

HAZIERA ETA HEZIKETA ALDIZKARIA 8. ZENBAKIA. 5 €

# Hazi Hezi

GAIA:

**Heziketa berdea**

ELKARRIZKETA: MONICA BLAS

**"Haurdunaldia eta erditzea arriskutsuak direla sinetsarazi zaigu"**

SORMENAZ

**Igor Elortza**



# elkar Ilustrazio eta Ipuin Lehiaketa

oinarriak:  
[www.elkar.com-en](http://www.elkar.com-en)  
eta elkar sareko  
liburu-denda  
guztietan



antolatzailea:

**elkar**  
fundazioa

laguntzailea:



# Natur inguruneen aukerak vs. Helduon beldurrak eta mugak

AFEKTUA EDOTA ELIKADURA EGOKIA BEZAIN  
GARRANTZITSUA IZAN LITEKE HAURRARENTZAT  
AIRE ZABALEAN IBILTZEA, ERREALITATE  
KONKRETUAK ESPLORATZEA ETA NATURAKO  
BENETAKO MATERIALEKIN JOLASTEA.

**T**arte bat hartzera eta erlaxatzera dei egiten digu Hazi Hezi aldizkariaren zenbaki honek; erlojupeko gizartearen denbora mekanikotik atera eta naturaren denbora organiko eta pausatuekin bat egitera. Lasaitasuna, sosegua, patxada, baretasuna... balio preziatuak dira egunetik egunera azkarrago bizi garen honetan.

Erritmoa mantsotu eta naturarekin harremanean hazteak eta hezteak izan ditzakeen onurak azpimarratzen ditu Heike Freire pedagogoak heziketa berdearen inguruan osatu dugun gai nagusian. Haurrak garatuko badira, espazio irekietan mugitzeko eta jolasteko aukera ematea komeni dela dio, eta baita landareekin, animaliekin eta beste hurrekin kontaktuan egotekoa ere.

Sarritan, ordea, kontrako bidea hartzen dugu helduok: presa, zalaparta, burrunba, estresa... Eta espazio irekietako eremu berdeetan ibiltzeak hurrei onura besterik ez dakarkielako probatuta badago ere, maiz, seguruago sentitzen gara lau paraten artean. Zenbaitzuk beldurra diegu basoei, harkaitzei, urmaelei... eta izutu egiten gaitu haurrak zuhaitzetara igotzeak, makilekin jolasteak, lokatzetan ibiltzeak... Umea arriskuan dagoela iruditzen zaigu usu. "Beldurraren gizartea arrisku guztiak kentzen ahalegintzen da, baina benetan arriskuekin bizitzen ikasi behar dute haurrek. Horrek umeei lagundu egingo die euren gatazkak eta beldurrak gairatzen", dio **Mireia Baz Txatxilipurdi Aisialdi Elkarteko kideak**, eta gaineratzen du, askotan, helduon beldurrak izan ohi direla umeak mugatzen dituztenak.

Mugak helduarenak direla, horixe dio **Nerea Mendizabal psikopedagogoak** ere zigorren inguruko eztabaidagaian. "Haurrek mugak behar dituzte" esaldia sarritan erabili ohi da hezkuntzaren alorrean. Bere esanetan, ordea, mugak ez ditugu jarriko haurrak mugatu behar direlako, ezta umeak muga horiek behar dituelako ere, baizik eta mugak helduarenak edo gizartearenak direla onarturik, komenigarria delako haurrak muga horiek ezagutzea.

# 10

### **Koordinatzaileak**

Joxe Mari AUZMENDI  
Ainara GOROSTITZU  
Arantzazu MUÑOA

### **Idazkaritza**

Uxue UGARTEMENDIA

### **Erredakzio-taldea**

Nerea AGIRRE  
Kontxi AIZARNA  
Jon ALTUNA  
Mila APEZETXEA  
Ainhoa AZPIROZ  
Iraide BASKARAN  
Izame GARMENDIA  
Iñigo LARRAÑAGA  
Aritz LARRETA  
Josi OIARBIDE  
Josu TXAPARTEGI  
Arantxa URBE  
Ankelo USOBIAGA

### **Kolaboratzaileak**

Alvaro BEÑARAN  
Aitziber ESTONBA  
Libe GARMENDIA  
Idoia GOIKOETXEA  
Pello JAUREGI  
Ramon MAUDUIT  
Nerea MENDIZABAL  
Marina PINTOS  
Xabier TOLOSA  
Itziar ZUBIZARRETA

### **Aholkulariak**

Joxe AMIAMA  
Miren CAMISON  
Carmen FERRO  
MEITAI-MAITIE

### **Argazkiak**

Hazi Hezi  
Ainhoa AZPIROZ

### **Diseinua**

Graf!k

### **Inprenta**

Antza

### **Elkarlanean**



# AURKIBIDEA



34



EDITORIALA

**Natur inguruneen aukerak vs. Helduon beldurrak eta mugak**

3

LABUR-LABUR

6

KONTSULTA

8, 9, 18, 19, 20, 46, 47

GAI NAGUSIA

**Heziketa berdea**

10

ASTEZ ASTE,

URTEZ URTE

21

ELKARRIZKETA

**Monica Blas**

34

GURASOAK MINTZO

**Harrerako familiak**

42

EZTABAIDAGAI

**Zigorra, baliagarria da?**

48

JOLASAK

52

SORMENA

**Igor Elortza bertsolariari elkarrizketa**

54

IRITZIA

**Idurre Eskisabel**

58



30



32



48



## ERDITZE ETXEAK MARTXAN

Frantziako estatuan, esperimentalki, erditze etxeak martxan jartzea erabaki dute. 12 zentro inguru zabalduko dira 2015ean eta bost urtez mantenduko dira egokiak diren aztertzeko. Zentro horiek emaginek kudeatuko dituzte eta emakumeen beharretara egokituko dira, etxeakoaren antzeko giroa sortuz. Arrisku faktore bezirik gabeko emakumeei zuzendurik egongo dira eta ez da bikien erditzerik artatuko, ezta zesarearik egingo ere, eta haurra zutik, aurpegiz, ipurdiz edota transbertsalki datorrenean ere ezingo da bertan erditu. Erditzea azkartzeko ez da sendagairik edo epiduralik emango. Estatua-  
rentzat emakumeko 600 euroko kostua izango dutela aurreikusten da. Gaur egun berriz, ospitaleko erditze bakoitzeko 3.000 euro jartzen du estatuak.

## AMAREN ESNE BANKUA JARRIKO DA GURUTZETAN

Gurutzetako ospitalean (Bizkaia) amaren esnea gordetzeko esne banku bat ezartzeko proposamena onartu du Eusko Legebiltzarrak. Horrelako proposamen bat onartzen den bigarren aldia da, baina oraingoan mamitza espero du Esnearen Ligak. Duela sei urte onartutako egitasmoari eutsi dio berriz ere Gasteizko Legebiltzarrak. Garai hartako proposamena ez zen mamitu, eta Euskal Herrian oraindik ez da amaren esnea gordetzen den

esne bankurik. 2008an Legebiltzarrak hartutako erabakiak ez zuen aurrera egin, Gurutzetako ospitalean ez zegoelako esne banku bat jartzeko tokirik. Baina, orain, ospitalearen azpiegitura handitu egin da, eta laborategiak ezartzeko eraikin berri bat egin dute. Beraz, esne bankua jartzeko tokia badela irizten diote.

Gurutzetako ospitalea da Euskal Herriko ospitaleen artean haur gehien jaiotzen diren tokia; horregatik ere egokia litzateke han jartzea esne bankua. Joan den urtean 5.850 haur jaio ziren han, horietatik 238 izan ziren goiztiarrak. Haur jaioberrientzat, eta bereziki, goiztiarrentzat oso mesedegarria izango da esne bankua bertan izatea.

# LABUR LABUR

[guraso.com](http://guraso.com)-ekin elkarlanean

## KONTULEKUA, FAMILIAN IRAKURTZEKO TXOKOA

Gurasoak eta umeak taldean elkartu eta guztiak batera irakurtzen aritzeko proiektua sortu du Berrizko Udalak (Bizkaia). Kontuleku izena eman dio familian irakurtzeko txoko horri. Zapatu goizetan elkartu eta liburuen bidez umeekin euskaraz gozatzeko esparrua da. Hiru eta sei urte bitarteko umei zuzendutako saioak dira, eta literatura zaletasuna lantzeaz gain, hainbat gai jorratuko dituzte Kontulekun: afektibitatea, komunikazioa, irudimena, harremanak... Antolatzaileen esanetan, guraso euskaldunei nahiz ez euskaldunei zuzenduta dago ekimena. Euskaldunekin saio osoa euskaraz egingo dute, eta ez euskaldunekin, berriz, tartekatuta egingo dituzte hizkuntzak.



## BESTE BOST GAIXOTASUN BEHATUKO DITUZTE ORPOAREN PROBA BIDEZ

Euskal Autonomia Erkidegoko ospitale publiko eta pribatuetan egiten den Orpoaren Proba bidez beste bost gaixotasun gehiago antzemango dituzte orain: homozistinuria, astigar xarabearen gaixotasuna, 1. motako azidotasun glutamikoa, azidemia isobalerikoa, eta kate luze-ko gantz-azidoen Acil CoA deshidrogenatuaren eskasia. Ume gutxik izaten dituzte horiek, baina jaiotza-gaixotasun larriak dira, eta laster tratatu ezean adimen-atzeratasuna sor dezakete lehenengo bien kasuan, eta bat-bateko heriotza hirugarrenean. Laugarrenari eta bosgarrenari dagokienez, garaiz antzemateak umearen bizitza kalitatea asko hobetzen du eta konplikazio larriak gutxitu. Hala, sendaezinak izan arren oraingoz, bizi kalitatea hobetzea da kontua, umeak 48 ordu dituenean orpoan zitzada bat egin eta odol lagin bat hartuta.

## AMATASUNAGATIKO LANALDI MURRIZKETA HAURRAK 12 URTE IZAN ARTE LUZATUKO DA

Orain arte, 8 urte arteko haurrak izateagatik lanaldi murrizketa eskatu eta diru-laguntzak jaso zitezkeen Hego Euskal Herrian. Hemendik aurrera aukera hori haurrak 12 urte bete arte luzatuko da. Neurri horren bidez lanaren eta familiaren arteko kontziliazioa erraztu eta enplegua sustatu nahi du Espainiako Gobernuak.

Espainiako estatuko langileen % 14,7k daukate lanaldi murrizketa mota hori eskatuta. Europako beste hainbat herrialdetako datuekin alderatuz nahiko kopuru baxua da. Adibidez, Herbeeretan langileen % 50ek jarduten dute lanaldi murriztuan, Erresuma Batuan % 27k, eta Alemanian % 26,7k.

## HAURREN LODITASUNA IKERTZEN ARI DIRA DEBA BAILARAN

Umeen loditasunak gora egin du azkenaldian eta arazo horrekin kezkatuta eta horri irtenbidea bilatu nahian, ikerketa ari dira egiten Deba Bailaran, Arrasateko ospitaleko pediatria zerbitzuak bultzatuta. Umeen gehiegizko pisua, elikadura-ohiturak eta jarduera fisikoa aztertzeke, Deba-goieneko 1.100 eskola-umeren artean galdetegi bat banatu dute ikastetxeen laguntzarekin.

Aste Santu ingururako haurren loditasunari buruzko ikerketaren ondorioak aterata eta aztertuta izatea espero dute. Datuek diotenaren arabera erabakiko dute esku-hartzeren bat –modu integrelean, bai hezkuntza mailan eta baita modu zuzenean familiekin ere– beharrezkoa den.

Ikerketa egitearekin batera, hainbat hitzaldi ere eman dituzte eta umeei osasuntsuago bizitzeko aholkuak ematen eta bizimodu hobe batera gakoak eskaintzen saiatu dira.



## SEXOLOGIA



Aitziber ESTONBA  
Sexologoa

## FIMOSIA

Zakilaren kanpoko azala kentzen ziguten edo fimosia egiten ziguten lehen. Orain, semearena kentzera joan ala ez zalantzan gaude. Zer aholkatzen diguzu?



**BEREZ, UME GUZTIAK** fimosiarekin jaiotzen dira. Hau da, urte betera arte ume guztiek zakil azala estuago dute eta honek zakil punta ateratzea oztopatzen du. Adin horretara arte, umei egin behar zaien bakarra, azala pixka bat atzeratzea da bainu garaian, soilik zakila garbitzeko. Inolaz ere ez da komenigarria guk atzeratzea modu bortitzean, horrek zakilean zauriak eta kontrako emaitza eragin dezakeelako.

Urtebetetik aurrera, 5-7 urte bitartean, fimosi guztiak naturalki sendatzen dira (% 90), zakil puntan egon daitezkeen atxikidurak desagertuz doazelako. Soilik, 8-11 urte bitarteko haurren % 6k izaten du fimosia.

Dena den, 2 urtetik aurrera, oraindik nahiko itxita dagoela ikusten badugu, gurasoak nola egin esanda, umea animatu dezakegu, baineran edo dutxan bere azala atzeratzen. Berak, adin horretan neurtuko baitu nola egin mina ez hartzeko eta poliki-poliki azala zabaltzen joateko.

Egun, pediatrek ebakuntza baino lehen, krema bat errezetatzen dute, eta askotan oso eraginkorra izaten da.

Hala ere, ez bada sendatzen, ebakuntza burutzeko adinik onena 8 urtetik aurrera da. Adin honetatik aurrera ez baita beharrezkoa anestesia orokorra erabiltzea eta horrek ebakuntza errazten du.

## GARBIKETAK

Seme-alaba txikien sexu-organoak, gutxieneko zer maiztasunekin komeni da garbitzea? Kremaren bat edo ematea komeni al da?

**UMEEN ORGANU** genitalek helduen higiene bera eskatzen dute. Hau da, maiz garbitzea, baina agian, xaboi naturalak erabiltzea, haien azal fina ez kalteztzeko. Mutilen kasuan gomendatuko nuke, behin zakilaren azala atzeratuta dagoela, zakil punta inguruan gera daitezkeen pisa arrastoak ongi garbitzea infekzioak sor ez daitezen. Nesken kasuan, ez da beharrezkoa ezpainak zabaltzea garbitzeko, kanpotik garbitzearekin nahikoa da eta aurretik atzera garbitzea, uzkiean egon daitezkeen kaka bulbara ez eramateko.

Kremak infekzioen kasuan soilik gomendatzen dira, eta betiere profesionalek errezetaturik.

## HILEKOA

Hamabost urteko alabari ez zaio hilekoa etorri oraindik. Bera kezkatuta dago lagun guztiei etorri zaielako dagoeneko. Iritzi kontra jarri asko entzuten ditugu gaiaren gainean. Nola jokatu beharko genuke?

**BEREZ, MENARKIA**, lehendabiziko hilekoa, 11-16 urte bitartean agertzen den arren, badira kasuak non aurreratzen den (9 urte) eta non atzeratzen den (16 urte).

Batzuetan, arazo hormonalek menarkia atzeratzea ekar dezakete eta nik ginekologoari bisita bat egitea gomendatuko nizueke.

Hala ere, galderan aipatzen duzuen alabaren kezka gairi heldu nahiko nioke. Bera, seguraski nahiko kezkatuta dabil, ez soilik hilerokoa ez duelako, baizik eta gelakide eta lagunekin konparatuz ezberdina delako. Nerabeekin lan egitean, garai hauetan ezberdina izatea ez dela batere erraza konturatzen gara eta horrek haiengan presio handia eragiten du. Era berean, badakigu, emakumearen hilerokoa bere egoera emozionalaren ispilu dela. Hau da, zuen alaba, (beti ere inkontzienteki) bere kezkarekin, menarkia bera atzeratzen ari daiteke. Beraz, bere familiako zaretenez, gaiaren inguruan lasaitzea dagokizue, horretarako eman beharreko pausuak eman.







Alvaro BEÑARAN  
Psikomotrizista-pedagogo

## PSIKOMOTRIZITATEA

### 'EZ' ESATEN

Batzuetan, gustatzen ez zaidan zerbait ikusten badut ere, ez mugatzeagatik edo, ez diot ezer esaten alabari; baina jarraitzen badu, ustekabeen, errietan hasten naiz.

**FORMAK BADU GARRANTZIA.** Gure esku-hartzea egiteko moduak pisu handia du. Adibidez, EZ hitza nola erabili landu beharko genukeela iruditzen zait. Haurrak zerbait egiten badu, eta nire ustez ez lukeela egin behar iruditzen bazait, EZ hitza nola esaten dugun garrantzitsua da. "EZ!" ozena esaten badiot, eraso gisa hartuko du. Baina, "EZ, hori ezin duzu egin honengatik eta horren-gatik" era lasaiean esaten badiot, oso bestelakoa izango da egoera. EZ hori ez doa haurraren kontra, egoera eusteko helburua du, ziurtasuna ematekoa. Azken EZ horrek egituratzen, e-  
strukturatzen laguntzen dio haurrari. Kultura bat dugu eta gure kulturaren hori EZ da egiten. Agian, ez da izango perfektua, baina gurasoen kultura da, estiloa, egiteko modua da.

## FRUSTRAZIOA

Bi urte betetzera doan Ainara alabari hainbat gauza ez egiteko esateak erreparoa ematen digu, ez baitakigu frustrazioa sortzen diogun ala ez.

**ESAN LITEKE** haurraren lehenengo urtean gurasoek ia dena eman behar diotela. Omnipotentzia-bibentzia izan behar du umeak. Hau da, "Ni seguru nago, behar dudan guztia ematen didate, zaintzen naute, ongi sentitzen naiz", esperientzia positiboa bizi du, ongi sostengatuta dagoelako. Hori da lehenengo oinarria.

Oinarri sendo horren gainean, hain zuzen, oinarri hori daukalako hasi daiteke errealitateak sortzen dituen frustrazioak onartzen. Hala, gurasoek jakin behar dute haurra poliki-poliki frustra dezaketela. Eta, frustratzeak ez du esan nahi haurrari aukerak murriztea, erreferentziak ematea baizik.

Adibidez: itxarotea. Helduak sukaldeko lana bukatu beharra dauka eta haurrak zerbait eskatzen dio. Helduak esan diezaioke haurrari egiten ari dena bukatu egin behar duela eta pixka bat itxaroteko, egiten ari dena amaitu arte.

Haurra, oro har, baliabideak eskuratzen doan heinean, bere buruarekin egoten ikasten joaten da. Beti, ez du zertan helduarengandik zerbaiten zain egon. Pixkanaka, bakarrik egoteko gaitasuna garatzen joaten da, eta berak gustuko duena egiteko gaitasuna ere bai.



## BALIO DUTELA ADIERAZI

Gure seme txikia ibiltzen ikasi berria da eta etxeko edozein tokitara doalarik ere, hango gauzak hartzen ditu. Nire CDak eta diskoak ere hartzen ditu eta niri ez zait batere gustatzen.

Zer egin beharko nuke, handik kendu edo berari esan eta ez utzi hartzen?

**HALAKOETAN, ESAN** egin behar zaio zuretzat balioa duela eta hura ezin duela ukitu. Baina zer ukitu eta erabili dezakeen ere adierazi egin behar zaio, eta erraztu edo eskura jarri jolasteko aukera izan dezan. Kontua ez da haurrak ikertzeko duen grina moztea edo mugatzea, baina besteentzat baliotsua eta errespetatu behar duena zer den garbi esan behar zaio.

Nire ustez, horrek ez du murrizten haurraren askatasuna, alderantziz baizik, haurrari e-  
struktura eskaintzen dio, gauza batzuk posible direla eta beste batzuk ez barneratzen joango da. Egoera berri horien aurrean, berak baliabide berriak sor ditzake. Adibidez, haurrak pentsa dezake: "Nik hori nahi nuen eta ezin dut, zer egin dezaket orain?". Seguruenik, beste gauza bat egiten saiatuko da.

Dena ez da posible. Bizitzan gauza batzuk ezingo ditu egin, baina ez dira berarentzat funtsezkoak izaten. Bere integritatea, segurtasuna eta abar ez daude jokoan, gauza zehatzak dira egin ezin dituenak. CDen kasuan, adibidez, helduak maite duen musika baldin bada, ezin du utzi edozein modutan erabiltzen eta hondatzen. Helduak baditu maite dituen gauzak eta haurrak hori bizi egin behar du.

GAI NAGUSIA: Heziketa berdea



**Naturarekin  
harremanean**

## Azken urteetan hiri eta herrietako gune berdeak gutxitu egin badira ere, natur inguruneek beste espazioek ez bezalako aukerak ematen dituzte; hala nola, benetako materialekin –ez plastikozkoak– eta errealitate konkretuekin esploratzekoa, norbere erritmora ibiltzekoa, edota hain preziatuak diren askatasuna eta lasaitasuna esperimenezkoak. Urrutira joan beharrik gabe eta doan, gainera.

**N**ork ez du oroitzen zuhaitzetan txabolak egin eta lagunekin jolasean igarotako aldia? Eta, mendira joan eta ur-lokatzetan zapaburuak harrapatzen pasatakoa? Nork ez du atsegin udaberrian haritz eta pagoen hostoek hartzen duten berdetasunaz gozatzea? Edota belazean etzan eta jostari dabiltzan tximeletak behatzea? Nor ez da hunkitzen kukuaren poz-hotsa entzutean? Edota loretan dauden zuhaitzen usain gozoa aditzean?

Mendiak, zelaiak, basoak, errekek, itsasoa, hondartzak, urmaelak, urtegiak... Euskal Herrian inguruneak hamaika baliabide eskaintzen ditu naturarekin kontaktuan egoteko eta familia ugari dira denbora librean duten aldiro, hiriguneetatik urrun, mendira, itsasertara nahiz landa-eremuren batera joan ohi direnak. Lasaitasuna, kanpoan jolasean aritzea, naturan gozatzea edota ariketa fisikoa egitea atsegin ohi dute gehienek. Beste batzuek ordea, gaur egungo bizimodu azkarrak eta kontsumo beharrak eraginda sarri, nahigo izaten dute aisialdia merkatal-zentroetan edota hirigunean igaro. Jende metaketa handiak, erosketak, zarata, edota argi artifizialak izan ohi dira toki horien bereizgarri.

Errealitate baten bi muturrak dira eta erdi-bideko aukera asko izango dira ziurrenik, batak ez duelako zertan bestea ordezkatu eta osagarriak ere izan daitezkeelako, baina zein da bien arteko diferentzia? Berdin ote dio larunbat arratsaldea batean edo bestean igarotzea? Ingurune naturalek eskaintzen ote dute beste espazioek eskaini ezin duten ezer? Eta onurarik ba ote du naturarekin kontaktuan hazteak eta hezteak? Urte gutxian bizi-inguruneak ze-

haro aldatu dira herri eta hirietan. Porlanak tokia jan die berdeguneei, eta hiri-eremuak handitu ahala, gizakiak naturarekin zuen harremana txikituz joan da. Gaur egun herri eta hiri askotan haurrek kalera euren kasa irteteko autonomia galdu dute. Ordu asko igarotzen dituzte eserita, toki itxietan sartuta eta jokaera pasiboan. Baina haurrak garatuko badira, espazio irekietan mugitzeko eta jolasteko beharra daukate, eta landareekin, animaliekin eta beste haurrekin kontaktuan egotekoa. Horixe dio **Heike Freire pedagogoak eta heziketa berdean adituak "Educara en Verde" liburuan:** haur bat osasuntsu garatuko bada, naturarekin harremana behar duela, ezinbestean: **"Helduok onartu behar genuke, afektuaz, elikadura egokiaz eta lo ondo egiteaz gain, haurrentzat hil ala bizikoa dela Lurrarekin harremana izatea".**

Richard Louv autore amerikarraren teoretatik abiatuz, heziketa berdeaz hitz egiten du Freirek, hau da, naturara gerturatu eta haurrak naturarekin kontaktuan egon daitezen bitartekoak jartzeaz, eta horretarako hainbat ideia ematen ditu. Izan ere, bere esanetan, haurrek sei-zazpi urte bete arte saltoka ibili, korrika egin, garrasika aritu edota eskalatzeko nahikoa espazio izatea litzateke egokiena, landareak eta animaliak zaintzea eta urarekin nahiz arearekin ibiltzea, libreki marraztea nahiz istorioak eta abestiak entzutea edota sortzea. Eta naturako espazioek, beste zenbait espazio itxik ez bezala, horretako guztirako aukerak ematen dituztela dio: "Natur inguruneetan nahi adina toki dute haurrek, era askotako zentzumeneko esperientziak izateko aukera zabala, eta mugitzeko nahiz jolaserako bitarteko ugari. Horrek guztiak gaitasun fisikoak eta emozionalak

garatzen lagunduko die, eta baita independentzia sentimendua eta norbere eraginkortasunean nahiz gaitasunetan konfiantza hartzen lagundu ere".

Animalien eta landareen habitat izateaz gain, natur inguruneak espazio itxiek eta hiri-guneek ez bezalako materialak eskaintzen dizkiete haurrei, hala nola, harriak, ura, lokatza, adarrak, area, ezpalak... Ez dago bi elementu berdin, makila batek ez du sekula albokoaren eite bera izango, ezta ehundura ere. Freirek azpimarratzen duen moduan, errealitate konkretuekin harremana izatea da zenbait gauza ikasteko modu bakarra. Horrelaxe ikasten dute haurrek gorria berdetik, gozoa garratzetik, leuna latzetik edota hotza beretik bereizten. Beraz, makilak haurrari zentzumenak lantzeko aukera ematen dio, baina psikomotrizitatea hobeto garatzen ere lagunduko dio –ez baititu eskuak soilik erabiliko makila mugitzeko, baizik eta gorputz guztia–, eta baita hamaika jolasetarako bidea eman ere. **la errealitate guztia plastikozkoa bilakatu den mundu honetan, benetako materialak erabiltzeko eta gauza konkre-**



### **tuekin esperimentatzeko aukera ematen die haurrei naturak.**

Gela eta areto itxietan oso egitura-tuta dauden baliabideak egon ohi dira, eta haurra jarduera eta ekintza zehatz batzuk egitera bideratzen hala. Aldiz, natur inguruneek ez dute aurrez jarduteko molderik ezartzen, ezta ezkutuko asmorik gordetzen ere. Adituen iritziz, naturako elementuek ez diete presiorik egiten haurrei, ezta estresik eragiten ere. Ez dute haurren jarduera baldintzatzen, eta bidea irekitzen dio imajinazioari, sormenari. Unean uneko gogoaren eta ideien arabera, haurrak hamaika joko asma ditzake, beste horrenbeste abentura bizi, eraiki eta desegin. Espazio artifizialtan berriz, behin haurrek aukera guztiak ikertu dituztenean, agortu egiten dira esploraziorako bideak.

Horrez gain, areto itxiekin alderatuz, **espazio irekietan haurrek sentitzen duten askatasun sentsazioa erabatekoa da.** Askatasuna, hainbeste aldarrikatzen den balio hori esperimenta dezakete. Paretarik gabe, pareta horien barruan moldatzeko araudiaren premiarik gabe, eta espazio apur bat lortzearren aldame-nekoarekin borroka egiteko beharrik gabe, haurrak libre sentitzen dira. Eta Freirek gogoratzen duen moduan, askatasun sentsazio horri esker, haurrak erabat sar daitezke

euren jardueraren baitan, intimi-taterako espazioak aurki ditzakete eta autonomo sentitzeko norbere ingurunea eratu dezakete. Helduen kontrol zorrotzetik urruti, bakoitzaren identitatea eraikitzeko ere balio die horrek.

Askatasuna ez ezik, lasaitasuna ere espazio berdeen parte da. Sosegua, patxada, baretasuna, isiltasuna... Naturak izaera lasaigarria duenez, haurrari gauza batean arreta jartzen ikasten lagun diezaiokeela eta kontzentratzeko gaitasuna areagotzen duela aipatzen du Freirek. Eta hiperaktibitatea nahiz arreta-falta duten haurren kasuan, nahastea bideratzen edo sendatzen lagun dezake. Horrez gain, espazio berdeek argitasun handiagoarekin pentsatzeko eta estres nahiz antsietate egoerak hobeto kudeatzeko ere mesede egiten dutela argudiatzen du: "Gure kulturen negatibotzat dauzkagun hainbat emozio, hala nola, lotsa, tristura edota haserre, era naturalean adierazteko eta erregulatzeko aukera ematen dute espazio irekiek". Zuhaitzekin, animaliekin nahiz landareekin eguneroko elkarreraginean haurrek erlaxatzen, espazioa erabiltzen, beldurrak gainditzen, besteekin harremanak izaten, eta euren ekintzen erantzule izaten ikasten dutela dio pedagogoak.

### **Naturak bere erritmoak**

Gaurko haurren aitona-amona ugarik argindarrrik gabeko haurtzaroa izan zuten. Eguna iluntzen hastean erretiratzen ziren etxera, egur edo ikatzaren suaz berotzen zuten sukaldea eta kandela-argitan egin behar izaten zituzten etxeko lanak. Urte gutxiren buruan, ordea, kontuak erabat aldatu dira.

Herri eta hiri gehienak argi artifizialez daude argiztatuta. Ez dira inoiz erabat iluntzen. Hiri ingurune zenbaitetan, ia-ia ezinezkoa da izarrak ikustea. Etxetik kotxera, kotxetik lantokira edo eskola-

ra, eta atzera bueltako bizimoduak zaildu egiten du kanpoan dagoen eguraldiari erreparatzea, edota zein urtaro den jakitea. Denboraren bizi-pena aldrebestu egiten du horrek. **Naturak bere erritmoak diru. Ez du presarik. Naturaren denbora organikoa, pausatua eta konstantea da, ziklo luzeak ditu eta zerikusi gutxi du erlojupeko gizartearen denbora mekanikoarekin.** Lehena gizakiaren berezko erritmoetara egokitzen da; bigarrenak berriz, kanpotik barrura ezartzen dio gizakiari denboraren nozioa eta etengabeko azelerazioan bizitzera darama.

Naturan denbora ez da lineala, baizik eta zikloak behin eta berriz itzultzen dira: ura, urtaroak, ilargiaren aldiak, eguna eta gaua... "Educar en verde" liburuak jasotzen duen eran, naturak izaki bizidun bakoitzaren erritmoak errespetatzen ditu. Erritmo horiek ezin dira aldatu, ezta azkartu ere. Eta aldi berean beste guztiarekin harmonian daude: bederatzi hilabete behar dira haurraren hazia amaren sabelean gara dadin, eta hamabi gereziondoa atzera ere loratzeko.

Gaur egun dena presaka egin nahi izaten da, azkar, ahalik eta azkarren. Naturak, ordea, pazientzia eskatzen du, patxada, beste erritmo bat. Naturaren denbora tarte luze, jarraitu eta sosegatu horiek pertsonei erlaxatzen eta lurrarekin konektatzen lagun diezaiokete. Gauza berbera gertatzen da ortu bat lantzean ere: hazia ereiten denetik, landarea hazi eta fruitua ematen duen arterainoko prozesua behatu eta prozesu horretan bertan parte har dezake haurrak. Prozesu horrek haurrei pazientzia izatearen garrantzia zenbaterainokoa den erakusten die eta baita denborarekin harreman lasaia goa eta pausatuagoa edukitzen ere.

### **Esploratzeko aukera handiagoak**

Eremu itxietatik aire zabalera atera eta ortua lantzeko esperientzia hori zuzenean bizi izan dute **Txatxilipurdi Euskara eta Aisialdi Elkarteko hezitzaileek** Arrasateko Santamañako ludotekan. Barruko espazio txikiaren eta ume kopuru handiaren ondorioz, zarata izugarria zela eta umeen artean ezinegona sortu zela ohartu ziren. Hortaz, kanpora irtetea eta

**Naturak izaera lasaigarria duenez, haurrari gauza batean arreta jartzen eta kontzentratzeko gaitasuna areagotzen lagun diezaioke**



lagundu egingo die euren gatazkak eta beldurrak gainditzten. Gainera askotan, helduon beldurrak izan ohi dira umeak mugatzen dituztenak. 'Ez igo zuhaitzera jausi egingo zara eta' esan ohi dute guraso askok. Igual eurei eragingo die horrek beldurra, baina ez haurrari eta baliteke gainera haurraren psikomotrizitatearen garapen egokirako onuragarria izatea zuhaitzera igotzea, hortaz, igual askotan komeni da hori egiten uztea. Gainera, probatuta dago arrisku gehiago daudela lau pareten artean kanpoan baino".

### **Beldurra, zergatik?**

Beldurraren gizarteaz hitz egiten hasi ziren XX. mendearen bigarren erdian AEBetako zenbait pentsalari; hala nola, Noam Chomsky linguista edota Barry Glassner soziologoa. Kontrol sozialerako erreminta nagusia da haien esanetan beldurrean oinarritutako kultura, eta kultura hori boteretik, kontu handiz, sortzen eta zabaltzen da. Adituek diote, haurren hazieraren eta hezieraren inguruko gaietan beldurraren erabilera areagotu egiten dela. Carl Honore kazetariak eta 'slow' mugimenduan adituak dioenez, adibidez, azken urteetan haurren segurtasunaren gaineko arduraren paroxismoa heldu da, eta horren erakusle izan daiteke zenbait ingurunetan Webcamak erabiltzea haurrak uneoro kontrolpean izateko.

Naturarekin ere antzeko zerbait gertatu da. **Gizartean naturaren aurkako hamaika aurreiritzi sortu dira eta arriskutsutzat eta mehatxatzailetzat jotzen da:** lurra edo lokatza "kaka" da, haur bat hotzetan ibili bada edo busti egin bada, ziur katarroa harrapatuko duela edo gaixotu egingo dela, eta oinutsik ibiltzen bada, seguru hankak hondatuko dituela.

Indibidualismoak eta isolamendu sozialak haurren zaintza familiariko pertsona gutxi batzuen esku geratzea ekarri duela aipatzen du Heike Freirek "Educar en Verde" liburuan, eta horrek kontrolarekin obsesionatuta bizi den gizarte bat eraiki duela, arriskua eta ustekabea onartzeko gai ez dena, nahiz eta horiek ere bizitzaren funtsezko zati

ortua lantzen hastea erabaki zuten, eta pixkanaka haurren jarreraren eta jokaeraren aldaketak antzematen hasi ziren: "Hainbat adinetako umeen artean harremanak sendotzeko balio izan du, zarata nabarmen txikitu da eta haurren artean gatazka gutxiago daude", azaldu du **Amaia Etxabe elkarteko kideak**. Izan ere, naturarekiko harremanaren ondorioz, konturatu dira haurrak askoz ere lasaiago daudela eta esploratzeko nahiz ikasteko aukera handiagoak dituztela.

Txatxilipurdiren proiektuaren oinarrietako bat harremanen ingurukoa da, eta horren barruan bizilagunekiko harremanak nahiz naturarekikoak lantzen dituzte. Orain dela bizpahiru urtetik ona, kanpoan ibiltzeak umearen garapenerako duen garrantziaren gainean kontzientzia hartuz joan dira, eta gaur egun lehen baino gehiago ahalegintzen dira na-

turarekin harremana duten ekintzak egiten: "Espazio itxietatik espazio irekietara pasa gara eta kalea hartzera egin dugu jauzi. Espazio irekietan egoten gara nagusiki, eta hor nahita nahiez, naturarekin askoz ere harreman handiagoa dago. Herrian bertan dauzkagun espazio berdeak erabili eta haiei zuku ateratzen saiatzen gara".

Aldaketak haurren garapenean emaitza onak eman dituela frogatu duten arren, bada kezkarik gizarteko hainbat esparruren eta guraso zenbaiten aldetik. Izan ere, Txatxilipurdiko kideen esanetan, natura ezezaguna bilakatu da eta ezezagunari beldurra izan ohi zaio eta arriskutsutzat jotzen da. Hala dio **Mireia Baz Txatxilipurdiko kideak**: "Beldurraren gizartea arrisku guztiak kentzen ahalegintzen da, baina benetan arriskuekin bizitzen ikasi behar dute haurrek. Horrek umei



Haurrak garatuko badira, komeni da espazio irekietan mugitzeko eta jolasteko aukera ematea; eta baita landareekin, animaliekin eta beste hurrekin kontaktuan egotekoa ere.

**Helduon beldurrak hurrek biziraupenerako eta babeserako ezinbestekoak dituzten gaitasunak eskuratzea eragoz dezake**

izan. Helduon beldurrak hurrek euren biziraupenerako eta babeserako ezinbestekoak diren gaitasunak eskuratzea eragoz dezake: **"Aurreko belaunaldiek inolako preokupaziorik gabe disfrutatzen zituzten hainbat jarduera arazo arriskutsu bilakatu dira** orain eta hurrek horiek egin ditzaten onartzen duten gurasoak arduragabetzat jotzen dira".

Gaur egun, zenbait gurasok ez diete euren seme-alabei bakarrik jolasten uzten, baina aldi berean onartzen dute eurek haien adinean eta are lehenago kalean bakarrik ibiltzen zirela, lasai ederrean. Izan ere, Freirek dioen moduan, gaur egun haurrak orain dela 30 urte baino askoz ere gehiago kontrolatzen dira, eta helduon beldurrak tarteko, hurrei jartzen zaizkien mugak gero eta zorrotzagoak dira: "Gurpil zoro batean gaude sartuta, eta beraz, zenbat eta segurtasun handiagoa izan, orduan eta ageriago gaude arriskuaren aurrean; zenbat eta gehiago babestu

gure haurrak, paradoxikoki, orduan eta babesgabeago dira".

Aldiz, adituek aipatzen duten eran, naturarekin kontaktuan bizitzea onuragarria da, ez soilik haurrentzat, baita helduentzat ere. Natur inguruneak etxe alboan daude Euskal Herriko ia biztanle gehienek kasuan, eta erabakia hartzea nahikoa da basoan, mendian, itsasoan, parkean denbora librean igarotzeko. Gainera, aisialdiko bestelako ekintza gehienek ez bezala, ez du ia gasturik eskatzen eguna edo arratsa oihanean, errekan, zelaian, urtegian igarotzeak. Hala dio Freirek: "Ingurumenarekin harreman osasuntsuago bat izateko bidea irekitzeak eskuak zikintzean eta hankak bustitzean sentitzen den plazerari atea zabaltzea esan nahi du; geldiago joatea, zentzumenei arreta jarriz eta isiltasunaz gozatuz; gure alderdirik "animalienarekin" eta "basatienarekin" bat egitea. Xalotasunez biziz gero, naturak ingurune fisikoaren eta pertsonaren arteko elkarrekintzarako aukera asko ematen ditu, eta gainera, prezio oso ekonomikoetan. Erlaxaziorako, hausnarketarako eta introspektiorako espazioa eskaintzen digu eta horrek hurrei eragin dakizkiekeen onurek bizi osoan irauten dute".

## Eskolak aire zabalean

Irakaslea ikasleekin zuhaitzaren ipurdian jarrita eskolak ematen, edota erreka alboan kantari nahiz belazean tximeletak harrapatzen. Askok izango dute antzeko irudirik buruan, liburuetan irakurrita, filmetan ikusita edota norberak bizita. Antzinako Kulturetatik hasita, orain dela gutxira arte oso ohikoa izan da, aire zabalean eta naturarekin kontaktuan eskolak ematea. Platonek, Epicurok eta Sokratesek ere haritz zein hagin zaharren gerizpeak izaten omen zituzten ikasgela. Azken urteetan, atzera ere, naturarekin kontaktua sustatzen duten edota basoaren erdian bertan dauden eskolak ugaritzen ari dira Europan. Badira hainbat adibide:

**The living school, Norvegia:** hezkuntza naturara gerturatzeko 1996an martxan jarritako esperimntua da. Helburu nagusietako bat ikastetxeko lurak curriculumeko edukiak ikasteko erabili ahal izatea da. Proiektua zortzi eskola pilotorekin hasi zen, baina geroago Norvegiako Gobernuak hezkuntza-erreforma baten bidez bultzatu zuen. Izan ere, han ofizialki aitortzen da naturak haurren hezkuntzan duen garrantzia. Ideia zera da, eskoletako patioak haurren zentzumen guztiak landuko dituzten eta zuzeneko esperientziaren bidez ikasiko duten espazio bizi bilakatzea. Horretarako hainbat elementu daude bertan: landareak eta loreak, harriak, ura, heskaiak, baratzak, basoak, aterpeak, txabolak, zuhaitzetako etxetxoak, txoriak eta etxe-abereak, egurrezko mahai eta aulkiak, etab.

**Basoak eskola, Erresuma Batua:** Baso Hezkuntzarako Egitasmoa da eta naturan zuzenean ikastea du xede. Bereziki, ikaskuntza prozesuetan zailtasunak eta jarrera arazoak dituzten hurrekin erabiltzen da programa hori. Hala, haur horiek hainbat aste igarotzen dituzte basoan. Oso emaitza onak izan dituzte eta haur horien osasuna nabarmen hobetzea lortu dute, gaztetxoek kontzentratzeko gaitasunean, konfiantzan eta autoestimuan positiboki eraginez.

**Skogsmulle, Danimarka eta Suedia:** hurrei ingurumenarekin zuzeneko harremana edukitzeko aukera emateko xedez, 50eko hamarraldi bukaeran eskolak basoan eraikitzen hasi ziren Danimarkan eta Suedian. Eguzkia edota euria izan, haurrak kanpoan ibiltzen ziren. Sekulako arrakasta izan zuten eta 80ko hamarraldia-ren erdialdean Eskandinavia guztira hedatu ziren eta haur-eskolak sortzeko eredu nagusi bilakatu ziren. Suedian soilik, 2006 inguruan, 180 haur-eskola eta Lehen Hezkuntzako 18 eskola baino gehiago zeuden basoan.

**Waldkindergarten, Alemania:** 60ko hamarraldi bukaerakoak dira. 1993an gobernuak ofizialki aitortu ondok, ez diote hazteari utzi eta 2005ean 450 eskola baino gehiago ziren. Horietako gehienek hezkuntza mistoa egiten dute: goiza basoan igarotzen dute, eta arratsaldea ikasgelan.

**The secret garden, Eskozia:** basoan dagoen eskola bat da eta hainbat sari ofizial irabazi ditu eredu garri izateagatik. Bertan hurrek harriekin eta makilekin jolas egiten dute, haziak eta hostoak erabiltzen dituzte, zuhaitzetara igotzen dira, aldapan zilipurdika ibiltzen dira, txabolak eta gordelekuak eraikitzen dituzte, sua egin eta euren janaria kozinatzen dute, animaliak behatzen dituzte, lurra lantzen dute...



## Familian egin daitezkeen hainbat jarduera

**H**amaika ekintza egin daitezke aire zabalean eta naturarekin harremanetan, izan familiar-tean, lagunartean, seme-alabekin zein ikasleekin. Hurrek eurek, naturako elementuek eragiten dieten sormenarekin, beste abentura mordo bat asma ditzakete. Eta ezer zehatzik egin gabe ere, paseo bat ematea, hegaztiak behatzea, seme-alabekin hitz egitea, lagunartean egotea, edota une bat isiltasunean igarotzea ere naturaz gozatzeko modu ezin aproposagoak izan daitezke. Hala ere, hemen, familian egin daitezkeen hainbat jarduera:

### **Txabolak eraikitzea:**

Hurrei izugarri gustatu ohi zaie gordelekuak nahiz txabolak eraikitzea, nola lurlean hala zuhaitzetan. Normalki, intimitaterako tokiak izan ohi dira eta umeek gehienez ez dute heldurik nahi izaten aldamean. Naturako elementuak ez ezik –adarrak, harriak, hostoak, enborrak edota makilak–, etxetik eramandako hainbat material ere erabil daitezke –izara zaharrak, sokak, kartoizko kaxak...– txabola eraikitzeko.

### **Zapaburuak harrapatzea eta zaintzea:**

Euri-garaietan oso ohikoa da erreka, putzu edota istingetan zapaburuak aurkitzea. Hurrei izugarri gustatu ohi zaie zapaburu horiek harrapatu etxera eraman, eta bertan zainduz, beroien garapena nolakoa den ikustea. Zapaburuak, letxuga egosia ez ezik, arraintzako janaria, harrak edota haragi pikatua ere jaten dute. Zikloa betetzen dutenean, igel gazteak harrapatutako tokian bertan uztea komeni izaten da.

### **Perretxikoetara joatea:**

Udaberria eta udazkena izan ohi dira perretxikoetara joateko urtarorik aproposenak. Jolas moduan hartu ohi dute sarri hurrek perretxiko bila joatea, bistarentzako jolasa izateaz gain, lorpen handia izaten baita onddo, gibel-urdin, anboto,



ziza nahiz niskaloz saskia betetzea. Gero, etxera joandakoan, bildutako perretxikoak garbitu eta kozinatzen ere asko gozatu ohi dute hurrek.

### **Sua egitea:**

Mendira joan eta bertan aurkitutako egurren bueltan harriak jarrira sua egitea ekintza interesgarria eta dibertigarria izaten da ume gehienentzat. Familia guztiak har dezake parte gainera jarduera horretan eta hamaika erabilera eman dakizkioke suari: basoko iluna argitzea, beroa ematea, janaria prestatzea, beldurrezko ipuinak kontatzea, abestiak kantatzea...

### **Errekan ibiltzea eta arrantza egitea:**

Ura ia haur guztiak dute gustuko eta putzu nahiz erreka gehienak, gainera, bizitzaz beteta egoten dira. Ikertzeko, ikasteko eta disfrutatzen ingurune aproposa izan ohi da. 4-5 urtetik aurrera, hurrek interes handia izan ohi dute arrantza egiteko ere. Taldean nahiz bakarka egin daitezkeen jarduera da. Kanabera makila, hari eta amu batekin egin daiteke,

eta segituan ikasten dute hurrek arrantzan. Zenbait hezitzailek ikusi dute pazientzia, pertseberantzia eta helburuak ezartzeko gaitasuna lantzen daitezkeela arrantzaren bidez.

### **Familian bizikletan ibiltzea joatea:**

Naturaz eta bertako paisaia, usain eta soinuz gozatzeko gain, familian une atsegina bat igaro, kirola egin eta ohitura osasungarriak barneratzen ikasteko balio dezake.

### **Hostoen bilduma egitea:**

Bereziki, udazkenean, aukera ederra izan liteke hurrekin zuhaitzen, landareen, heskaien edota loreen hostoak biltzea eta horiekin bilduma egitea, eta taldeka sailkatzea, nahiz zein hosto zein zuhaitzi dagokion asmatzera jotzea.

### **Animalien gordelekuak bilatzea:**

Haurrentzat misterio handiko jarduera izan ohi da animalien gordelekuak aurkitzea. Akaso azeriren bat egongo da zulo horretan lozorroan? Edo azkonarra? Imajinazioa lantzeko eta disfrutatzen ekintza egokia da.





## Bizitza jasangarri baterako gakoak

Behin eta berriz errepikatzen da gaur egungo produkzio eta kontsumo sistemarekin jarraituz gero, urte gutxiren buruan planetak eman dezakeena baino gehiago beharko duela gizakiak bizitzeko. Eta sarritan, belaunaldi berrien gain uzten da planetaren biziraupenerako gakoak asmatzea. Nola helarazi, ordea, bizi-modu jasangarriago baterako giltzarri izan daitezkeen balioak haurrei?

**Zerbait zainduko bada, lehenik ezagutu eta preziatu egin behar dela diosku esperientziak, maitatzen dugun hura zaintzen dugula.**

Horretarako, baina, garrantzitsua da pertsona txikitatik naturarekin kontaktuan hezteak. Ingurumen gaietan lan izugarria egin duten pertsonen biografia aztertu da, eta ikusi da, gehienak txikitik mundu naturalarekin kontaktuan hazi eta hezi zirela. Haurtzaroan ordu asko igaro zituzten ia denek espazio basatietan, aire zabalean, eta inguruan zituzten helduek Lurra maitatzen erakutsi zieten.

90eko hamarraldiaren erdialdetik aurrera, hezitzaile eta aditu ugari ari dira ingurumen hezkuntza aldatzeko

beharra adierazten. Haien esanetan, **haurrei Planeta salbatzeko eskatu haurretik, naturarekin konektatu eta Lurra maitatzeko aukera eman behar zaie**. Eta, adituek azpimarratzen duten legez, hori ez da egiten eskolako punitreetan eserita, modu abstraktuan Amazonaseko deforestazioaz edota berotegi efektuaz hitz eginez, baizik eta errealitate konkretua zuzenean behatuz, errealitate hori biziz. Eta horretarako, ezinbestean, haurrek euren hurbileko natur ingurunearekin harremanean egon behar dute.



Libe GARMENDIA  
Dietista-Nutrizionista

## ZELIAKIA

**Gure haurrari zeliakia diagnostikatu diote. Zein dira kontsumitu ditzakeen elikagaiak?**

**GAIXOTASUN ZELIAKOAK** glutenaren intolerantzia iraunkorra esan nahi du. Horregatik, tratamendua glutenik gabeko dieta zorrotza bizi osoan zehar jarraitzea da. Hala, heste meharrean dauden bilo atrofiatuak bere onera bueltatzen dira eta heste meharra mantengaiak ongi xurgatzen hasten da, pixkanaka normalizazio kliniko eta funtzionala lortuz.

Glutena, zenbait laboretan aurki daitekeen proteina da. Besteak beste; gariak eta bere barietate guztiek (espelta, kamuta, bulgurra, cous-cousa, tritikalea), garagarrak, zekaleak eta oloak dute glutena. Baita zereal horien deribatuek ere: almidoia, irina, ogia, pasta... Zereal horiek, jaki elaboratu askotan aurki ditzakegu, horregatik, etiketak tentu handiz begiratzea oso garrantzitsua da.

Ziurrago ibiltzeko, zeliakoen elkar-teeak, urtero kontsumitu daitezkeen eta kontsumitu ezin daitezkeen

produktuekin zerrrenda bat osatzen dute. Hori ongi begiratzea komeni da.

Pisura erositako produktuak, artesanalki elaboratutako produktuak eta etiketatu gabeak ez dira kontsumitu behar.

Orain arte aipatutakoarekin, zeliakoek kontsumi ditzaketen elikagaiak gutxi direla badirudi ere, elikagai asko dira glutenik ez dutenak: barazkiak, frutak, lekaleak, fruitu lehor naturalak, arraina, haragia, arrautzak, esnea... Glutenik gabeko laboreak ere ugari dira: arroza, artatxikia, quinoa, amarantoa, gari sarrazenoa, artoa... Horietako batzuekin ogia, gozoak, pastak... prestatu daitezke.

Saltokietan, glutenik gabeko produktu asko aurki ditzakegu. Produktu horietako askok ordea, azukre eta grasa ugari izaten dute, beraz zer erosten ari garen ongi begiratzea eta aukeraketa egokia egitea komeni da.

## PROTEINAK



**5 urteko haurrari bigarren platerean beti haragia, arraina edo arrautza jartzen diot. Ondo ari naiz?**

**HARAGI, ARRAIN** edo arrautzak, hau da, animalia jatorriko proteinetan aberatsak diren elikagaiak, egunean anoa bat ematearekin nahikoa da. Izan ere, proteinak beste jaki askotatik ere lor ditzakegu; esne eta esnekiak, lekaleak, fruitu lehorrak, zereal integralak...

Beraz, proteina gomendioak oso erraz betetzen dituzte haurrek. Animalia jatorriko proteina kontsumoa erdia izatea gomendatzen da eta beste erdia landare jatorrikoa.

Orokorrean, haurretan, proteina kontsumoa komeni baino altuagoa da. Proteina kontsumo altuegiak, batez ere animalia jatorrikoak, gaixotasun kardiobaskularrak, obesitatea edota giltzurruneko arazoak izateko arriskua handitzen du.

Animalia jatorriko elikagaiek, proteina "osoak" edo balio handiko proteinak dituzte, landare jatorriko elikagai gehienek aldiz ez. Hala ere, landare jatorriko elikagaiekin, proteina "osoak" oso erraz lortzen dira lekaleak zerealekin, edota zerealak fruitu lehorrekin nahiz haziakin konbinatuta. Hona hemen adibide batzuk; lentejak arrozarekin, fruitu lehorrak arroz entsaladan, arroza barazki eta ilarrekin, fideo eta garbantzu zopa... Otordu berean konbinatu ez arren, hurrengo otorduetan falta den elikagaia kantitate egokian sartzen bada, nahikoa da.

## ANEMIA

**13 urteko alabak, anemia izateko joera du. Horrelakoetan burdina hartu behar izaten du. Zein elikagai dira burdinean aberatsak?**

**BURDINA, HAINBAT** elikagaitatik lor daiteke. Aberatsenak hauek dira: itsaskiak (berberetxoak, txirlak, muskuiluak, ganbak), erraiak, haragi gorria, ehiza-haragia (erbia, faisaiak, basurdea), lekaleak (lenteja, garbantzuak, soja, babarrun zuria), fruitu lehorrak eta haziak (pistatxoak, pinaziak, almendrak, sesamoa, pipak), galorratza, arraina (sardina, berdelak, bakailaoa), frutak (muxika, albertxikoa), quinoa eta arrautz gorringoa.

Elikagai horiek duten burdin motaren arabera (hemoa ala ez hemoa) gorputzak burdina hobeto edo okerrago xurgatzen du. Orokorrean, animalia jatorriko jakien burdina (arrautzarena izan ezik) landare jatorrikoena baino hobeto xurgatzen da. Landare jatorrikoena hobeto aprobetxatu edo asimilatzeke, C bitaminan aberatsak diren elikagaiekin edo animalia jatorriko elikagaiekin konbinatzea gomendatzen da. Aldiz, taninoek (kafea, tea), fitatoek (zahia) eta oxalatoetan aberatsak diren elikagaiek (espinaka, azelga) burdinaren xurgapena gutxitzen dute.

# ELIKADURA

## GAINPISUA

Gure umeak komeni baino pisu handiagoa duela esan digu pediatrak. Zein neurri hartu beharko genituzke?

**HARTU BEHARREKO** neurriak gainpisu mailaren arabera izatea komeni da. Ezberdina baita gainpisu txikia izatea edo obesitatea izatea. Hori gorputz ebaluazioa eginez jakin daiteke. Horrelakoetan, umearen eta familiaren jateko ohiturak ebaluatzea komeni da; etxean zein elikagai dauden, erosketak nola egiten diren, zein prestaketa mota erabiltzen diren, gantz saturatuetan eta azukreetan aberatsak diren elikagaiak zenbateraino kontsumitzen diren, zein edari kontsumitzen dituen, jarritako kantitateak egokiak diren, jatera zenbateraino behartzen dugun (gehiegi ez baita komeni)... Jardueraren ebaluazioa egitea ere beharrezkoa da; kirolrik egiten duen edo ez, zein jardura dituen gustuko, familian plan aktiboak egiteko ohitura dagoen edo ez...

Elikadura-ohiturak eta jardura-maila ebaluatu ondoren, horiek nola hobetu daitezkeen landu beharko litzateke. Horretarako, familia guztiaren inplikazioa izatea garrantzitsua da.

Gehienetan, jardura-maila handitu eta elikadura ohiturak hobetzearekin nahikoa izaten da. Dieta zorrotzegiek (batez ere denbora luzez mantentzen direnek) hazkuntza-prozesuan eragin dezakete. Hautzarroan eta nerabezaroan, garapen fisikoari eta intelektuari kalterik ez eragiteko, elikadura beharrak ongi betetzea oso garrantzitsua da.

Gainpisu edo obesitatearen tratamenduaren helburua, bizi-ohitura egokien bitartez, luzera begira umearen osasun-maila hobetzea izan behar du.



## Parte hartu Hazi Hezin

Galdera, iradokizun, gomendio edo argazkien bidez Hazi Hezin parte hartzeko aukera daukazu.

[hazihezi@hikhasi.com](mailto:hazihezi@hikhasi.com)

\* Hurrengo zenbakietan agertzeko, bidal iezaizkiguzu nahi dituzun argazkiak

\* Bidal iezaizkiezu zure gaderak Hazi Heziko adituei





Ramon MAUDUIT  
Prebentzioan aditua

## BABESA

Entzuna dut hainbat gurasoren eta haur txikiren taldeekin elkartzen zarela saioak egitera. Zer helbururekin?

### LEHENDABIZIKO HELBURUA,

haurraren eta amaren arteko harremana sendotzea da. Berez, etxean egiteko zerbait litzateke, baina beti ezin denez, talde horien egitekoa, horixe da. Guk ideiak eskaintzen ditugu, giro egokia sortu eta euren arteko komunikazioa areagotzen laguntzen dugu. Haurrarekin egoten den harremana, "harreman tonikoa" deitzen dena, amaren eta haurraren artean gertatzen da. Amak bizi dituen sentsazio guztiak haurrak ere sentitzen baititu.

Gaur egun, harreman hori nahiko zaila ari zaie egiten emakume askori, batez ere, amak bakardade handian sentitzen direlako, edo, haurra izan eta gero, ezusteko asko bizi dituztelako. Horrek, ama asko ahultzen du, eta espero zen poza ez da agertzen.

Hasierako hiru hilabeteek garrantzia handia dutenez, gerorako oinarriak orduan finkatzen baitira, gurasoei laguntza eskaini behar zaie. Garrantzia du haurraren bizitza nola hasten den, zer girotan bizitzen duen, haurraren gaitasunak kontuan hartzen diren, amaren egoera animikoa nolakoa den...



## SEGURTASUNA

**Esan ohi da umorea, poza, alaitasun giroa beharrezkoa dela haurrak hezteko garaian. Hori nola sortzen da?**

**SEGURTASUNA SENTITU** behar da. Berez, etxean egin beharreko zerbait da. Baina ohartzen ari gara etxe asko leku zailak eta estresanteak direla. Askotan, ama, haur txikiarekin egun osoan egon eta gero, aita lanetik nekatuta etortzen da eta bakoitzaren tentsioa euren artean deskargatzen dute. Deskargatze horrek harremanak goxatu beharrean, zaildu egiten ditu, bakoitzaren indarguneak agertu beharrean norberaren ahuldadeak azaleratzen baititu. Eta egoera gogorak eta ulerteziak gertatzen dira.

Haurraren eta amaren arteko oinarri onak finkatu nahi badira, ama ongi egon behar da, eta haurra ere ongi sentitu behar da. Gurasoen eta haurren taldeen funtzioa giro lasaia eta ona sortzea da. Beraien artean gertaerak eta egoerak kontatzea, batak bestearena entzutea eta barrua lasaitzea. Gu ahalik eta informazio zehatzena eskaintzen ahalegintzen gara. Adibidez, haurra ukitzen dutenean haurraren kontsistentzia nola ari diren lantzen adierazten diegu, burmuinean nola ari diren eragiten, eta abar.

Talde horietan haurrak lau hilabete egiten duen arte egoten direlako gehienbat, hortik aurrera, lanean hasi behar dutelako. Horrek pena ematen du.

## ESPAZIOAK

**Etxetik kanpoko espazioak nola prestatu beharko lirateke haurraren garapen osasuntsuan laguntzeko?**

**GAUR EGUN,** ludotekak prestatzerakoan, adibidez, alderdi fisikoari ez zaio hainbeste garrantzia eskaintzen, eta, txikitatik, alderdi intelektualera bideratzen dira ahaleginak. Haurrarentzat arlo fisikoak lehentasuna du, horren bidez, burmuinen bi aldeak jokoan eta koordinazioan jartzen baitira. Saltoek eta erritmo fisikoek sortutako koordinazioak laguntza handia eskaintzen dio gerora arlo kognitiboari. Eta hori ez badago orekatua, ez du lasaitasunik informazioa behar den bezala jasotzeko.

Lehendabiziko urteari ematen zaion baino garrantzia askoz handiagoa eskaini beharko litzaioke. Lan izugarria egin behar da gurasoek jakin dezaten zer jokatzun ari diren urte horietan. Hasieratik haurraren integrazio sensoriala behar den bezala eginez gero, asko aurreratuko genuke.

Adibidez, haur-masajea asko zabaltzen ari da. Batzuek sentsibilitatea eta emozioak lantzeko erabiltzen dute. Gure ustez, horiez gain, gaitasunak lantzeko erabili beharko genuke, ongi landuz gero aurrerapen handia egiten dutela ikusi baitugu.



# astez aste, urtez urte

## HAURDUNALDIA

Erditzea historian zehar

## LEHEN URTEAK

Ipuinaren garrantziaz

## URTE GOZOAK

Erlaxatzeko tarte bat

## NERABEZAROA

"Zer egingo dut  
nire bizitzarekin?"

## HAURDUNALDIA

# Erditzea historian zehar

Orain dela 4 milioi urte hasita, erditzeak nolako eboluzioa izan duen aztertu du **Idoia Goikoetxea antropologoak**. Erditzea are koplexuago egin zuen aldaketarik handiena gizakia bi hanken gainean ibiltzen hasi zenean gertatu zela dio.



**U**gaztun oro bezala, historian zehar betidanik erditu da gizakia. Ia edonor izan da aita edo ama. Garatuz joan den heinean, ordea, gizakiaren erditzeko modua aldatuz joan da, giza-gorputzaren eboluzioaren ondorioz batetik, eta aldaketa sozio-kulturalen eraginez bestetik. Baina nolakoa zen erditzea Historiaurrean? Gaur egungoekin alderatuta zein antzekotasun eta desberdintasun izango zituen? Eta nola joan da aldatzen erditzea historian zehar?

Orain dela 4 milioi urte hasita, emakumeen erditzeak nolako eboluzioa izan duen aztertu du **Idoia Goikoetxea biologo eta antropologoak**, beste hainbat autoreekin batera idatzi duen "Maternidad y parto, nuestras ancestras y nosotras" liburuan. Bost urtez Atapuercan aritu da ikerketa lanetan eta Pleistozenoko haurrek gaur egungo umekin alderatuz nolako haziera eta metabolismo-beharrak zituzketen aztertzen dituen tesia amaitzeaz da Goikoetxea.

Testigantza gisa balioko duten

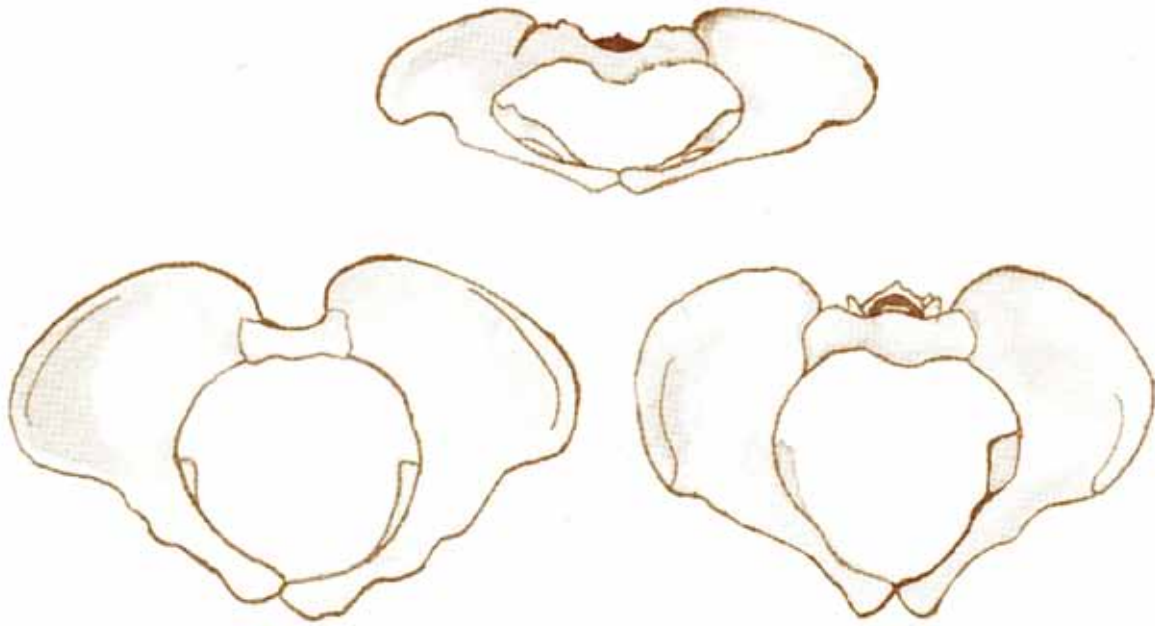
marrakzi, eskultura edota idatzirik gabe nola ikertu, ordea, duela 4 milioi urteko erditzeak? "Hezurak dauzka-gu hori ikertzeko", dio Goikoetxeak: "Alde batetik, emakumeen pelbisak behar izaten dira, eta bestetik, umeen buru-hezurak. Arazoa da normalki fosiletan aldakak ez direla osorik egoten". Kasu horietan, aldaka zatiak hartu eta ordenagailu bidez pelbis osoa berregiten dela argitu du eta nahiko ziur jakin daitekeela benetan nolakoa izan zitekeen.

Hezurak izatearekin, baina, ez da nahikoa. Ondorioaren bat atera ahal izateko hezur horiek ereduren batekin alderatu behar izaten dira. Konparazioak egiteko, alde batetik gaur egungo gizakia hartzen dute eredutzat ikerlariak, eta bestetik txinpantzea: "Lehenik bi eredu horiek ikertzen dira, gero historian zeharreko hezurak eredu horiekin alderatzen dira, eta ikusten da ea txinpantzearen eredutik edo gaur egungo gizakiarenetik dauden gertuago".

**Lucy, emakume australopithecusa**  
Orain dela 3,2 milioi urte Afrikan bizi izan zen emakumea da Lucy.

Goikoetxeak azaldutako eran, ziu-rrenik ez zen beti bi hanken gainean ibiliko, baizik eta zuhaitzetako adarretan edota harroketan lau-hankan mugitzeko gaitasuna izango zuen. Hala ere, antropologoaren esanetan, haren pelbisaren morfologiak erakusten du Lucyren aldakak gaur egungo gizakiaren aldakaren antz handiagoa zuela txinpantzearen aldakarena baino: "Txinpantzearen aldaka ikusten badugu eta gurearekin alderatu, konturatuko gara estua eta oso altua dela. Gurea zabalagoa eta zapalagoa da. 'Australopithecus Afarensis'-en aldaka, gurea baino estuagoa izan arren, ez da txinpantzearena bezain estua; zabal eta zapal antzekoa da, gure aldakaren antzekoa, baina miniaturan".

Kontuan izan behar da, ordea, ikerketen arabera, Lucyren garaiko haur jaioberrien buru-hezurra ere gaur egungoena baino askoz ere txikiagoa zela: "Helduak metro eta gutxi neurtzera iristen ziren eta haien buru-hezurak 400 zentrimetro kubiko ingurukoa zen, hau da, 10 zentrimetro inguruko diametroa zuen. Eta kalkulatzeko da haur jaioberriaren burua



**“Australopithecus afarensis”-en (orain dela 4 milioi urte) “Homo ergaster”-en (orain dela 2 milioi urte) eta “Homo sapiens”-en (gaur egungo gizakia) aldakak ikus daitezke irudian. Erditzeko kanalaren eitea, gizakiaren burmuinaren tamainaren arabera, aldatuz nola joan den ikus daiteke bertan. Irudia “Maternidad y parto. Nuestras ancestras y nosotras” liburutik hartua da.**

helduarenaren erdi-tamainakoa izan ohi dela”. Horrexegatik, **orain dela 4 milioi urteko erditzeak gaur egungoak baino errezagoak izango zirela ondorioztatzen du** Goikoetxeak, barnean burua jiratu beharrik gabe haurra osorik atera zitekeelako: “Lucyren garaiko erditzeak gureak baino motzagoak eta errazagoak zirela uste dugu. **Mina antzekoa izango zen, baina 18 ordutan beharrean, 2 ordutan sentituko zuten”.**

Orain dela 4 milioi urtetik duela 2 milioi urte ingurura egin behar da jauzi hurrengo aztarnak aurkitzeko, “Homo ergaster-erectus”-en garaira, hain zuzen. Goikoetxeak adierazitako moduan, aldi hartarako haurraren burua handitzen hasia zen, eta aldakaren forma ikusita ondoriozta daiteke gaur egungoa bezain konplexua izan ez arren, erditzea zailtzen ariko zela. Hortik Atapuerca, “Homo heidelbergensis”-en garaira igarotzen da Goikoetxearen ikerketa, hau da, orain dela 600.000 urte ingurura. Aldi hartako emakumearen aldakarik ez da aurkitu, ezta umeen buru-hezurrik ere, bai ordea gizonaren aldaka eta buru-hezurra.

“Aldaka oso-oso zabala da, eta kon-tuan izan behar dugu emakumeena are zabalagoa izan zitekeela. Aldiz burua, txikia da, eta haurretan are txikiagoa izango zela pentsatu behar dugu. Beraz, garai hartako erditzeetan ez zela arazo handiegirik izango ondorioztatu dugu”.

Azkenik, “Homo sapiens” edo gaur egungo gizakiaren garaira iritsi aurretik neandertalak aztertu ditu Goikoetxeak eta haiek gaur egungo erditzeen oso antzekoak izango zituztela ondorioztatu du. Hala ere, giza-eboluzioa, historia bezala, ez dela lineala dio, eta ezin duela hipotesirik egin gaur egungo erditzeek nola eboluzionatu dezaketen esan eta hemendik beste milioi bat urtera nolakoak izan litezkeen ondorioztatzen.

**Inflexio puntua, gizaki hankabikoa** Gizakiak zutikako posizioa hartzearen ondorioz, pelbisa ere aldatuz joan zela dio Goikoetxeak, aldaka luze eta estua izatetik, aldaka zapal eta zabala izatera igaro zen emakumea. Eta horixe izan zen, antropologoaren esanetan, gizakiaren

erditzeak historian zehar izan zuen inflexio puntu nagusia ere: “Lehenik aldaka aldatu zen. Izan ere australopitekuak begiratzeko badiegu, gure antzeko aldakak zituztela konturatzeko gara. Baina orduko buru-hezurrik txinpantzeenen tamaina oso antzekoa zuten”.

Gizakiaren burmuina hazten joan zen heinean, erditzea gero eta konplexuago izaten hasi zela gogoratzeko Goikoetxeak, eta une bat iritsi zela umeak barruan jarraitzen bazuen ama eta umea biak hiltzen zirena: “Umea gehiegi garatu aurretik erditzen ziren emakumeek egin zuten aurrera, besteak hil egiten ziren. Eboluzioak azkarren erditzen ziren emakumeen alde egin zuen”. **Gizakiaren garapen-legeek haurra behar bezala garatu aurretik jaiotzea ekarri dute** Goikoetxearen ustez, haurra txinpantzeen garapen maila berean jaio ahal izateko urtebete egon beharko bailitzateke umetokian: “Baina urtebeteko haurra ezin da gure aldaketatik kanporatu. Horrexegatik giza-eboluzioak haurra ahulago jaiotzea eta kanpoan osatzen joatea eragin du”.

# Posizio bertikaletik horizontalera

Antropologiaren eta biologiaren ikuspegitik erditzeak nola eboluzio-natu duen ikertu daitekeen arren, ez da hain erraza alderdi sozialari eta kulturalari dagokionez garapena nolakoa izan den jakitea, jarduera horiek ez baitira fosilizatu. Hala ere, Idoia Goikoetxea antropologoak dioenez, badira erditzearekin loturiko zenbait jokabide kultural giza-talde guztietan errepikatzen direnak, hala nola, erdi-urten dauden emakumeek mugitzeko aukera izatea, erditzeko postura bertikalak, emaginaren edo familiako emakumeen laguntza, edoskitzea eta ohean haurrarekin batera lo egitea, behintzat lehen urtean.

Jokabide horiek zientifikoki probatuko dituen aztarnarik ez badago ere, antropologoak esplikatzen bezala, **Goi Paleolitoan** hasita (orain dela 40.000-10.000 urte), **erditzearen in-guruko zenbait adierazpen piktoriko, tailla, eskultura-irudi edota erliebe aurkitu dira**. "Europa osoan zehar garai horretako zenbait irudi topatu dira, harrian taillatuak eta bertan emakume biluziak ageri dira triangelu pubikoa nabarmenduta dutela edo

bulba handiekin. Frantziako Madeleine des Albis-en adibidez, erditzanda dauden emakume biluzien gorputz osoa ageri duten irudiak aurkitu dira, zenbait autoreren arabera erditzen ari diren emakumeen erakusle".

Goikoetxearen hitzetan, **Neolito garaian** ere nahiko arruntak dira erditzen ari diren emakumeen errepresentazioak: deigarrienetako bat orain dela 6.000 urtekoa da, Çatal Hüyük santutegian aurkitua. Bertan **emakume bat ageri da, tronan eserita, bi felidoren gainean besoak apoiatuta dituela eta hankartean umearen burua ageri zaiola**. "Trona hori erditzeko sila izan zitekeela diote zenbait autorek eta garai hartan, han eta hemen, erditzera bideratutako santutegiak egon zitezkeela diote beste zenbaitek".

**Egipto, Grezia nahiz Erromaren** garaietakoak ere irudi dezente aurkitu dira. Horietako zenbaitetan, erditzera doan emakumea ez ezik, hari laguntzen ari zaizkion beste hainbat emakume ere ageri ohi dira. Postura berriz, guztietan bertikala edo erdi-

bertikala da: "Kokoriko, lau-hankatan, aulki berezi batzuetan eserita edota zutik ageri dira, baina inoiz ere ez horizontalean etzanda".

**Erdi-Aroan** artean emakumeen esku zegoela erditzea nabarmentzen du antropologoak. Belaunaldiz belaunaldi emaginak euren aurrekoen jakintzatik ikasi eta hura ondorengoei irakasten joan ziren. "Inkiszio garaiko sorgin-ehizarekin, ordea, kontuak aldatzen hasi ziren. Izan ere, **sorgintzat jo ziren asko jakintza eta esperientzia handiko emaginak ziren**, eta beraz, garai batetik zeterren jakinduria akabatuz joan zen".

Goikoetxeak azaldu bezala, **XVII eta XVIII. mendeetako** medikuntza modernoaren ondorioz ere, emakumeak erditzeetan protagonismoa galduz joan ziren: "Medikuak erditzeetan sartzen joan ahala, emakumeei espazioa kendu zieten, haien erosotasunerako emakumeak etzanarazi ziren, naturak eta grabitatearen legeak hobesten duen postura bertikalaren ordean, horizontalean jarriz. Eta gutxika erditzeak medikalizatu eta ospitalera eraman dira".



**Goi Paleolitoa (duela 23.000 urte).** Saint-Gaudensen (Frantzia) aurkitutako "Venus de Lespugue" estatuatxoaren erreplika da.



**Neolitoa (duela 6.000 urte).** Pieza originala da. Ankarako (Turkia) Anatolia Zibilizazioaren Museoan dago gaur egun.



**Egipto (duela 5.000 urte).** Kom Omboko tenpluan (Egipto) dagoen erliebeko irudi originala da.



# 2014 hezitzailea: hezkuntza komunitatea indartzeko **urtea**



**Hazi Hezi**  
harpidetza  
20 euro urtean



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

## LEHEN URTEAK

# “Esperantza ematen dute ipuinek”

Bizitzak aurkezten dituen gatazkak gainditzen laguntzen du ipuinak. Baina ipuin guztiek ez dute funtzio berdina eta ez dituzte balio berdinak transmititzen. Ipuin egokiak aukeratzen lagundu digu **Galtzagorri elkarteko Itziar Zubizarretak**.

**H**aur eta Gazte Literaturan aditua da Itziar Zubizarreta idazlea, eta euskal tradizioaren ezagutza ikaragarria du. Galtzagorri elkartearen barruan, Bularretik Mintzora proiektuan dihardu, 0-6 urte bitarteko haurren guraso eta eta hezitzaileei tradizioetik harturiko kontakizunak, poesiak, jolasak etab. ezagutarazten.

### **Ze garrantzi dauka ipuinak haurrarentzat?**

Pertsonaren barne munduaren proiektio bat da ipuina, pertsonaren antsiak, esperantzak, beldurrak, etab. biltzen baititu modu sinboliko batean. Bizitza nola ikusten dugun, zer esperantza ditugun, bizitzak aurkezten dizkigun ataka nola gainditu ditzakegun... planteatzen digu ipuinak. Azken batean, gai transzendentel guztiak planteatzen dizkio ipuinak haurrari: bakardadea, gosea eta pobrezia, bizitza aurrera atera behar izatea, sexuak planteatzen dituen barne gatazkak, etab. eta horiei nola egin aurre erakusten dio ipuinak. Guk ametsetan gauzak erraz konpontzen ditugu, nolabait esateko, hauts magiko batzuk bota eta garaitu egiten ditugu arazoak; bada ipuinek berak gainditu dezakeen mundu bat aurkezten diote umeari.



### **Nola funtzionatzen du ipuinaren magiak arazo horiek denak gainditzeko?**

Esperantza ematen dute ipuinek. Berez gainditu ezin ditugun gauzak aurkeztean, esperantza ematen digute ipuinek, bizitzan gauzak kontra izango ditugula azaltzen digute, baina baita alde ere, zeinek lagundua izango dugula... Gatazkak eta eragozpenak gainditu ahal izateko egoerak ondo kudeatu behar dituela erakutsiko diote ipuinek haurrari. Ipuinaren estruktura azpian bizitzaren ikuspegi bat dago, ikuspegi esperantzatsu bat haurrarentzat.

### **Esperantza emateaz gain, ze funtzio ditu ipuinak?**

Funtzio anitzak ditu ipuinak, eta horietako bat balioen transmisioa da. Irakaspen batzuk eskaintzen ditu ipuinak, haurrei balioak transmititzeko. Baina balioen transmisio hori oso neutroa da, ez da botika bat.

Gaur egun dagoen okerretako bat, ordea, ipuina botika bat bezala aurkeztea da, baina ez, ez da botika bat, proiektio eremu bat baizik. Barne arazoak agertzen dira hor, eta mezu bat; barne arazo horiei aurre egiteko aukerak dituela ikusiko du haurrak; bizitzari aurre egitea, erabakiak hartzea, norbere burua norberak bideratzea eta eragozpenei eta gatazkei aurre egitea dira aukera horiek.

### **Ipuin guztiak al dira egokiak balioen transmisiorako, edo ipuinaren nolakotasunak garrantzia dauka?**

Tradiziozko ipuinek balioen transmisioa dute barnean. Ondo fijatu behar dugu zer nolako ipuina aukeratzen dugun haurrari kontatzeko. Edozerk ez du balio, liburu txarrek ez dute balio.

Kontuan izan behar dugu zein haurri, zein adinetan zer balio transmititzen diogun. Haur txikientzako egokiak diren ipuinetan gatazka sexualik ez da agertzen, txiro izatea agertzen da, abandonua, bakardadea, heriotzari buruzko beldurra... Gauza existentzialak. Horien artean leudeke, besteak beste, 'Zazpi antxumeak' eta 'Hansel eta Gretel', izugarritzko pobrezia giro batean abandonu bat dago. Horiek transzendentzia bat duten ipuinak dira, barne-barneko gatazka batetik abiatzen dira, haur txikiek dituzten gatazketatik. Angus-

tia, bakardadea, heriotza... agertzen dira, eta horiek ez dira egunero kontatzeko ipuinak, noizean behin kontatzekoak baizik. Horiek kontu handiz kontatzeko ipuinak dira. Haurraren gatazkarekin konektatzeko modu bat dira.

Aipaturiko tradiziozko ipuin horien berridazketa batzuk egin behar dira. Egun ez dira "politikoki" zuzenak ez rol sozialei begira, ez hainbat espresio "krudelei" begira ere. Berritu behar ditugu, baina berridazketa horietan ezin dugu barneko trazen- dentzia hori kendu. Hori ipuinaren barneko egituraren oinarrian dago, eta hori gabe esanahirik gabe gelditzen dira ipuinak eta funtziorik gabe uzten ditugu, erabat desitxuraturik.

### **Beste ipuin batzuk entretenimenduzkoak dira.**

Entrenimenduzko ipuin asko daude, adibidez metatzen diren ipuinak, 'Ilargia gazta handi bat da' edo 'Aker- rra ikusi dugu'-ren gisakoak. Ipuin horien barnean kolaborazioa dago, elkarrekin egin ditzakegun gauzak... Giro dibertigarri batean kontatzeko ipuinak dira, eta horiek dira haurrek gehien maite dituzten ipuinak, beren estruktura ziklikoarekin bat egiten dutelako. Egitura hori oso ipuinaren egitura da, egitura purua da eta haurrari bere sintaxia eraikitzen eta garatzen laguntzen diote. Ondo pasatzeko ipuinak dira, irribarre baten ohera joateko ipuinak, antzez- teko ipuinak... Era horretako ipuin asko daude.

### **Aipatu duzu kontuan izan behar dugula zein haurri, zein adinetan zer nolako ipuinak kontatzen dizkiogun. Adinaren arabera, ze ipuin dira gomendagarriak?**

Guraso bakoitzak erabakiko du, noski. Baina 0-6 adin bitartean, batez ere metatzen diren ipuinak dira egokiak, egitura erritmikoa dutenak eta, gainera, umei izugarri gustatzen zaizkie. 5 urtetik aurrerako haurrei kontatzeko, amandre ipuinak; eta euskal ipuingintza oso aberatsa da.

### **Zergatik ez genioke 4 urteko haur bati Txanogorritxuren ipuina kontatu behar?**

Txanogorritxu adierazle sexuala duen ipuin bat da, nesken bilakaeran



bat eta mutilen bilakaeran ikaspen bat proposatzen du, eta 5 edo 6 urtetik aurrerako umeentzat da. Txanogorritxuk, Errauskinek, Edurne Zurik eta Grimm anaiek idatzitako beste askok haur izatetik heldu izateko gazte batek pasa behar dituen probak azaltzen dituzte.

Gainera kontuan hartu behar da guk Txanogorritxuren –eta gisa horretakoen– bertsio bat ezagutzen dugula. Txanogorritxuren kasuan, 18. mendeko bertsioa ezagutzen dugu, eta bertsio hark garai hartako moralak azaltzen du. Interpretazioak milaka daude, eta guk bakarrik ezagutzen dugu eta iruditzen zaigu hori dela ipuina. Gero, ordea, bertsio hori oso gogorra iruditzen zaigunez, edulkoratu egiten dugu.

### **Eta zer iruditzen zaizu gisa horretako ipuinak edulkoratzea?**

Oso gaizki. Erabat deformatzen dugu ipuina eta azkenean amonak, otsoak eta ehiztariak elkarrekin meriendatzen bukatzen dute! Hartz bat azaltzen zeneko bertsio bat ere ikusi nuen behin! Baina hori ez da Txanogorritxu, hori beste ipuin bat da. Hobe da, kasu horretan, beste ipuin bat kontatzea, eta kontatzeko- tan eguneratutako interpretazio bat kontatzea, eta ipuin hori, bere horretan, helduagoentzat uztea. Bere garaian adierazle sexual handiko ipuin horiek 13-14 urtetik aurrerako neska-mutilei kontatzen zitzaizkien. Gaur egun, berriz, estilizatu egin dira ipuin horiek, bere funtzioa galdu dute eta haurrari ez diote bere bizitza proiektatzeko aukerarik ematen.

### **Aipatu dituzun ipuin horien tanke- rakorik ba al dugu esukal tradizioan?**

'Mari Xor' da euskal tradizioan horren adibide izugarri bat. Errauskine europar tradizio-ko ipuin bat da, Grimm anaiek momentu batean idatzi zutena. Baina Errauskine Alemanian zegoen bezala, herrialde bakoitzak berea zeukan, eta euskal tradizioan 'Mari Xor' dago –Joxe Arratibelen bilduman jasoa dagoena–. 'Mari Xor' neskaren bizimodua irudikatzen duen ipuin inizatiko bat da, ume izatetik heldu izatera bitarteko pasadizo guztiak kontatzen ditu, gure bizitzan aurkitzen ditugun ataka eta gatazka horiek guztiak. Gisa horretako ipuinen artean mutilei zuzendurikoa 'Makila Kixki' izan liteke bat, 'Martin Txiki' eta zapataria... Herensugea hil behar duteneko ipuin horiek.

### **Nola jakin dezakegu ipuin bat sexista den ala ez?**

Kontu handia izan behar dugu neskak eta mutilek zein rol sozialean agertzen diren ipuinetan, emakumeak beti etxean, umeak zaintzen, etxea txukun-txukun eduki behar dugula dioten rolak barbaridade bat dira, eta oso kontuan izan behar da hori. Tradiziozko gauzetan zenbaitetan kontu handiarekin ibili behar dugu, baina zenbaitetan geu gara gaizki interpretatzen dugunak.

Beste kontu bat, rol sozialez gain, elementu arketipikoak dira. Neska batengan arketipo femeninoek segur aski indar handiagoa izango dute, eta maskulinoek gutxiago, eta vice

versa. Baina guztiek, bai neskek bai mutilek, biak ditugu, Yin eta Yang bezala.

## **Ipuina kontatzeko moduak ze garrantzi dauka?**

Nire ustez, handia. Guk ezagutzen ditugun ipuinak noizbait idatzi dira, eta idatzi ere idatzi dituen pertsona horrek zuen munduaren ikuskeraren arabera, eta bere proiektio morala egiten du hor, eskubide guztiarekin. Ahozko transmisioa oso inportantea da, hor kontalariak transmititu egiten baitu ipuinari buruzko ikuspegia, nahi ez duela ere. Kontatzen ari garenean interpretatzen ari gara.

## **Ipuin batzuek irudiak dituzte, beste batzuek ez... Txiki-txikitatik aurkeztuko dizkiegu haurrei ipuinak irudiekin ala ez?**

Nik uste dut bi gauza direla, eta biak osagarriak direla. Alde batetik, bai txikitan eta bai handitan, gehien zaindu behar dena ahozko transmisioa da, irakurria izan edo gure kabuz kontatua izan; ipuinak batez ere horretarako baitira, transmisio bat egiteko.

Nik garrantzi handia ematen diot entzumenari, baina ilustrazioen irakurketa bisuala beste gauza bat da, eta garrantzia handia dauka, estetika jasotzen da, eta beste alde batetik, errelatoak ez dituen hainbat elementu erants ditzake, errelatoa ulergarriago egin dezaketena. Irudiak txiki-txikitatik erakutsi behar zaizkiela uste dut: irudiak dituzten ipuinak kontatu eta aldi berean irudiak ikusi. Nik uste dut irudiek izugarritzko ekarpena egiten diotela ipuinari, ilustratzaileak bere ikuspuntua adierazten duelako eta hori, nire ustez, askotan kontuan hartzea da –beste askotan ez–.

Bestetik, guk ipuin bat kontatzen dugunean, haurrak bere buruan egiten du ipuinaren irudia, eta hori oso ona da, norberak eraikitzen duelako ipuinari buruzko ikuspegia. Horrez gain, hausnarketa puntu bat da, etengabeko hausnarketa bat; gu ipuin bat kontatzen ari garenean, entzulea bere buruan eraikitzen ari da errelatoa eta, aldi berean, entzuten duen guztiaren hausnarketa egiten du. Elkarrizketan dago testu

horrekin. Hausnarketa bide guztiaz gain, irakurketaren ulermena eraikitzeko bide aparta da.

## **Umea bere kasa irakurtzen hasten denean, bakarrik utzi behar da irakurketa horretan?**

Hori astakeria bat da. Irakurketa oso mekanizatua ez dagoen bitartean, haurrak ez du irakurketaz gozatzeko, eta ipuina gozatzeko da, hausnartzeko, amets egiteko, norbere barnean sartzeko, dibertitzeko, ondo pasatzeko... Eta haurrak ezin badu ipuinaz gozatu funtzio gabe uzten dugu ipuina. Astakeria bat da 6-7 urterekin, oraindik silabaka irakurtzen dutenean, irakurketari zentzurik ematen ez diotenean haurrak bakarrik uztea; ikaragarri kaltegarria da. Kontrakoa lortzen dugu.

Irakurketa luzatu egin behar dela uste dut. Bai gurasoen irakurketa, baina baita irakasleen irakurketa ere, segi eta segi. Batxilerran ere irakasleak irakurtzea eta irakurketa ozenak egitea, oso sana da. Irakurketa partekatu egin behar da, puskaka adibidez, haurrak pixka bat, eta helduak beste pixka bat... eta eskolan ere bai. Pixkanaka beraiek irakurketa ozenean sartzea polita da, pertsonaia baten esana irakurtzea, adibidez...

Asko ibili naiz eskolaz eskola, eta ikusi izan ditut 7-8 urteko haurrak ulertzen ez dituzten testuak ozen irakurtzen, eta horiek (irakurketa eta irakurketa ozena) bi ariketa oso diferente dira. Bere kabuz zentzurik ematen ez dion ipuin bat irakurtzea oso aspergarria da.

## **Gaur egun asko ikusten dira emozio zehatz bati aurre egiteko ipuinak, izan lotsari aurre egiteko, edo autostimua lantzeko...**

Ipuin onek beti baloreak transmititzen dituzte. Ipuin onek aukera ematen digute gai bati buruz haurrarekin hitz egiteko. Ez dugu ipuin horretan botika magiko bat aurkituko, botika magikoa izango da gurasoek irakasleek, helduek aitzakia bat aurkitzea gai bati buruz hitz egiteko.

Askotan heriotzaren gaiarekin gertatzen da hori. Haurrak 3-4 urtetik aurrera badaki hil egin behar duela,

eta hori oso gogorra da. Euskaraz badaude heriotza aurkezten duten ipuin oso onak, edo lotsa aurkezten dutenak... Hor dagoena adibide bat da, eta adibide bat ondo erabiltzen badugu gurasoei aitzakia ematen die haurraren arazo horretara iritsi, horri buruz hitz egin eta bere barneko kezka hori mahai gainean jartzeko Baina ipuinak ez dira botika. Haurrak inguruan dituen helduek, ipuinaren bidez, gaiaz hitz egiteko egokiera baliatzea izango da botika.

Haur askoren aurrean ipuin inizatiko bat kontatu nuen behin –non heriotza ez zen esplizituki agertzen– eta ipuina bukatzean, 8-10 bat urteko haur bat jarri zen zutik eta esan zidan, “joan den astean nire aita hil zen”. Ehun bat ume zeuden, eta erabateko isiltasuna egin zen. Haur horrek jaso egin zuen, eta ipuina bere bihotzeraino iritsi zen. Hizketan hasi nintzen haur horrekin, eta beste guztiak isilik gelditu ziren, entzuten. Helduak ere prest egon behar du haurraren kezka horri erantzuteko. Arazoak arazoak dira, eta ume txikiak txikiagoak direlako ez du esan nahi arazoak txikiagoak direla. Txikitan ditugun arazo berdinak ditugu handitan; angustia angustia da, eta beldurra beldurra da, eta betidanik edukiko dugu. Helduok emozio hori lasaitzen lagundu behar diogu eta ipuinak aukera ematen digu haurrak barrenean dituen emozio horiek ateratzeko. Ez da botika, baina emozioak hizpidera ateratzen ditu eta arazoak mahai gainean jartzen.

## **Hizkuntzaren transmisioan zer garrantzi dauka ipuinak?**

Hizkuntzaren transmisioan eragin zuzena poesiak dauka. Poesiak hizkuntzaren atal txikiak gaintzen eta osatzen laguntzen dio haurrari, eta garapen bat egiten. Ipuinen erabilpen oso anker bat egin da urte askoan, ahozko transmisioarekin kalko bat egin nahi izan baita. Nire ustez, ipuinak garrantzi handia dauka hizkuntzaren garapenean, batez ere haurrari irudikarazten diolako hizkuntza jaso nolakoa den, nola idazten den, eta hori oso garrantzitsua da. Idatzizko konposaketaz eta erredakzioaz hausnartzea dakarkio haurrari, “nola esango dut hau?”, eta hori lanketa izugarria da.

# Itziar Zubizarretaren bibliografia gomendatua

## 0 urtetik aurrera, adina kontuan eduki gabe erabiltzekoak:

-A.A. 'Kuku! Tras!'. Susaeta, 2012

-A.A. 'Zer ikusten duzu?'. Susaeta, 2012

-A.A. 'Tatxan!'. Susaeta, 2012

\* Jolas egiteko liburuak, urtez urte aldatuko ditugu hauek.

-JAMMES, L. 'Toc, toc. ItsImagical', 2008

\* Jolas liburu ederra, objektua zer den igartzeko pieza bat manipulatu behar dute.

## 2 urtetik aurrera, adina kontuan eduki gabe erabiltzekoak:

-VAN GENECHTEN, G. 'Igela ote da?; Barraskiloa ote da?; Sagua ote da?; Katua ote da?'. Ibaizabal, 2003

\* Jolas liburu honetan, ezer ez da dirudiena, orri bakoitzaren atzean ezkututzen da sorpresa. Ikusmenaren paradoxaz gozatzeko aukera.

-JADOUL, E. 'Kili-kili'. Ibaizabal, 2012

-JADOUL, E. 'Non zaude, ilargi?'. Ibaizabal, 2011

-JADOUL, E. 'Nor da?'. Ibaizabal, 2012

-JADOUL, E. 'Nor dabil hor?'. Ibaizabal, 2012

-JADOUL, E. 'Norena da?'. Ibaizabal, 2012

\* Liburu hauen oinarrian jolasa dago. Jolasarekin batera, nozioak, ukimenaren erabilpena...

## 5 urtetik aurrera, adina kontuan eduki gabe erabiltzekoak:

-BACHELET, G. 'Nire katua, munduko kaikue-na'. Alberdania, 2004

\* Jolasa eta umorea uztartzen dira, batek etxean katua izan beharrean elefante bat duenean.

-IGERABIDE, J.K. 'Pipitaki'. Aizkorri, 2007

-OLASO, X. 'Auskalo'. Pamiela, 2001

\* Igarkizunek hitz ezkutuak gordetzen dituzte bere baitan. Hona hemen bilduma ederrak.

-SMITH, L. 'En el jardín del abuelo'. Oceano-travesia

\* Natura eta gizakiaren eragina uztartzen dira irudiak nagusitzen diren liburu honetan.

-TAMARKIN, A. 'En el cielo'. Oceano-travesia

-TAMARKIN, A. 'En el jardín'. Oceano-travesia

\* Zeruarekin amets egin eta lorategian gozatzeko liburuak.

-DEMATONS, Ch. 'El globo amarillo'. Juventud

-DEMATONS, E. 'Goazen'. Tarttalo, 2007

\* Perspektiba desberdinetatik ikusten dugu mundua liburu hauetan. Batean, etxea eta dendaren arteko espazio erreal eta imaginarioa ikusten dugu; bestean, globo batetik ikusten ditugu munduko paisaia desberdinak.

-PERRIN, M. 'Ikusi-makusi baserrian'. Tarttalo, 2009

\* Jolas grafikoa eta begirada zuzendu eta hezteko jolas liburua.

-ONEZU, Y. 'Bost sagar txiki'. Tarttalo, 2011

-YONEZU, Y. 'Formekin jolasten'. Tarttalo, 2011

-YONEZU, Y. 'Kamaleoia'. Tarttalo, 2011

\* Nozio desberdinak medio, jolas grafikoak, logika eta umorea tartekatzen dira liburutxo hauetan.

## URTE GOZOAK

# Erlaxatzeko tarte bat

Gehiegizko estimulazioak eta informazioaren bonbardaketak eraginda, gero eta zailagoa zaio zenbait haurri zerbaitetan arreta jartzea edota jarduera zehatz batean murgiltzea. **Marina Pintos yoga irakasleak** kontzentrazioa hobetzeko beharra azpimarratzen du eta horretarako arnasketan eta erlaxazioan oinarritzen diren hainbat teknika proposatzen ditu.

Jostailu koloretsuak, telebista, bideo-joko deigarriak, mugikorren pantailak, argi diztiratsuak... Gero eta estimulu gehiago eta azkaragoak jasotzen dituzte haurrek. Adituek diote kontzentratzeko eta arreta jartzeko zailtasunak ekarri dituela gehiegizko estimulazio horrek. Azken ikerketen arabera, ikasleek minutuan behin galtzen dute haria eskolan, hau da, ordubetea gutxienez 60 aldiz beste pentsamenduren batera joaten zaie burua.

Etengabe informazio eta datu mordoa jasotzen dute haurrek, baina hori guztia prozesatzeko astirik ez dute. "Zapping" mentalitateak burua uneoro alde batetik bestera ibiltzea ekarri du; "twitter" mentalitateak berriz, deskonexio etengabekoa. Gaur egun, aldi berean jarduera ugari egiten dituzte 6-12 urte inguruko umeez horietako bakar batean ere erabateko arretarik jarri gabe. Aldiz, gero eta nekezagoa zaie jarduera batean zentratzea eta horretan barneraturik denbora ematea, hala nola, irakurtzen, marrazten, mendi-ibilaldia egiten, joko batean jolasten...

"Aspertu naiz" edota "aspertuta gaude" esaldiak ere ohikoak izan ohi dira adin horretan. Sarri, kontzentratzeko, arreta jartzeko nahiz jarduera



batean murgiltzeko zailtasunen isla izan ohi da hori. Kontzentrazio-maila handitzeko dagoen beharra azpimarratzen du **Marina Pintos yoga irakasleak eta musikariak** ere. Bi diziplina horiek landu ditu azken hogeitun urtean. Eskolaz eskola ibiltzen da yogaren bidez, besteak beste, erlaxatzen eta arreta lantzen ikas dezaten haurrek. Bere ustez, edukiak ikastea baino hobe da kontzentratzeko ahalmena garatzea.

Sarri, helduek haurrei lasai egoteko, adi egoteko eskatzen diete, helduak eurak ere horretarako gai ez direnean. Izan ere, heldua atezuan eta urduri badago, ezin dio haurrari lasaitzeko eskatu. Horregatik garrantzitsua da, Pintosen ustez, etxean, eskolan zein bestelako eremuetan haur eta helduek elkarrekin meditazione ariketak egitea, hala haurrek ikusiko baitute helduek ere gogoko

duela lasai egotea, gustura, patxandan, beste ezertan pentsatu gabe.

Haur guztiak zoriontsuak direla dio mitoak, baina haurrek ere, helduek bezala, estresa eta antsietatea izan ohi dituzte. Gainera, maiz helduek haurrei beraien urduritasun, kezka, arazo, egonezin, larritasun eta abarrak transmititzen dizkiete, eta haurrek ez dute jakiten horri nola aurre egin. Egoera horren aitzinean, norbere burua lasaitzeko eta pentsamendua zentratzeko hainbat teknika proposatzen ditu Pintosek.

Azken aldiko teknikarik entzute-tsuen "Mindfulness" delakoa da. Meditazio mota horren funtsa da arreta momentura ekartzea eta gorputzaren sentipenetara eramatea. "Gorputza sentitu egiten dugunez, berau oinarri duten teknikak bestelakoak baino errazagoak izaten dira. Eta zer sentitzen du gorputzak lehen lehenik? Arnasketa. Horretan arreta guztia jarriz gero, burua lasaitu egiten da, bera bakar bakarrik".

**"Mindfulness" teknikak gomendatzen du begiak itxi eta pentsamendua nola pasatzen diren erreparatzeko, epaitu gabe, haserretu gabe, beldurtu gabe.** Meditazio mota horren aingura arnasketa da, eta



buruak beste pentsamendu batzuetara ihes egiten duela ohartzuz gero, arnasean kontzentratzea da gakoa.

Pintosek aipatzen duenez, kontzentratzen ikastea prozesu bat da eta haurren zein helduen kontzentrazio-maila handitu daiteke, zenbait ariketa eginez: "Haur bati ezin zaio eskatu ordubetez meditatzen aritzeko, baina bost minutuz egoteko eska diezaiokegu. Meditatzeak, ordea, eguneroko praktika eskatzen du, egunero pixka bat egitea".

#### **Meditazioaren onurak**

Haurrei emozioak kontrolatzen ikasteko balio diezaietxe meditatuz. Azterketetan, urduri daudenean, haserretzen direnean... erabil dezakete. Eta, horretarako, Pintosen ustez, arnasa oso tresna egokia da: **"Arnasketak egiten irakastea haurrei oparia egitea da. Gero eurek ikusiko dute erabili ala ez"**.

Meditazioak abantaila asko izan ditzake, fisikoak ugari, baina Pintosen aburuz, garrantzitsuena lobulu prefrontalaren aktibitatea handitzeko gaitasuna da. Izan ere, garuneko aurrealde horretan enpatia, errukia, eta zorion-sentipena daude, besteak beste, eta meditatuz eremu hori lantzen da. Bestalde, bakoitzaren

mugak errekonozitzeko, norberaren burua hobeto ezagutzeko eta autoestimua handitzeko ere oso baliagarria izan daiteke meditatuz.

Horrez gain, yoga irakaslearen iritziz, bada beste alderdi oso garrantzitsu bat ere kontzentrazioarekin lotuta dagoena: momentua bizitzen, oraina bizitzen ikastea, azken batean, bizitza bizitzen ikastea. Eta horretan ere ikasi egiten dela dio Pintosek: "Ni konturatzen naiz ez dakigula bizitzen. Ekintzak egiten ditugu, eta, denbora guztian, halako bola batean bezala gabiltza, inertziak. Etengabe gauzak eginez bizi gara, egin behar direla uste dugulako. Baina ez gaude benetan hor, ez gaude momentuan, ez dugu hori bizi".

**Momentua bizitzeko gaitasun hori guraso askok haurrengandik ikas dezaketela** uste du. Izan ere, haurrek oraina bizi dute, orain eta hemen bizi dira, eta hazten doazen heinean alde batera uzten dute hori, iraganean eta etorkizunean galduz: "Gaitasun hori mantentzea litzateke ideala, gero berriz ikasi beharrik ez izateko".

Xede horrekin, kontzentrazio-ariketak egiten ditu Marina Pintosek haurrekin. Posturak eta jarrerak lantzeko ariketa motzak izan ohi

dira. Arnasketa lantzeko berriz, haurrak etzanarazten ditu, eta sabela sentitzen dute hala. Zenbait ariketa egin daitezke: eskuak sabel gainean jarri; edo paper baten bidez, nola mugitzen den antzeman, etab.

Erlaxazioa lantzeko bestetik, irudizko bidaiak egin ohi ditu. Leku batera gidatzen ditu haurrak; esaterako, hondartza batean daudela esaten die, eta, kometa bat hartuta zerura igoko direla edo hodei batean eseriko direla. Bidaiatzera gonbidatzen ditu haurrak, paisaiak ikustera. Irudimena lantzea du xede, hala bisualizazioarako teknika normalizat har dezaten. "Horrelakoak egin daitezke 8-12 urte artekoekin eta eskertzen dute".

Erlaxazioa eta kontzentrazioa lantzeko gakoa hainbat jardura behin eta berriz egitea da, yogako irakaslearen ustez. Horrexegatik, haurrekin ipuinak eta "ontzi tibetarra" ere erabiltzen ditu: "Haurrek begiak itxi ostean ontzia jotzen dut, eta haiek zenbat aldiz jo daudan asmatu behar izaten dute. Edo bestela, soinua isiltzean eskua altxatzeko eskatzen diet. Ariketa horietan erne egon behar izaten dute, eta beraz, garuneko neuronon arteko loturak indartu egiten dira".

## NERABEZAROA

# "Zer egingo dut nire bizitzarekin?"

Batxilergo garaian zalantza ugari izaten dituzte nerabeek arlo askotan. Baita ikasketak aukeratzeko ere. Ondorengo urteetan zer ikasi, erabaki garrantzitsua da, azken finean norberaren etorkizuna eta bizimodua finkatuko baitu horrek kasu askotan. Lasai eta zentzunez hautatzearen garrantzia azpimarratzen du **Xabier Tolosa orientatzaileak**.

Nerabeek euren bizitza markatuko duten zenbait erabaki hartu behar izaten dituzte. Horietako bat izan ohi da zein ikasketa egingo dituzten hautatzea. Garaiz hasten dira nerabeak, 16 urte ingururekin, zein adarretatik jo pentsatzen: Labide Heziketa edota Batxilergoa egin? Eta bat edo beste egitekotan zein adar aukeratu? Giza-zientzien eremukoa? Teknika arlokoa? Unibertsitateko joateko hautua egiten dutenen artean ere ez da erraza izaten zein karrera egin erabakitzea. Ez da atzera bueltarik gabeko deliberamendua, baina hein batean, nerabe horien etorkizuna marka dezake. Horrexegatik, gazteak orientatzen diharduten profesionalen esanetan, garrantzitsua da lasai eta zentzunez hartzea erabakia. Orientatzaileen ustez, garrantzitsuenak aukerez ondo informatzea da, eta ikaslearen gogo, zaletasun, izaera eta trebetasunak kontuan izatea. Gazteek nahi beste informazio eskura dute Interneten, unibertsitatean, lagunartean eta abarretan, baina informazio hori prozesatzea komeni da eta orientatzaileak horretan laguntzeko daude.

**1985etik ari da Xabier Tolosa batxilergo-ikasleei unibertsitatean zer ikasi erabakitzen laguntzeko orientatzaile lanetan.** Lehenengoak izan ziren horretan, esperientzia pilatu dute urteotan, baina aitortzen du ez dela lan erraz erraza, nerabeek



oro har, ez dutelako bizitzan zer egin nahi duten argi izaten eta gerora begira dauzkaten aukera edota ikusmira ere ez direlako oso baiko-rak. Beraz, bere ustez, egin beharrekoa gaztetxoek pentsaraztea da. "Beraiei asko kostatzen zaie hori. 16 urterekin beste hainbat sentimendu, irudipen eta betebeharrak dituzte, ez daukate etorkizuna batere argi eta, beraz, 'zer egingo dut nire bizitzarekin?' galderaren erantzuna ateratzen saiatzen naiz tresna batzuen bidez". Gehienek lehen erantzuna "ez dakit" izaten omen da, nabarmen, baina, gerora ikusten dute jakin badakitela. Bereziki, zer ez duten nahi jakiten dute.

Xabier Tolosak aipatzen duen beste elementu interesgarri bat proiektzioa da. Bakoitzak 10-15 urte barru bere burua non eta nola ikusten

duen irudikatzea. Proiektzio hori egitea kosta egiten zaie, ordea, nerabeei: "Bizitza proiektuaz ari gara, ez bakarrik lanbide edo jarduera profesionalaz; non, zeinekin, zein baldintzatan lan egin eta bizi nahi duten harrapatzea ez da erraza izaten".

Erabakia hartzerakoan zenbait arlo hartu behar dira aintzat, gustua baino gehiago, aukeraturakoa printzipioz bizitza osorako dela jakinik, nahiz eta gero aldatu daitekeen. "Lehen ez zen horrela, baina, jakina da, orain, bizitza moderno honek jarduera batetik bestera eramaten gaituela".

Informazio zuzena izatea da gakoa, orientatzaileak argitu bezala, sarri irudi okerra izaten baitute ikasleek. "Gehienetan telebista edo 'mass medien' irudiarekin datoz eta faltsua izaten da. Medikuen adibidea ona da, bata zuria jantzita fondoskopiorekin ageri dira beti, arrakasta handikoak izaten dira, diru asko irabazten dute... baina praktikan ez da horrela; 10 urte pasa behar dituzte horra iristeko, zaintzak egin behar dituzte, eta beste mila historia, beraiek ikusten ez dituztenak. Edota informatika ikasketetan adibidez, hasieran dena da fisika eta matematika... eta beraiek ez dute hori ikusten, baizik eta pertsona bat ordenagailuan jolasten. Benetako informazioa lortzea da gakoa".



Garrantzia ematen dio beraz Xabier Tolosak horri, kontuan izanik, gainera, gaur egun bide asko eta onak daudela informazio egokia eskuratzeko. Orientatzaileek 'modle' plataforma erabiltzen dute. Bertan jartzen dituzte informazioa eta loturak nerabeek ikus ditzaten. Interneten baliabide interesgarriak daude, esaterako unibertsitatea.net euskaraz, universia.es gazteleraz. Bestalde, unibertsitate edo ikastetxe bakoitzak ere badauka bere web orrialdea.

Dena den, orientatzailearen esanetan, lortutako informazio hori guztia prozesatu egin behar izaten dute gazteek. Hau da, informazioa jaso eta hausnarketa bat egin beharko dute, lanbidearen azaleko irudiarekin ez geratzeko. "Informazio erreala emanaz lagundu dezakegu guk edo gurasoek. Guregana, orientatzaileengana, etorri beharra dute, gauzak argi dauzkatela iruditu arren, gero benetan ez delako horrela, oro har".

### Nerabeekin elkarrizketa

Ikasleekin banaka hitz egitearen aldekoa da Tolosa. "Konfiantzazko giroa lortuz gero, askatu egiten dira gazteak eta orduan hasten dira pixkanaka, barruan dituzten gauzak, baina inoiz partekatu ez dituztenak, ateratzen. Tutoretza kolektiboan, aldiz, informazioa pasatzea izaten da nagusi". Gurasoei ere aholkatzten die hitz egiteko giro goxo eta konfiantzazko hori sortu dezatela; noizbehinka, etxetik kanpo, telebitarrik gabeko leku batera joan, eta han hitz egiteko aukera aztertzeke ere esaten die, horrek funtzionatzen duela uste baitu. Batxilergoan hainbesteko eraginik ez dutela pentsatu arren, gurasoek erabakietan pisua dutela dio Tolosak: **"Gaur egun, dena den, egoera aldatu da, gurasoak formatuagoak daude eta, azken erabakiak oro har neska-mutilekin batera hartzen dira, ez lehen bezala inposatuta, kontsultatu egiten dute"**.

Argi du Tolosak ikasleen profila aldatu egin dela, bere iritzi gero eta "umeagoak" dira. "Oro har, nerabe-zaroaren muga atzeratu egin da, le-



hen 18-19 urterekin gazteak zerbait produktiboan hasten ziren, eta orain, aldiz, besteak beste, beren menpekotasun ekonomikoa askoz ere luzeagoa da, ez dakigu 25 urterekin pertsona bat zenbaterainoko heldua den. Normala al da 30 urtera arte gurasoen etxean bizitzea? Nire ustez ez luke horrela izan behar". Beste sistema batzuek badaudela aipatzen du orientatzaileak. Islandian, esaterako, gazteak guraso egitea bultzatzen dute eta haur eskolak dituzte unibertsitateetan. "Hemen alderantzizkoa ikusten da, lehen umea izaten dute oso berandu, eta horrek lehen esan dudana heldutasun falta hori dakar".

Gehienetan ondo aukeratzen dute nerabeek, gerora, orientatzaileek euren azterketetan ikusi dutenez. Gutxi dira zerbait hasi eta gero damutzen direnak, baina badaude; dena den, orientatzaileek ez diote garrantzirik ematen: "Normala da, eta normaltasunez hartu behar da. Zurea hori ez dela konturatzean, utzi eta ez da ezer gertatzen. Gure garaian bai, urtebete galtzea asko zen, baina gaur egun ez... Arriskutsuagoa da bere buruarengana konfiantzarik ez dutelako besteek egin dutena egitea, lagunengana atzetik joatea, alegia" argitu du Xabier Tolosak.

Porrot askorik ez bada ere, ikasten dutenaren eta aurkitzen duten lanbidearen artean bada alderik: "Gazteek pentsatzen dute ikasten duten horretan jardungo direla,

baina benetan ez da hori gertatzen, errealitateak kontrakoa dio".

Nerabe askok ikasteko gogoia eta motibazioa ere galtzen dute etorkizunerako daukaten perspektiba iluna dela eta. "Zer ikasi eta zertarako?" galderaren erantzunik ez dute topatzen ingurura begiratuta topatzen dutenaren aurrean. Dena den, Tolosak baikortasuna transmititzen die: "Pasa ditugu horrelakoak, krisi denak diferentek dira eta seguru nago lanbide berriak sortuko direla".

Erosotasun edo alferkeriarengatik ikasketa jakin batzuk aukeratzen dituzte batzuek. "Horretan gurasoek erru handia dugu, errazegi ematen diegu dena. **Gurasoen topaketa batean galdetu nien, zer den estimatzen dutena, eta argi dute beraien ahaleginaren bidez lortutakoa dela, ez inork emana.** Eta mutu gelditu ziren, seme-alabek zerbait lortzeko zer egin duten galdetu nienean. Bost urterekin bost bizikleta ezberdin izan baldin badituzte, edozein kapritxo, mugikorretan gamarik altuenak... ez dute estimatzen, esfortzurik gabe lortzen dituzte. Erabat zabaldua dago hau".

Errazera jotzeko arriskuaren aurrean, gurasoen papera garrantzitsua da, Tolosaren iritzi, "jakin dezatela ikasleek, beste errealitate bat badela, zer kostatzen zaien gurasoei, zenbat ordu pasa behar dituzten lanean, zer jasan behar duten... berriak ez baitute ikusten hori".

# “Ingurune erosoago eta egokiago batean erditzeko aukera eman behar zaio emakumeari

MONICA  
BLAS



Euskadiko Emaginen Elkarteko lehendakaria da Monica Blas. Emakumeek euren buru eta gorputzekiko konfiantza galdu dutela ikusten du, eta horrek eragina duela euren sexualitatean, haurdunaldian, erditzean eta amatasunean.

“ Amatasuna eta edoskitzea gauza asko albo batera uztera behartzen zaituzten jarduera gisa ikusten dira gizartean, baina benetan aukerak dira falta direnak ”

1997tik dihardu emagin lanetan, eta gaur egun Euskadiko Emaginen Elkarteko lehendakaria da Monica Blas. 2009an sortu zenetik, emaginen elkartearen helburu nagusia ugalketari loturiko osasungintzaren kalitatea eta haur jaio berriaren zaintzarena bermatzea dira. Ospitaleko lanaz gain, Amane emaginen zentroa sortu du beste hainbat kiderekin Mungian, gurasoak haurdunaldian, erditzean eta erditze ostean laguntzeko. Blasek, gainera, hainbat ikerketa egin ditu, berriki episiotomiak emakumeen bizitza sexualesan duen eraginaren ingurukoa.

Emaginak emakumeen osasungintzako profesionalak direla zehaztu nahi izan du Blasek, eta ginekologoak, aldiz, patologietako profesionalak. Elkarrizketa honetan haurdunaldian, erditzean –eta erditzeko prestakuntzan– eta erditze ostean zentratuko gara, nahiz eta euren lana zabalagoa izan, hezkuntza psiko-afektiboaz eta

antisorgailuez arduratzen baitira, zerbix eta bularreko minbiziaren prebentzioaz eta detekzioaz, menopausiaz, zoru pelbiseko patologiak zaintzeaz...

## **Nola erditzen gara hemen?**

Diferentzia handiak daude ospitalearen arabera. Baina, orokorra da epiduralen kopuru ikaragarria handia: emakume gehienek epidurala eskatzen dute, eta minik gabe erditu nahi dira. Bada emakume kopuru txiki bat beste mota bateko erditzea aukertzen duena, medikalizazio gutxiagorekin eta naturalagoa.

## **Zergatik jotzen dugu erditze medikalizatuetara?**

90eko eta 2000ko hamarkadetan epiduralaren aldeko kanpaina handia egin zelako. Ikaragarriko bultzada eman zitzaion. Epidurala ez da soilik minik gabeko erditze baten sinonimo, elitearen sinonimo ere izan da, ha-



Monica Blas, beste hainbat kiderekin batera sortu duen Mungiako Amane emaginen zentroan.

siera batean osasungintza pribatuan ezartzen zen, eta beranduago sartu zen publikoan; askorentzat estatus baten adierazle izan zen. Horrez gain, beste ideia bat zabaldu da: osasungintzan egiten diren esku-hartzeak minik gabe egiten direnez, zergatik pasa behar du emakumeak mina erditzean? Egozten ari zirela epidurala eskatu izan didate behin baino gehiagotan, euren ideia epiduralarekin erditzea zelako. Ideia horrek, ordea, emakumeok epiduralik gabe erditzeko gai garela eta minarekin erditu gaitzkeela ez sinestera eraman gaitu.

**Ideia horrek geure gorputzean konfiantzarik ez izatea ekarri duela diozu. Konfiantza falta horrek nola eragiten du erditzean?**

Eragin handia dauka nork bere gorputzean konfiantzarik ez izateak, baina ez soilik erditzeko unean, baita haurdunaldian zehar ere, beldurra sortzen baitu, eta beldurrak, estresa.

Beldur horri, gainera, gizartean zabalduago dagoen beste ideia bat erantsi behar zaio, erditzea arriskutsua dela transmititu baita. Haurdunaldian zehar emaginek eta ginekologoei emakumeak egiten dizkieten kontrol, ekografia, analisi eta probak ere badirudi arrisku hori bilatzeko egiten direla. Horrek guztiak emakumeak sinetsarazten dio haurdunaldi prozesua eta erditzea arriskutsuak direla.

Profesionalok ere norabide horretan formatu gara: erditzea arriskutsua dela ikasi dugu.

**Zein da emaginaren egitekoa haurdunaldiko prozesuan eta erditzean?**

Haurdunaldiko prozesuan segimendua, laguntza eta kontrolak egiten dituen emagina da, eta baita taldeetan jaiotzarako prestatzen dituen ere. Erditze arruntean espezializatu dagoen profesionala emagina da, eta ez ginekologoa. Ginekologoa emaku-

mearen patologietako medikua da. Erditzearen unean, ginekologo obstetrak esku hartuko du prozesua bere onetik ateratzen denean. Horrela funtzionatzen du sistema publikoak, pribatuan gauzak bestela izan dira.

**Bikoteek ba al dute erditzeari buruzko aski informazio?**

Erditzeko prestakuntzara iristen direnean, beste erditze bat izan ez duten emakumeak, oro har, informazio gutxirekin etortzen dira. Gure bizitza osoan gure gorputzetik urrundirik gaude, gure hilekoaren ziklotik... eta ez dakigu zer gertatzen zaigun. Haurdunaldian aldaketa asko gertatzen dira, prozesu horretan normalak direnak, baina ezagutzen ez baditugu gaixotasun moduan bizi ditugunak: uteroaren handitzea, bizkarreko mina, oinak handitzea... Oso medikalizaturik bizi garenez, eta edozein molestia-  
ren aurrean zerbait hartzera ohituak gaudenez, haurdunaldian ere jarrera

**// Modu sanoan eta askatasunez oso gutxi hitz egiten da haurdunaldiaz, erditzeaz, erditze osteaz eta hazieraz, eta horrek zaildu egiten du informazio egokia zabaltzea //**

**// Beldurrak epidurala eskatzera bazaramatza, jakin behar duzu horrek mugiezintasuna ekarriko dizula eta erditzea mantsotuko duela //**

hori dugu, prozesu arruntak gaixotasun moduan bizitzen ditugu.

Horrez gain, gaur egun haur gutxiago jaiotzen dira eta, ondorioz, gertu-gertuan ditugu emakume haurdunen kopurua ere txikiagoa da, eta horrek eragiten du haurdunaldia ez ezagutzea. Modu sanoan eta askatasunez oso gutxi hitz egiten da haurdunaldiz, erditzeaz, erditze osteaz eta hazieraz, eta horrek guztiak zaildu egiten du informazio egokia zabaltzea.

#### **Informazio faltak nola eragiten dio erditzeari?**

Gero eta informazio gutxiago izan, orduan eta baliabide gutxiago ditu emakumeak erditzeari aurre egiteko. Adibidez, garrantzitsua da emakumeak erditzea nolako den ezagutzea, eta hasiera eta hasiera ez dena ezagutzeko gai izatea, ospitalera joateko une egokia zein den jakin dezan eta ez dadin azkarregi joan. Beste alde batetik, erditze-minei aurre egiteko baliabideen inguruko informazioa oso interesgarria da, epiduralaz aparteko baliabideak eta epiduralak ekar ditzakeen arriskuak ezagutzen badituzu, erabaki bat edo beste hartzeko bitarteko gehiago izango dituzu. Informaturik egotea emakumearen mesedetan izango da.

#### **Ze arrisku ditu epiduralak?**

Epidurala guztiz naturalizatua dago, garai batean amniozentesia zegoen bezala. Hura ikaragarria zen. Basurtuko erietxean emakumeen % 98-99k epiduralarekin erditzen dira. Astakeria bat da. Emakumeek argi eduki behar dute erditzeak denbora eskatzen duela. Emakume asko oso azkar joaten dira ospitalera, eta horrek nekara zi egiten du. Etxean dauden bitartean lasai mugitu daitezke, baineran egon daitezke, bertan mina arindu, baloia- ren gainean pelbiseko mugimenduak egin... Gaur egun erditzea aktibo dagoenean ospitaleratu daitezen ahalegintzen gara.

Ikerketek argi erakusten dute, eta geuk ere gure eguneroko lanean ikusten dugu, epiduralak erditze instrumentala izateko arrisku handiagoak dakartzala. Epiduralak mugitu ezina dakarkio emakumeari, eta erditzean mugimenduak garrantzi handia dauka, haurra ondo koka dadin,

adibidez. Beldurrak epidurala eskatzera bazaramatza, jakin behar duzu horrek mugiezintasuna ekarriko dizula eta erditzea mantsotuko duela... emakume asko ez dira jabetzen horrek guztiak haurra egozteko unean arriskuak eta arazoak ekar ditzakeela.

Epidurala hain zabaldua egoteak mina arintzeko beste baliabide batzuk ezagutzeko aukera gutxitzen du. Baina egon badaude. Ura, mugimendua... horiek gainera, mina arintzeaz gainera, dilatatzen laguntzen digute. Noski, baliabide horiek, ordea, emakumeen eskura egon behar dira, ez da aski emaginok ikastaroetan baineraren berri ematea gero erietxean ez badago bainerarik.

Erditzean tresnak erabiltzen direnean episiotomia bat egin behar izaten da ia beti, eta episiotomia hori, hasteko, epiduralik gabeko erditzeetakoa baino handiagoa izan ohi da. Ebakidura horrek erditze ostean deserosotasunak ekar ditzakete, puntuen molestiak...

#### **Epiduralak nola eragiten dio haurrari?**

Haurra jaiotzeko eta lehen bi orduetan alerta egoeran dago haurra, amarekin lehen kontaktua egin behar du, titiari heldu behar dio... epiduralarekin jaiotzen diren haur askok erreflexu gutxiago dituzte, eta horrek edoskitzea ondo ezar dadin galaraz dezake.

#### **Episiotomiari buruzko ikerketa egin duzu hainbat emaginek. Zer da episiotomia eta zergatik egiten da?**

Perineoan egiten den ebaki bat da episiotomia, haurrak burua atera behar duenean egiten da. Emagin askok ikasi genuen –eta hala zioten obstetriziako liburu gehienek duela dutxi arte– lehenerdi guztiei episiotomia egin behar zitzaizela, eta neuk ere episiotomia bat daukat neure lehenengo erditzean egina. Esaten zen ebaki horrek uteroa erortzea saihesten zuela, baina txizari ezin eustea ere, ipurtes- tean urratu handiagoak egitea ere... baina denborak erakutsi du emakume guztiak ez dutela episiotomiarik behar euren lehen erditzean eta, gainera, ez dituela gauza horiek guztiak saihesten.

Episiotomia bat naturalki egiten den urradura bat jostea baino errazagoa



Lege berriarekin ere, abortoak egin egingo direla uste du Blasek, bestela zertarako egin horrenbeste froga haurdunei?

da, baina modu naturalean egiten den urradura hori episiotomia bat baino txikiagoa izango da beti. Eta, gainera, urradura hori benetan behar den lekuan egingo da, eta agian episiotomia bat ez.

Ikasi dugun guztia desikasi behar dugu gai honi buruz, eta kostatzen ari zaigu. Gaur eguneko emaginak alderantziz ari dira ikasten: ohikoa episiotomiarik gabe erditzea dela, eta salbuespena dela episiotomia egitea. Aldaketa hori oso handia da.

**Zuen ikerketak aztertu du nola eragiten dien episiotomiak koito bidezko sexu harremanetan emakumeei. Zer ondorio atera dituzue?**

Ondorio ikaragarriak ditu episiotomiak. Txiza edo eginkariari ezin eustea, gasen inkontinentzia, bitzta sexualaren eskastea... Erditu osteko bitzta sexualaz oso gutxi hitz egiten

da, baina erditzeko esku-hartzeek ondorio handiak izan ditzakete; episiotomiaren kasuan hala direla ikusi dugu. Bilboko eskualdean egin genuen ikerketa eta emaitzak oso esanguratsuak izan ziren:

Erditu eta urtebetera –urtebetera bitzta sexualak lehengora itzulia egon beharko bailuke– episiotomia egin zieten eta egin ez zieten galdeketa egin genien. Episiotomia zutenek lehen baino bitzta sexual okerragoa zeukaten, eta historia oso gogorren lekuko izan ginen.

Episiotomia bat egiten bada erabat justifikatua izan behar da: haurra arriskuan dagoelako eta egozpen fasea laburtu behar duzulako.

**Zer zesarea kopuru ditugu?**

Osasunaren Munduko Erakundeak gomendatzen duen gehieneko tasa-

ren azpitik gaude. Baina alde handia dago osasungintza publikoan eta pribatuan egiten denaren artean.

**Zergatik ez da egokia zesarea bidezko erditze bat programatzea?**

Nola zergatik ez den egokia? Ebakuntza bat delako, sabel-kirurgia delako!

**Emakume ezagun askok egiten dute...**

Zesarea batek dituen arriskuak handiak dira. Ebakuntza bat da. Erditzea prozesu fisiologiko bat da, eta emakume guztiok prestatuak gaude horretarako. Zesareak bizkarrezurreko anestesia eskatzen du, kirurgia... Emakume ezagunek zesarea bidez erditzeak ez du batere laguntzen haurra "goitik ateratzearen mitoak" dituen arriskuak azaltzen. Haurrek erditze kanaletik ateratzeko beharra daukate; erditzean sortzen diren hormonez gain, ateratze hutsak birrikak



**/// Erditu osteko bizitza sexualaz oso gutxi hitz egiten da, baina erditzeko esku-hartzeek ondorio handiak izan ditzakete; episiotomiaren kasuan hala direla ikusi dugu ///**

estutu bezala egiten ditu eta horrek haurrak barnean dituen likidoak –haurrek likidoa daukate arnas aparatua-ren barrenean eta inguruan– kanporatzen ditu eta airea sartzen da. Goitik ateratzen baduzu, prozesu hori guztia ez du biziko eta egokitzapen arazoak izan ditzake. Baginatik erditu ezin diren emakumeen kasuan –izan haurrak ezin duelako edo amak arrazoiren batengatik ezin duelako– erabili behar da zesarea.

Gainera, haur bakoitzak bere momentua dauka. Erditzerako jartzen den data ez da zehatza, ez baitakigu zehazki noiz izan den kontzebitua, beraz erditze bat programatzen badugu ez dakigu zehazki irteteko prest dagoen ala ez.

**Hainbat kasutan emakumearen borondatearen aurka egiten dira zesareak, beharrezko ez den kasuetan. Nola bizitzen dute emakume horiek halako zesarea bat egin izana?**

Kasu askotan oso gaizki. Oso-osoa gaizki. Hainbat emakumek erditzea lapurtu diotela sentitzen dute. Zesarea egiten dieten unean ez dira jabetzen zer ari zaizkien egiten, baina 'a posteriori' trauma handiak izan ditzakete emakume horiek.

Osasungintza publikoan zesareak beharrezko diren kasuetan egiten dira ia-ia beti.

**Emagin asko eta asko erditzearen berzko bidea errespetatu dadin oso kontzientziatuak eta formatuak zaudete, emakumeak ere hain kontzientziatuak al daude?**

Neuk ere galdera horixe bera egiten diot egunero neure buruari, ez dakit emakume asko jabetzen diren zeinen garrantzitsua den erditzearen kontzientzia hartzea! Gizarteak duen indarra handiagoa da. Badira kontzientziaturik dauden emakumeak, informatuak daudenak eta nola erditu nahi diren dakitenak. Emakumeak kontziente izan ala ez, guztiok lan egin behar dugu erditzea –izan epiduralarekin, naturala edo zesarea bidezkoa– errespetatua izan behar duela. Profesionalok lagundu egin behar dugu bikotea epidurala jartzeko erabaki horretan, baina jakin egin behar du ondorioz zenbait ekintza egin beharko ditudala, eta agian erditzea geldiaraziko dugula.

'Erditzeko plana' edo 'jaiotzeko plana' deiturikoa oso garrantzitsua iruditzen zait. Ez bakarrik ospitalearentzat, baita bikotearentzat ere. Bikoteak lan pertsonal bat egin behar du: nolako erditzea nahi duten pentsatu behar dute, hausnartu, prestatu, norberari ondoen zer datorkion pentsatu, ikusi epiduralaz gain badaudela beste baliabide batzuk, edo egozpeneko unean mahai gainean etzanda egoitez aparte badaudela egozteko bes-



te modu batzuk, lau hankan, zutik, albozka... Izan ere, postura batzuek lagundu egiten diote erditzeari, baina emakumeak aukera horiek badituela jakin behar du aurrez, erditzean emaginak eskaintzen dionean ez baitu ulertuko bestela.

#### **Edoskitzearen aldeko jarrera irmoa hartu duzue emaginek.**

Edoskitzeak biberioaren munstroaren aurka egin behar du borroka, eta baita gure gertuko jende askoren kontra ere. Emakumeok eradoskitzeko dugun gaitasunaz zalantza handia egiten da, biberioa izan baita norma azken hamarkadetan.

Guraso izatean lehenetasunak eta denborak ikaragarri aldatzen dira eta doikuntza bat beharrezkoa da, eta baita horretan lagunduko zaituenik ere. Gizartean, amatasuna eta edoskitzea gauza asko albo batera uztera behartzen zaituzten jarduera gisa ikusten dira, baina benetan aukerak dira falta direnak.

#### **Emakume asko dira eradoski nahi bai, baina ezin izaten dutenak.**

Faktore asko daude ezin duzula pentsarazten dizutenak. Ez da ezin duzula, baizik eta uste duzula ezin duzula. Eta, gainera, ez daukazu lagunduko zaituen erreferentziatzeko pertsonarik, konfiantza emango dizuna eta badezakezula ikusaraziko dizunik. Duela

gutxi arte, mastitis bat edo arazoren bat zuen emakumeari segituan mozteten zioten esnea. Edoskitzea inbertsio bat da haurraren eta amaren osasunerako.

#### **Baina ama askok presioa sentitzen dute ez diotelako haurrari bularra eman.**

Emakume batek erabaki bat hartzen duenean babestua sentitu behar da, eta emaginak lagundu egin behar dio. Baiezkoa erabakitzen badu, gure ahalgina izango da nahi hori betetzea, eta lortu dezan baliabideak emango dizkiogu, gure kulturaren ikusezin bihurtu baitute edoskitzea denbora luzez. Arazoak egon daitezke, mina, arrakalak... baina normalki aholkularitza onarekin konpondu ahal izaten dira. Bestetik, emakume batek ez duela bularra eman nahi esaten dizunean, erabaki horretan berdindin lagundu behar dio emaginak, eta baliabideak emango dizkio esnea mozteko.

#### **Bikoteaz mintzo zara, eta ez amari buruz bakarrik.**

Bikotearen prozesua da –bikotea dagoen kasuetan–. Bikotekideak, izan gizonetzko edo emakumezko, guztian parte hartu behar du. Baina, sozialki eta kulturalki emakumeok gure gorputzetatik urrundurik baldin bagauden, pentsa haurdunaldiaren prozesua

**// Bikoteak lan pertsonal bat egin behar du: nolako erditzea nahi duten pentsatu, hausnartu, prestatu... //**

**// Bikotekidea haurdunalditik prestatu baldin bada, eta neska-lagunaren beharrak eza-gutzen baditu, oso lagungarri izango da //**

/// Neska txiki garenetik gure sexualitatea ezkutatu egiten zaigu, tabua da, baina tabu dira, baita ere, gure hilekoa, fluxua... usaina ere kendu egin nahi digute telebistako iragarkien bidez! ///

/// Jendeak uste du haurdun egon, haurra jaio eta automatikoki haurtxo hori maite behar duzula eta berarekin maitemindu behar duzula; baina ez da beti hala izaten ///



bere baitan bizitzen ari ez den pertsona zeinen urrun egongo den! Lan handia egin da bikotekideak erditzeko gelan sar daitezen, baina behin han daudela, ez dakite zer egin dezaketen. Nik oso beharrezko direla ikusten dut, baina, era berean, oso galdurik ikusten ditut. Aldiz, bikotekidea haurdunalditik prestatu baldin bada, erditzearen fisiologia ezagutzen badu, dilatazioa eta egozpena nolakoak diren baldin badaki eta euren neska-lagunaren beharrak ezagutzen badituzte, badakite une batzuetan masajea eman beharko diotela, beste batzuetan laztan bat beharko duela, beroa jartzea... beste une batzuetan aldiz, ez du nahiko ukitu ere egiterik... oso lagungarri izango dira. Baina hori guztia ikasi egin behar da, gizartean ez baita hori transmititu.

**Baina jaiotzerako prestakuntza ikastaroetan, bikotekideek ez dute lekurik sarri...**

Ez dute leku fisikorik ere, ordutegiak desegokiak dira lanean ari direnentzat, eta ez daukate baimenik... hori guztia erraztuko bagenu, handia izango litzateke aldaketa. Bikotekide askok ez dute kontsulta bat bera ere zapaldu prozesu osoan zehar, eta hori, erditzean nabaritu egiten da, eta kasu askotan erditze ostean ere bai. Zenbat eta beranduago sartu prozesuan, orduan eta gehiago kostako zaio parte izatea.

**Ez ote litzateke aukerarik egongo erditzen lagunduko dizun emagina aurretik ezagutu ahal izateko, azken batean, erditzeko ikastaroetako emagina eta ospitalekoa bi pertsona oso diferente izan daitezke...**

Egon dira saiakerak, eta gaur egun eskualdeak eta ospitaleak hobeto antolaturik daude eta gertutasuna handiagoa da. Baina gaur egun oso zaila da hori, Gurutzetako ospitalean 50-60 emagin daude, eta zaila da jakiten zu erdituko zarenean zein egongo den. European beste sistema batzuk dituzte, eta Erresuma Batuan, adibidez, lehen arretako emaginak guardiak egiten ditu ospitalean.

Dena den, emaginak eta emaginak daude, bai eta emagin formatuak eta birziklatuak behar ditugu, baina baita pediatriak, erizainak, ginekologoak... ere. Erabiltzaile gisa eskubidea dugu jasotzen ari garen zerbitzua eskasa iruditzen zaigula esateko.

**Oraindik oso kopuru txikia izan arren, gero eta emakume gehiago erditzen dira etxean. Horrek eragin al dio ospitaleko erditzeari?**

Oraindik oso kopuru txikiak dira transzendentziarik izan dezaten erietxeetan. European tasa altuak dituzte, eta ikerketak erditze horiek babesten dituzte, ospitalean baino arrisku gehiago ez duela erakusten du, ezta arazo gehiago ere...



Nik uste dut bidea emaginek gidaturiko erditze-etxeetarantz joango dela, ingurune erosoago eta egokiago batean erditzeko aukera eman behar zaio emakumeari, urgentzia batean behar diren baliabide guztiak eskura izanda. Ezin dira haurdun guztiak inbutu beretik pasarazi: erditze arrunta eta patologikoa bereizi behar dira.

**Elkarrizketan zehar behin eta berriz esan duzu gure gorputza eta gure sexualitatea ez ditugula ezagutzen, paradoxikoa da ze, sexuak inoiz baino toki gehiago hartzen du komunikabi-deetan...**

Gaiztoa da nola ikusarazi diguten emakumeoi geure sexualitatea. Neska txiki garenetik gure sexualitatea ezkutatu egiten zaigu, tabua da, baina tabu dira, baita ere, gure hilekoa, fluxua... usaina ere kendu egin nahi digute telebistako iragarkien bidez! Pilulak ere eragin zuzena dauka gure hileroko zikloan eta gure gorputzean, eta emakume askok ez dute euren bizitza ugalkorra antisorgailurik gabe igaro.

**Haurdunaldiaz, erditzeaz eta erditze osteaz tabu asko daude?**

Amatasun senari buruz ere oso gutxi hitz egiten da. Jendeak uste du haurdun egon, haurra jaio eta automatikoki haurtxo hori maite behar duzula eta berarekin maitemindu behar duzula; baina ez da beti hala izaten. Hori emakumeek ez dakite, eta gertatzen zaienean oso esperientzia gogorra bizi izaten dute ez baitituzte espero zituzten sentimenduak. Niri horri buruz hitz egitea gustatzen zait, gertatzen zaionak jakin dezan ez dela gauza arraro bat, ez dela ama txar bat.

Erditu osteko tristuraz ere ez da hitz egiten, baina ohikoa da. Ez da iristen depresio bat izatera, baina erditu ostean desoreka hormonal handia gertatzen da, eta hori guztia bere onera etorri bitartean negargura eta tristura ohikoak dira. Baina gertatzen zaizuna ez baduzu ulertzen, eta gainera nekaturik eta lo gutxirekin baldin bazaudede... gauzak zaildu egin daitezke.

**Hitz egiguzu erditze osteaz. Berrogeialdiak ez ditu berrogei egun irauten, ezta?**

Lehenengo berrogei egunak dira zailenak, baina gerokoa ere gogorra izan

daiteke. Paradoxikoa da: haurdunaldian zehar oso kontrolatua zaude, baina behin haurra jaio ostean bisita bakanen bat egingo diozu emaginari eta kito. Ama taldeak, masaje taldeak, edoskitze taldeak etab. hasi dira, eta amentzat gogortxo izan daitekeen une horretan egoera antzekoan dauden emakumeak ezagutzea eta emaginekin harremanetan jarraitzea lagungarria izan ohi da.

**Abortua ere gai tabu bat da, baina emaginok laguntzen duzue abortuan.**

Orain bogan dago, eta arinkieriaz hitz egiten da haurdunaldiaren etenaz. Baina guk emakumeei eta bikoteei laguntzen diegu trantze horretan eta ezin da halako arinkieriaz hitz egin.

**Espainiako Estatuko Justizia ministroak ezarri nahi duen lege berriak zuengan ere ondorioak izango ditu.**

Abortuak egin egingo dira. Ez dakit

nola antolatuko diren, baina egingo dira. Bestela, zertarako egin behar dira hainbeste proba, kontrol, ekografia... gero ez badago haurdunaldia eteteko aukerarik? Ez dauka zentzurik! Ezin baduzu zure gorputzaren gaineko erabakirik hartu, zertarako esango dizut nik 1/52ko arriskua duzula Down sindromedun haur bat edukitzeko? Gaur egungo azterketa eta kontrol neurri guztiak, gaur egungo haurdunaldiko kontrol sistema azken finean, alferrik izango litzateke lege berriarekin.

Nik oraindik esperantza dut lege hau ez dela dagoen horretan aurrera aterako. Gutxienez 1985eko legeak ematen zituen aukerak behar ditugu, harekin ere ez ginatke gaur eguneko egoerara iritsiko baina, 1985ekoak aurkezten zituen hiru aukerekin gaur egun adinako abortuak egin ditzakegu.





## GURASOAK MINTZO

# "FAMILIA BEHARREAN DAGOEN HAUR ASKO BIZI DA GURE ETXE ALDAMENEAN"

Inplikazio sozialak eraginda hartzen dituzte familia gehienek haurrak etxean. Babes, sostengu, atxikimendu eta goxotasun beharrea dauden haurrak izan ohi dira gehienak, eta etxean hartzeko ez dagoela Asiara edo Afrikara joan beharrik diote harrerako familiek, inguruan ere badela aukera.

**E**huneko ehun eusko labeldu-nak", hala erantzun ohi dute guraso askok etxean harreraren dituzten haurrak nongoak ote diren galdetzen dietenean. Gizartean, oro har, ezezagutza eta informazio falta handia dagoela uste dute eta jendeak ez dakiela nolako beharra dagoen: "Haur horiek, harrera etxeetan, gure alboan bizi dira, eta hilabete edo urte batzuetan behintzat, familia batek eman dezakeen egonkortasuna behar dute".

Premian dauden haurrak norbere etxean hartzea, azken batean, zerbitzu sozial bat betetzea da, bakoitzaren denbora eskaintzea borondatezko zeregin bati eta gizarte-inplikazio horrek eraginda erabaki zuten **Mari Luz Fernandezek, Ana Escuderok eta Julia Larrinbek** haurrak etxean hartzea. **Gasteizen elkartu da "Hazi Hezi", harrerako hiru ama horiekin, euren esperientziaren berri jasotzeko.**

Mari Luzek harrera-etxe batean egiten zuen lan. Hango umeek zuten familia beharra ikusita, argi zuen ahal bezain pronto harrera-familia bilakatuko zela. Bikotekiak eta biek egonkortasun apur bat izan arte itxaron zuten eta modua ikusi bezain azkar hiru anaia etxean hartu zituzten: "Guk bagenekien anaia-multzoen kasuan zailagoa zela harrera-etxee-

tatik ateratzea lortzea, eta guri bat edo hiru berdin zitzaigunez, aurrera egin genuen". 9, 11 eta 12 urte dituzte orain semeek eta 7 urte daramatzate Mari Luz eta bikotekidearekin bizitzen. Prozesua "oso gogorra" izan dela dio eta oraindik ere hala izaten jarraitzen duela, haur horietako bakoitza "bere motxilarekin" baitator: "Haurrik txikienak uneoroko arreta behar zuen eta nik lana utzi behar izan nuen. Gainera, hasieran Gasteizen bizi ginen, baina haurrentzat hobe izango zelako beste herri txikiago batera joan ginen gero. Ez da erraza izan". Orain, ordea, atzera begiratu eta haurrek izan duten eboluzioa ikusita harro eta asebeteta sentitzen da.

Gizarte jardueretan txikitatik parte hartu izan du Anak, boluntario zereginetan hazi eta hezi da, eta hasieran harreraren umerik hartzerik pentsatzen ez bazuen ere, bere lanean desegituratutako familietatik zetozen haurrekin jardutea tokatu zaio eta egoera gordin asko ezagutu ditu. Horregatik da gaur egun harrerako ama: "Hasieran zalantzak nituen, baina gutxika neure burua lasaiago eta egonkorrago ikusi nuen. Haurrak harreraren hartzeko denbora eta espazioa nituela konaturatu nintzen eta horixe egin nuen". Haur kopuruari mugarik jarri ez bazion ere, azkenean nahaste autista

bat duen bost urteko umea hartu zuen etxean. Hiru urte daramatzate orain elkarrekin bizitzen. Harreman konplexua, baina aberasgarria ari da izaten.

Julia berriz, Besarka Arabako Harrera Familien elkarteko presidentea izateaz gain, lau umeren ama da uneotan: adoptatutako alaba bat dauka, beste bi anaia harreraren hartuta, eta beste bat asteburuetako eta oportetako aldiatan. Bera ere gaztetatik boluntariotzan ibilia da, eta horregatik ez du inoiz zailtza egin lehenik adopzioaren eta ondoren umeak etxean hartzearen aldeko hautua egiterakoan. "Nik alaba adoptatu nuenean ez nuen harrera familien kontua ezagutzen, ez dakit existitu ere egiten zen. Geroago, ordea, harrera-etxeak ezagutu nituen eta umeak etxean hartzeko aukeraren berri izan nuen, eta ez nuen bi aldiz pentsatu, 'hemen bertan etxean hartuko dituzten familien beharrea ume mordo edukita, zertarako adoptatu haurrak kanpotik?'. Badakigu harrera etxeetan ere oso ondo zainduta daudela, baina familia falta zaie. Beraz, bihotzean daukadan maitasun apurra horretara bideratu nahi izan dut". Orain baino lehen ere beste haur batzuk harreraren eduki izan ditu Juliak eta aurrera begira ere, ahal duen artean funtzio hori betetzen jarraituko duela dio.



Julia Larrinbe, Mari Luz Fernandez eta Ana Escudero, harrerako amak, hurrenez hurren.

### Prozesu gazi-goza

Ez da erraza harrerako familia izatea. Familia mota guztietan izaten dira arazoak, baina harrerako umeen kasuan, bestelako ohiko auziei haur horiek aurreko bizipenengatik dakarten zamak eragindako zailtasunak gehitu behar zaizkie. Izan ere, harrerako haur gehienak desegituratutako familietatik datoz eta bizimodu zailak izan dituzte: "Ume asko eurak hezteko gai ez ziren edo zaintzen ez zekiten familietatik datoz. Kontua ez da familia biologikoarekin inolako loturarik ez dutela izan, baizik eta kasurik gehienean lotura hori ez dela egokia izan. Beraz, **haur horiei harrera familiak beste era bateko lotura positiboak sortzen laguntzen die, erreferentzi-azko pertsona batzuekin atxikimendua garatzen. Hori haur askorentzat oso garrantzitsua da euren bizitzan aurrera egin eta bakoitzak bere bidea jorratu dezan**", argitu du Mari Luzek.

Harrerako familien funtzioa, familia biologikoak umea berriz ere etxean hartzeko gai izan arte, haur horiek

zaintzea izan ohi da. Egoera hori haurren larru-azalean bizi-oso konplexua da. Bestelako arazorik ezean, haur gehienak harrerako familian bizi arren, aldizka, familia biologikoarekin egoten dira. Haatik, ume horietako askok abandonu sentipen handia izaten dute eta harrera familien egiteko bat horri aurre egitea izaten da. Anak adibidez, behin eta berriz errepikatu ohi dio semeari bera ez dutela abandonatu, bere familia biologikoak asko maite duela: "Nik familia biologikoarekin harreman ona dut. Eta etengabe esaten diot semeari, berak bi familia dituela uneotan, eta bien artean familia handi bat osatzen dutela. Hala ere, zatituta bizi da umea, bi mundutan, eta sekulako beldurra dio abandonuari".

Kalean, lanean edota eskolan, beste gurasoekin elkartzen direnean, sarri harrerako gurasoek ez dute abegikortasunik sentitzen. Informazioa eta sentsibilizazioa falta dela diote, eta harrera familien ekarpena eta funtzioa ez dela errekonozitzen.

Horrexegatik, gaur egun Euskal Herrian dauden harrera familiek ez dute asetzen familia premian dauden haurren beharra. "Irudipena dut, guraso askok, beste ondasun batzuen kasuan bezala, haurrak norbere izateko nahia duela", dio Mari Luzek. Horrexegatik, harreraren haurra hartzeari buruz hitz egitean "bai, baina gero umea kendu egingo dizute", adierazi ohi dute kalean zenbaitek. Hala dio Anak: "Hori ez da kentzea. **Haurra ez da objektu bat, pertsona bat baizik. Beraz, behar duen arte, edo premia duela uste den arte nirekin egongo da, eta itzultzeko baldintzak betetzen direnean bere jatorrizko familiarengana itzuliko da**". Harrerako familiek badakite egunen batean, haur horiek etxea utziko dutela, eta une horretarako haurrak nahiz familia prestatu egin beharko direla, lotura mota hori hautsi egingo dela eta beste lotura mota bat sor dadin lan egin beharko dutela. Baina, gurasoek dioten moduan, hein batean, halaxe gertatzen da seme-alaba biologikoen kasuan ere.

Esperientzia konplexu eta sakona izan arren, eta une gogorrek igaro badituzte ere, Mari Luz, Ana eta Julia gustura daude hurrek euren etxetara iritsi zirenetik izan duten bilakae-rarekin. **“Umeak zaurituta egotetik garapen oso positiboa izatera igaro dira eta ni ziur nahiz harrera familiarik gabe hori ez zatekeela posible izango”**, azaltzen du Mari Luzek. Anak berriz dio, zenbait momentu gogorrak izan arren, umeari begiratu eta aurrera egiten duela ikustea oso asebetegarria dela: “Nire kasuan gainera, nahasteak dituen haur batez ari gara. Batzuetan badirudi aurrera egiten ari dela nabarmen, eta bat batean, dena hankaz gora jartzen da eta agresibitateaz azaltzen da, oldarkortasuna eta bideratzea horrenbeste kostatako beste hainbat jokabide. **Baina merezi du. Sekulako ordainsaria da egindako esfortzu guztiak haur hori izatera irits daitekeen horretan balio izan duela ikustea”**.

Juliarentzat berriz, bizipena ez da hain gogorra izan. Beste edozein familiak ere izan ditzakeen arazoak dituela uste du, baina hurrekin eguneroko harremana normaltasunez darama. Min handiagoa egiten dio gizartean, eta bereziki, instituzioetan sumatzen duen jarrerak eta hainbat auziren inguruan ematen dituzten erantzunek: “Sarritan triste jartzen nau eta aiurri txarra eragiten dit erakundeen jarrerak. Iruditzen zait askotan ez dutela arretarik jartzen umeengan eta harrerako familien aurrean mesfidantzaz jokatzeko dutela”. Hala eta guztiz ere, haurrak harreran hartzeak bizitzan ia guztia eman diola aitortzen du. “Nik berriz ere berdin jokatuko nuke. Haur gehiago ez ditut hartzen diru-kontuengatik”. Juliari gainera, prozesuan lagundu egiten dio aurretik ume bat adoptatuta izateak. Izan ere, adoptatutako hurrek oso ondo hartu ohi dituzte harrerako anai-arrebak: “Uste dut eurak direla harrerarik onena egiten dietenak. Nik alabarekin komentatu nuen beste bi haur harreran hartzeko asmoa nuela, baina azken erabakia nirea izan zen. Orain, ordea, lau urteren ondoren, anai-arreba arruntak dirudite eta horrek poz handia ematen dit”.

Gogobetetasun handiko esperientzia izan da hirurentzat haurrak etxean

## Familia-harrera motak eta aukerak

Harrera-familia umeak eta nerabeak babesteko baliabide mota bat da. Jatorrizko familiak ezin duen artean edota gaituta ez dagoen artean, umea zaintzeaz eta hezteaz arduratzen da harrerako familia. Aldi baterako neurria da beraz, eta aldi horretan ere haurrak familia biologikoarekin harremana izan ohi du. Haurrak harreran hartzeak, hortaz, ez du zerikusirik adopzioarekin, eta ez da horren aurretiko urratsa ere.

Bi motatako harrera familiak daude: Familia Zabaleko Harrera (familiarreko norbaitek hartzen duenean haurra etxean, normalean aiton-amonak edota izeba-osabak izan ohi dira) eta Besteren Familia-Harrera (kanpoko familia batek hartzen duenean haurra). Era berean, harrera aldizkakoa (haurra asteburu, jai-egun eta oporraldietan hartzea), denbora jakin batekoa (aldi jakin baterako haurra etxean hartzea) edota iraunkorra (etxean haurra hartzea beharrezkoa den arte) izan daiteke.

Familia-harrera tokian tokiko Diputazioek kudeatzen dute. Beraz, araudia ere probintzia batetik bestera aldatu egin lite-

ke. Edonola ere, etxean haurra harreran hartu nahi duen familia batek Diputaziora jo behar du lehenik. Hainbat elkarrizketa egin eta etxean bisita jaso ondoren, erakundeetako teknikariek erabakitzen dute eskaria egin duen familia egokia ote den haurrak harreran hartzeko. Ez da familiaren profil zehatzik bilatzen. Guraso bakarreko familia, bikotea, seme-alabak dituen familia edo haurrik gabekoa... harreran hartuko den haurrari egonkortasuna, babesa eta goxotasuna emateko gai badira, guztiak dira egokiak.

### Familia eredu bakarrik ez

Familiarrean, kalean nahiz eskolan beste jendearekin erlaziozterako garaian ere, ez da erraza harrera familiako parte izatea. Harrerako gurasoen esanetan, eskolan, eta gizartean oro har, familia moten gainean egiten den lanketa aldatu bada ere, oraindik “aita” eta “ama”ren erudia gailen-

tzen da. Anak dioten moduan, era askotako familiak daude, erudia ez da monolitikoa, beraz gaiari ematen zaion trataerak ere ez luke hala izan behar: “Askotan esan ohi dut, akaso familiei elkarbizitza unitateak deitzen hasi beharko dugula”. Anak gainera, etxetik kanpo beste arazo bat ere bizi izan du, berak azaldu bezala, oro har, gizartean familia biologikoa errudunesteko joera baitago. “Behin eta berriz saiatu naiz haurrak bere jatorrizko familiarekin ez duela inolako arazorik eta harreman ona duela azaltzen. Mezu kaltegarriak ez igortzeko ere behin baino gehiagotan esan behar izan diot jendeari, baina zenbait pertsonari hori ulertzea kosta egiten zaiola dirudi”.

Harrerako familiek hainbat laguntza jasotzen dituzte administrazioetik; hala nola, hezitzaile edo psikologoaren laguntza, haurraren mantenu gastuetarako laguntza ekonomikoa, eskola publikorako beka, etab. Leku bakoitzeko harrerako familien elkarteek ere (Arabian Besarka, Gipuzkoan Beroa, Bizkaian Agintzari, Nafarroan Magale, etab.) funtzio garrantzitsuak betetzen dute, harrera familien sostengu nagusi izaten baitira. Umeak harreran hartu aurretik nahiz ondoren, ikastaroak antolatzen dituzte, baita tailerrak ere.



## Harrerako familien elkarteen datuak:

**BESARKA, Araba:**  
Zabalburu plaza, z/g  
01003 Gasteiz  
Tel: 945 253237  
besarka@euskalnet.net  
www.besarka.org

**AGINTZARI, Bizkaia:**  
Lehendakari Agirre, 11, 3-4  
48014 Bilbo  
Tel: 944 757005  
agintzari@agintzari.com  
www.agintzari.com

**BEROA, Gipuzkoa:**  
Zarategi plaza, 100 - Txara, 1  
20015 Donostia  
Tel: 943 482594  
asociacionberoa@hotmail.com

**MAGALE, Nafarroa:**  
Tel: 948 230071  
asociacionmagale@yahoo.es  
www.magale.asociacionespamplona.es

Juliak ere, seme-alaben eskolako lagunak tarteko, izan ditu bizipen garratzak: "Ni ez nintzela euren ama esaten zieten". Ama izateko modu bat baino gehiago zeudela azaltzen saiatu izan da Julia bere seme-alabei, eta baita beste gurasoak inplikatzan ere, haiek ere euren seme-alabei ama izateko zein beste era dauden

azal diezaieten. Mari Luzek osteradio, euren hiru semeek ez dutela sekula gai horrekin arazorik izan, ez eskolan eta ezta kalean ere, txikitatik etxean sakan landu baitute kontua: "Eurentzat naturala da bizi dutena eta edonori azaltzeko gai dira harre-rako umeak direla, horregatik gaizki sentitu gabe".



**Eman diezaiogun  
hezkuntzari  
behar duen garrantzia**



**Informa zaituz eta parte hartu  
hik hasi proiektuan harpidetuz  
[www.hikhasi.com](http://www.hikhasi.com)**

*\* Hazi Hezi aldizkariaren harpidedunek beherapena izango dute.*



Pello JAUREGI  
EHUko irakaslea

## GAZTEEN HIZKUNTZA EGOERA

Lasarte-Oriako gazteen (13-24 urte) hizkuntza egoera aztertu duzu azken 20 urteetan (1992-2002-2012). Zein dira ondorio nabarmenak?

**LAGUN EUSKALDUNEKIN** beti edo ia beti euskaraz egiten zuten gazteak % 12,7 ziren 1992. urtean eta % 38,3 hogei urte beranduago. Euskaraz ongi mintzatzen ziren gazteak % 29,7 ziren orduan, eta % 53,7 orain. Beraz, erabilerari zein gaitasunari dagokionez, aurrerapen nabarmena egin da Lasarte-Orian hogei urte hauetan. Datu hauek ez ziren emango euskalduntzeko gizarte baldintzak hobetu izan ez balira. Hala, D eredia ia guztiz zabaldu da denbora tarte honetan herriko ikastetxeetan. Familia euskaldunen kopurua nabarmen handitu da. Haurren eta gazteen gizarte sareak (lagunartea barne) nabarmen euskaldundu dira. Herrian haurren eta gazteen aisialdia euskaraz egiteko aukerak ere oso era ikusgarrian hazi dira. Herriko euskalgintzaren lan eskerga ere hor dago,



etengabeko motor gisa. Esan daiteke, bukatzeko, inflexio puntu interesgarri batera iritsi dela hizkuntza egoera Lasarte-Orian. Izan ere, gazteen eremuan euskaraz egin nahi lukeen pertsona batek ez luke batere komunikazio arazorik izango hala jokatzeko nonahi eta nornahirekin, zeren gazteen ia guzti-guztiekin oso ongi edo nahiko ongi ulertzen baitute euskara, eta haietako erdia ere gauza baita oso ongi mintzatzeko.

## NORMAL

Euskaraz ongi egiteko, etxeak ala eskolak du garrantzi handiagoa?

**FAMILIA EUSKALDUN** bat (seme-alabekin euskaraz egiten duena), haurra D ereduan eskolatzen duenean, egoera normalizatura hurbiltzen da. Orduan emaitzak ere normalizatu samarrak izaten dira, hots, hamar gaztetatik bederatzik lortzen du euskaraz oso ongi mintzatzeko, eta hamarretik zazpik joera izaten du lagun euskaldunekin euskaraz aritzeko kalean denean. Ordea, haurraren euskaltoki bakarra eskola denean –eta ondorioz, erdara dute etxean hizkuntza nagusi eta bakarra- orduan emaitzak oso bestelakoak izaten dira. Hala, hamar gaztetatik hiruk baino ez du lortzen euskaraz oso ongi hitz egitea; eta bestalde, hamarretik bik baino ez du ohitura finkatzen lagunekin euskaraz egiteko lagunarte giroan. Datu hauek argi eta garbi adierazten digute zein nolako garrantzi berebizikoa duen familiak eskolaren hizkuntza ahaleginak hobesteko. Hala ere, eskolaren lanik gabe ere ezin izango litzateke seguru asko familiak zabalduko hazi guztiz loratu eta gartu. Eskolaren bidezko euskalduntzea hedatu samarra dugun horretan, familiak duen egundoko zereginari erreparatzea hil ala biziko kontua dugu, euskararen normalizaziora azkarrago hurbilduko bagara.



## MAIZ ERABILTZEA

Esan al liteke euskara erabiltzeko lehen baldintza ongi ezagutzea dela?

**EGIA ESAN**, guk atzekoz aurrera ikusten dugu fenomenoak. Hau da: premia edo baldintza euskara sarri erabiltzea da (etxean, eskolan eta lagunartean), eta hala gazteak euskara ongi ezagutuko du berezko ondorio gisa. Gazte batek oso maiz erabiltzen badu euskara, azkenean trebea izango da euskaraz hitz egiten, hots, euskaraz aritzeko gaitasun polita edo normalizatu izango du. Hortaz, maizko erabilerak berekin dakar hizkuntza gaitasunaren garapena. Alderantziz, ordea, ez da hala beti gertatzen. Esaterako, euskara ongi ezagutzen duen pertsona batek ez du zertan lagunekin euskaraz aritzeko ohitura edo joerarik izan. Kasu askotxo ezagutzen dugu tamalez non pertsona batek ez duen euskara erabiltzen ongi jakin arren. Baina zer esan daiteke euskaraz hitz egiteko gaitasun kamustua duen edo oraindik erraztasun erabatekoa ez duen pertsona baten balizko jokaeraz? Guk ikerketan garbi ikusi dugu, euskaraz "nahiko ongi" hitz egiten duten gazteek joera dutela erdararen aldera makurtzeko, eta, aldiz, "oso ongi" mintzatzen direnak euskararen aldera. Horrek esan nahi du, gure irudiko, "nahiko ongi" mintzatzen diren horiek oraindik ez dutela euskara maiz erabiltzen beren sozializazio eremuetan, horregatik hain zuzen ez dute oraino hizkuntza gaitasuna borobildu. Hortaz, erabilera da motorra, eta gaitasuna edo ezagutza ondorioa.

## EUSKARA

### HIZKUNTZA KUTTUNA

*Zerk eragiten du gaztearengan euskara bere hizkuntza kuttuna izatea?*

**IKERKETAREN DATUETAN** oinarriturik, ez dugu daturik galdera honi erantzuteko. Hipotesi gisa, ordea, aurreratuko nuke erabilera bera dela hizkuntza sentimendu positiboan iturri nagusia. Nolabait, igurtziaren igurtziz maitasuna sortzen den bezala, hala berean hizkuntzaz usu baliatzeak harekiko atxikimendu afektiboa elikatzen du. Erabilera horrek bereziki etxeokoen eta lagunekin du osagai afektibo garbia. Haurra, etxean jasotzen duen lehen hizkuntzarekin batera, bere nortasunaren zutabe nagusiak ari da garatzen: gogoetarako mekanismo kognitiboaren garapena, harreman sozialetarako adimena, zirrarren eta hunkiduren barne eraginak. Hala, haurraren funtsezko mekanismo guztiak hizkuntzarekin sakonki ehuntzen dira, eta hortik etor daiteke hizkuntzarekiko barne atxikimendu argia.



### METODOLOGIAREN GARRANTZIA

*Zure ustez, zer egin dezake eskolak oraindik ere gehiago euskararen erabileran laguntzeko?*

**HAUR ASKOK** –erdal familietatik datozen haurrez ari naiz bereziki– eskolatu eta urteetako prozesua egin behar izaten dute euskaraz aritzeko nolabaiteko gaitasuna eskuratu arte. Horretan, dudarik gabe, izugarri laguntzen du lehen urtetako metodologia aktibo eta parte hartzaileak, zeren asko errazten baitute halako metodologia horiek umeen arteko elkarrekintza. Elkarrekintza horrek berekin dakar haur euskaldunek haur erdaldunen berezko "irakaslearen" egitekoa betetzea, hizkuntzari dagokionez behinik behin. Ordea, hizkuntza egokitze etapa luze hau aurreratu samarra dagoenean ikasleak gero eta hurbilago daude bigarren hezkuntza mailatik. Eta paradoxikoa bada ere, zenbat eta gorago egin hezkuntza mailetan ikasleek gero eta aukera gutxiago izaten dute haien artean komunikatzeko gela barruan, nahiz eta hizkuntza gaitasunari erreparatuz orduantxe duten euskaraz hitz egiteko gaitasunik garatuena. Eta hala izaten da irakaskuntza metodologietan informazioaren eta edukien transmisioak gero eta toki handiagoa hartzen baitu. Hizkuntzaren ikuspegitik, ordea, halako metodologia transmisiboaren ordez metodologia aktibo eta kooperatiboak bultzatuko balira, eta haiek ikasleen arteko elkarrekintza suspertzea ekarriko luketenez, ikasleen euskarazko gaitasunari etekina atera eta ikaskideen arteko hizkuntza ohiturak euskalduntzeko balio ezin estimagarriagoa izan lezakete.





# ZIGORRA BALIAGARRIA AL DA?

Aspalditik da zigorra hezkuntzaren parte. Zenbait guraso nahiz hezitzaile bestelako eredu baten bila dabiltz, nahiz eta sarritan eskura duten arma bakarra zigorra izan. Momentuan baliagarria izan badaiteke ere, etorkizunera begira ez dela onuragarria dio Nerea Mendizabal psikopedagogoak eta beste alternatiba bat proposatzen du.



Araua hautsi edo komenigarria ez den zerbait egiteagatik agintetik ezartzen den betebeharra da zigorra eta ekintza bat aldaraztea edo egindako zerbait ez dela egokia adieraztea izan ohi du helburu. Zigorra hezkuntzaren parte da orain dela denbora askotik eta gaur egun ere erabiltzen da, bat-bateko eraginkortasuna duela uste baita, nola umearen jokabidea gelditzeko, hala kontrolatzeko.

Gaur egun guraso nahiz hezitzaileek erabiltzen dituzten zigorrak arruntenak haurra "pentsatzeko txokora" bidaltzea edo haurrari gustatzen zaizkion gauzak debekatzea dira. Lehena, haurrak egokitzen jotzen ez den jokaera bat izan duenean erabiltzen da, eta jokaera hori izan duen testuingurutik umea bidali egiten da. Bigarrenak berriz, estimulu positiboak debekatzea esan nahi du, hala nola, telebista ikustea, parkera joatea, lagunekin jolastea... Horiezaz gain, tradizioz zigor fisikoa ere erabili izan da, baina adituen esanetan, hezitzailetik ez du ezertxo ere. "Jakintsu da astua, makilla du maixua" zioen euskal esaera zaharrak.

"Zigorrak beldurtu bai, zentzatu ez" zioen beste esaera batek, eta ildo horretan, guraso eta hezitzaile askori entzun izan zaio ez dutela zigorraren eredu oinarritu nahi haurren heziketa. Ez dira ongi sentitzen haurrak zigortuta, baina askotan ez dute beste baliabide edo erreferentziarik izaten haurraren jarrera "desegokien" aurrean beste moduren batera jokatzeko. Baliabideak eskatzen dituzte haurren hainbat jokaera kudeatzeko, baina zein kasutan da gomendagarria gurasoek jarrirako mugak errespetatzen ez dituen, etxea hankaz gora jartzen duen, besteak jotzen dituen haur bat zigortzea? Ez ote du ondorioz izan behar haur bat "gaizki" portatzeak?

Zigorrak bai ala ez galdetuta, ahal dela, ez lukeela zigorrak erabiliko dio **Nerea Mendizabal psikopedagogoa**, onartzen du ordea, zenbait helduk hainbat egoeraren aurrean eskura duten arma bakarrenetakoa izan litekeela. "Zigorrak ez" esatea, erraza da Mendizabalen hitzetan, baina zer egin egoera baten aurrean

beste era batera jarduteko bitartekorik izan ezean?

Haurraren garapenerako eta guraso eta seme-alaben arteko harreman osasuntsu baterako zigorrak balio ote dezakeen galdetuta berriz, ezetz dio Mendizabalek, zigorrak ez baitu laguntzen guraso eta hezitzaileek, oro har dituzten helburak erdiesten. Bi helburu nagusitaz ari da: alde batetik, haur jatorrak eta autonomoak heztea, bere buruarekin konfiantza dutenak, arduratsuak, irizpidedunak, zoriontsuak eta errespetudunak; eta bestetik, helduen eta haurren arteko harremana goxoa izatea, errespetuzkoa, konfiantza eta maitasunean oinarritua... "Bi bide horiek jorratu nahi baditugu, zigorrak balio digu? Onar dezagun gure helburuak lortzeko biderik egokiena ez dela. Hori bai, **une batean ez dakidala nola jokatu eta zigorra dela geratzen zaidan irtebide bakarra?, ba aurrera. Baina kontzientziarekin eta errekonozituz jokaera horrek ez nauela eramango desio dudan bidetik**".

Mendizabalen arabera, zigor, mehatxu edo xantaien eredu da orain arte jasotakoa. Ikusten da epe motzera batzuetan baliogarria dela, helburua norberak nahi duena lortzea bada, betiere, baina epe luzera helduen eta haurren arteko harremanean mina eta zauriak eragin ditzakeela. "Gainera, ikusiko dugu beldurrak bultzatuta betetzen duela umeak agindua, ez benetan egokia iruditzen zaiolako edo gus-tura egin nahi duelako. Beste batzuetan gure aurrean ez, baina ezkutuan egiten jarraitzen du. Zer nahi dut, aldatzeko eskatzen diodana beldur eta amorrutik egin dezala edo berak ere horrela ikusten duelako?". Zigorrarekin haurrari ere gauza bera egiten erakusten zaiola nabarmendu du Mendizabalek, hau da, bera baino ahulago, txikiago baten aurrean, inpotentziaz edo ezinean sentitzen denean, modu berean jokatzeko.

### Norbere jokabideen erantzule

Ez zigortzeak ez du esan nahi haurrak bere jokabidearen ondorioak bizi behar ez dituenik, ezta haurrak dena libre duenik ere, bakoitza baita bere jokabideen erantzule. Baina egokia ez den jokaera bat izandakoan, jokabide hori izan duen unean bertan bizitzen du haurrak horren ondorioetako bat Mendizabalen iritziz: "Imajinatu haur batek norbait jo duela edo zerbait puskatu duela, kasu horretan haurrak badaki gustukoa ez den zerbait egin duela eta bere jarreraren ondorioz norbait mindu duela, eta horixe da berak ere bizi duen lehen ondorioa, nahiz eta bere jarrerak kontrakoa dirudien". Gaineratzen du ez dela jokabide horretaz hobeto edo okerrago jabetuko aldamenen duen heldu batek zigorra jarri diolako.

Hala ere **haurrak, bere jarrera tarteko, ondorio zuzen bat bizitzeak lagundu diezaiokeela dio psikopedagogoa. Haurrak bere jokabideen ondorioak bizitzeak esan nahi du, jokabide horrekin zuzenean zerikusia izango duela ondorioak**. Sarritan, ordea, haurrak egin duenaren ordaina jaso behar duen ustean, helduek haur horrek gustuko duena kentzen diote: adibidez, haurrak jaten ez duelako telebista ikusi gabe uztea. Mendizabalen esanetan, kasu horretan haurraren ekintzak ez du ondorioarekin zerikusirik eta helduaren jokatzeko modu hori ez da

**"Haur batek egindako astakeria handienaren atzean ere ase gabeko behar bat dago"**

**Nerea Mendizabal**  
(psikopedagogoa)

## Pentsatzeko txokoak, hezigarriak?

Azken urteetan, etxe eta eskola askotatik desagertu da zigorra, eta beste era bateko baliabideak agertu dira. Horietako bat da "denbora kanpora" edo pentsatzeko, lasaitzeko nahiz sentitze-ko txokoa. Haurrak zerbait "des-egokia" egin edo jarrera "txarren" bat izan duelako erabiltzen den bitartekoa da: haurra jokabide hori izan duen testuingurutik baztertu eta egin duen horretaz hausnartzeko esaten zaio. Zigor hitza desagertu egin da jokatzeko modu horretan, baina Mendizabalen ustez, mozorroa jantzi besterik ez zaio egin:

**"Pentsatzeko txokora bidaltzen dugunean, azpian dagoen mezua zera da: 'gaizki egin duzu, hori ez zenuen egin behar eta zu horretaz jabetzea nahi dut, eta horretarako eskenategitik kanporatuko zaitut'".**

Bi arrazoi nagusi ematen ditu psikopedagogoak pentsatzeko txokoak eraginkorrak ez direla argudiatzeko: batetik, zenbait adinetan ez du uste haurrak egin duenaren inguruan pentsatzeko gai direnik, eta bestetik, pentsatzeko gai direnean ere aztertu beharko litzateke zer pentsatzen duten. "Askotan pentsatzeko txokotik ateratzen direnean 'pentsatu duzu?' galdetzen zaie, 'eta zer pentsatu duzu?'. Haurrak badaki helduak zer entzun

nahi duen eta erantzuten du: 'Ez dudala gehiago egingo'. Baina horrekin nora iritsi gara? Haurra jabetu da zerk eraman duen jokaera horretara? Eta kontzientea da zein arrazoi izan dituen horretarako?".

Dena ez da negatiboa, zerbait oso positiboa ere ikusten die Mendizabalek pentsatzeko txokoei. Izan ere, guraso zein hezitzaileek haurrari bizitzan aurrera egiten lagunduko dioten hainbat balio irakatsi nahi dizkioteko erabiltzen dute, baina arriskutsua iruditzen zaio joko horretan haurrak soilik sartzea: "Denok sartzen gara edo ez da inor sartzen". Aldiz, psikopedagogoak uste du, haurrentzat nahiz helduentzat baliagarria izan daitekeela noberari zer gertatzen zaion eta besteak horrela zergatik erantzun duen hausnartzeko: "Nire barrura begiratu eta zer gertatzen zaidan ikusi, eta aldi berean, umeari ere zer gertatzen zaion behatu. Hausnarketa hori pentsatzeko txokoa egiten badugu, zoragarri". **Pentsatzeko txokoa tenplu bat bailitzan irudikatzen du Mendizabalek, helduak nahiz haurrak bertara joateko lekua nobere jokaerak nahiz bestearenak ulertzeko beharra dutenean, baina ez derrigortuta daudelako.**



oso eraginkorra izango: "Zein da ez jatearen ondorioa? Ba haurrak gosea izango duela eta gosearekin gaizki pasatzen badu, hurrengorako kontuak aterako dituela. Edo, benetan ez duela goserik eta ez duela gaizki pasatzen eta beraz, behar ez duenik ez daukala egin beharrik. Bizipen hori gurasoak egunero garraxika eta mehatxuka aritzea baino zuzenagoa eta eraginkorragoa izan daiteke".

Haatik, haurraren jokabide guztiek ez dute ondorio zuzenik izaten, eta ondorio zuzen hori izan edo ez, zigorraren bidea hartu nahi ez bada, beste eredu bat lantzea proposatzen du Mendizabalek: haurraren nahiz helduaren beharren ezagutzan oinarrituko den eredu bat, hain zuzen. Zerk eraman du haurra egin duen hori egitera? Zergatik ari da esaten ez duela telebista itzaliko edo ez dituela etxeko lanak egingo? Zer behar ari da asetzen haurra jokaera horrekin? Eta zer gertatzen zaio helduari umearen jokaera horren aurrean haserretzeko? Zergatik hasten da garraxika eta mehatxuka? Zergatik da hain inportantea helduarentzat haurrak jokabide "txar" hori aldatzea? Zergati horiek ezagutzen saiatu ezean, behin eta berriz paretaren kontra jotzeko arriskua izango dela ohartarazten du psikopedagogoak.

### Beste alternatiba bat

Zigorrenaz ez bestelako bide bat jorratzeko, Marshal Rosenberg-en komunikazio ez bortitzaren metodoa proposatzen du Mendizabalek. Prozesu konkretu eta praktikoa da. Lau pauso ditu oinarrian, nola adierazteko hala entzuteko garaian: behaketa, sentimenduak adieraztea, beharrak identifikatzea eta eskaera egitea.

Mendizabalen hitzetan, haur batek egindako astakeria handienaren atzean ere ase gabeko behar bat dago, momentuz beste era batera adierazten ez dakiena edo ezin izan duena. **"Jokaera horrekin haurra zer eskatzen ari zaigun identifikatzen saitu behar dugu. Izan ere, behar hori asetzen badugu, haurraren jokaera aldatzeko ateak irekiko ditugu"**. Aldiz, haurrari jokaera aldatzeko exijitzen bazaio, jokaera hori benetan eragiten duenari kasurik egin gabe, baliteke haurrak

jarrera hori aldatu nahi ez izatea, eta aldatu nahi izanda ere ez asmatzea. Normalean, beharrak identifikatu ordez, horiek asetzeko estrategiak diseinatzen ditugula dio, baina maiz haurra jokaera hori egitera eramaten duten beharrekin zerikusirik ez dutenak, eta ondorioz, eraginkorrak ez direnak.

Helduaren lehen egitekoa gelditu eta gertatzen ari zaionaren inguruko hausnarketa egitea litzateke Mendizabalen ustez, eta adibide zehatz batekin azaltzen du teoria: "Demagun haurrak ez duela dutxatu nahi eta helduak kontrakoa nahi duenez haserretzen eta urduri jartzen hasten dela. Kasu horretan, geure buruari galdetuko diogu: 'Zer ari zait gertatzen? Zergatik ari naiz urduritzen eta nire onetatik ateratzen umeak dutxatu nahi ez duelako? Niretzat zergatik da hain inportantea haurra dutxatzea?'".

Norberari zer ari zaion gertatzen pentsatzearekin batera, eta umearekin hitz egitera joan aurretik, haurra baietz zeri esaten ari den pentsatu behar dela dio Mendizabalek: "Ez duela dutxatu nahi esatean, beste behar batzuk ari da asetzen. Izan liteke nekatuta dagoela, beste gauza batzuk egitea erakargarriago egiten zaiola, berak aukeratu nahi duela zer egin, ez diola zentzurik bilatzen eguneroko edo bi egunez behin dutxatzeari..." Umearekin elkarrizketan hasi aurretik umeak zein behar dituen jakitea garrantzitsua da psikopedagogoarean iritiz.

Haurraren nahiz helduaren beharrak ezagutu ostean, Mendizabalen irudiko, hurrengo egitekoa bataren zein bestearen beharrak kontuan izango dituen estrategia adostea da. Erdiko bide horrek ez du zertan batenetik apur bat eta bestearenetik beste apur bat hartu, bien behar osoak ere ase ditzake. Haurraren nahiz norbere beharrak ezagutzeak egoerari konponbidea jartzeko hamaika ate irekitzen dituela dio Mendizabalek, eta bide horretatik jo ezean bi aukera bakarrik geratzen direla: "Edo dutxatzen zara edo ez zara dutxatzen", eta hori irtenbiderik gabeko bidea dela, batek irabazi eta besteak galdu egiten duelako.

## Autoritatea irabazi egiten da

Gehienez autoritatea izan ohi da mugak ezartzen dituena, eta muga horiek errespetatu ez direlako, baita zigorrak jartzen dituena ere. Tradizionalki, gurasoek seme-alabak izan dituzten unetik autoritate titulu hori zuzenean irabazi izan dute, eta gauza bera gertatu da irakasleekin ere. Baina autoritate izaera hori guraso edo irakasle izateak soilik ematen du? Ala heldu bakoitzak bere jokaeraren eta egunerokoan dituen jarreraren bidez irabazi behar du?

**Autoritatearen figurak kezka eragiten dio Mendizabali, ez baitu uste heldua haurrarentzat berez autoritate denik, baizik eta izaera hori haurrak helduari onartu eta eman behar diola, helduak egiten dituen ekintzek eta bere jarrerak haurra horretara daramatelako,** hau da, heldua erreferentzia bilakatu delako haurrarentzat. "Helduontzat ere nor da autoritatea? Sinesgarritasuna ematen digun norbait, konfiantza ematen diguna,

ulertzen eta errespetatzen gaituena... Hau da, baldintza batzuk betetzen ditu nik autoritatez har dezadan. Beraz, haurrek helduoi autoritatea onar diezaguten aipatu ditudan elementu horiek zainduz gero, askoz ere errazagoa izango da".

Autoritatea, ordea, kontzeptu oso konplexua da Mendizabalen esanetan. Izan ere, mutur batera joz gero, autoritarismoan, edota beste muturrera eginez gero, permisibitatean erortzeko arriskua baitu: "Joko horretan sartuz gero haurrari esaten zaiona da 'ni autoritatea naiz eta kasu egin behar didazu, bestela zigortu egingo zaitut' edota juxtu kontrakoa, 'ia kokoteraino nago eta egin nahi duzuna'". Jokabide batak zein besteak haurraren eta helduaren arteko borroka eta amaierarik gabeko gatazka dakartela dio Mendizabalek, eta komunikazio ez bortitzaren ereduak heldua autoritate edo erreferentzia figura egoki izaten lagun dezakeela.

## Mugak helduarenak dira

"Haurrek mugak behar dituzte" esaldia sarritan erabili izan da hezkuntzaren alorrean. Mendizabalen esanetan, ordea, **autoritate edo erreferentziako helduaren eremuan mugak ez dira jarriko haurrak mugatu behar direlako, ezta umeak muga horiek behar dituelako ere, baizik eta mugak helduarenak edo gizartearenak direla onaturik, komenigarria delako haurrak muga horiek ezagutzea.** "Haurrarentzat garrantzitsua da helduak edo gizarteak nondik norako marjinak dituen jakitea. Umeak erreferentzia horiek behar ditu, baina aldi berean esan behar zaio muga horiek helduarenak direla".

Gainera, heldu guztiek ez dituzte

muga berberak, ezta haurraren erreferentziako pertsona guztiek ere. Baliteke aitak eta amak era bateko mugak izatea, aiton-amonek beste era batekoak, irakasleak bestelakoak. Askotan uste izaten da haurra irizpide ezberdinen arabera haziz gero, zoratu egingo dela, baina Mendizabalaren iritiz, haurra ez baizik eta helduak dira sarritan zoratzen direnak: "Heldu bakoitzak bere historia du eta datorren lekutik dator. Bat batean, guztiok berdin pentsatu eta haurra irizpide bereberekin hezi nahi dugu, eta hori ezinezkoa da". Izan ere, psikopedagogoarean hitzetan, haurra gai da heldu bakoitzaren mugak bereizteko eta bakoitzarekin noraino irits daitekeen jakiteko.

# JOLASAK



Xabier ZABALA  
Musikaria

## BAT ETA BI

Bat eta bi, sorgina etorri,  
soka kendu, zulora eramán,  
afaldu gabe Jaione ohera joan.

### Nola jolasten den

Soka-saltoan aritzeko jolasa da. Salto eginez libreki aritu behar da abestia amaitu arte. Salto egiten ari denaren izena esaten da. Abestia amaitzean, atera egingo da eta hurrengoa sartuko da.



Josi Oiarbidek asmatu du hitza eta Xabi Zabalak jarri dio musika.

DOM                      lam                      FAM                      SOLM

DOM                      lam                      FAM                      SOLM

FAM                      DOM                      SOLM                      DOM

## DO - RE - MI

Zorionak zuri, zer moduz?  
Urtebete gehiago duzu, ARANTXA.  
Zorion bero-beroa,  
zuri eta zure lagunentzat.

### Nola jolasten den

Urtebetetzeak, normalean, abesti berberarekin ospatu ohi ditugu, baina hemen doinu berri bat proposatzen dizuegu urteak egiten dituenari abesteko.

Josi Oiarbidek asmatu du hitza eta Xabi Zabalak jarri dio musika



# “Umeeek nahiago dute parte-hartzaile izan, hartzaile soil izatea baino

IGOR  
ELORTZA



EZ DA OHIKOA AZKEN BERTSOLARI TXAPELKETAN AITAREN ROLETIK ELORTZAK KANTATU ZITUEN BERTSOEN TANKERAKOAK ENTZUTEA. “TA ORAIN BESOTAN ZAUZKAT NIRE ALABA KUTTUNA”, OSPITALETIK, ALABAREN JAIOTZAZ ABESTU ZUEN BAKARKAKOAN. AITA IZATEAK BERE BURUARENGANAKO KONFIANTZA ETA ASKATASUNA EMAN DIZKIOLA DIO. SORMENAZ ARITU ZAIGU.



Sormenari lotu zitzaion Igor Elortza gaztetxo zela. Bertsolari moduan ibilbide luzea egin du; gainera, Unai Iturriaga adiskidearekin batera, "Zazpi Eskale" eta "Gu ta Gutarrak" musika taldeetan hainbat abesti eder sortu ditu; eta azken urteotan Dida diseinu enpresan ari da lanean, beti, sormena ardatz.

### **Bertsolaritzari lotua, musikan abeslari aritua, zer moduz sentitzen zara sortzaile moduan?**

Beti ere zentroa bertsoa da, eta gainerako proiektu inportanteenak edo neureen sentitzen ditudanak ere bertsoetan arduatutakoak dira, kasurako "Gu ta Gutarrak". Beti izan naiz musika edo kantu zalea, beraz eremu naturalean sentitu naiz, batez ere, "Gu ta Gutarrak" proiektuan, geure terrenora ekarri genuelako, bertso-kanta deitu genion. "Zazpi Eskale"-k musikatik gehiago zuen.

Zale moduan denetarik gustatzen zait, literatura, antzerkia, zinema eta abar. Eta tarteka suertatzen dira besotelako lanak. Unai eta biok duela bi urte "Errautsak" proiektuan gidoirako gaiak proposatzen eta dialogoak egiten jardutea, esaterako. Beste euskal artista batzuek ikusten gaituzte euren emanaldi edo proiektuetan eta harreman natural horretatik sortu daitezke gauzak; beti ere, norberaren ofizioa eta esparru nagusia zein dugun jakinda interesgarriak diren gauzetan parte hartzeko prest egon naiz beti.

Bizkaian, behintzat, gure belaunaldian sorkuntzarako nahi, bokazio, trebetasun eta beste geneuzkan hainbat neska-mutiko gaztetxo ginen. Bertsotan ezagutu nituen nik, besteak beste, orain aktore dabilen Ander Lipus; Urtzi Urrutikoetxea eta Leire Bilbao idazleak; nagusiki zinean baina beste saltsa askotan ere aritzen den Josu Martinez; Mikel Urdangarin abeslaria... eta beste hainbat. Batzuek nagusiki bertsotan jarraitu dugu; besteak, aldiz, beste diziplina batzuetan dabilta.

### **Zer moduz Dida diseinu enpresan lanean? hor ere sortzaile? hitzarekin jolasean?**

Nagusiki berben sorkuntzatik, berbagintzatik dator. Komunikazio arloan,

publizitate sormenean, istoriotxo, spotetarako gidoi eta horrelako kon-tuetan hasi nintzen eta gero Didan, diseinu grafikoa aritzen direnekin. Mundu zorrotza da, sormen energia handia eskatzen duena: burua jarri egin behar da; beti ez da ateratzen, edo kosta egiten da; bezeroa konbentzitu behar da eta batzutan emozionalki gorabeheratsua da; zuk uste osoa izan eta bihotz handia jarri arren, bezeroak balio ez duela esaten badizu horretan geratzen da.

Oro har, gauza on dezente ditu. Ni berbazko mundutik dator, zaletasun aldetik ere bai, eta hor irudiarekin dihardutenekin lan egiten dut, egunero. Dezente ikasten nabil eta alde horretatik nire burua aberasten. Beste gauza on bat ere badauka: errepikatzen diren gauzak badaude ere, aldiro lan berria da; eta beraz aldiro berri-tzen du grina hori.

### **25 urte bertsotan, nolako esperientzia izan da?**

Oso ona, bere gorabeherekin. Egun zoragarri asko eta baita egun ilun batzuk ere. Nire kasuan esperientzia baino ia-ia bizi-ibilbide bat bezala ikusten dut. Oso gaztetxo hasi nintzen plazetan, hasieran oso kontziente izan barik zehazki zertan sartzen nintzen edo bertsolari izan nahi nuen. Gozamen hutsean ibiltzetik, konturatu nintzenerako –edota, nire buruari bertsolaria nintzen ala ez, edo benetan izan nahi nuen ala ez, planteatu nionerako–, dimentsioa hartu zuen jada. Askotan trebetasun batzuk dituzu, horretan ondo moldatzen zara, baina hori baino inportanteagoa da gehiago edo gutxiago menperatzen duzun adierazteko bide hori zuk zertarako erabili nahi duzun. Azken finean, zure buruari mundua esplikatzeko modu bat ere bihurtzen da, eta zeure buruari mundua ondoen esplikatzeko modua ere bai askotan. Kuriosoa da, batzutan berbaz hainbesteko zehaztasunez esaten lortzen ez duzun gauza batzuk adierazten dituzula bertsoen bidez,... "derrepente".

15 urterekin hasi nintzen bertsotan plazan eta pertsonen helduaroa geroago dator; beraz, pertsona mailako eitea eta bertsolari ibilbidearen eitea, nahiko batera gauzatu ziren, baita beste osatzen, neurri berean ez

nuke esango, baina, antzekoan, bai. Nire bizitza da, eta bizitzak denetarik dauka, baina, oro har, gustura, bestela ez genuke honetan segituko.

### **Zure bizitza izan da, nola bizi izan dituzu garai ezberdinak, aldaketarik egon al da?**

Ibilbide horretan hiruzpalau sasoi nabarmenduko nituzke: leherketa moduko bat izan zen hasiera, alde guztietatik, espresatzeko bide eta ahalmen hori deskubritzea; horrek kanpoan eragina izatea; Durangoko ikastolako gela batean hasi zen jolasa beteta dagoen frontoi batera ailegatzeta; hori dena eztanda bat da. Ez dakit muga non jarriko nukeen, karrera bukatu ingurura arte edo, batetik deskubrimendu ikaragarri bat izan zen eta bestetik jai handi bat, ez bakarrik parrandaren aldetik, hori ere bai, baina baita beste gauza pila bat ere: miretsi duzun jendea ezagutzeta; eurekin oholtza konpartitza; leku mitikoetan kantatza eta "Zazpi Eskale"-ren esperientzia bizitza.

23 bat urterekin topografia karrera bukatu nuenerako ofizio bat ikasita baneukala esaten dut beti. Biak ez nituen bateragarriak ikusten eta apustu bat egiteko momentua ere ailegatu zen. Serio planteatzen duzunean bideragarri ere egin behar duzu eta zalantzekin, baina bertsoari erabat emanda plazaz plaza ofizioaren kontzientziarekin, ardurarekin, ibili nintzen denboraldi batean, 2005. urtera artean, beste hamar bat urtean edo. Mugatzat "Gu ta Gutarrak"-en garaia jarriko nuke, lan pila egin genuelako eta jendeak estimatu zuelako, sekulako asebetetzea izan zen. Horren ostean etorri zen krisitxo, esan dezagun. Buelta ematea denbora dezente kosta zitzaidan niri, eta badakit Unairi ere baietz; berriro plazaz plazako ibilerara bueltatzea ez zen erraza izan.

Euskal Herriko 2009ko txapelketa etorri zen, eta bertsoen aldetik berriro kokatu beharrean neukan nire burua: bertso mailaz ondo nenbilen, baina bertsoekin zer egin nahi nuen ez neukan argi. Lehen alaba, Maddi, "Gu ta Gutarrak"-en bete betekoa momentuan ekarri genuen, eta erabakita neukan, txapelketa abenduan bukatu eta, urtarrilean, Garazi, bigarrena jaiotzean, hurrengo udara arte etxekoe-

**// Aitatasunak bizitzako gauza dezente konplikatzen dituen bezala, beste batzuk sinplifikatu ere egiten ditu //**

**// Umeengan sormena berezkoa dela ikusten dut //**

**// Haurren hazieran bihotzarekin jokatzearen aldekoa naiz, eta uste dut inportantea dela, aita eta ama, biak pozik egotea //**

kin egongo nintzela. Ondoren, beste modu batera ibili naiz urte batzutan, 2009ko finaletik kanpo geratzearen penarekin batera, nahiko kontziente nintzen, bigarren lerroan egoiteak beste gauza batzuetarako astia emango zidala. Eta, orain, beste fase baten hasieran sentitzen naiz...

**Aitatasunak zer eragin izan du zuregan, zer ekarri dizu bertsolari moduan, sormenaren aldetik? Agian, gauzak ikusteko beste era bat?**

Oro har, edozeinentzat bizi aldaketa handia da, existentziala ere bai; bizitzako gauza dezente konplikatzen dituen bezala, beste batzuek sinplifikatu ere egiten dituela esango nuke, eta bertsolari moduan ere balio izan dit horrek, norberaren buruarengan konfiantza eta askatasun sentsazioa ematen du, kontraesankorra badirudi ere.

Norbere buruarekin ziurtasuna hartzen da, segur aski gutxiago begiratzen diozulako mundu guztiari, gehiago zure buruari, zure inguruari, egunerokoa ere askoz gehiago konkretatzen da... eta horrek denak beste buelta bat ematen dio zure mundu ikuskerari eta sentikerari orokorrean. Hori bertsoan ere agertu egiten da, nabaritzen da, bai esaten duzunean, baita jarreran ere.

**Umeentzat bertso-saiorik egin al duzu?**

Ez saio berezirik; bertso-txotxongilo eta horrelakoak egiten dira, baina nik ez. Bertsoan oso gaztetxotan hasi ginenez, Jon Lopategirekin ikastolaz ikastola ibiltzen ginen, baina gerora... Tarteka tokatzen da, baina gazte-txoentzat gehiago aritzen gara.

Bertsoa, kantua, eta berba ere bada. Ez dut gai honetan larregi sakondu, baina umei uste dut gehiago gustatzen zaiela parte-hartzaile izatea, hartzaile soil izatea baino. 10 urtetik beherako umeak bertsoak entzuten ordu bete edukitzea... larregi izango da.

**Bertsolaritza ikastea lagungarri izan al daiteke haurrengan sormenerako grina pizteko?**

Posibilitateetako bat izan daiteke. Ni hezitzaile munduan ez nabil, baina etxean ikusten dut umei gustatzen

zaiena jolastea dela. Askotan konturatzen naiz bateragarriak direla musika, dantza, antzerkia, bertsoa eta berben munduaren deskubrimendu hori. Asier Mendizabali irakurri nion edukiak deskontestualizatu eta nahastearen jolas hori, kolaxa; eta umeengan naturala eta deskubrimenduaren parte dela esango nuke. Segituan oroitu nintzen, aspaldi irakurritako Gianni Rodariren "Grammatica de la fantasia" ipuinaz; berak binomio fantastikoa deitzen dio: bi poltsatan berbak (kontzeptuak) ipini, ausaz atera eta nahasketa horretatik sortzen den istoriotxoari.

Bertsolari moduan interesatzen zait hori: "Gu Ta Gutarrak"-en "Historiaren tabernan" kantuan ere egin genuen hori. Esaldi indartsu bi gurutzatzen dituzunean... misterioa gertatzen da. Ipuin klasiko asko ez dakizkit buruz eta berriak sortzeko, egiten dudak jolasetako bat, alabei leku bat, pertsonaia eta objektua esanaraztea da. Batzutan gauza zoragarriak ateratzen dira. Umeengan sormena berezkoa dela ikusten dut. Adibidez, bi urteko haurrak, ilgora edo ilbeheran, esaten dizunean, ilargia "apurtuta" dagoela eta "nahiago duela konponduta".

Kantu-zaleak ere bagara, etxean musika sarri entzuten dugu eta hurrek azkar ikasten dituzte kantuak. Bertso eskolan askotan esaten dut, bertso-gintza ez dela silabak zenbatzea, baizik eta berbak notetan sartzea. Umeak hori berez egiten du; kantu tarte bat ez badauki asmatu egiten du, eta gero konturatzen da aitari txalo egiten diotela hori egiten duenean. Jolastea gustuko dut, umeekin nahiko pailazoa naiz eta hizkuntzak erdi asmatzen ere aritzen naiz etxean. Keinuei esker harrapatzen dute esan nahi dudana.

Asto bat hegoekin marrazten dute-nean antzeko jolasa gertatzen da. Bertsoengatik galdetu duzu, baina uste dut denean dela, berezkoa dute-la sormena.

Jon Lopategi Durangoko ikastolara etortzeak harrapatu gintuen gu, baina, Bernardo Atxaga etorri balitz beharbada ipuinak idatziko genituen. Ez hain ume, 11 urterekin hasi nintzen, baina ordurako bertso zalea nintzen.





### **Nola ikusten dituzu bertso eskolak?**

Bertso eskolak oso ondo ari dira lanean, bete-beteko aziertoa da bertsoalaritza eskola arautuan egotea, ikasgelaz ikasgela afektibitateaz lantzea; hain juxtu, transmisiorako beti biderik indartsuena etxea eta familia izan baitira faktore horrengatik. Gero bertso eskoletan lan zehatzagoa ere egiten da.

Bertsolarioi sarri galdetzen zaigu, zer ekarpen egin diezaiok egun bertsoetik beste adierazpenei, eta niri kontrako galdera interesatzen zait. Ofizio bat nahiko dominatuta daukagunean, hori besteekin aberasteko eta berritzeko, adi izan behar beti, begi, belarri, eta gorputz osoa. Hala, teatroekin elkartzen zarenean, antzerki gidoi-gintza eta pertsonaien gorpuztetik seguru ikasi daitekeela zerbait, baita zutabegintzatik edo kantugintzatik... edozertatik. Gaur egungo bertsolari dezenteren "almazena" bertso mundutik baino gehiago, edo hortik beste, beste diziplina pilatatik elikatu da eta horrek azaltzen du gure bertsokera. Eta gaur egungo bertsozaleen kasuan ere beste horrenbeste.... Ez da bakarrik guk egiten duguna. Kode horiek jada ulertzen dira.

**Transmisioa beste era batekoa zen lehen, beste toki eta egoera batzuetan ikasten zen, orain bertsolari gazteen 100etik 99 eskolatik pasa dira, nola ikusten duzu sormena eskolan erakustea? Norberetik zenbat du horrek?**

Gu izan ginen bertso eskoletan hasitako lehenengotarikoak. Bertso esko-

lak sortu arte, kaxotx artean, "modu naturalean", transmititzen zen adierazpen bat asko zabaltzea eta demokratizatzea ekarri du; garai bateko "jaio egiten da ala ikasi egin daiteke" eztabaidaz, beti esaten dut kasualitatea ezin dela izan jaiotzen diren denak eremu jakin batekoak izatea, gutxienez entzuten ikasi egingo zuten, diot nik.

Eskolak gauza on asko eduki du. Gu izan gara lehenengo adierazle, maila tekniko oso ona nahiko arin hartu genuen lehenengo generazioa; geroztik hori gero eta gehiagora joan da, gero eta arinago dira bertsoetan ondo egiteko kapaz, eta gaur egun 20 urterekin, txapelketa nagusi bateko kanporaketan dagoen edonork hori oso ondo egiten du.

**Neskak hurbildu ziren plazara duela urte batzuk, orain amak ere ari dira... Zer ekarri dute batzuek eta besteek?**

Oro har, ez nuke jada dena oso ondo dagoela esan eta berdintasun irudi bat eman nahi, baina bai uste dut, gure belaunaldiarekin batera pasatzen ari den dena nahiko natural bizi dugula. Gero egia da norberarentzat bitxiagoak direla beste kontu batzuk, esaterako Rosi Lazkano hiru ume dauzkan emakumea, 50 urterekin ateratzea plazara, ama, nagusia, esango nuke Joxe Agirrek zuen solturrekin edozein gairi buruz kantuan... hori harrigarriagoa egiten zaigu.

**Laguntzarik izan al duzu etxeko bizitza eta bertsoegintza uztartzeko?**

Bai. Asteburuetan bertsoetan asko

zabiltzanean, garbi dago ez zaudela etxean, eta ume bi badaude, bikoitek hartu behar izaten duela kargu, lagundu baino gehiago, beraz. Aurre-ikusia nuen eta pozten naiz biak txiki-txikiak izan diren bitartean, plazan horrenbeste ez naizenez ibili, hor egon eta gozatzeko aukera izan dudalako.

Orain nahiko bero nabil. 2009an bigarrena jaio eta lehen sei hilabeteetan, etxean gehiago egon nahi nuela garbi neukan moduan, eta hurrengo bi urteetan etxerako denbora hartuta gustura egon naizen moduan, orain gogoarekin naiz, moldatze garaian topatzen dut nire burua. Neurria hartzen.

**Parte hartu al duzu beraien heziketan?**

Bai. Nik uste, hor bakoitzak bere rola daukala; aita hezitzaile bat da, baina ez da eskolako hezitzailea. Irakurri ditut liburu batzuk; ikusi dut "la educación prohibida" eta irakurri horren inguruan dabilzan pedagogoen elkarriketak; aita egiten zarenean elikadura kontuei ere buelta bat ematen hasten zara; zeure buruari eta munduari ere bai; sorkuntzari garrantzia handia ematen diot nik...

Dena den, ni utzi egiten naiz maitasunak gida nazan, sentimendurik oinarrizkoenak, eta iruditzen zait informatu behar dela gauza guztiei buruz, ardura horrekin jokatu behar dela, baina aldi berean ez naiz gauzak gehiegi erabakitzearen aldekoa. Mila gai daude, sortzen direnetik, non eta zein erditze mota, bularra eman ala ez, zenbat denbora, non sartu eskolara, noiz, bakunak eman ala ez, zer jan...

Ez naiz ez "Duermete niño" ez "Bésame mucho" liburuetako irizpideak erabiltzearen aldekoa. Biak irakurri ditut, adibide bat jartzearen, baina nire burua ez dago horien arabera. Hor daude, baina bihotzarekin jokatzearen aldekoa naiz. Uste dut inportantea dela aita eta ama, biak pozik egotea. Askotan pentsatzen dut eta beldurra diot, umeentzat onena delakoan, hainbeste gauza egitea eta ailegatu ezinik ibiltzea, estu, eta umeari berari urduritasun, larritasun edo egonezina transmititzea. Hor ere oreka behar dela uste dut.



Idurre ESKISABEL  
Kazetaria

## POLITIKAZ

Lagunarteko eztabaida pipertuene-takoak umeen zaintza eta hazkuntzaren inguruan sumatu ditut azken boladan, zenbaitzutan betidaniko adiskidetarako ospintzeraino. Halaber, ohartu naiz eskola atari eta parkeetako guraso (tira, ama) bandoak ere irizpide horren arabera sortzen direla maiz: alegia, norberaren haurren ongizaterako, eta, batik bat, nor bere buruaren bake eta autoestimurako hautatzen den zaintza eta hazkuntza ereduaren arabera –eta, noski, ugariak eta konplexuak dira barne bakea eta autoestimua lortzeko bideak–.

Horrela, umeak fular koloretsuetan bildutako ama titi-emaiak topatzen ditut multzo batean; lanetik ito beharrean ailegatu eta haurtzaindegi/amonei errelebo eman berriak beste batean; eta beren amen ereduari men egin dieten ama etxeakoandretuak haruntzago, gaileta eta toallita hornitzaile. Gainera multzoetako bakoitzaren zaletasun nagusietakoa izaten da beste multzoetakoak egurtzea: bu-larra, eta, ondorioz, maitasuna, ukatzea leporatuko diete, esaterako, fulardunek besteei; umeak neurri eta araurik gabe haztea, berriz, besteek fulardunei; oihu gehiegi egitea eta ipurdikoak banatzea fulardunek eta ama profesionalak etxe-koandretuei... Hara: ama on eta txarren definizioak, emakumetasun egoki eta desegokienak, borroka ankerrean... (aiten

aipamena anekdotikoa izaten da).

Nolanahi ere, ez da txantxetako kontua, gure jendarte antolaketaren habeetako bi, biak elkarri estu-estu lotuak, baitaude jokoan parkeko dema horretan: batetik, nola gauzatu umeen zaintza –eta zaintza orokorrean–, eta, beraz, jendartearen beraren iraupena. Eta, bestetik –amatasun eta emakumetasun zuzen eta okerren definizioaren bidez– nola bideratu biogizon eta bioemakumeen arteko harremana, kontuan izanik harreman hori dikotomia gisa planteatzean dagoela botere harreman eta botere zapalkuntza oinarri-zkoenaren gakoak: biogizonak ezaugarri eta egiteko zehatzekin batetik, eta bioemakumeak ezaugarri eta egiteko ia kontrajarriekin bestetik (eta subordinatuta).

Beraz, lehen mailako auzi soziopolitikoak ebazten dira parkeko eguneroko bizipen eta tentsioetan, baina mendeetako jukutria, iruzur eta mozorro kontzeptualen bidez andre arteko liskar, etsakeria personal eta txutxumutxuetara murriztuta –kasurik onenetan, psikologiaren eremura igota–. Hona proposamena: has gaitezen multzoak eta esamesak apurtu eta haurren zaintza eta hazkuntzaz elkarrekin hizketan, iritzi, esperientzia eta helburuak adierazi eta partekatzen. Baina egiazko dimentsioa emanda: politikaz ari garela jabetuta, politika egiten.

# Euskal Herrian gure hezkuntza eraiki!



# LOMCEri EZ!

Euskal Herrian behar eta nahi dugun hezkuntza eraikitzeko orduan, hainbat hezkuntza eragilek ondorengo ardatzak hartu nahi ditugu kontuan, ikastetxeetako ikasleekin, familiekin eta langileekin nahiz herritarrekin batera landu eta garatzeko:

*\*Ikasleen garapenerako beharrak eta eskubideak bermatuko dituen heziketa integrala ziurtatu (pertsionalizatua, inklusiboa, hezkidetzaila, kritikoa, laikoa...) eta horretarako behar diren baliabide guztiak izango dituena.*

*\*Ikasle euskaldun eleaniztunak sortuko dituena.*

*\*Curriculum propioa izango duena.*

*\*Ikastetxeen autonomia, parte-hartzea eta funtzionamendu demokratikoa bermatuko dituena.*

LOMCEri aurre egiteko nahiz gure hezkuntza propioa eraikitzeko, ezinbestekoa da hezkuntzan dihardugun guztion inplikazioa, baita herritar oroena ere. Horregatik, ikasturte honen bukaerarako eta datorrenerako zenbait ikastetxetan eta herritan antolatuko ditugun ekimenetan parte hartzera dei egiten dizuegu.

## Guztion artean lor dezakegu!

# HARPIDETU ZAITEZ ABANTAILA HAUEKIN!

✓ URTEAN 10 ALE ZURE ETXeko POSTONTZIAN

✓ KLUBEKO BAZKIDE TXARTELA ETA PULTSERA

✓ IRRIEN LAGUNAK PRODUKTUETAN DESKONTUAK ELKAR DENDETAN ETA WEBGUNEAN

✓ DESKONTUA ZERAINGO IRRIEN LAGUNAK ATERPETXEAN

✓ BAZKIDEENTZAKO TOTKETA BEREZIAK

APIRILAK 30 BITARTE

HARPIDETU  
ETA JASO...

KLUBEKO  
KAMISETA  
OPARI!



45€  
URTEAN



HARPIDETZEKO: Telefonoz 902 820 806 zenbakira dei eginez

edo webgunean [www.irrienlagunak.com/harpidetza](http://www.irrienlagunak.com/harpidetza)

