izugarriak dira salduenak: Wii (Nintendorena), Xbox (Microsoftena) eta Play Station (Sonyrena). **Joxi Imaz EHUko irakasleak eta bideo-jokoetan adituak** dioten moduan, eredu horren arrisku nagusia da, **merkatu kapitalista guztietan gertatzen den bezala, handiak txikia jaten duela, eta azkenean, AEBetako eta Japoniako enpresa gutxi batzuek erabakitzen dutela mundu osoko gazteak zein jokotan ibiliko diren.**

Munduko enpresa handiek eskaintzen dituzten bideo-jokoez gain, bestelako aukerak ere badaude, hala nola, NBEK edo UNICEFek merkaturatutako zenbait ('Food-force', 'Against the odds', 'Stop disasters'...), nahiz Erresuma Batuko Coventry Unibertsitateak ateratako 'Serious Games'-ak. Euskal Herriko kasuan, Imazek 'digipen.es' plataforma

nabarmetzen du, aukera politikak eskaintzen baititu gazteentzat: “Oso joko interesgarriak daude; ohitura gaudenetatik oso diferenteak, ohikoak baino artistikoagoak dira eta ez dago ez mutilik eta ez neskarik, protagonistak robotak dira. Batzuek, kognitiboki maila oso altua eskatzen dute eta probatzeko emanez gero, gazteei gustatzen zaizkie. Beste batzuek berriz, denbora-pasa edo entretenimendua eskaintzeaz gain, gure garaiko arazoei buruz pentsatzeko edo ikasteko balio dute. Doan deskarga daitezke gainera Internetetik, baina noski, erabili ahal izateko ezagutu egin behar dira lehenik”.

Gehien erabiltzen diren bideo-jokoak gizartearen isla direla eta sistemak bultzatzen dituen balio berberak transmititzen dituztela ohartarazten du Imazek (lehiakortasuna, biolentzia, individualismoa, abiadura, hedonismoa...) eta ez eraldaketa sozialerako beharko liratekeenak (elkartasuna, iraunkortasun ekologikoa, epe luzerako esfortzua...), baina bere ustez arazoa ez da medioarena, bideo-jokoen atzean dauden agenteena baizik: “Kezka-garria da zein ari den bideo-jokoak egiten eta zein interesekin”.

Ildo horretan, bideo-jokoek izan ditzaketen bi arazo nagusi nabarmentzen ditu adituak: batetik, haur edo gaztetxoak euren adinerako apro-



dela komeni gehiegi kezkatzea eta onuragarria izan daitekeela, guraso zenbaiten kasuan, bideo-jokoetara arrimatzea eta ezagutzen saiatzea: "Salduenak direnek behintzat ez daukate beste munduko arriskurik, joko sinpleak eta denbora-pasakoak dira. Beste zenbaitek kezka handiago eragin dezakete, baina nik uste dut 16 urteko nerabe batek badakielako errealitatea eta fikzioa bereizten, beste kontu bat da 11-12 urtekoen kasua. **Nire gomendio nagusia da praktika bidezko ezagutza, eta ahal dela umeekin jolastea. Iruditzen zait zentzu komunarekin bakarrik ikus dezakegula helduok joko bat gustatzen zaigun edo ez, ez dagoela izugarritzeko analista edo aditua izan beharrik zerbait zure umearentzat ona den edo ez jakiteko**".

Edozein kasutan ere, bideo-jokoei buruzko begirada kritikoa lantzea posible dela uste du adituak, bideo-joko hezitzaile eta serioak erabiliz ez ezik, baita bestelako bideo-jokoekin ere. GTA motako jokoak oso erabiliak dira, baina oso fama txarra dute guraso eta hezitzaileen artean. Izan ere, bertan transmititzen diren ereduak eta balioek kezka eragiten dute: kotxe ikaragarriak, abiadura, gizon fuerte eta agresiboak, emakume biluziak, lapurretak, diru erraza, etab. Orintxe atera berri dute GTA-5, baina joko horretan behin ibiltzearekin soilik hausnarketarako bidea ireki daitekeela dio Imazek: "Gure bizimoduan daramagun abiaduraz eta patxada faltaz pentsatzeko aukera ematen du. Etengabeko estimulua ikusten da, azaleko pertsonaia bat batetik bestera korrika, nabarmena da meditaziorako eta sakonketarako ez dagoela astirik. Baina bideo-jokorik polemikoenak ere balio du horrelako hausnarketak egiteko".

Imazek dioenez, liburu edo pelikula erreferenteak ezagutzen diren moduan, bideo-jokoak ere ezagutu behar dira. Kultura digitaleko produktuak nolakoak diren jakin behar dugu, ez bakarrik entzun dugulako edo norbaitek kontatu digulako, baizik eta ikusi, probatu eta bizi ditugulako. "Bideo-jokoak erabiltzea bizentzat da interesgarria: pantailak begiratzen ikasteko, eta ondoren, pantailak ikasteko erabiltzeko".

posak ez diren jokoetan ibiltzea; eta bestetik, ordu gehiegi pasatzea eta beste gauza batzuei denbora kentzea (aisia, lagunak, eskola...).

Arrisku horiek, ordea, beste edozein jarduerarekin ere sor daitezke eta nerabeen egunerokotasunaren parte dira.

Era berean, bideo-jokoek potentzialtasuna ere izugarria dutela dio Imazek: batetik, alfabetizazio digitala lantzeko aukera paregabea eskaintzen dutelako, "eta ezin dugu ahaztu mundu digitalean bizi garela eta mundu horretan bizitzeko prest egon behar dutela gaurko gazteek"; eta bestetik, lagunartekotasuna bultzatzen dutelako, **"behin eta berri entzun da bideo-jokoek isolatu egiten dutela, baina juxtu kontrako gertatzen da. Jende askori ahalmena ematen die munduko beste pertsona batzuekin konektatzeko edota etxera iristean lagunekin harremanetan jarraitzeko"**.

Gaur egongo jolasak

Gainera, jolasak betidanik eta kultura guztietan balio izan du ikasteko eta bideo-jokoak gaur egungo jolasak dira, kirola edota lagunekin partekatu egotea izan litezkeen bezala. Zenbait jolasek naturan edota hirian bizitzen irakasten duten bezala, bideo-jokoek mundu elektronikoan bizitzen irakats dezakete. Horrexegatik, Imazen ustez oso kontuan

hartu behar dira nerabeen hezkuntzari dagokionez, eta ez dira demotzatu behar. Horrez gain, zenbait bideo-jokok balio pedagogiko handia izan dezakete, kontzeptu abstraktu, geometriko edo matematikoak asimilatzen laguntzen dutelako, eta jakin-min intelektual, musikal edo estetikoak sustatzeko ere balio dezaketelako.

Askotan uste izan denaren kontrara, ikerketek erakutsi dute bideo-jokoetan jokatzen dutenen eta ez dutenen artean ez dagoela diferentziarik bizitzako gainontzeko eremuetan. "Ez da baieztazen bideo-jokalariaren estereotipoa: mutil gazte edo frikia, bizitza guztia bere logelan bakartuta igarotzen duena, indarke-riaz beteriko jokoen mende dagoena... Jokalari gehienek aisialdiko ohitura antzekoak dituzte, eskola errendimendua antzekoa dute eta jokatzen ez dutenen pareko jarrera daukate teknologia berriekiko".

Batzuetan ez-ezagutzaren ondorioz, beste batzuetan bideo-jokoetan ikusten diren eduki gogor eta sexistak tarteko, guraso asko kezkatu egiten dira euren seme-alabak bideo-jokoetan dabilzala ikusita. Ikerlanek erakutsi dutenez, ordea, bideo-jokoek ez dute agertzen, orokorki, liburu, telebistako serie eta film askok baino bortizkeria handiagorik. Horrexegatik, Imazek uste du ez



Izaskun GUARROTXENA
Hezitzailea

EREDU BITARRA

Hiru urteko alabak honelako ondorioak ateratzen ditu: "neskek alua dute, ezpainak pintatzen dituzte eta sukaldatu egiten dute; mutilek zakila dute, bizarra mozten dute eta bizikletan ibiltzen dira". Neska eta mutil izatearen gainetik hezi nahiko nituzke, baina nondik hasi?

LEHENENGO ETA BEHIN askotan gure buruan ditugun mugak eta beldurrak alde batera utzi behar ditugu eta identitate aske baterako bidea hasi behar dugu, gugandik hasita, ereduak baikara seme-alabentzat. Hiru urteko haurrekin ari garenean eredu ezberdinak erakutsi behar dizkiegu binarismotik at daudenak, ulertu dezaten jendartea anitza dela eta mila koloretako mundua sortu nahi dugula. Kolore neutroak erabiltzeaz gain arrosa eta urdina ere erabili behar dugu baina biak inolako rolei egokitu gabe eta positibizatuz horien balioa. Haurren imaginario anitza sortu behar dugu, horretarako gure inzidentzia eta



eredu berriak mahaigaineratu behar ditugu. Oso lan zaila da baina nire ustez apustu handia.

HAURREN ARROPAK

Haurren arropekin eztabaida dut familiako eta lagunekin. Alabarentzat Hello Kitty, Monster-High eta semearentzat animatadunak edo Spiderman eta tankerakoak oparitzen dizkigute; edo arrosak eta urdinak... Nola eragiten dute hain sotilak diruditen gauzek -arropetako irudiek, adibidez- haurren genero eraikuntzan?

IRITZIAK ETA JUZKUAK

Amei buruzko juzkuek arduratzen naute. Nik ez daukat azalpenik, ea zuek: Zergatik sentitzen gara amak hain epaituak? Bularra ematen diotenak ematen diotelako; ematen ez diogunak ematen ez diogulako... Ba al duzue azalpenik uneoro emakumeok jasaten dugu juzku honen inguruan? Eta soluziorik?

EMAKUMEAK ZAINZAILAK izateko hezi gaituzte, zaintza lanen errekonozimendua soziala egin gabe baina bai zelako amak garen eta gure funtzioa ondo betetzen dugun momentu oro epaitzeko eskubidea dagoela sinestarazten digute. Sistema heteropatriarkal honetan emakumeok bizi dugun zapalkuntzaren ondorio zuzen bat da komentatzen duzuna. Emakumearentzako ama izatea da egokitu zaion funtziorik nagusia, zaintzailea izateko hezia izan da, eta horren kontra doan erabakiren

bat hartzen denean, jendarte honen arautegiaren eta egituraren kontra hartutako erabaki bezala ulertzen da. Zer egin honen aurrean? Feminista izan eta horren kontra borrokatu. Jendarte berri baten aldeko trena hartu feministekin batera eta lan ideologikoa egin behar dugu. Mundu berri bat sortzera goaz, zelako helburu potoloa, baina hori da bidea, eredu berriak gorapatuz eta harreman berriak sortuz jendarte honen arau patriarkalak apurtuko ditugu.

NESKEK ETA MUTILEK iruditegi oso zehatza eraikitzen dute urteetan zehar. Iruditegi honetan rolak oso finkatuak daude eta rol eta estereotipo horiek haurrek erabiltzen dituzten materialetan eta irudi guztietan modu inplizitu edo esplizitu batean agertzen dira. Jartzen diegun arropan oso modu argian agertzen dira, rolak birproduzitzen dituzten irudiak dira. Beraz oso garrantzitsua da ereduak zeintzuk diren, arropan Hello kitty eramatea horren ereduaren alde egitea da, eta kontuan izan behar dugu horrelako asko patriarkataren isla direla. Beraz, oso garrantzitsua da ze eredu transmitzen diegun hausnartzea. Jendarte guztiek, sexu bakoitzarentzat ezaguri, eginkizun eta jokabide desberdinak (eta gehienetan kontrajarriak direnak) erabakitzen edo egokitzen dituzte. Baina generoa kulturaz kultura aldatzen den eraikuntza soziala da.

HEZKIDETZA

JOSTAILU HEZKIDETZAILEAK

Dendetan neskontzako eta mutilentzako bereizitako jostailu mordoa dago, asko eta asko sexistak. Ikuspegi hezkidetzailea duten jostailuen zerrendarik ba al dago?

JOSTAILU-DENDETARA sartzen

garenean oso nabaria da rolen banaketa eta horren aurrean erabileraren inguruko hausnarketa egin behar dugu.

Jostailuek ez daukate sexurik, ez dira maskulinoak ezta femeninoak ere. Helduen jarrerak eta portaerak, identifikaziorako eredu diren heinean, umeengan dute eragina. Jostailuak nola erabili erakutsi behar diegu haurrei, eta jostailu neutroak baino jostailuak erabiltzeko modua da garrantzitsuena. Adibidez, zaintzarekin lotutako jostailuei balio positiboa ematea garrantzitsua iruditzen zait, eta bizitzarako eredu berri bat bultzatzen dutenak nabarmenduko nituzke, parekidetasunean oinarrituta daudenak.

Zerrenda bat egitea baino garrantzitsuagoa da norbere jarrerari erreparatzea.

Ipuinen inguruan hainbat adibide



izan ditzakegu adibidez "tximeleta belarriak" aipa liteke, eta DVD-n inguruan ari garenean, "Pirritx, Porrotx eta Mari Motots" dugu euskaraz, hainbat balore lantzen dituenak. Pipi galtzaluzer ere interesgarria izan daiteke, edo ohiko rola zalantzan jartzen dituen edozein pelikula.

Urtxintxak hainbat argitalpen ditu: Jolasen laborategia, ipuin ez sexistengida edo jolas ez sexistengida.

FEMINISMOA

Ama izan naizenetik zailantzan jarri zaizkit feminismitik jasoak nituen hainbat oinarri. Independentzia ekonomikoari garrantzia handia ematen nion, orain ordea eszedentzia eskatu dut ez bainuen lau hilabeterekin haurra haurtzaindegian utzi nahi, adibidez. Badirudi ama eta feminista hitzak ez datozela bat, baina ni biak batera sentitzen naiz. Ereduak falta zaizkit.

OSO ARGI DAUKAT modu askean hartutako erabakiak badira ez dela ideologia feministaren kontrako jarrera izango. Balio feministetan oinarritutako Euskal Herrian, pertsona erdigunean jarri nahi dugu eta zaintzaren balioa goraiatzeko dugu den-denok zainduak izateko eskubidea baitugu. Harreman-eredu berriak sortu nahi ditugu inolako hierarkiarik gabe. Beraz zure erabakia modu askean hartzen baduzu, mundu berri horretan ere zure ekarpena egiten ari zara, ahaztu gabe feminismoaren balioetan hezi behar dugula eta garelako, guk ere gauza asko ikasi behar ditugulako.

libe
dietetika
elikadura aholkularitza

943 53 64 94 :: 697 23 86 56

libegarmendia@gmail.com

www.libegarmendia.com

eusko gudariak 35 :: ORIO

[sarrera Arrantzale kaletik]



AITA TALDEA

"NOLA SOSTENGATUKO DUT NIK INOR, NEU EZ BANAGO ONDO?"

Bakardadea, erruduntasuna, jelsia, ezintasuna... espero ez zituzten emozioei izena jarri diete aitatasuna euren bizitzetako ardatz duten hiru aitek. Euren seme-alabak jaiotzean aitatasun ideala bertan behera erori zen, eta egunero-egunero, elkarrengan sostengatuz bestelako aitatasun-eredu bat eraikitzen ari dira.

Aita izatean asmo, nahi eta espektatiba asko bertan behera gelditu zitzaizkidan, hazierari buruzko iguripen orokor asko, baina bereziki aitatasunari buruzko nahi eta asmoak ezin nituela bete ikusi nuen", Javiren hitzak dira. "Haziera partekatu bat, parekide bat gauzatu nahi nuen, baina ikusten nuen beti bigarren mailan gelditzen nintzela, ezin nuela sekula bikotekideak zuen lekua bete". Danelek eta Montxok ere Javiren antzeko esperientzia bizi izan zuten. "Gurasotasuna idealizatua neukan", dio Montxok. "Neuri ere asmo eta nahi ugari bertan behera erori zitzaizkidan —kontatu du Danelek—. Magisteritza ikasi ondoren pedagogia berritzaileak estudiantu nituen eta haur-eskola alternatiboetan lan egin nuen, eta hazierari buruz nituen ideiak oso ondo zetozen haur-eskolako haurrekin, baina neure semearekin ez zuen eredu horrek balio; bat-batean neure miseriekin, alde ilunenekin egin nuen topo; iguripenak eta errealtatea ez zetozen bat".

Aitatasuna **Montxo Gota Vegaren, Javi Caro Aparaioren eta Danel Iñurritegi Telleriaren** bizitzen ardatz nagusia da. "Neure semearekin daukadan harremana da gehien ukitzen eta hunkitzen nauena bizi-

tza honetan, eta gainera, ispilu bat da bera", azaldu du Danelek. Bikotearentzat eta alabarentzat "justuena" delako erabaki zuen Javik aitatasuna bere bizitzaren erdigunean jartzea: "Agian ez da ohikoena, baina nik ez dut bide egokiagorik ikusten". "Eta emankorrena da", erantsi du Montxok, "nahiz eta ahalegin handia eskatzen digun, nik uste dut era honetan bizi dugula aitatasuna horrek sentiarazten gaituelako ondo; gero eta denbora gehiago egon semearekin hobeto nago harekin, harremana estuagoa eta osasuntsuagoa da, eta horrek merezi du".

Lasai, natural, solte hitz egiten dute aitatasunaren inguruko emozioez, bai argienez baina baita ilunenei buruz ere. Bakardadea, jelsia, ezintasuna... hitzetik hortzera ateratzen dira mahaiaren bueltan. "**Ez da asko hitz egiten aitok bizi ditugun emozioei buruz, baina geuk ere emozio sakonak bizi izaten ditugu. Neure burua jelskor sumatu nuen lehen egunean, adibidez, ikaragarri harritu nintzen.** Eta, gainera, errudun sentitzen nintzen jelskor sentitze hutsagatik". Bat egiten dute Montxok eta Javik Danelen sentimenduekin. "Zure neskalagunak asteak daramatzanean irribarrerik egiten ez dizula, ehuneko ehunean haurrari

emana dagoelako, eta, gainera, zu sostengu izan behar zarela espero denean, naturala iruditzen zait nekatzea, nazkatzea eta baita jelskor sentitzea ere. Kontua da emozio horiek guztiak kudeatzen jakin behar duzula, atea kolpe batez itxi eta alde egingo ez baduzu".

Orduak, ordu asko eta asko egin dituzte euren seme-alaben hazieraren inguruko bizipenak eta euren sentimenduak elkarrekin partekatzen. "Partekatzeko beharrak elkartu gintuen", kontatu du Montxok. Kumaldi haziera elkarteko kide dira Montxo eta Javi, eta, Danelekin eta beste sei bat gizonekin batera, aita talde batean dihardute, Iruñean. "Gertatzen zaizun hori ez zaizula zuri soilik gertatzen ikusten; zer den eta zergatik gertatzen zaizun ulertzen laguntzen du partekatzeko", azaldu du Javik. Aiten arteko sare bat eraiki dute, elkarren sostengu. "Hazierari buruz hizketan hastean amatasunak leku handia hartzen du normalean, baina aitok ere behar dugu geure bizipenak partekatzeko denbora eta espazioa; indarturik ateratzen gara", kontatu du Montxok.

Erruduntasuna, beldurra... Emozioei izena jartzea, berauek kudeatzen hasteko lehen urratsa izan da.



Ezkerrean, aurpegiz, Javi Caro Aparicio eta Danel Iñurritegi Telleria, eta eskuinean, hormaren kontra hirugarrena, Montxo Gota Vega. Montxoren ezkerrean, Xabier Odriozola gizon-taldeko dinamizatzailea.

"Errudun sentitzen zara zeure alaba lasaitu ezin duzula ikustean; hor, berarekin egonagatik ere hark ama eskatzen duela ikustean", azaldu du Javik; "edo errudun, zure haurra jaiotzean bat-batean maitemindu egin behar zarela pentsatzen duzulako, eta hala gertatzen ez denean... aitatasunak dena mugiarazten dizu zure barrenean", kontatu du Danelek. Emozioak lantzeko, Xabier Odriozola antropologoarekin ari dira lanean. **"Ez gaude ohituta emozioetan arreta jartzten. Orain, barrura begira jarri gara: haurrak jaiotzean sentitu ditugun emozioen sustraie-tara jo nahi izan dugu, eta ondorioz, derrigorrezkoa izan da maskulinotasunaz hausnartzea"**, Javiren arabera. "Guztiok antzeko zenbait jokaera ditugula ikusi izan dugu, arazoan aurrean beste aldera begiratzeko joera adibidez, eta gizon bezala jaso dugun heziketa dagoenez jokaera horien atzean, gizontasunaz hausnartu beharra sentitu dugu", kontatu du Montxok. Izan ere, aitatasunak ekarri dizkien zenbait egoerak tupust egin izan dute ordura arteko gizontasun-ereduarekin: "Aita

izatean hirugarren plano batera pasatzen zara, bai behintzat hasierako hilabeteetan —azaldu du Montxok—, guztiaz arduratu behar duzu, baina lehen planoan egon gabe, lehen planoan haurra eta ondoan ama baitaude. Ni, gizon bezala, ez nintzen sekula bigarren maila batean sentitu, tradizionalki maila berdinean edo goikoan egoteko heziak izan baikara gizonak, eta aita izatean, bat-batean, zure rola ez da protagonistarena. Hori kudeatzen ikasi egin behar da".

Danelek bazekien jakin bere egitekoa euskarri izatearena izango zela. **"Teorian banekien sostengu-lanak egin behar nituela, baina Inuk jaio zenean teoriak eta praktikak tupust egin zuten, nik ondokoari eutsi behar nion, baina nola eutsi neu ere ez banangoen uneoro sendo eta emozionalki ondo? Nola sostengutuko dut inor, neu ez banago ondo?"**. "Horretarako gaude gu", erantsi du, barrez, Montxok, "sostengu-sare bat osatu dugu".

Batak besteari eutsiz, bizipenak partekatuz, irakurketak komentatuz,

emozioak landuz, bikotekidearekin hitz eginez, norberarentzat denbora eta espazioa bilatuz... ari dira euren aitatasuna eraikitzen. "Ez da erraza—azaldu du Montxok—, inguruan gauzak, ereduak... bestela dira. Nahiz eta teorian bederen gizon askok inplikatu nahi izan euren seme-alabekin, **haurra jaiotzean egoera gogorrek bizi izaten dira, eta inork ez dugu ikasi egoera horiek kudeatzten, eta azkenean errazagoa da korronteak eraman zaitzan uztea**". Korrontea, hau da, gizontasun hegemonikoa, "erosoagoa" dela diote, eta errazagoa ere bai, "azken batean geuk ere iturri horretatik edan dugu, geu ere bestelako familia-eredu batetik gatoz", azaldu du Javik. Euren aitekin izandako harreman eta lotura hobetzeko nahian ari dira, "gure aitek ahal zuten ondoen egin zuten, baina haiek ez zuten guk planteatzen ditugun harreman sakon hauek planteatzeko aukerarik ere izan, geure jaiotzetan present egoteko aukerarik ere ez zuten izan—dio Javik—; guk bai, ordea badugu, aukera daukagu horren kontzientzia daukagulako, eta hobetu nahi dugu".



EMAGINAK MINTZO

ANDREEN KONFIANTZAZKO FIGURA BILAKATU DIRA EMAGINAK

Asko aldatu da urte gutxian emaginaren funtzioa. Emakumeak inolako erabakirik ez zuen erditzeak laguntzetik, andreak prozesuaren erdigunean jarri eta haiei babesa ematera igaro da. Haurdunaldiak, erditzeak nahiz erditze osteak eragiten dituen zalantzen aurrean, andre askoren erreferentziazko figura izan ohi da sarri.



Ezkerretik eskuinera, hurrenez hurren, Saioa Galdos, Edurne Elorza eta Lurdes Tranche, Osakidetzan diharduten hainbat belaunalditako hiru emagin.

Amatasunean emakumeari laguntzea, bere protagonismoaz andrea kontzientziaztea, eta hartzen dituen erabakietan babesa ematea, horiexek dira **Saioa Galdos** eta **Edurne Elorza** emaginen hitzetan euren egiteko nagusiak. Erizaintza amaitu eta beste bi urtez emaginetarako ikasi ostean, langintza horretan hasi berri dira. Oinarrizko arretako emaginak dira, emakumeak artatzen dituzte erditze aurretik eta ondoren. Argi dute emakumeak izan behar duela bere amatasun prozesuaren protagonista eta euren egitekoa aldame-

nean egotea eta babesa ematea dela. Baina kontuak ez dira beti horrela izan, emaginek jokatzten duten papera asko aldatu baita azken urteetan. Horren berri ondo daki **Lurdes Tranche**: "Gu lanean hasi ginenean emakumeari ez zitzaion uzten erabakitzen. Zekitenek erabakitzen zuten: medikuek, ginekologoez, emaginek... haiek baitziren zekitenak, profesinoalak. Gauzak asko aldatu dira. Gaur egun erditzea emakumearen prozesua dela onartzen da eta berak baduela zer esan eta erabakia". **Osakidetzan diharduten hainbat belaunalditako hiru**

emagin horiekin elkartu da Hazi Hezi emaginen funtzioaz, euren lanaren garrantziaz eta profesioak izan duen bilakaeraz hitz egiteko.

Haurraren bila ari delarik edota haurdun geratzen denean artatzen dute lehen aldiz emaginek emakumea. Eta haurdunaldi osoan zehar kontaktuan egoten dira. Lehen bisita 7-8. aste inguruan izaten da, edo behintzat 10.a baino lehen. Gero, ginekologoez eta emaginek, hilabete batean bataz eta hurrengoak besteak, begiratzen dute andrea. 6. hilabete inguruan

ostera, erditze aurreko taldeetan lanean hasten dira. Hortxe hasten da emaginaren eta emakumearen arteko harremana sendotzen: "Andreentzat erreferentziatzeko figura gara, euren konfiantzazko pertsona bilakatzen gara. Emakumeek edozein duda edo edozein zailtasun dutela, gu hor gauden", dio Elorzak. Haurdunaldian zehar hainbat informazio eskaintzen diete andreei emaginek, zenbait gai lantzen dituzte emakumeekin, hala euren prozesuaren kontzientzia har dezaten.

Haurdunaldian, lehen umearen esperoan daudenen kasuan behintzat, erditzea izaten da kezka nagusia. Hala dio Galdosek: "Nahiz eta klaseetan askotan esaten diegun erditzea egun bat dela eta maiz gogorrena ondorena edo edoskitzaroa izaten dela, askok ez dute hori sinesten eta ez dute horren kontzientziarik hartzen". Beraz, emaginak saiatzen dira erditzeari dagokionez emakumea zentroan jartzen eta ahalik eta informazio gehiena eskaintzen, gero emakumeak berak hainbat erabaki har ditzan. Tranchek azaldu bezala, urte batzuk badaramatzate jada emakumeari protagonismoa ematen saiatzen, beti ere kontuan izanik, emaginak emakume osasuntsuekin ari direla lanean eta ez gaixoekin: **"Emakumeari galdetzen diegu ea nola erditu nahiko lukeen eta horrek sekulako harridura sortzen du askorengan.** Epidurala hartu edo ez, erditzeko zein postura nahi duten, argiztapena, musika, ispilua nahi duen edo ez... hori guztia erabakitzeko aukera dutela esaten diegu".

Zenbait emakumeek euren erditze plana eramaten dute aurrez hainbat ospitaletera eta dena normal badoa gehiena errespetatu beharko litzateke. Baina Galdosek adierazi bezala, eurek gomendatzen dutena da ospitalean tokatzen den emaginari azaltzeko nolako erditzea nahi duten, bera izango delako erditzean lagunduko diona: "Kalean askok emaginok ginekologoei gauzak emateko gaudela uste badute ere, guztiz bestela dira kontuak. Erditzea ondo badoa ginekologoa ez da ezertara sartzen eta emagina da emakumearekin denbora guztian egoten dena". Haurdunaldian erditzera pentsaera irekiarekin joan daitezen ere kontzientziatzen dituzte andreak, erditze uea irudikatutako-

tik oso bestelakoa izan daitekeelako eta gauza bat espero arren, agian ezinezkoa izan daitekeelako: "Erditze unean bertan, ospitaleko emaginarekin komunikatzeko aukera eta unean uneko erabakiak hartzen joateko aukera izango dutela esaten diegu. Era berean, urgentziaren bat sortzen bada agian erabaki guztiak ere ez direla bere esku egongo azaltzen diegu aurrez. Idealizazioak eragindako frustrazioak saihestu nahi ditugu hala", dio Elorzak.

Haurra izan eta lehen astean emaginak atzera ere emakumeekin elkartzen dira eta programa pertsonalizatua egiten diete. Edoskitzearekin zailtasunak dituztenen kasuan, sarritan lauzpabost kontsulta egiten dituzte, arazorik ez dutenekin aldez batere ez hilabete eta erdi igarotzen den arte. Tarte hori igarota emakume guztiak artatzen dituzte eta hortik aurrera erditze ondorengo taldeko ekintzekin hasten dira. Gutxi gora-behera hori da egiten duten bidea, nahiz eta gero zentro bakoitzak bere erara moldatzen duen. Talde horien inguruan ere tabuak sortu ohi direla diote emaginek eta emakume batzuek ez dutela talde horietara joan nahi izaten euren intimitatea galtzeko beldurrez. Horrexegatik, haurdunaldian bertan edoskitze-taldeak bisitatzea gonbidatzen dituzte, zer den jakin dezaten eta erreparorik izan ez dezaten. Erditze ondoan emaginek tratatzen duten arazo nagusia edoskitzearen ingurukoa izan ohi da, emakume askok umea ditian jarri eta tira egiteko orduan zailtasunak izaten baitituzte. Kasu horietan, sarri emakumeek asko sufritzen dute, eta ondorioz, edoskitzeari uzten diote. Beste arazo bat izan ohi da umea etenik gabe eskean aritzea. Elorzak esplikaturako eran, emakume askori kostatzen zaio ulertzea edoskitzea ia etengabeko egiteko bat dela eta sarri 24 ordutan hortxe egotea tokatzen dela: **"Gaur egun ohituta gauden programa-tuta edukitzen, eta biberoiarekin ikasi dugu hiru orduero eman eta nahikoa dela. Baina edoskitze gehienetan hori ez da nahikoa** eta askotan egun osoan umearekin egotea tokatzen da eta andre askok hori ulertu arte gaizki pasatzen dute".

Emaginen esanetan, ordea, garrantzitsuena da emakumeak nahi duen hori

kontuan izatea. Galdosek kontsultatik pasa berri zaion emakume baten adibidea jartzen du: "Andreak mastitisa pasa du, baina edoskitzen jarraitu nahi du, eta gaur etorri da andre hori bere amarekin eta ama hasi zaio: 'horrenbeste diti eta histori, begira zu zeinen ondo alimentatuta zauden eta edoskitze artifizialekoa zara'. Familiak asko eragin dezake, baina benetan inporta diona da emakumeak nahi duena errespetatzea".

Amen segurtasunik eza da une hone-tan amatasunaren punturik ahulene-tako bat Trancheren iritziz. Izan ere, ama askori ez zaio uzten nahi duen bezala ama izaten. Ama askok diote zenbait gairi buruz kalean hitz egitera ez direla hausartzen badakitelako ezatabaidarako bidea irekiko dutela. Emaginak irudipena du ama asko "txikituta" daudela. Beraz, amek kalean esaten ez dituztenak emaginei esaten dizkiete: **"Nik uste dut egoera horietan dauden emakumeek gure babesa asko eskertzen dutela. Guk galdetzen diegu: 'Zuk zer nahi duzu? Nola jokatu behar duzula iruditzen zaizu?' eta ematen diguten erantzun horretan emakumeei laguntzen saiatzen gara"**. Horrexegatik emaginek diote erditze ondorengo taldeak eta edoskitze taldeak emakumeentzat oso garrantzitsuak direla, zalantzak partekatzen dituztelako, ulertuta sentitzen direlako eta babestuta. Emakumeengandik gertu egoteko eta eskuragai izateko ahalegina egiten dute emaginek. Konfiantza ematen diete andreei, edozein zalantzarekin deitzeko esaten, eta telefonoz ez ezik Internet bidez ere kontaktuan egoten dira.

Oraingo amen amonek emakume-sareak zituztela dio Tranchek: etxean geratutako emakume ezkongabea, bizilaguna, dendakoa, etab. Orain, ordea, zirkulu askoz itxiagoetan bizi gara bere hitzetan, eta emakume askok amatasuna bakardadean bizi du. Erditze ondorengo taldeek garai bateko sare hori ordezkatzeko dute emaginaren aburuz: "Emakumeek asko eskertzen dute erditze ondoko taldeetan parte hartzea. Askotan taldea amaitzean pena handia hartzen dute eta nik aurrerantzean ere gelditzen jarraitzera animatzen ditut, euren arteko babes hori oso garrantzitsua dela uste baitut".



Mariaje SARRIONANDIA
Pediatra

NERABEEN AKNEA

Aknea duen nerabe baten larruazalean granoak, komedoiak edo zaldarrak agertzen dira. Grano hauek batez ere aurpegi, lepo, bular edo sorbalda aldean ateratzen dira. Nerabezaroan oso ohikoa izaten da, eta, gutxi-asko, gazteen %85ek pairatzen du. Gerora, desagertzeko joera du, sarritan tratamendu berezirik hartu beharrik gabe. Osasunaren ikuspegitik arazo arina den arren, nerabezaroan gorputzak aldaketa handiak jasotzen ditu, aldaketa psikologiko ugarirekin batera, eta gazteek garrantzi handia ematen diote itxura fisikoari. Egoera honetan, aurpegiko grano bat izugarritzko arazoa izan daiteke batzuentzat.

Nola sortzen da aknea?

LARRUAZALAK SEBO-GURUINAK ditu eta poroen bitartez azalean zabaltzen dira. Guruin hauek ugariagoak dira lehen aipaturiko tokietan (aurpegia, lepoa, sorbalda...). Pubertaroan jariatzen diren hormona sexuak gantz produkzioa ugaritzen dute, glandulen kanporatze bidea blokeatuz. Gantz honen pilaketarekin batera, propionibakterium aknes bakteriak infekzioa eragin, eta handituak eta barnean zornea duten granoak garatzen dira. Hantura hau handia bada kisteak ere eratu ditzake.

Ekidin daiteke aknea?

HORMONEN PRODUKZIO fisiologikoaren ondorio den neurrian, ezin da ekidin. Dena den, larruazala adin honetan hobeto mantentzeko aholku batzuk emango ditugu.

Garbitasuna: azalean agertzen diren puntu beltzak ez dira zikinkeria, gantz lehortua baino ez da, folikuluen irteeran, poroan, kokatzen dira eta taponatu egiten dute. Hauek, urarekin eta xaboiarekin garbitzea komeni da, suabe-suabe, egunean behin edo birritan; ez da ukitzen ibili behar. Bizarra moztu nahi izanez gero, lehenik ura eta xaboiarekin eta horretarako egokia den krema batekin biguntzea komeni da. Hobe da bizarra mozteko tresna ez konpartitzea.

Elikadura: nahiz eta urte askoan elikagai batzuk (txorizoa, txokolata...) aknearekin lotu diren, elikagaiek aknea okertzen duten ebidentzia zientifikorik ez dago. Kontuan izan behar da akneak garai hobeak eta okerragoak izango dituela eta nolahi ere, batez ere nerabe garaian, garrantzi handikoa dela elikadura orekatuari eustea.

Eguzkia: azala beltzaran jartzean, granoak gutxiago nabaritzen diren arren, honek ez du esan nahi eguzkia mesedegarria denik. Eguzkia beti babesarekin hartu behar da. Eguzki-babesleean artean gel edo lozioak gomendagarriagoak dira kremak baino, ez baitute poroa hainbeste estaltzen. Bestetik, kontuan hartu behar da aknearen aurka zenbait tratamendu hartzen denean eguzkitik babestu beharko dela.

Kosmetikoak: kosmetika bako larruazal garbi batek hobeto arnastuko duen arren gaur egun badaude egokiak diren krema edo makillaje bereziak, "oil-free" edo "ez komedogenikoak". Gauean aurpegia garbitu beharko da makillaje-hondakinak kentzeko.



Izan daiteke aknea gaixotasun baten ondorioa?

GEHIENETAN, eta batez ere adin honetan, fisiologikoa da. Akne goiztiarra, modu larrian edo beste sintoma batzuekin batera agertzen denean, pentsa dezakegu hormonon alterazio bat gertatzen ari dela.

PEDIATRIA

Tratamendua behar du akneak?

Aknea behin-behineko egoera da. Estetika aldetik sor lezakeen egonezinaz landa, gehienetan arazo arina izaten da. Hala ere, gerta liteke inoiz modu larriagoan agertzea, noduluak eta gerora orbanak sortuko dituzten kisteak eratuta, alegia.

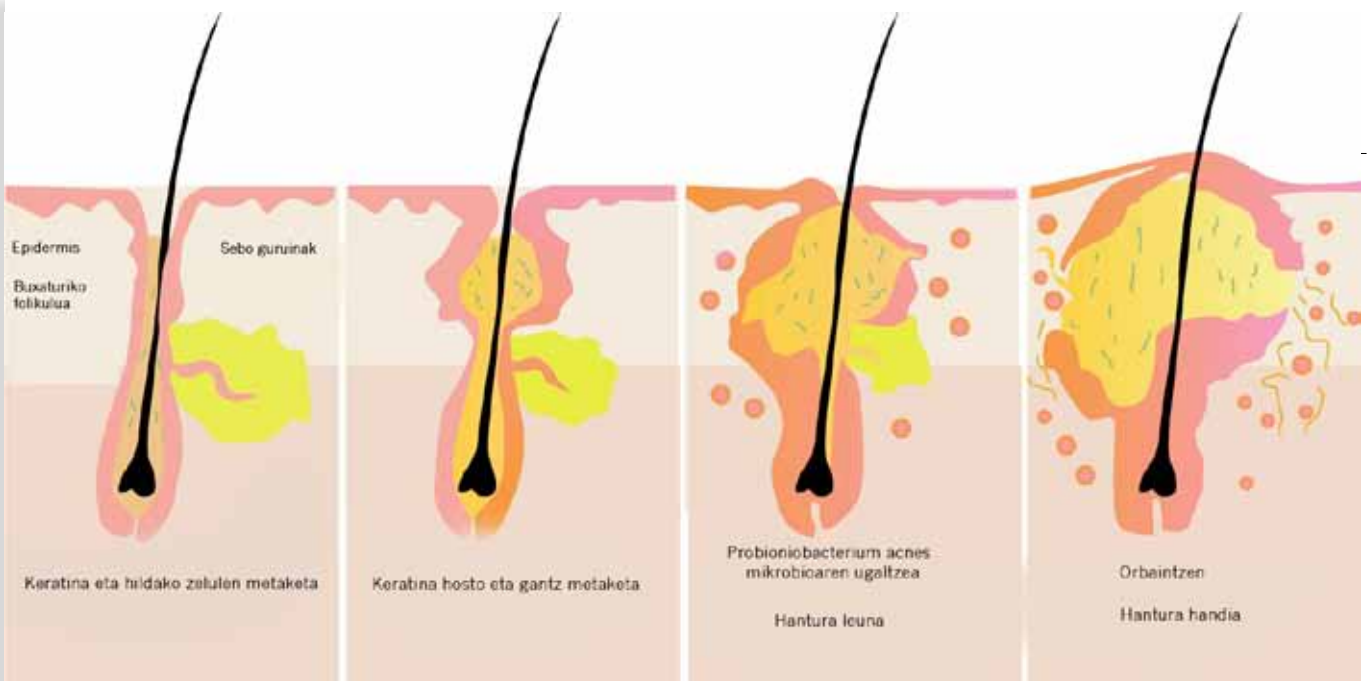
Grano bakan batzuk agertzen direnean aipatutako neurri higienikoekin nahiko da. Grano kopurua ugariagoa denean eta hauek inflamazio-itxura hartzen dutenean (hau da, buru zurixka eta noduluak edo kisteak), orduan tratamendua egitea komeni da.

Aknearen ezaugarriek tratamendu bereziren bat eskatzen duenean, nahiz eta merkatuan hamaika produktu aurkitu daitekeen, nik zientifikoki eraginkortasuna erakutsi duten tratamenduak erabiltzea aholkatzen dut: besteak beste, erretinoideak (komedoien aurka eraginkorrak), benzoilo peroxidoa (poroetan sortzen den tapoia desegin eta bertako bakterioen auka egiten du) eta antibiotiko topikoak. Banaka edo, inoiz,

binaka erabilia eraginkorrak dira. Jakin beharrekoa da, tratamendu topiko hauek guztiz eraginkorrak izan daitezen, gutxienez 8 astean zehar eman behar direla.

Badaude ahotik hartzeko tratamenduak ere. Aknea indar handiarekin datorrenean, hau da kisteak sortzen direnean, oso ugaria denean eta tratamendu topikoak nahikoa izan ez direnean, medikuak aho-bidezko tratamendua agindu dezake,

kasu bakoitzean egon daitezkeen albo-ondorioak aztertuko ondoren. Ahotik hartzen diren medikamenduak antibiotikoak, pilula antisorgailuak eta isotretinoina dira. Ikusi zen pilula antisorgailuek aknea hobetzen zutela, eta erabili izan dira aknea tratatzeko, baina gaur egun beste tratamendu batzuk egonik, pilula, batez ere antisorgailuen premia duten emakumeetan erabili beharko litzateke.



JOLASAK



Xabier ZABALA
Musikaria

IKUSI MAKUSI

Ikusi makusi.
Zer ikusi?
Ikusten, ikusten, ikusten...
"kro".

Ikusi makusi.
Zer ikusi?
Ikusten, ikusten, ikusten...
"txo".



Nola jolasten den

Igarkizunetarako "Ikusi-makusi" herrikoia dakargu musika berrituarekin. Abestiaren bukaerarekin batera asmatu behar den hitzaren hasierako silaba eman behar da beste jokalariek hasiera hori duen hitza asma dezaten. Igartzen duenak proposatzen du hitz berria.

Musical notation for the 'Ikusi-makusi' game, showing three staves of music in 2/4 time. The notation includes notes and rests, with labels 'DOM', 'FAM', 'SOLM', and 'DOM' indicating specific notes or rests.

AULKIENA

Saltoka eta brinkoka korro-korroan
(bira-biraka),
den denak gabiltza aukien ondoan.

Lalara, lalara...

Musika pozgarri hau isiltzen bada,
eseri behar duzu aukitxo batean.

Lalara, lalara...

Guztiok aukietan eseritzean,
nor geldituko da jokutik kanpora.

Lalara, lalara...



Nola jolasten den

Aulki-jolasean haur askok har dezakete parte. Jokalari baino aulki bat gutxiagoz osatu behar da biribil bat eserlekuak haurrak dauden aldera begira direlarik. Abestia kantatzen hasi eta aukien inguruan hasten dira bueltaka korrika ala dantzatzuz harik eta jokoaren "arduradunak" geratzeko zeinua (txaloa, txistua...) egiten duen arte. Orduan, jokalariek eserleku batean eseri behar dute eta lekurik gabe geratzen dena kanporatua izaten da. Aulki bat kendu eta lehengo eran jarraitzen da kantatuz eta kanporatuz jokalari bakarra geratu arte.

"Gure kultura epe laburrean putzura joan ez dadin, hezkuntzan egin behar da bidea"

GARI

KONGON BERE BURUA AURKITZEKO AHALEGINETAN ZELA, OINARRIZKO HAINBAT GAUZEN BALIOAZ JABETU ZEN, TARTEAN, HEZKUNTZAREN BALIOAZ. HAURRA-HEZKUNTZA-GIZARTEA KATEAZ JABETU ZEN, ETA BAITA HEZKUNTZA-MUSIKAREN ARTEKOAZ ERE. HANDIK BUELTAN, HAURREI ZUZENDURIKO KONTZERTUAK ESKAINTZEN HASI ZEN, HAIENGAN BAITU ESPERANTZA: "ORAIN EZ BADUGU KULTURAN ERAGITEN, GERO EZ DA IZANGO PUBLIKORIK".



lñaki Garitaonaindia (Legazpi, Gipuzkoa, 1963) punk-aren olatuan iritsi zen musikaren lehen lerroa, Hertzainak taldearen abeslari karismaduna bihurtu zen gero, eta azken hogeituzetean bakarka ari da. Udaberriari 'Ez da amaiera' diskoa argitaratu zuen eta orain, disko horretako kantu batzuk eta zaharrago batzuk berriz grabatu ditu, zuzenean, estudioan, eta 'Elkar studio sessions. Live analogic recording' izenburupean argitaratu. Beste aro bati, haurrentzat kontzertuak emateari heldu dio berriki, ilusioz.

Umeekin izan duzun harremanak nola eragin ditu zure sorkuntzan?

Lehenengo eta behin, nire alabarekiko harremanean presentzia handia izan du musikak. Ni bananduta nagoenez, nirekin dagoenean nirea da ardura osoa eta harreman horretan musikak garrantzia handia dauka. Alaba nirekin kontzertuetara eramaten hasi nintzen, bai hemen eta bai kanpoan, oportetean geundenean ere. Segituan ikusi nuen alaba giroan oso erraz sartzen zela, musika bizi egiten zuela, xukatu, eta ez zela aspertzen. Etxean ere musika asko entzuten dugu elkarrekin, denetik, rocka... Alabarekin oso gertutik bizi izan dut hurrek nola gozaten duten musikaz, baina Kongora egin nuen bidaian erabaki nuen haurrentzako kontzertuak egiten hastea.

2009an bospasei hilabete igaro zenituen Kongon. Nolako harremana izan zenuen, bada, han hurrekin?

Neure burua aurkitzera joan nintzen, Kongora, beste behin. Basamortuko herrixka hartan, lasaitasuna aurkitzeaz gain, argiago ikusten duzu hemen ikusten ez duzuna, adibidez, hezkuntzaren balioa.

Bizitzan zehar, hainbat momentutan, bidegurutze batera iristen zara, eta ez dakizu ezkerre, eskuinera, aurrera edo atzera nora jo. Egoera horretan iritsi nintzen ni Kongora. Nire barruko ordena bilatzen lagundu zidan testuingurua izan zen hangoa. Hemen ezin nuen behar nuen ordena hori jarri, abiaduran, iparra galdu-ta, gauza handiei begira gaude sarri, eta gauza txikiak ikusteko gaitasuna galdua daukagu. Momentu bital horretan erantzunak bilatzeko misio batera joatea erabaki nuen, nahiz eta ez den batere erraza izaten misio batean sartzea.

Zein zen zure egitekoa misio horren barruan?

Basamortuko herrixka batean, eskola profesionalean jardun nintzen (ez pentsatu hemengo eskola profesional baten antzik izan dezakeenik). Nire lehenengo egitekoa hango eskolan hasitako eraikin berri baten arduraduna izatea zen, ordena jartzea egokitu zitzaidan. Pentsa, neure barneko ordenaren bila joan nintzen, eta eraikuntza-lanetan ordena pixka bat jartzea egokitu zitzaidan! Oso langileak izan arren, ez daude ordenera ohituak, guk berriz, ordena hori serietik dakargu. Baina denetik egitea egokitu zitzaidan. Tailer mekanikoa geneukan, aroztegia, igeltsaritza... eta neskekin jostintza eta konfekzioa lantzen genituen. 14-18 urte bitarteko neska-mutilak genituen, eta uda partean Lubunbashitik kaleko umeak ekartzen genituen, gerra-garaian kale gorrian gelditutako ume ugari baitzeuden hirian. Hurrekin egotea oso gustuko nuenez, eurekin lan egiten nuen oinarritzko hezkuntzan. Dena den, horrelako leku batera iristen zarenean, zure rola oso irekia da, egoerara moldatu behar duzu. Dena dago egiteko, ez baitago ezer.

Ez naizenez hezkuntzako profesional bat, eskolara sartzean, nire helburua izan zen han zeuden umeekin harreman bat sortzea. Behin harreman hori sortuta, etorriko dira irakasgaiak emateko aukerak, hango hezkuntza-proiektua oso oinarritzkoa zenez ez neukan horretan sartzeko arazorik. Musika erabiltzen nuen klaseak girotzeko, hori egiten bai baitakit, nire esparrua hori baita. Dena oso oinarritzkoa zen, jolasa eta musikaren bidez lortzen nuen zer-bait irakastea haur haiei, matematikak edo frantsesa, adibidez.

Eta zuk zeuk, zer ikasi zenuen ume haiekin?

Ikaragarri. Hemengo egoerarekin konparaturik, argi ikusi nuen hemen ere ez gaudela hain ondo. Ez dakit nora begira bizi garen, baina ez behintzat barrura, geure arimari begira. Horrelako leku basati batean argi eta garbi ikusten da umea-hezkuntza-gizartea katea. Han lotura horren garrantziaz jabetu nintzen, ze garrantzitsua zen haur haiek ikastea! Eta ikasi nuen, baita ere, horrelako testuinguru batean gauzak egiten nola hasi, agenteak mugitzen eta elkar-

tzen nola hasi. Hori izan zen Kongoko irakaspen garrantzitsuena.

Zer ikusten duzu hemen okerrago?

Oinarritzko gauzetan dugun hutsuneaz ari naiz. Nik nire alabarekin ikusten dut, oinarritzko gauzak falta direla. Zein da nire alabaren —eta bere adinekoren— hezkuntzaren proiektua? Nota onak ateratzea, ez da gehiago. Baina tartean hainbat gauza egin barik gelditzen dira, eta gauza horiek inportanteak dira. Hezkuntza ez da nota onak ateratzea. Gauza gehiago da, eta berez, oso erraza da gauza horiek betetzea, baina jarrera bat behar da. Euskal kulturarekiko jarrera bat, adibidez. Nik hori hezkuntza dela ulertzen dut, bai etxean ematen den hezkuntza, baina baita eskolaren ardura den hezkuntza ere. Nire alaba ikastolan dago eta oso harreman txikia daukate euskal kulturarekin. Non bizi gara bada? Kongon eskolan erabat sartua zegoen musika, gizarte osoan oso sartua dago, musika oinarritzko elementu bat baita beraiantzat.

Nola bizi dute han musika?

Ni hara iritsi nintzenean Erramu eguneko ospakizunak ikusi nituen, komunitate osoa kalean kantuan eta dantzari zen. Dena erritmoa eta kantua da haien antza, bizi egiten dute. Musika tresnak oso oinarritzkoak dira, baina orduak egiten dituzte musika jotzen eta dantzari, erritmoa oso barneratua daukate.

Eurekin elizan jotzen hasi nintzen, herriz herri (eliza ere ezin dugu hemengo elizarekin konparatu). Musika harremanetan sakontzeko bidea da, nor bere barruarekin, ondokoarekin... Herrixka batera joan, eta zuria izateagatik, harrera abegikorra egiten dizuete, tribuko nagusia eta herriko jende inportantea dator zu agurtzera, hau da, herriko irakaslea. Haiek, dau den egoeran egonda, ikaragarritzko esperantza daukate jarrira hezkuntzan eta irakasleengan. Eta hemen hori ahaztu egin dugu. Hortaz jabetu nintzen han. Eta baita hezkuntzaren eta musikaren arteko loturaz ere. Euskal musikak eskoletan egon behar du! Baina, nola sartuko dugu euskal kultura ikastolan ez badago giroan euskal kulturarik, eta, gainera, goian ez badago interesik?

Ez duzu interesik ikusten?



Gari Kongoko basamortuko hainbat umerekin.

// Kongoko basamortuan, eskolan lanean ari nintzela, hasi nintzen diskoa mamitzen eta ordura arte egin nuen musika umeekin nola lotu zitekeen pentsatzen //

Ez. Oso arduratua nago gai horrekin: euskal musikak lekua izan behar du ikastetxeetan, haurrek eta gaztetxoek ezagutu egin behar dute euskal musika, entzun, gozatu... Horren inguruan proposamenak egin behar dira, pentsatu, indarrak batu... Epe luzerako hezkuntza-mailako proposamen bat egin behar da.

Gure kultura putzura doa epe laburrean. Diskoak ez dira saltzen... Hori horrela izan ez dadin, hezkuntzan egin behar da bidea. Ez da egun batetik bestera egiteko proiektua, baina hori da dagoen bidea. Nik ez dut besterik ikusten. Ni gaztea nintzenean saskibaloia zer zen? Baina hezkuntzan sartu zuten, eta epe luzera emaitzak eman ditu. Nik ez dut ikusten euskal kulturaren inguruan halako proiekturik dagoenik. Euskal editorial mundua gaur egun zein egoeratan dagoen ikusi besterik ez dago. Nola dago? Ekonomikoki lur jota. Horrek erakusten du euskal kulturaren balioa zein den; psikologikoki eta ideologikoki eragin egiten digu gizarte honetan euskal kulturari ematen zaion balio eskasak.

Ohitu gara gauza handiak gorai-patzera, makrokonzertuetara jendea joaten da sarrera oso garesti bat ordainduz, eta kontzertu txiki batera ez da jendea joaten. Zertan ari gara? Musika entzutera ala ebentuetara doa jendea? Hausnartzen baduzu, ikusten duzu musikak zer balio duen gizarte honetan. Ikuskizunak dauka garrantzia; eta hezkuntzan, berriz, notek; eta bidean gauza asko galtzen ditugu; oso oinarrizkoak diren gauzak.

Kongon 'Ez da amaiera' diskoa ere prestatu zenuen. Disko horretan badago ausardia, badago jolasa, umeen izpirituarekin lotzen diren gauza asko...

Horretan saiatu gara behintzat. Eskolan lanean ari nintzela hasi nintzen diskoaren ideiak mamitzen eta baita ordura arte egin nuen musika umeekin nola lotu zitekeen pentsatzen ere. Han mamiturikoarekin, estudioan sartu ginenean, margolari batek bozeto baten gainean lan egiten duenean bezala egin nahi izan genuen diskoa, eta han jasotzen genuen ins-

pirazioarekin amaitu obra. Arrisku handia da, lana egin ondoren ikusten baituzu puntu batzuetan ausartegia izan zarela, eta beste batzuetan guxiegia.

Kongotik bueltan, haurrentzako kontzertuak antolatzen hasi zinen, aipatu duzun kezka horri erantzuneko?

Kongoko esperientziak begiak ireki zizkidan. Han sortu zen herriz herri haurrentzako kontzertuak egiteko idei hau. Esan bezala, han gauza txiki- txiki ikaragarriko garrantzia ematen diete, eta horregatik saiatu gara hemen herri txiki-tara gerturatzeko, haur txiki-ekin lan egiteko asmoarekin.

Nolako esperientzia ari da izaten haurrekin kontzertuak egitearena?

Denetarik ikusten ari gara. Hainbat herritan oso ondo funtzionatzen du. Idiazabalen proba bitxi bat egin genuen: lehenengo eguerdi partean proba bat egin genuen umeekin, eta guztion artean konplizidade bat lortu genuen, erritmoa eta melodia landu genituen, eta umeek eta guk dantzan amaitu genuen. Ondoren, arratsaldean saio irekia egin genuenean ume pila bat etorri ziren, baina goizeko haiek dagoeneko gure kide zirenez, oso giro polita sortu zen. Oso ondo ateratu zitzaigun. Baina beste leku batzuetan gauzak oso gaizki ateratu izan dira. Leku askotan gurasoak sartzen dira, eta zaildu egiten du giroa.

Kontua da zaila ari zaigula gertatzen, ez baitago biderik egina. Oso ondo joaten denean, Idiazabalgoa edo Arrasateko gaztetxekoa adibidez, ikaragarri gozatzen dute haurrek eta baita geuk ere, denok sartzen gara burubelari saioan. Baina gauzak ondo ez doazenean —normalean gurasoak sartzen direlako—, inork ez du ulertzen zertan ari zaren, gurasoek ez dute ulertzen ez dela eurentzako kontzertu bat... eta, egia esan, gogo guztiak kentzen dizkizute. Adiskide askok esaten didate ea zertan ari naizen umeentzako kontzertuak eskaintzen, haiek ere ez dute ulertzen!

Ez gaude ohituta umeentzako kontzertuak egitera, ez umeak eta ez gurasoak. Ez daukagu kultura hori.

Ni neu ere ez nago haurren aurrean gauzak egitera ohituta, konbentzuta nago hori egin nahi dudala eta egin behar dudala, baina zaila da, ez da



Matematika eta frantsesa irakasten zizkien Garik haurrei musikaren bidez.

erraza, niretzat ez behintzat.

Espektakulua irekia baldin bada, 3 urtetik 14 urtera bitarteko haurrak etortzen badira, oso zaila da guztien-gana iristea, 10 urtekoengana iristen baldin banaiz, 3koak eta 14koak aspertu egin daitezke. Garbi dago hori guztia akotatu egin behar dela, baina zaila bihurtzen da antolatzaileei hori adieraztea.

Buelta asko eman behar zaizkio egiturari, akaso esparrua ez da gu proposatzen ari garena, beste zerbait bilatu behar da. Seguruenik, haurrak kontzertu aretoetara ekarri beharrean, artistok sartu behar dugu eskoletara. Nire kasuan musika, beste kasu batzuetan arte plastikoak eraman behar dituzte. Akaso euskal kultura modu horretan hezkuntza-mailan sartzen baldin badugu, haur horiek ere baliotsiko dute egiten duguna, bestela, gero oso zaila izango da umeek euskal kultura bizitzea eta atxikimendua izatea. Hutsetik kontzertu bat egiten badugu, zaila da bere horretan ulertzea. Beste prozesu bat behar dugu, musika hezkuntzaren protokoloaren barruan sartu behar dugu, baina epe luzeko proiektu gisa. Guk ez badugu geurea balioesten, nork egingo du? Orain ez badugu hezkuntzan eragiten, gero ez da egongo publikorik. Ez dago

besterik. Hori argi ikusi nuen Kongon. Guk geuk, euskaldunok, ez badiogu balioa ematen geureari, zeinek egingo du? Ez du horrek esan nahi kultura anglosaxoiaren edo espainiarraren kontra jarri behar dugunik, kasu horretan ere galtzeko guztiak guk baitauek, baina kultura ez badugu hezkuntzan sartzen galbidera goaz herri bezala.

Zer nolako publikoa osatzen dute umeek?

Umeena izugarriko publiko interesgarria da. Gurasoak ez daudenean askoz hobeto funtzionatzen dute saioek, gozamen hutsa izaten da. Gaur eguneko gurasoak hain gara protekzionistak, geure umeak bakarrik ikusten ditugula askotan, ez besteak, ez testuingurua... Nik honelaxe ikusten dut: umeak tximinoak dira, ni tximinoa naiz, gurasoak, ordea, une horretan gorilak dira, eta atzean egon behar dute; guk, tximinoak, gure artean, tximinoon artean gure saioa egin dezagun. Baina gurasoak ez dira atzean jartzeko gauza. Kontzertu arruntetan umeak ez dira ikusten, nahiz eta eurentzako proposak izan daitezkeen, eta pena da. Badirudi haurrek haurrentzako prestatuturiko gauzetan bakarrik hartu dezaketela parte, eta ez dut uste horrela denik.



Aitziber ESTONBA
Sexologoa

SEXUALKI DEFINITZEN

Azken aldi honetan gure sei urteko semeak, etxean jolasean ari delarik, nire belarri-takoak jantzten ditu, ezpainak pintatzen ditu edota nire zapata takoidunekin ibiltzen da. Sexualki definitzen ariko da? Zer egon daiteke horren atzean?

UMEAK, urte eta erdi inguruan, genero batekoa edo bestekoa direla ezberdintzen hasten dira. Ezberdintasuna ez dute gorputzaren bidez egiten, baizik eta antzarengatik, hau da, "mutila naiz aitaxoren antz handiagoa dudalako amatxorena baino". Ondoren, 3-4 urte inguru-rekin, sexua zer den deskubritzen dute, emakume eta gizonen ezberdintasun fisikoak ikusteko gai dira. Une polita da haurrei, neska eta mutila izan arren, neska eta mutila izateko hamaika modu daudela transmititzeko. Hau da, gure identitate sexuala iraunkorra den arren, generoa malgua dela eta norbera nahi duen moduan bilakatu daitekeela emakume ala gizona. Sei urtera iristean, identitate sexuala finkatzen dute eta aurrekoaz ohartu egiten dira, hots, genero bateko zein bestekoa izatea ez dela jantziekin ezberdintzen baizik eta barnean sentitzen dutenarekin. Mozorrotzearen harira, nik galdetuko nizuke ea zein den zuen kezka. Azken aldian, transexualitatearen gaia oihartzun handia izaten ari denez, agian gurasoen kezka



pizten ari da. Umeak mozorrotzerakoan, jolas sinbolikoaren bidez, beste pertsonaje batzuk izatea esperimintatzen dute, errealitatean dagoena baino mundu handiago bat zabaltzen zaielarik. Are gehiago esango nizuke, hainbat etxetan umeek mozorro hori ez dute erabiltzen horrek gurasoei nolabaiteko kezka sortu diela konturatu direlako edo, besterik gabe, mozorro mota horiek zuzenean debekatu zaizkielako burlaren bidez. Beraz, eta naturalki hau onartu den etxeetan, lasai egiten dute. Beste gauza bat izango litzateke, zuen semeak txikitatik neska dela esango balu, edo txikitatik jendeak mutila deitzen zioenean, berak neska zela esan izan balu. Hor, agian, beste kasu baten aurrean egongo ginatke, transexualite kasu baten aurrean alegia. Bukatzeko hausnarketa bat: konturatu al zarete neskak mutilez mozorrotzeak ez duela gurasoen gan kezka sortzen? Zergatik ekarriko ditu mutilen munduan femeninoak horrenbesteko kezka eta buruhauste?

BILUZTASUNA

Jaiotzen den unetik haurrarentzat sexualitatea oso garrantzitsua dela entzun dut, txikitatik hasten direla genitalak ukitzen eta euren erotismoa errespetatu behar dela. Guk ere hala hezi nahi dugu umea, baina zalantzak ditugu, adibidez: pixoihala erabiltzeak eraginen bat izan ote dezake haurraren sexu-garapenean? (ukimena oztopatzen diola ohartu gara)

BAI, aldizkariaren beste aleetan azaldu dudan moduan, umeek haien genitalak, baita gorputzeko beste atalak ere, esploratzen dituztenean plazera sentitzen dute eta askotan etxean haien gorputza ukitzen ikusten ditugu. Askotan, plazeraz gain, deskargatzeko modu bat ere bilakatzten da. Pixoihalari dagokionez, komenigarria ikusten dugu egunean zehar tartetxoak bilatzea pardelik gabe

egon dadin, eta baita, aukera izanez gero, biluzik egoteko ere. Modu honetan, bai bere genitalak, baita bere gorputz osoa ukitu, esploratu, sentitzeko... aukerak zabaltzen ari gatzazkio. Kontuan izan behar dugu, haurrak zazpi bat urtera arte gorputza eta emozioak direla, ordura arte ez baita garun azala (kortexa) guztiz garatzen. Beraz, gorputza lantzea ezinbestekoa da umeak haien emozioak behar

bezala bideratzen joateko. Horrez gain, hau kontuan izanda, gorputza komunikazio afektiborako tresna nagusia dela erakusten diegu. Beraz, eta lehen esan bezala, etxeetan haien gorputza sentitzeko bai bakarrik, bai gurasoekin batera, tarteak bilatzea komeni da, masajeak, gorputz jolasak, pedorretak, borrokak, bainuak etab. baliatzea aipatutako helburuak lantzeko.

SEXUALITATEA

NERABEEKIN MINTZATZEA

Nire 15 urteko alaba lehen mutil-lagunarekin hasi berri da. Sexuaz hitz egin nahiko nuke berarekin, baina ez dakit nola egin. Gaia ateratzen dudan bakoitzean defentsiban jartzen da eta ez dit biderik ematen gaiaz hizketan jarraitzeko. Zer egin dezaket?

EGIA ESAN, zure galderari erantzuna eman baino, hausnartzeko galdera batzuk egingo nizkizuke. Zer nahi duzu zure alabarekin hitz egin? Zein beldur sortu zaizkizu orain zure alabak bikotekidea duenean? Zein modutan hurbildu zara harengana (antsietate pixka batekin agian, beldurra transmititzen agian)? Honen arabera, erantzun ezberdinak egon daitezke. Agian, antsietatez edo beldurrez zuzendu baldin bazara beregana, berak ez du nahiko inolaz ere hori jaso. Bikotea izatea beretzat zerbait irrikagarria, atsegina... da, ilusio handiz bizitzen ari da, eta helduengandik jasotzen dituen mezuak, beldurretik zuzenduta daudenez, hori dena zapuzteko gogorik ez du. Ez dezagun ahaztu zein sentimendu bizi izan genituen guk bizipen hori izan genuenean!! Beldurraz hitz egitea baino, sentimendu atsegin horiei guztiei buruz hitz egin dezakezue, honela komunikaziorako bideak erraztuz. Hala ere, nerabearoan, gazteekin komunikazioa zeharo aldatzen da, gurasoekin beste harreman mota bat sortuz. Lagun artean bilatzen dituzte haien intimitatea konpartitzeko guneak, eta gurasoak etsaitzat gaituztenez, ez dute nahi izaten gurekin komunikatu. Beraz, eta nire ustez, garai honetan (eta besteetan ere) gurasoon egin-



kizuna

haien ondoan egotea da, haiek jartzen dituzten mugak errespetatuz. Bestalde, askotan aipatzen dugu sexologok, sexudunak garela eta sexua jaiotzetik hil arte dugun dimentsioa dela. Horregatik, sexualitatearen gaia etxeetan txiki txikitatik naturaltasunez lantzea proposatzen dugu, nerabearora iristerakoan hezkuntza sexualaren oinarria jaso dutela ziurta dezagun.

ERDITU OSTEAN

Lehen aldiz guraso izan berri gara eta bikotearen eta nire arteko sexu-bizitza aldatu egin da. Bikotekidea haurraren ama bezala ikusten dut gehiago. Bularrak haurraren jaki-iturri izateak ere aldatu egin du gauzak ikusteko nire modua. Egoera berrira egokitzea kostatzen ari zait, aholkurik bai?

AHOLKUAK EMAN BAINO LEHEN, zure bikotearengan aipatzen duzun ikuspegi aldaketa honen jatorria nondik heldu den azaldu nahiko nuke. Historikoki, emakumea soilik rol batean ikus dezakegula dirudi, emakume-amorantea, emakume-emaztea, emakume-ama, emakume-amoña.... Horregatik aldaketa bat dagoenean eta emakumea beste rol batean jartzen denean, badirudi besteak bidean galdu dituela eta ezin duela horiek denak batera sustatu. Urteetako ikuspegi hau aldatzea kosta egingo zaigu, baina honetaz ohartzea ez da gutxi. Zure galderan primeran adierazi duzun moduan, egokitzen zaren garaian zaudete eta egokitzen guztiek beren denbora behar dute. Hori da, nire lehendabiziko aholkua,

behar duzun denbora hartzea, antsietatean sartu gabe. Beste bat, eta batzuetan errepikakorrak garen arren, zuen arteko komunikazioa oso garrantzitsua da, askotan sentitzen duguna adieraztean, besteak izan ditzakeen mamuak eta beldurrak saihestea lortzen da, bikotean gaizki-ulertuak eta konplikazioak gerta ez daitezen. Zuen arteko komunikazioa diodanean, hitz egiteaz gain, gorputzarekin ere komunikatzeaz ari naiz, zuen kontaktu fisikoa ez galtzea, zuen arteko begiradak, besarkadak, laztanak.... Hau guztia mantenduta, ziur nago denborarekin berriz ere zure bikotearen rol ezberdinak pertsona bakarrean sustatzeko gai izango zaretela.



OPARIAK, NOLAKOAK ETA ZERTARAKO?

Estimua nahiz maitasuna adierazteko egiten dira gehienez opariak, edota zerbaitengatik eskerrak emateko. Edozein unetan garrantzitsuak izan daitezkeen arren, Gabon aldian indar berezia hartzen dute.

Haur asko merkatutik datorren eskaintza zabalarekin seko liluraturik geratzen dira eta guraso zenbaitentzat zaila izan ohi da egoera horren aurrean nola jokatu asmatzea.

Ahoa zabalik eta begiak erne irekitzen du paper distiratsuz bildurik dagoen kaxa haurrak. Ez zuen espero eta sorpresaz jaso du, pozez eta ilusioz gainezka. Norbait berarekin oroitu da eta benetan desio zuena aurrean du orain. Horixe da oparia, emozioetatik abiatuta eta trukean ezer espero gabe, musutruk ematen den hori.

Edozein unetan dira magikoak opariak, baina Gabonetan garrantzia handiagoa hartzen dute, misterioz beteriko giroarekin eta Olentzerorekin edo beste pertsonaia mitikoren batekin lotzen baitira. Emozioz, ilusioz eta magiaz beteriko egunak izan ohi dira, umeentzat oso bereziak eta politak.

Jostailu-marka indartsuentzat eta merkataritza-gune handientzat ere egun garrantzitsuak izaten dira. Gabonaldiak haurrentzat duen magia baliatzen dute kanpaina potoloak martxan jarri eta ahalik eta gehien saltzeko. Iragarki ponpoxoak erakusten dituzte telebistan, eta jostailu ikusgarriak erakusleihatetan. Barbie-ak eta Disney-ko pertsonaia; kotxeak, hegazkinak eta motorrak; Legoak eta Playmobil-ak; futboleko baloi, traje eta bideoak; Wii-ak eta Play Station-ak... Umeak liluratzeko eta helduengan eragitea izan ohi dute xede, haur zein nagusi erakartzea, limurtzea eta euren ganatzea.

Aukera zabal horren aurrean eta kontsumoaren zurrumbillean, guraso askorentzat buruhaustea izan ohi da haurarentzat egokiena zer den asmatzea. Zer erostea komeni da? Zein irizpide izan kontuan opariak aukeratzeko? Haurren desioei edo gurasoen nahiei egin kasu? Beti erosi egin behar dira ala bada opariak egiteko beste modurik? Komunikabideetatik kontsumoa bultzatzeko egiten den etengabeko bonbardaketari nola egin aurre? Nola jokatu opariaren eskaintza izugarri horren aurrean?

Zalantza horiek guraso askoren buruko min izan ohi dira eta ez dute soluzio errazik, baina opariak aukeratzeko lagungarri izan daitezkeelakoan hainbat gomendio eskatu dizkio **Hazi Hezik Idoia Linaza Mada-riaga irakasleari**. Opari bat egiteko,

lehen-lehenik, **oparia jasoko duen horren lekuan jartzea komeni dela dio**, bere gustuak eta zaletasunak oso kontuan izatea, eta bere aurpegia eta begirada imajinatzea oparia jaso eta irekitzen ari den unean: nolako haurra, halako oparia egitea komeni da. Hori bezain garrantzitsua da **oparia egingo zaion horren garapen maila kontuan izatea**: zein da adin tarte bakoitzerako egokiena? Adinaren arabera opari bat edo beste egin ohi zaio haurrari, umeak ere bere garapenaren arabera era bateko edo besteko trebeziak izango dituelako. Txikitik, eta batez ere Olentzero pertsonaia mitikoarekin lotuta, jostailuak izaten dira ohikoenak, baina adinean aurrera joan ahala balioa hartzen dute arropak edo beste era bateko opariak ere.

Neurria da kontuan izatea komeni den beste ezaugarri bat, bai opariaren kantitateari dagokionez eta baita prezioari dagokionez ere. Ohikoa da haurrei opariak ekartzea etxean, izekorenean, amama-aitaitarenean edota lagunenean etxeetan. Haur batzuk, eskatu ahala, opari asko jasotzen ohi dira, "zer eskatu, hura eman". Linazaren esanetan, ordea, neurria zaintzean dago opariaren egokitasunaren gakoetako bat: "Ohiu egin gara gizarte oparo honetan edo orain arte oparoa izan den honetan umeak eta gazteak 'trastez' betetzen, zenbat eta gauza gehiago izan badirudi hobeak garela eta zoriontsuago biziko garela. Eta ez gara konturatzen hori ez dela hezigarria. Sarritan umeak jostailu

gehiegitxorekin betetzen ditugu eta gero ez dira gai eskuartean dutena estimatzeko, baloratzeko. Bizitzan neurriak ezartzen ditugu eta opariaren kasuan ere halaxe egin behar dugu". Familiartean ere tratua egin eta akordioetara heltzea onuragarri izan daitekeela dio: haurrak opariak non jasoko dituen erabaki, etxe bakoitzean zer eta zenbat opari izango dituen aukeratu, oparia handiagoa bada guztien artean bakarra egitea baloratu... Guraso bati baino gehiagori gertatuko zitzaien jostailu baten aurrean haurrari ezezko borobila eman eta Gabonak iristean aitaita-amamak edo izekok edo lagunenean batek jostailu hori bera oparitzea. Kasu horiek saihesteko ere, aurrez familiartean nahiz lagunartean negoziatzea komenigarria dela dio.

Opariak jostailuak diren kasuetan segurtasuna da kontuan izan beharreko beste irizpideetako bat adituaren esanetan. Puzzleak, panpinak, auto-telegidatuak, egurrezko piezak... eskaintza ugaria da eta jostailu mota bakoitzak ditu bere segurtasun-arauak: ondo josita egotea, haur txikientzat arriskutsuak izan daitezkeen piezarik ez izatea, ezta ertz arriskutsurik ere, material toxikorik ez edukitzea, etab.

Sarri entzuten da haurrek jostailu gehiegi dituztela eta askotan jostailu bat egun batean erabili eta hurrengoan albo batera uzten dutela, segituan aspertzen direla. Merkaturiko jostailurik sofistikatuena oparitu arren, gero, sarritan jostailu hori albo





batera utzi eta inguruko trasterik arruntenarekin jolasean ikusten dira umeak. Gabonetan ere antzeko irudia ikusi ohi da etxe askotan: oparia ireki eta haurra jostailuarekin beharrean bere kaxarekin jolasean. Zer pentsatua ematen dio horrek Linazari eta bere irudiko, haurrek ez dute behar azken orduko jostailurik sofistikatuena, bakarrik ibiltzen dakiena, argi dirdiratsuak jaurtitzeko dituen... Akaso, nobedadeak eraginda maitatuko ditu une batez, bateriak irauten duen arte behinik behin. Sofistikazioa egoera sozio-ekonomikoa islatzeko balia dezakete

hainbat helduk, baina jostailuak bitartekariak dira haurarentzat eta **“jostailuak jolas egiteko, esploratzeko, hipotesiak egiteko... aukerak eman behar dizkio haurrari”**.

Askotan esan ohi da jostailuek berebiziko garrantzia dutela haurren bilakaeran, irudimena suspertzen eta pentsamendua garatzen laguntzen dietela. Horretarako, baina, Linazaren aburuz, garrantzitsua da jostailua **sormenari bidea irekiko dion izatea** eta ez gauza guztiak eginak ematea. Era berean, inportantea da ez norabide bakarrekoa izatea ere, hau da, jolas asko egiteko aukera ematea eta erabilera ugari izatea: “Eta denbora luzez familiako kide batek baina gehiagok erabiltzeko aukera ematen badu, hobe. Jostailuak berak baditu hamaika erabilerak eta horiek esplotatu behar dira”. Horrez gain, gomendagarria izan liteke jostailu horrek **beste batzuekin jolastea ahalbidetzen duen edo ez begiratzea ere**.

Izan ere, Linazak dioen

moduan, garrantzitsua da argi uztea jostailuek ez dutela miraririk egiten. “Jostailuak bitartekoak dira eta lagundu dezakete haurra helduekin edo berdinkideekin interakzioan dagoen heinean”. Interakzio horren bidez beste zenbait alderdi ere erreparatu daitezkeela dio: umearen jarrera, aurrera egiteko prest dagoen edo ez, jostailuak asebetetzen duen edo ez, etab. “Sokasaltorako kordel xume bat oparitzen badiogu, badakigu umea bakarrik jolastuko dela, baina besteekin jolasteko ere atea zabaltzen dizkiogu, eta besteekin interakzioan garatzen da haurra: hizkuntza ikasten du, harremanak sendotzen ditu, arauak daudela ikasten du, pentsatzeko balio dio, gatazkak konpontzen eta akordioetara iristen ikasteko. Hor mundu izugarri zabala irekitzen zaio. Beraz, **jostailuek interakziorako bidea ireki behar lukete, eta ez haurra isolatu bere jolasean”**.

Ze jostailu oparitu bezain garrantzitsua da beraz, jostailu hori nola erabili. Aldizkari honen 5. zenbakian jaso bezala, jostailua ez da jolasa, eta jostailuek ere ez dakarte derrigor jolasik. Jolasa jostailuak baino askoz gehiago da. Linazak azpimarratu bezala, jostailuak baliabideak dira, baina **haurarentzat oparirik preziatuena berarekin jolastea da**. Sarri, haurrak oparien inguruan jarri eta guraso askorentzat lasai egoteko aukera aproposa izan ohi da Gabon ingurua, “baina ez du balio umeari jostailu oso erakargarria oparitu eta gero berarekin ez ibiltzeak. Umearekin kalitatezko denbora igaro behar da jolasean, eta hori bai ala bai egin behar da, ez dago beste biderik”. Jolasteko gainera, ez dago leku bakarra Linazaren arabera: etxeko logela edo egongela bezain garrantzitsua izan liteke parkea, plaza, mendia, edota basoa, bakoitzak bere ezaugarriak baititu haurraren garapen osorako baliagarriak eta beharrezkoak. Linazaren ustez, umearekin denbora igaroz soilik jakin daiteke hark zer nahi duen, eta dio ideia ona izan litekeela dendetara haurrarekin joan eta han ageri dena begiratzea, horrek lagunduko baitio jakiten umeak zer duen gustuko eta zer ez, zertan den trebeago eta zertan ez, gurasoek zein joko eskaini dizkioten eta zein ez. “Askotan gurasook esan ohi dugu

“Gizarte oparo honetan umeak ‘trastez’ betetzen ditugu, zenbat eta gauza gehiago izan badirudi zoriontsuago biziko garela”

Idoia Linaza Madariaga (irakaslea)

'nire semeak ez du pilotan inoiz egiten', baina benetan aukerarik eskaini diogu horretarako? Igual kontua da inoiz ez diogula pilotarik eskaini, baina eskainiz gero, egingo lukeela.

Sarritan esaten dugu: 'umeak arrosa bakarrik nahi du', baina eman diogu beste kolorerik? Jarri dugu beste errealitate baten aurrean?'

Sexismoa eta rol bereizketa

Jostailuak izan daitezke edo ez sexista, baina egon helduen eskuetan dago parekidetasuna bultzatzea. Hala ere, sarritan zail izaten da rol bereizketatik alde egitea. Iragarrietatik hasita, produktuak sexu bati edo besteari zuzenduta egoten dira maiz. Neskei zuzendutako iragarrietan kolore gozoak, musika lasaia, haur ahotsak eta etxean egokitutako mundu fantastikoa agertu ohi dira. Mutilen kasuan, berriz, kolore biziak, musika alaia, erritmo militarra eta etxeko girotik kanpoko eremua. Iragarki berberen bidez jostailu horiek jolasteko jarrerak ere azpimarratzen dira: nesken jarrera kontrolatua, ordenatua, arduratsua, laguntzailea, pasiboa, zintzoa...; eta mutilena, protagonista, aktiboa, maltzurra, kontrolatzailea, indartsua, garailea... Asmo parekideagoak izanez gero, errealitate horren aurrean **rolak apurtzen edo behintzat rolak ez bermatzen laguntzen duten opariak egitea gomendatzen du Linazak**: "Aukerak emanez gero ikusiko dugu nola, adibidez, amaketako joko sinbolikoan mutil zein neska guztiak jolasten duten. Eta egiten duten horretan bai neskak eta bai mutikoak positiboki baloratu behar ditugu kanpotik josaten dituzten bestelako mezuen aurrean babesteko".

Publizitatetik aldentzea ere ez da erraza izaten opariak aukeratzeko orduan. Maiz, gainera, sexistak izan ohi dira, biolentzia inplizituki transmititzen dutenak edota etengabeko kontsumora bideratuak. Gabonetako kanpainaren lehen astean 4.500 jostailu inguru iragarri ohi dituzte egunero telebistan, eta gabon garaian hurrek 95 iragarki ikusi ohi dituzte egunero. Horri guztiari muzin egitea ia ezinezkoa da guraso gehienentzat. Zer ikusi, hura nahi izaten da, eta ez da erraza hurrari ezetz esatea, are gutxiago Olentze-

Adinaren arabera, opari bat edo beste

Haurrak duen garapen mailaren arabera, oparia jostailua bada, jostailu bat edo beste aukeratzea izango da egokiena. Hona hemen, adin tarreak erreferentziatzen hartuta, Urtxintxa Eskolak egingako proposamen batzuk:

0-6 hilabete: jaioberria mundua ezagutzen ari da eta jostailurik aproposena bere sentimenduak bizkortu eta bere gorputza ezagutzera bultzatzen dutenak dira, ukimena, entzumena eta ikusmena landuko dutenak: mugikariak, ispiluak, txintxirrinak, koltxonetak, etab.

6-12 hilabete: umearen independentzia hasten da eta etapa honetan bere inizatiba garatzeko aukera emango dioten jostailuak dira egokienak: mugikariak, kolore eta argi askotako lanparak, soinua eta mugimendua duten jostailuak, ispiluak, zutik jartzen lagunduko diotenak, koska egiteko moduko panpinak, pilotak, etab.

1-2 urte: mugimenduak garrantzia handia du etapa honetan; horregatik espazioan barrena ibiltzeko aukera emango dioten jostailuak eskura izatea gomendatzen da. Era berean, hitzak erabiltzen ditu gauzak adierazteko eta hiztegia handitzen doa. Gertaerak erlazionatzeko aukera ematen duten jostailuak gomendatzen dira, kausa-efektua ulertzen lagundu eta ekintza sinpleen imitazioa bultzatzen dutenak: lanparak, ispiluak, mugimendua eta soinua duten jostailuak, egurrezko edo plastikozko jostailuak jotzeko edo era askotara ordentatzeko, uretan eta hondarretan ibiltzekoak, pinturak, liburuak, panpinak, ibilgailuak, etab.

2-3 urte: haurraren autonomia mailak nabarmen egiten du gora. Bere gorputza hobeto ezagutzen du eta hobeto kontrolatzen du bere ingurunea. Gauzak berak bakarrik egiteko beharra du eta autonomia hori sustatzen duten jostailuak gomendatzen dira: soinua eta mugimendua duten jostailuak, musika tresnak,

ispiluak, uretan eta hondarretan jolastekoak, pilotak, trizikloak, bultzatzeko jostailuak, margoak, ipuinak, panpinak, barnean jolasteko etxeak, eguneroko bizitza imitatzen duten jostailuak, 6-18 pieza bitarte dituzten puzzleak eta eraikuntzak, etab.

3-5 urte: jolas sinbolikoak protagonismo handia hartuko du etapa honetan. Kantitate, espazio eta denboraren lehen nozioak barneratuko ditu eta jakin-min handia izango du. Jolas egitea du lehentasuna, batez ere, besteekin jolas egitea eta jostailu hauek gomendatzen dira, besteak beste: txibak, kaleidoskopioak, musika tresnak, uretan eta hondarretan jolastekoak, bata bestearen barnean sartzekoak, lau gurpileko bizikletak, patinak, koloretako margo eta klarionak, ingurune ezberdinen erreproduzioa (zirkoa, baserria...), ofizioak imitatzeko jolasak (pelukeria, medikuak...), txotxongiloak, 30 pieza arteko puzzleak, etab.

6-8 urte: beste hurrekin komunikatzeko eta erlazionatzeko duen gaitasuna nabarmen haziko da. Imitazio jolasak leku garrantzitsua du eta arauak onartu eta jarraitzera bideratutako jolasen inguruan interesa agertzen hasiko da: txibak, bizikleta, patinak, soka-saltoa, margoak, arbelak, ibilgailuak, eguneroko bizitza eta lanbideak imitatzen dituzten jostailuak, txotxongiloak, mozorroak, 50-100 pieza arteko puzzleak, piezekin osatzeko eraikuntzak, oihalak egitekoak, oka, partxisa, dominoa, magia jolasak, memoria lantzekoak, kanikak, xakea, etab.

8-11 urte: Laguntasunak garrantzia hartzen du, eta era berean baita taldeko jolasek ere. Beste batzuren artean, hauek gomendatutako jostailuak: bizikletak, patinak, diaboloa, panpinak, telegidatutako autoak, mozorroak, karaokea, 300 pieza arteko puzzleak, sormen artistikoko jolasak, kartak, oroimena lantzekoak, estrategia-jolasak, etab.



txiki-txikitatik, zer pentsatzen duten adierazteko, nolako nahiak dituzten eta zer amesten duten”.

Gabon-aldia diruari erreparatu beharreko sasoia izaten da zenbaitentzat: jakiak, umeen jarduerak, opariak, irteerak... Baina oparietan behintzat asko gastatu beharrik ere ez da Linazaren iritziz. Erabiltzen ez diren hamaika tresna izaten dira etxeetan eta horietako asko jostailu bihur daitezke ziurrenik: “Denbora ematen badugu umeekin sarritan kartoi kaxa bat nahikoa da kobazulo bihurtzeko. Aukera asko daude, baina horrek umearekin denbora ematea eskatzen digu”. Gainera, bere esanetan, opariak edo jostailuak sortzeko ekintza hori bera haurrekin eurekin egin daiteke eta haurra bilakatu ekintza horren protagonista: “Inportantea da jostailua sortzeko une horretan helduaren eta haurren artean sortzen den elkarriketa. Eta sortzeaz batera, aitita-amamei galdetuta antzinako jostailu eta jolasak errekuaratzeko sasoia ere izan daiteke”.

Jostailu asko dute umeek. Askok inoiz erabili gabe eta ganbaran gordeta. Diruari erreparatu eta kontsumismoari aurre egiteko beste modu bat izan daiteke erabiltzen ez diren jostailuak ematea edota trukea egitea, inbidiak saihesteko ere balioko luke horrek: “Horretarako beste festa edo erritual bat sor liteke, azoka bat egin edota merienda baten bueltan elkartu umeak. Iruditzen zait gurasook ere gizarte honetan hasi behar dugula gauza batzuk era kooperatiboan egiten. Akaso auzokideen artean batak bestearen jostailuak erabil ditzakete eta horrek ere beste balio bat emango lieke jostailuei eta baita haurren arteko hartu-emanein ere”.

Finean, oparia era batekoa edo besteakoa izan, umearentzat baliagarria izango bada, afektuzko giro atsegina egon behar da opari horren bueltan, hala dio Linazak: “Zer da gure seme-alabek egin dezaketen gauzarik inportanteena? Jolastea. Baloiarekin, panpinarekin, egurrezko piezekin, etxean ditugun kartoi edo jogurt poteekin, edozer gauzarekin jolastea, baina baldintza batekin: gu beraiekin egonaz”.

roren magiapean badago artean: “Guraso moduan kontsumoaren zurrumbilo horretatik irteten saiatu behar dugu. **Jostailu bat egokia iruditzen ez bazaigu, jostailu hori ez erosteko arrazoiak eman behar dizkiogu umeari.** Zentzu eta neurrian eginez gero, ezezkoarekin ere umeak hezten ari gara. Umeak frustrazioei aurre egiten ikasi behar du, bere nahi guztiak ezin dituela berehala ase eta itxarotea garrantzitsua dela”.

Linazaren arabera, Olentzeroren etorrerarako umea aurrez prestatzea garrantzitsua da. Eskutitza idazterakoan haurri laguntzea izan daiteke aukera bat, aurtin Olentzerok etxean opari bat ekarriko duela jakinaraztea, edo Olentzerok ere dena erosteko ez daukala dirurik azaltzea, etab. “Iruditzen zait umeak ere errealtatearen parte direla eta errealtate hori ezagutu behar dutela, ume izan arren ez dira irla batean bizi eta ez dugu zertan eskutatuko guztia eman. Eta horrekin ez dut esan nahi Olentzeroren magia zapuztu behar dugunik, ilusio eta misterio hori garatu eta landu behar da, baina horretarako badaude beste modu batzuk ere”. Horregatik, umeak oparia jasotzen dueneko umeari eta bertan sortzen den erritualari

garrantzi handia ematen dio Linazak. Bere esanetan, oparitu bezain azkar, ez da komeni umea jostailuaren aurrean bakarrik uztea: “Ez badugu berarekin jolasten, ez bagara berarekin egoten, ez du aurrean duena eta egiten ari dena preziatuko. Helduok bere emozioen parte izan behar dugu eta horretan lagundu. Guk ere geure emozioa erakusten dugun heinean berak ere aurrean duen horri balio handiagoa emango dio”. Badaki ez dela erraza, baina uste du zerbait egin beharra dagoela etengabeko kontsumoaren gurpiletik ateratzeko eta horretan gurasoen edo aitita-amamen narrazioak asko lagun dezakeela: “Haurrak telebistak eta Internetek heztea nahi ez badugu, garrantzitsua da gurasook ere gure iritzi eta argumentuak ematea. Horretan asko lagun dezake gure txikitako esperientziaren berri emateak, edota euren aitita-amamen bizipenak gogora ekartzeak”. Adin batetik aurrera umeari berari galderak egitea ere garrantzitsua dela uste du: “Zuk zertarako nahi duzu jostailu hori? Eta zergatik ez beste hura?” Baina galdera horiek egin eta elkarriketa eman ahal izateko umeak txikiak direnetik interakzioa landu behar dela dio: **“Umeei gurekin hizketan aritzeko aukera eman behar diegu**

hik hasi, hezkuntzari garrantzia ematen diogunon **komunitatea**

Bi liburu-monografiko hauek **DOAN** dira *hik hasi*-ren harpidedunentzat. **26. monografikoa** Alfredo Hoyuelos europar doktoreak koordinatutako 13 ekarpenek osatzen dute.

27. monografikoa, berriz, 16 ekarpenek osatzen dute.

Horien artean, Francesco Tonucciren bi itzaldi daude: "Haurren hiria" eta "Denontzako eskola".



Herri hezitzailea, eskola herritarra



Liburu-monografikoa

Txatxilipurdi elkarteak Francesco Tonucciren "Haurren hiria" liburua euskaratu ondoren; orain, "**Herri hezitzailea, eskola herritarra**" monografikoa argitaratu berri du Hik Hasik, Euskal Herriko esperientziez osatuta.

-Prezio arrunta: 15 euro

-*Hazi Hezi* edota *Irria* aldizkarien harpidedunek: 10 euro.

-Prezio bereziak Durangoko Azokan.

www.hikhasi.com

ALBUM ILUSTRATUAK eta KOMIKIAK



IPUINAK



JOLASTEKO LIBURUAK



EZAGUTZA LIBURUAK

