

GURASO.EUS

2021 URTEKARIA



2021. urtea berezia izan da guztiontzat. Gainera kenduta ezinik gaude covid 19a, gaixotasunak eta honen aurrean hartutako neurriek eguneroko bizitzan eragin zuzena izan dute, zer esanik ez familien eta haur eta nerabeen egunerokoan.

Guraso.eus egitasmoko kolaboratzaile sareko kideek gurasotasuna eta hezkuntza gaiak landu dituzte aurreko urtean. Guraso eta hezitzaileok genituen erronka ezberdinei aldagai berriak gehitu zaizkie, aurrez ezagutzen ez genituen aldagaiak. Proiektu moduan aldagai hauetaz hausnartu, baliabideak eskaini eta tresnak sortzen saiatu gara. Kolaboratzaile sareko kideek bakoitzak bere esparrutik oso gai ezberdinen inguruan idatzi dute, pandemiak eragindako aldagai berri hauek hausnarketak zipriztindu dituzte, dena den erronken oinarriak berdina izaten jarraitzen du.

Urtekari honetan sareko kolaboratzaileek urte honetan idatzitako testu guztiak batu ditugu, gai oso ezberdinak dira ikuspegi oso ezberdinetatik landuak.

Dena da berria. Bider bi

2021-01-18

[Aiora Beristain Madariaga](#)



Bikien amatasunaren inguruan idazteko gonbida egin didate. Eta haurdunaldiaz gogoratzen hasi naiz.

8 aste inguruko nengoela, odola ikusi nuen kuleroetan eta beldurtuta joan nintzen larrialdietara. Oso beldurtuta.

Aurretik, beste haurdunaldi bat izan nuen eta 12 asteko nengoela esan zidaten ez zegoela bihotz taupadarik. Haurdunaldi hau ere ondo aterako ez zen beldurrez nengoen.

Itxaron gelan negar zotinka egon nintzen. Eta nire burua lotsagarri ikusten nuen, han negarrez. “Maite dudanen bat hiltzen dudala usteko dute besteek” pentsatzen nuen neurekiko, konturatu gabe horrela sentitzen nuela. Baina hori ez dator bikien haurdunaldien kontura. Edo bai. Baina ez bakarrik bikien haurdunaldiari lotuta. Gainera, nik oraindik ez nekien bikiak nituenik ere.

Pasa ninduten barrura eta hasi zen ginekologoa ekografia egiten. “Nola izan da induzitua ala naturala?”. Orduan bai negar eta barre batera. “Benetan? Bi?”. Ezin nuen sinestu. Pozaren pozez ez dakit zenbat tontakeri esan nizkion ginekologoari. Hura poza. “Dena ondo dago, baina badaezpada egun batzuk etxean, deskantsuan”.

Lankide bat neukan kanpoan zain, batera joaten baikin lanera eta bere kotxean egin behar genuen buelta. Barre eta barre pasa genituen bueltako ia ordu bete.

Bikoteari ere susto galanta eman nion. Lehenengo larrialdietara nindoala esateko eta gero dena ondo zegoela eta bikiak zirela esateko.

Poz-pozik. Baina lehenengo umearekin dena ezezaguna bada, bada bikiakin are gehiago.

Etxean ez dugu lekuri (momentuz hiru izango ginela uste genuen, ez lau) eta kotxea? Daukaguna nahikoa izango al da? Eta zein karro da egokiena bikientzat? Zein ezagutzen dugu bikiak izan dituen eta zer baitetan lagundu ahal diguna?

Eta halako baten norbaitek galdetzen dizu: koletxoa egiteko asmoa al duzu? – zer denik ere ez dakit eta! – Eta bularra edo biberioa emango diezu? – Nik zer dakit ba!

Eta hasi ginen interneten informazioa bilatzen, ea bikiakin nola diren gauzak. Liburu potola bat ere erosi genuen bikien hazkuntzaren inguruan. A! Eta anbulatorioko erditze-aurreko ikastaroa ez zelakoan nahikoa izango, beste pribatu batera ere apuntatu ginen. Ondo informatuta eta prest joateko erditzera.

Baina ez zidaten ikastaroa egiteko astirik eman. Odola berriro. Larrialdietara. “Badirudi dena ondo dagoela. Deskantsuan egon eta lasai hartu. Hurrengo egunetan berriro horrelakorik bada, etorri lasai”.

Hurrengo egunean odola berriro. “Honegatik al zatoz?” “Aizu, ba atzo esan zidaten errepikatzen bazen etortzeko eta dena ea ondo ote zegoen zalantza genuenez etorri egin gara”. “Bueno, bueno. Begiratuko dizut baina zu lasaitzeko bakarrik”. Zelako amorrua.

Begiratzen hasi zen eta lasai-lasai bota zidan umetoki-lepoa ezabatzen hasia zela. Erditze-aurreko ikastaroan askorik ikasteko astitik ez nuen izan, baina umetoki-lepoaren ezabatzea erditzearen hasiera dela azaldua ziguten. Eta 29 asteo nengoen.

Etxera joateko esan zigun eta hurrengo egunean Txagorritxura deitzeko (eskualdeko ospitaleetan ez da egiten bikien erditzerik, ez baitaude horretarako prestatuta). Deitu nora? Zer zenbakira? Zer esaten?

Oso urduri ikusten zaituztet eta nahi baduzu gelditu hemen lotan eta bihar goizean deituko dut nik. Ea zer dioten.

Eskerrak. Goizeko lehenengo orduan etorri zen logelara, Txagorritxura deitu zuela eta lehenbailehen joateko. Hara heldu eta ea nora begira egon nintzen. 29 asteo eta erditzen hasita nengoen. Ez dakit zenbat medikazio sartu zidaten eta 4-5 egun ospitalean egin ondoren, etxera. Atsedena. Ohetik egongelara eta egongelatik ohera. Lasaitasuna. Irakurri eta egonean egon.

Hilabete eta erdi. Haurdunaldiaren 34 .asteo goizalde batean urak apurtu eta Txagorritxura.

Dilatazio gelan bikotea eta biok, goxo, ondo.

Erditze gelara joatean, bakarrik.

Bakarrik baina erditze gela beteta. Dozena bat lagunetik gora begira. Ikasten omen.

Momentu honetatik aurrera dena berria, ezustekoak, ulertzen ez diren hitzak, espero ez diren egoerak.

Inork ez zidan esan ume batetik bestera 50 minutu pasa zitezkeenik. Bata eta bestearen artean umea besotatik kentzen dizutenik. Lehenengo umearen erditzea baginala izan arren, bigarrenak asko tardatzen badu zesarea izan daitekeela. Plazenta ez bada bakarrik ateratzen eskuz ateratzen dizutela (eta erditzea baino askoz mingarriagoa dela). Inon ez nuen irakurri, uneoro lasai egoteko esaten badizute ere, eta umeak ondo daudela, zu erditze-gelatik atera baino lehen, umeak aterako dituztela inkubagailura. Ez nekien, gelara eramaten zaituztenetik umeak ikustera joan zaitezkeenera arte ordu asko pasa daitezkeela (eta garbitasunekoari ere eskatuko diozula umeak ikustera joateko baimena).

Halako batean, umeak ikustera joatea lortzen duzunean, erditzean pentsatu duzuna konfirmatuko duzula: munduko umerik ederrak egin dituzula. Betirako maitemindu zarela. Nahiz eta inkubagailuan egon. Nahiz eta zunda bat izan sudurretik.

Eta hitz berriagoak, egoera berriagoak eta erizainen laguntza. Momentu oro erizainen laguntza. Eskerrak eurei.

Ez dakizu umei zainak apurtzen zaizkiela eta joaten zaren bakoitzean toki desberdinean izango duela zunda (sudurrean, eskuan, hankan, buruan). Ez dakizu, zuk anemia izan arren, ospitaletik ordu erdira bizi arren, elurra egiteko eta kotxez ezin joateko arriskua egon arren, alta emango dizutela eta umeak han geldituko direla. Ospitaleratuta daudenek ondoan norbait izateko eskubidea duten arren, zuk gelditu nahi baduzu, itxaron gelako aulkian lo egin behar duzula esango dizutela. Goizero, biberoiaren ordua baino lehen ez bazara heltzen, bularra emateko aukera galduko duzula. Nekeak jota egon arren, inkubagailu ondoko aulkian begiak ixtea debekatuta dagoela. Eta, hala ere, zorteduna zarela sentituko duzula. Inkubagailuen gelan ume guztiak baitaude batera. Eta askoz egoera okerragoa daukatenak daude. Eta besteen zoritxarrarekin negar egingo duzula, ez dakizu.

Ez zenuen inoiz pentsatuko neonatologoari zure umeen egoera zein den galdetzera joan eta umeak zaintzen ikasteaz arduratzeko erantzungo zizula. Beste guztiaz bera arduratuko dela. Ez zenuen inoiz pentsatuko hori onartuko zenuenik.

Eta hitz berriak. Inork esango ez dizkizunak baina irakurriko dituzunak: *neutropenia*, *ectasia piélica*, *macrocefalia*, *hidrocefalia*, *trombopenia*, *hiperbilirubinemia*, *regurgitación*... Berba beldurgarriak; negar eragileak. Urteak pasa ahala ezerezean gelditu diren berbak.

Laurok etxera. Eta oraindik ez nekien haurdunaldiaren erdian egin zizkidaten galderen erantzunak: -koletxoia egingo al duzu? Bularra ematen jarraituko al duzu?

Bruxismoa haurretan

2021-01-05 [Maidier Egin](#)



Bruxismoa deitzen diogu masailezurra inkontzienteki estutzeari edo hortzak egunez zein gauez karraskatzeari, ohikoagoa bada ere gauez egitea.

Haur-bruxismoa sei eta hamar urte bitartean agertzen da, esne-hortzen erorketarekin eta hortzen behin betiko oklusioarekin batera. Hortzak bereziki gauez estutzea da bere ezaugarriarik nabarmenena.

Haur-bruxismoak helduaroan iraun dezake eta garaiz hartzen ez bada, alterazioak sor daitezke, mastekatzeko-sistema suntsitzerainokoak. Kasu horietan, komeni da berehala odontopediatrarengana jotzea, bruxismo horren atzean kausa psikologiko edo fisikorik dagoen argitzeko.

Loaren Desordenen Amerikako Elkartearen (AASD) arabera, bruxismoa estereotipatutako mugimendu-desordenatzat hartzen da, eta hortzak estutzea eta karraskatzea ditu ezaugarri nagusi, batez ere loaldian. Bruxismo sustrai ezagun edo ezezagunak izan ditzake. Batez ere, helduetan ematen den arren, haurrek ere bruxismoa izan dezakete. Hori dela eta, gaur egungo bizi ereduaren ondorioz, adin txikietan ere gero eta sarriago agertzen da.

Jatorri posibleak

Gure seme-alabek hortzak karraskatzea eragin dezaketen arrazoi mental edo emozionalak egoten dira. Estresa izaten da ohikoena, baina beste arrazoi batzuek ere eragin dezakete, hala nola: eskolan gehiegizko lan-karga izatea, gurasoen banaketa, bullying-a, mudantzak, hiperaktibitatea edo anai-arreba jaio izana adibidez. Loaren alterazioek ere eragina izaten dute.

Beste arrazoi fisiko batzuei dagokienez, batetik, maloklusioa aipatu dezakegu– hortzak gaizki lerrokatuta izateak masailezurra behar bezala ixtea eragozten duenean– eta bestetik, hesteetako parasitoak– ohiko heste-zizareak – ere aipa ditzakegu, hauek tentsioa eta urduritasun eragiten dute, eta ondorioz hortzak estutzen dituzte haurrek.

Zeintzuk dira patologia horrek sor ditzakeen sintomak

- Mina aurpegia aldean
- Masailezurraren mugimenduak mugatuta izatea, zurruntasuna.
- Belarriko mina.
- Hortzetako sentsibiltatea handitzea.
- Buruko mina.
- Lepoko mina.
- Loaren nahasmenak.

Oro har, bruxismoaren ondorioz, hortzak higatu egiten dira, eta, gainera, artikulazio tenporomandibularren disfuntzioa sor daiteke (horrela deitzen zaio mastekatzeko mugimenduak eta masailezur-mugimenduak egiteaz arduratzen den artikulazioari).

Haur bat bruxista den ikusi egin daiteke, markak izan baititzake mingainaren alboetan edo masailen barnealdean. Hortzetan ere lesioak aurki ditzakegu, hauekin egiten den gehiegizko indarraren ondorioz hortzek euskarria galtzen baitute.

Diagnostikoa eta konponbideak

Haurren bruxismoa diagnostikatzeko, aipatutako egoerak hartu behar ditugu kontuan, hau da, haurra antsietatea (fisikoa edo mentala) eragiten dion egoera batean dagoen, eta bruxismoa noizbehinka edo etengabe gertatzen den. Odontopediatrak, halaber, kalteak baloratu beharko ditu, hortzei dagokienean eta giharretako tentsio eta antzekoei dagokienean.

Egoera honen aurrean, silikonazko deskarga-ferula edo plaka mioerlaxatzailea irtenbide bikaina izan daiteke. Oso erosoak izaten dira eta gauean kalteak arintzen lagunduko diote umeari. Hala ere, helburua erlaxatzea denez, ez legoke soberan estresaren aurkako terapiekin edo antzekoekin ere lan egitea.

Patologia hau hainbat eremutako profesionalek tratatu behar dute, odontopediatrek, fisioterapeutek, logopedek eta baita psikologoek ere. Une honetan ez dago tratamendu espezifikorik, baina badira min hori gutxitzea helburu duten terapiak, hala nola, hortzek egiten duten tentsioa murrizteko lan egiten duten logopedek egiten duten terapia

orofaziala eta miofuntzionala ere. Deskarga-ferulen kasuan, odontopediatriak arduratzen dira ondo aukeratu eta egoki neurtuta egoteaz.

Desioa eta erotika nerabeen hitz eta gorputzetatik

2021-01-11 [Laura Bueno Rodriguez](#)



Bizitzak erdigunean jartzearen balioa. Zaintza, autoestima pertsonala (baina kolektiboa), indarra, potentzia, xarma eta bizitzen ari diren momentua berriro errepikatuko ez denaren sentsazioa. Berba horien guztien artean mugitzen da nerabea bere mundu paregabea.

Sexologiaren arloan ere, antzerako hitzak erabiltzen dira norberaren gorputzaren desio eta erotikaren inguruan hitz egiten denean. Bizitzaren momentuko balioa erdigunean jarri, eta norberaren zaintza kontutan hartuta, desioaren orientazioa eta erotika gozatzea: aukera posible guztiak aintzat hartuta.

Baina, ezagutzen ditugu aukerak? Ematen al dizkiegu nerabeei beraien desio eta erotikaren inguruan hitz egiteko espazioak? Kontutan hartzen dugu esaten digutena? Balioan jartzen dugu ez izendatzearen garrantzia?

Hala, ariketa bat proposatzen dizuegu nerabeek eta nik irakurtzen ari zareten pertsona orori: itxi begiak, gogoratu 15 edo 16 bat urterekin zuen gorputzak zeukan formarekin. Galdetuiozu zeure buruari: Zer egiten nuen nire sabel barruan mugitzen ziren tximeletatxoak identifikatzeko? Desioa ulertzeko? Desiratzeko? Desioa sentitzen nuen?

– Guzti honetaz ez gogoratzea, aukera bat izan daiteke. Gorputzaren memoriarekin konektatzea batzuetan zaila izaten da. Bertan gertatzen diren prozesuei garrantzirik ematen ez diogunean gertatzen dira horrelako “ahazteak”-.

Gogoratzen al duzu zer nolakoa izan zen zure gorputzarekin izandako harremana? Nerabeek gogoratzen dute; eta badakite, beraiek sentitzen duten hori errepikaezina izango dela, pasioz eta indarrez maitatzen (edo ez) izaten dituztela harreman afektiboak. Beraien erotikarekin ere, horrela egiten dute; 5 zentzumenen bitartez ezagutu. Horretarako, aldakorrak izan behar dira, informazioa lortu behar dute, beraien gorputzarekin konektatzeko pista jolasean jolastu behar dute.

Badakite noiz den beraien gorputzarekin harremanak izateko unea. Erraz identifikatzen dute beraien goxotasunean egin nahi dutena, baina batzuetan beste gorputz batekin edo batzuekin elkartzen dira: informazio bila. Esperientziak konpartitzen dituzte eta batez ere erreferente berriak dituzte: desioaren eta erotikaren inguruan hitz egiten dietenak. Batzuk, erreferente positiboak, beste batzuk (ez hain positiboak). Baina ezagutzen ditugu erreferente horiek?

Behar bada, ezagutu nahi dituzue eta momentu honetan, zuen eztarrietan korapilo bat sortu da; guk proposatutako galdera guztiei erantzuna ematea zaila egiten zaizuelako. (Lasai, hurrengorako itxiko dugu hau).

Agian, benetan, nerabezaroan desioa eta erotika zer den jakiteaz zientzia besterik egin ez delako izan daiteke. Edo agian, egi eta teoria absolutuak sortu direlako bakarrik, horrek nerabea bera (zein edozein pertsona) mugatu dezakeenaren ideia ulertu barik. Unibertsaltasuna sortzean, teoria horren baitan kokatu ezin direnak kanpoan geratzen baitira.

Desioan eta erotikan berdina gertatzen da.

Honen aurrean, aldarrikatu ditzagun gure desioak modu askean konpartitzeko espazioak, entzun gaitzen eta batez ere xaxatu dezagun jendea. Deserosotasuna sortu dezagun (horrelako gaiek sortzen dituzten momentu deserosoak), isiluneak, hausnarketak eta batez ere, ulertu gaitzen. Baina, egin dezagun modu kolektiboan!

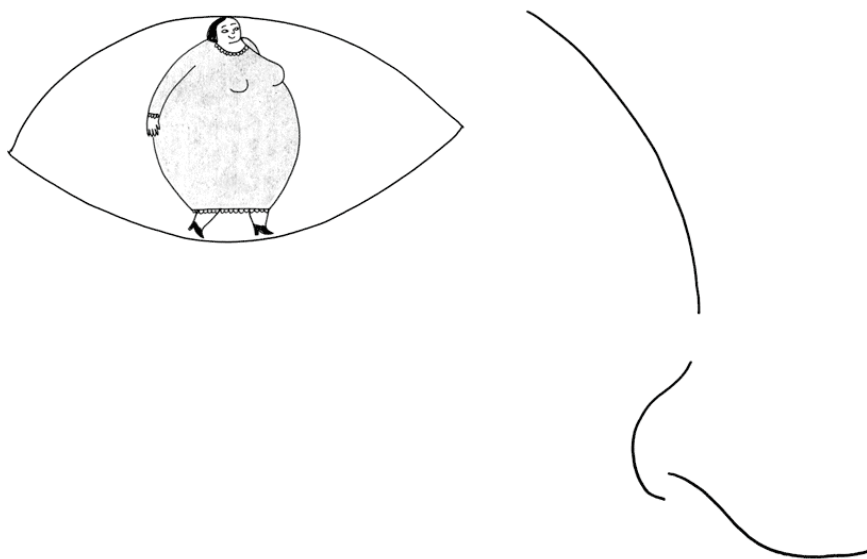
Mila esker [gaztetxokoko nerabe](#) guztiei! Zuen mundua zabaltzeagatik eta batez ere, modu askean zuen gorputzen dantza erakusteagatik!

Nola deseraiki lodifobia jarrerak haur eta nerabeengan

2021-02-15 [Mireia Centeno](#)

Gorputz lodiak, sendoak edo gizenak baztertzera edota gutxiestera eramaten gaituen barneratutako ideia da lodifobia.

Norbaiti pisua galtzea komeni zaiola esatea, pertsona bat goraipatzea pisua galdu duelako, norbait bere pisuagatik epaitu, edota modurik bortitzenean, lodia egoteagatik pertsona bat erasotzea bezalako jarrerak gizartearen lodifobia agerian uzten dute, gizartea orokorrean lodifobia delako. Emakumeei zuzendutakoa gainera, gizonezkoei zuzendutakoa baino nabariago eta bortitzagoa da. Emakumeok noski, gure fisikoa eskakizun zehatz batzuetara moldatzeko presio bat pairatzen dugulako.



Ilustrazioa: [Maitane Gartzandia Agirrezabala](#)

Lodifobia gehienetan ez da erraza atzematen, oso normalizatua dagoelako. Gainera, osasunaren aitzakia erabiltzen da jarrera lodifobo asko ezkutatzeko, eta horregatik kasu askotan oraindik ez da erasotzat hartzen. Erraza egiten zaigu mezu homofobo edo arrazistak identifikatzea adibidez, baina ez gara lodifobiaz kontziente. Matxismoarekin bezala gertatzen da. Matxismoarekin erlazionaturiko bortizkeria pairatu dugu urte askotan zehar baina orain ari gara ikasten jarrera guzti horiek identifikatzen.

Naiz eta duela urte asko existitu, duela gutxi jarri diogu izena arazo honi. Pixkanaka hazten doan eta gure haurren eskema mentaletan jartzen dugun hazi moduko bat da,

bat batean egun batean, pertsona lodiak gutxien eta baztertzan hazten diren eguna iristen den arte, kontuan hartuz noski, pertsona lodi horiek batzuetan beraiek ere badirela.

Arazo hau saihestea oso garrantzitsua da. Izan ere, lodifobia, elikadura nahaste askoen eragile nagusia da, eta noski, gure eta besteen nortasunaren eta osasun emozionalaren erasotzaile bat. Baina, nola egin dezakegu laketa hau guraso edo hezitzaile bezala? Kontuan hartu beharreko hiru aldagai nagusi daudela esango nuke:

Lehen aldagaia familia sistema da. Familiak, eta batez ere gurasoak, seme alabengan eragiten dugun lehenengo sistema gara, beraz, egin eta esaten dugun guztiak zuzenean beraien diskurtsoa eraldatzen du. Hau kontuan izanda, gure lodifobiaz jabetu behar gara, gure arazoa kudeatu behar dugu, beraiei transmititzen dieguna kontrolatzeko. Hau lortzeko, gure eskemak ezagutu, landu eta aldatu behar ditugu. Horretarako gaur egun informazio asko dugu sarean eta honetaz balitu gaitezke. Eta pista bat emango dizuet, gorputz osasuntsuen aniztasuna existitzen da.

Epaietekin ere kontuz ibili behar gara, gure gorputza eta besteen gorputza epaitzeko askatasun osoa dugula uste dugu, eta hau ez da horrela. Ispilu aurrean jartzen gara eta gure gorputza epaitzen dugu hitzekin, begiradarekin, gure buruaz barre egiten... eta pisua galtzeko beharraz hitz egiten dugu, gorputz aniztasuna kontuan hartu gabe.

Besteen gorputzak ere epaitzen ditugu, aspaldi ikusi ez dugun norbait kalean topatzean, edo telebistan ikusten dugunean ere: “Loditu egin da pila bat ezta?”, edo hari zuzentzen garenean “Ze guapa zauden, pisua galdu duzu ezta?”, edo pisuaren araberako gaitasunak epaitzen ditugunean “Gizena egoteko, ondo egiten du dantza aizu” ...

Eta azkenik, haurren beraien gorputza epaitzeko joera ere aipatu beharra dago. “Lasai, luzatuko da!”, “ez gehiago jan, ipurdia handituko zaizu eta!” edo “gutxiago jan behako zenuke...” Benetan iruditzen bazaigu osasuntsuak ez diren elikagai gehiegi jaten ari direla, gure ardura da hauek gutxiagotan erostea.

Bigarren aldagai nagusia, dietaren kultura da. Dietak sustatzen ditugu bizi ohitura osasuntsuak sustatu beharrean, dieta bat egitea oso gauza serioa denean, bai osasunaren aldetik eta baita ere sortzen duen diskurtsoaren aldetik. Horregatik pertsona batek dieta egin behar badu argi utzi behar diegu hurrei, osasunaren ikuspuntutik dela eta noski, profesional baten jarraipenarekin.

Hurreko honekin lotuta, garrantzitsua da ere elikagaiak sailkatzeko gure modua aldatzea. Ez ditzagun sailkatu gizentzen duten eta gizentzen ez duten elikagaiak. Alde batetik, egunerokotasunean kontsumitu ditzakegunak daude, eta bestalde momentu puntualetan kontsumitzekoak. Agian, osasuntsuak eta ez osasuntsuak, nutrizionista batzuen arabera.

Ultraprosezatuen gaia ere aipatu beharra dago. Alde batetik, elikagai mota hau, ugaria da iragarkietan eta merkatuan, eta beraien kontsumoa oso normalizatua dago. Bestalde, badago korrante bat elikagai mota honen kontsumoa erabat zigortzen duena.

Eta honek guztiak, kontrolatzeko zaila den kontsumoagatik errudun sentiarazten gaitu. Beraz hau kontuan izanda, ez gehiegi kontsumitu, baina kontsumitzen direnean, beti disfrutatuz egin. Errurik sentitu gabe eta errua sentiarazi gabe.

Ilustrazioa: [Maitane Gartzandia Agirrezabala](#)

Hirugarren aldagaia, gizartearen mezuak dira. Gizarteak ez du gorputz aniztasuna kontuan hartzen. Lodi egotea gizarte honetan ez da aukera bat. Horregatik lodifobia daramaten mezu ugari entzuten dira egunero edonon: marrazki bizidunetan, filmetan, irratan, iragarkietan, gure arteko elkarriketetan... Lodifobiarekin kritikoak izan behar gara. Askotan ezingo ditugu mezu hauek kontrolatu, baina bai hauek identifikatu eta eduki lodifobia agerian utzi.

Gorputz aniztasuna errealitate bat da, eta gorputz osasuntsu batek forma ugari izan ditzake. Aniztasunak orokorrean aberats egiten gaitu.

Adimen gaitasun handiko haurrak eta bihotzeko indarguneak

2021-01-25 [Amaia Agiriano](#)



Gurasotasuna arduraz beteriko garaia da eta baita adimen gaitasun handiko seme-alabak dituzten gurasoentzat ere. Are gehiago, lantzen ez dena galdu egiten dela dakigunean. Izan ere, gaur egun jakina da gaitasunak errendimendu bihurtzeko landu egin behar direla, baina beti ez da horrela uste izan. Gutxi gora behera 80ko hamarkadan etorri zen aldaketa. Javier Tourón-ek (2020) azaltzen duen eran, orduarte inteligentzia berezkoa eta landu ezin zitekeena zela uste zen, hau da, adimen koizientearen baitan, bizitza guztian zehar berdin mantentzen zena. Ikuspegi horren arabera, pertsona “argia” beti izango zen “argia”; berez, jaiotzaz, “argia” zelako.

Azken hamarkadetako ikerketek ordea, argi utzi dute hori ez dela horrela; adimen gaitasun handiaren oinarrian genetika badago ere, guztiari forma ematen diona genetika horrek inguruarekin duen interakzioa da. Silvia Sastre-Riba-k (2020) dioen bezala, inor ez da adimen gaitasun handiarekin jaiotzen, baizik eta horretarako ahalmen biologikoarekin, eta, ahalmen biologiko hori garatzeko, haurrak ingurune egoki bat behar du, horretara animatuko duena eta aukerak eskainiko dizkiona. Zentzu horretan, familia eta ikastetxea oso testuinguru garrantzitsuak dira. Izan ere, norberaren dohainen garapena, norberaren garapen edo hazkunde pertsonalaren parte da; baina, hazkunde pertsonal horretan, arlo kognitiboaz gain, beste hainbat faktorek parte hartzen dute.

Bizitzako arrakasta adimen kognitiboaren eta adimen emozionalaren interakzioan oinarritzen da eta interakzio hori dinamikoa da. Horrela, eskola garaian arlo kognitiboak pisu handia badu ere, bizitzan aurrera egin ahala, arlo emozionalaren eragina kognitiboarena baino handiagoa da (Goleman, 1995).

Steven I. Pfeiffer (2013), estatubatuar psikologo ospetsua, eskola garaian arrakasta izandako hainbat adimen gaitasun handiko gaztek, gerora, lanean eta bizitzan zailtasunak izaten dituztela ikusita, ikasketak amaitu ondoren arrakasta izaten dutenen eta arrakastarik izaten ez dutenen artean ezaugarri bereizgarririk ba ote den aztertzen ibili da hainbat urtez. Horrela, bai lanean eta bizitzan arrakasta izan dutenek eta baita zailtasunak izan dituztenek ere, *buruko indarguneak* (inteligentzia, sormena eta planifikaziorako eta problemak ebazteko gaitasunarekin erlazionatutakoak) dituztela ikusi zuen, baina lan munduan eta bizitzan arrakasta lortzen dutenek, *buruko indargunez gain, bihotzeko indarguneak* ere badituztela.

Bihotzeko indargune hauek, Pfeiffer-en (2018) arabera, adimen emozionala, trebetasun soziala eta izaerarekin lotutako indargune handiak dira, hau da, apaltasuna, iraunkortasuna, ontasuna, esker ona, gogoberotasuna (gauzak egiteko gogo bizia) eta izaera jostalaria (Pfeiffer, 2013).

Apaltasuna indargune handi bat da, baina batzuetan, gaitasun handiko pertsonek garatzen zaila izaten dutena, txikitan “beti onenak” izaten ohitu baitira. Ongi dago norberaren dohainak ezagutu eta horietaz harro egotea, baina besteenak ere ikustea eta elkarrengandik zenbat ikas dezakegun ohartzea bihotzeko indargune garrantzitsu bat da.

Iraunkortasunak helburuak lortzen laguntzen du, askotan buruko indargune sendoak izan arren, behin eta berriro saiatu beharra izaten delako. Adimen gaitasun handiko haur askok ordea, eskolako eginkizunak samur egiten dituzte, asko saiatu gabe, eta, gerora, zailtasunen aurrean, erraz amore ematen dute. Iraunkortasunaren senak bizitzako egoera ezberdinen aurrean saiatu eta aurrera egiteko indarra ematen du.

Ontasuna bihotzeko beste indargune handi bat da, norberaren ikasketekin, harreman pertsonalekin eta zoriontasun sententzioarekin zuzenki erlazionatua.

Esker oneko izateak eta egunerokotasunean gertatzen diren ekintzak baloratzeak aldiz, bizitza era positiboago batean ikusten laguntzen du, zailtasunak aukera bihurtzen direlarik.

Gogoberotasuna batez ere helduaroko arrakastarekin erlazionatua dago, baina baita eskolako arrakastarekin ere. Adibidez, iraunkortasunarekin uztartzen denean, aurreikusi gabeko irtenbideak dituzten arazoan aurrean emaitza paregabeak lortzen laguntzen du.

Eta, azkenik, izaera jostalaria eta umore ona depresioaren aurkako antidoto, giza-harremanetan lagungarri eta inguruko kideen pizgarri dira.

Beraz, adimen gaitasun handiko haurrek bizitza arrakastatsu bat izateko, ez da nahikoa buruko indargune sendoak edukitzearekin; bihotzeko indarguneak ere behar dituzte (Pfeiffer, 2013; 2018).

Begirada ezberdinez

2021-02-08 [Maidier Garcia de Vicuña](#)



Gaurkoan ez dut ohi bezala feminismoan hezteko gomendio txikirik emango, hausnarketa bat partekatzeko beharra sentitzen dut oraingoan.

Askok gara feminismoaren beharraz ziur gaudenak, ez baitugu emakume eta gizon guztien arteko eskubide eta aukera berdintasuna lortzeko bide justuagorik ezagutzen. Emakumezko zein gizonezko izateko modu guztiak, ezaugarri eta bizi-baldintza oro barne bilduz esaten dut hau, bakoitza bakarra eta errepikaezina delako. Bakarra izango da ere bere sexu-identitatea, azal kolorea, adina, genitalak, desioak, kultur ohiturak, gorputza maitatzeko modua, sentitzeko erak...bakarrak eta bereziak izango direlako.

Sexismoak mugak jartzen ditu gure sexu-identitatea modu askean bizitzeko orduan, neska-mutil, emakume zein gizon izateko genero rol estuak ezarriz, [Procustoren](#) ohean sartu beharko bagina bezala. Kondaira grekoak dioenez, Procustok bisitariak ohe batean jezartzen zituen, luze edota zabalegi ziren gorputz atalak moztuz ala motz geratzen zirenak indarrez luzatuz, ohe horretan modu egokian sartu arte.

Gure gizarteak eredu estuak ezartzen dizkigu eta besteek zein gu geuk, estereotipoz beteriko ohean sartzeko presioa jartzen diogu gure buruari, Procustoren antzera gure izaera moztuz. Eredu horiekin hausteko feminismoan hezi behar dugunaren zalantzarik ez dut, bai ostera hori egiteko moduan.

Aspaldidanik ideia bat dabilkit buruan dantzan estereotipo sexistei dagokionez. Hezkidetza ezinbestekoa dela argi dugu, feminismoa heziketaren oinarri izan behar dela ere, baina agian begirada aldatzeko beharra dago. Helduok gara ume eta gazteak hezten ditugunak eta ezinbestean gure heldu ikuspuntutik egiten dugu, guk ikusten ditugun injustizia eta diskriminazioak ekidin nahi ditugulako eta horrek, noski, balio handia du. Gutxitan, ordea, ahalbidetzen diegu umeei beraiek ikusi eta pairatzen dituzten egoera sexistak agerian jartzen. Ez diegu aukera hori ukatzen, baina ezta beti erraztu ere. Helduok sortzen ditugu beraiekin lan egiteko materialak, ezinbestekoak ere, baina gure heldutasunetik sortuak eta gure begiradaz hautemandako errealitatean oinarriturik. Agian oker naiz, baina umeen begirada horrek helduok ikusten ez ditugun zenbait gauza bistaratuko lituzkeela uste dut.

Berauen begirada garbiagoa da, bizitza motz batek sortutako kutsadura heteropatriarkalaz zipriztindurik, baina ez gu bezain beste blaiturik, haurtzaroko pentsamendu konkretuak ematen duen argitasun eta sinpletasunetik ulertuta.

Behaketa, hausnarketa eta esperimentazioa ahalbidetu behar dizkiegu, baina gure bizitzan zehar egin dugun behaketa, hausnarketa eta esperimentazioa alde batera uzteko ahalegina eginez une gehiagotan, ezinbestean ondorio batzuetara bideratzen baititugu, nahigabe baldin bada ere. Gure helburua ez litzateke guk ikusten duguna berrestea izan beharko, berauek ikusten eta pairatzen dutena azaleratzea baizik.

Berauen begiradaz beha dezatela, berauen pentsamendu konkretuz hausnartu dezatela eta berauen sinpletasun eder horrekin esperimenta dezatela. Ezagutza esanguratsua lortzeko bide hobeagorik ez dago, baina ez hori bakarrik, berauen mundu txikia eraldatu eta uhinen modura gure jendartera zabalduz joango dela ziur naiz.

Feminismoa irakatsi dezakegu, baina beraiek egin beharko dira feminista. Guk bidean jartzen lagundu ahal diegu, baina beraiek bere modura eman beharko dituzte pausuak.

Finean, helduok feminismoan hezteko bideak eta aukerak baliatu beharko dizkiegu, baina gure heldu eskemetatik gehiagotan ateratzea beharko genukeela uste dut. Bide honi ekiteko prest bazaude, aurrera eta ideiak zein egindakoaren emaitzak elkar partekatuz joan gaitezke nahi baduzue. Badugu lana!!

Guraso eta familien ikasgaia

2021-03-15 [Nerea Mendizabal](#)



Guraso askok partekatzen didate honako adierazpena: *ikaragarri baliagarriak dira Komunikazio Ez Bortitzaren tresnak baina nik hainbat momentutan ez dut pazientziarik izan hauek erabiltzeko*. Bizi dugun garai honetan ere, guraso dezentek esan didate: *“ni gaizki egon naiz, gaindituta sentitu naiz, eta automatikoki nahi ez ditudan jarrerak atera zaizkit. Ondoren, ez naiz ongi sentitzen”*.

Amatasun eta aitatasunean murgiltzen garenean, eta batez ere seme alaben beharrei eta beraien erritmoa zaintzeari garrantzia eman nahi diogunean, sarritan lehentasuna seme-alabengan jarri ohi dugu, geure buruak ahaztuz. Gurasoak ere zainduak izango garen familia eta gizarte ereduak behar ditugu. Helduak ez bagara zaintzen eta gaindituta bagaude, zaintzaile kaxkarrak izango baikara. Hegazkinetako azafatek ematen diguten argibideak asko laguntzen didate hau azaltzeko adibide moduan: oxigeno aparatua erortzen bada, lehendabizi helduak jarri eta ondoren, haurrei ezarri.

Beraz, azterketa polita da behatzea nola zaintzen naizen ni neu. Zein leku uzten diet nire beharrei? Eman eta eman nago, nire premiak alde batera utziaz? Nire espazioa, niretzat pizgarri diren alorrei lekua eta lehentasuna ematen al diet? Baloratzen dut nire burua

egiten dudan guztia eginda? Izan dudan intentzioa aitortzeko gai al naiz, nahiz eta beharbada pazientzia galdu dudan eta neure onetik atera naizen?

Ez du zentzurik autoko salpikaderoan gasolinaren argia pizten zaigunean erregairik bota gabe berau itzali nahian ibiltzeak. Autoak martxan jarraitzea nahi badut, argia pizten denean gasolindegira joatea beharrezkoa izango dut. Eta noski, autoa asko ibiltzen badut, sarri bota beharko diot erregaia. Autoaren argien esanahia ezaguna zaigu, eta argiren baten esanahia ez badakigu, instrukzio liburua hartu edo laguntza eskatzen dugu.

Eta gure argiekin zer egin ohi dugu? Gure argiak emozioak dira, gure bizi-iraupenerako beharrezkoak ditugun elementuek arreta behar dutela adierazten dutenak. Sentitzen dudan hori sentitzeko baimena izatea, sentitzen dudan hori zer esatera datorkidan entzuten ikastea ezinbestekoa dela deritzot, gure ongizate eta zoriontasunerako bidean. Nire beharrak zeintzuk diren aztertu eta zehazteak, hauek asetzeko ekintzak topatzea erraztuko dit. Horrela, nire egunerokotasunean animo hobean, indar gehiagokin, eta baliabide gehiagorekin aurkitzeko aukerak sortuko ditut.

Gure zaintzarako edo familien laguntzarako sare soziala eraikitzeak, komunitatea bat sortzeak ere biziki lagundu gaitzake. Gure seme-alabak hazteko tribuaren laguntza behar dugu. Kontua da, gaur egungo gizartean asko banandu eta indibidualizatu garela. Askok bizi izan dugu, batez ere haur txikiak izan ditugunean, arratsaldeko 7ak aldera ematen den ordu lazgarri hori; bakarrik, bikotekidea noiz iritsiko den antsiatzen, minutu bat edo hamar minutu atzeratuz gero sutan jartzeko gutxi behar dugula.

Laguntza-ingurune logistikoa, emozionala, haztekoa, partekatzekoa, dibertsioa... eraikitzeko garaia da. Eta horretarako familia estentsiboa, lagunak, auzoak, taldeak... erabili ditzakegu. Bisitak berreskuratu. Trukeak. Bizilagunei gatz eskatzera joaten ginenekoa...

Bide honetan, guraso eskolek ere beren zentzua dute, berauetan egiten dugu topo gure moduan aurkitzen diren gurasoeekin. Nire etxean gertatzen diren egoera antzekoak entzuteak, nire arazoa konpontzen ez badu ere, baltsamikoa zaigu sinpatia hau. Hartu/eman eta egoerak beste begirada eta baliabide batzuekin kudeatzeko aukerak barneratzeak laguntzen gaitu.

Guraso bezala ongi egin nahi dugu, esku artean seme alaben etorkizuna eraikitzeko oinarriak jartzen ari garela ikusten dugu eta hau modu perfektuan egin nahi dugu, seme-alaba perfektuak lortzeko. Eta noski, helburu hauek gure espektatibak, autoexijentzi eta autopresiora eramaten gaituzte.

Gure seme alabentzat ama/aitarik onenak gara, egiten duguna eginagatik (nahiz eta beharbada beraiek ez horrela sentitu momentu honetan). Eta era berean, seme-alabak perfektuak dira, guk ere ikasteko dugun hori dosi perfektuan ematen ari baitzaizkigu. Horregatik sarritan ispilu lana modu paregabea egiten digute. Gure arreta beraiek heitzen soilik jarri ordez, beraiekin batera hezten jarri dezakegu. Seme alabek, guraso

askeak eta egiten dutena eginagatik ere, bakean egoten dakitenak nahi dituzte. Hau izan daiteke gure ikasgaia.

Troya zaldia hil da; gora aisialdi subiranoa!

2021-03-07 [Mikel Egibar](#)

Eskola kirola, Kirola eskola, Teknikakzio Kirol eskola, Kirol anitzeko eskola, Eskola kirola hezitzailea, partehartzailea, kooperatiboa, ... zenbat deitura, zenbat kalifikatibo, zenbat ... indefinizio. Gure haur eta gazteentzako behar den kirol egitura oraindik ere eztabaidatzen jarraitu behar al dugu? Kirolaren perspektibatik argitu behar al da gure haurrei *egunen batean kirolariak izateko* ezarri behar zaien inbutuaren nondik-norakoa?

Otsailaren 19an Oinherri elkarteak, Zumaian, “Eskola Kirola eraldatzen” izenburupean antolatu zituen jardunaldietan parte hartzeko aukera izan nuen. Bertan adierazi nuen bezala, artikulu honen lehenengo lerro hauen bitartez ere Eskola Kirola gaia berriro mahai-gaineratzeko eskaini duten aukera dela eta, antolatzaileak zoriendu eta, bide batez, emandako aukera eskertu nahi nuke.

Sar gaitezen mamian.

Hainbat ideia adierazten saiatu nintzen. Horien artean “Eskola Kirola gaia *enfraskatuta*” dagoenaren nire kezka eta sentsazioa azaldu nuen. Duela 20 bat urte ematen ziren eztabaidetatik hona ezer gutxi aurreratu dela iruditzen zait eta garai horretan zalantzatan zeuden aldatu beharreko errealitateak, gaur egun datu estadistikoak bihurtu dira, hala nola: Eskola Kirolean parte hartzen duten 16.000 haurretatik 1 *kirolaria izatera iristen* da; Nerabezaroan neskek mutilek baino lehenago *uzten* dute kirola. Adina gora egin ahala *erderaren presentzia* nagusitzen doa, Futbola *kirol hegemonikoa* da, ... Zenbat denbora gehiago emango dugu errealitatea aztertzen behar den perspektiba zuzena erabili gabe ?

Kirola paradigma bat da, moduitsu batez jarraitzen den eredu edo patroia, alegia. Oraindik ere Eskola Kirolaren bitartez paradigma hau eraldatu daitekeela pentsatzen badugu ere, paradigma honek sorrarazten duen eragina zer nolakoa den ez dugu ulertzen. Jardunaldietan “Troya zaldia” metafora erabili nuen Kirol paradigma bere barnetik eraldatzea ezinezkoa dela adierazteko. Ezin zaio inori kirolaren paradigmaman sartzeko aukera ukatu, ez eta gurasoei beren seme-alabei bide hori hartzeko motibazioa zapuztu ere. Aldiz, hartzen diren erabakien kontzientzia eta erantzule izateko hainbat baliabide eskaini daitezke.

Gure nahiak etorkizunean proiektatzen ditugun jendarte baten partaide dira gero eta gehiago eta desio horretan unean-uneko zoriontasuna gerora hipotekatua geratzen da. Zoriontsuak izateko ludikotasuna gure bizitzako une eta gune guztietan barneratu behar dugu. Baina nola? Zein tresna ditugu horretarako? Behar diren trebetasun ludikoak lantzen al ditugu? Non?



Eskola Kirolari adjektibo asko gehitu ahal dizkiogu baina beti Kirolaren paradigmaren baitan kokatuko da. Jardunaldiaren bigarren zatian, aldiz, Oñatin, Oarsoaldean, Usurbilen eta Hernanin jarduera fisikoa modu ludikoan gozatzeko martxan dauden eskolen esperientzia entzuteko aukera izan genuen. Zinez interesgarria eta aberasgarria izan zen. Horren haritik tiraka, beraz nire galdera honako hau da: ez al da unea iritsi herrietan, eskola kirola egiturari bere bidea egiten utziz, unean uneko aisialdi eskola sortzeko eta bere bide propioa garatzeko garaia iritsi?

Aisialdi eskolak gozamenerako eskolak izan behar dira; ludikotasuna bizitzan zehar zoriontasunez bizitzeko abilezia izan dezagun, aisialdi eskolak trebetasun hauek sustatzeko eta lantzeko gune baliagarriak dira. Herrietan garatzen diren eskolak dira, komunitatea indartzeko eta sendotzeko aisialdi eskolak, hain zuzen ere. Haurrak, umeak eta gazteak erdigunean dauden eskolak izan behar dira, beraiek ere haien komunitatearen partaide eta erabakitzaile izan behar direlako. Ez dago zalantzarik aisialdi eskola hauetan jarduera fisikoa ludikotasunaren oinarrian egon behar dela, baina jarduera edozein izanda ere, pertsonak esperientzia autotelikoa esperientziatu behar du; alegia, jarduerak bere baitan ezartzen duen erronka, pertsonak duen gaitasunaren neurrikoa izanik beti ere. Esperientzia autotelikoa baita gozamenerako eta motibaziorako ezinbesteko baldintza.

Gure “herriko plazak” gune hezitzaile gisa kontsideratzen baditugu, bertan egiten diren jarduerak *ludifikatu* behar dira. Ludikotasunaren ezaugarri garrantzitsuena esperientziaren bizipena bada, gure herri eta auzoetan hamaika jarduera daude

aisialdiaren testuinguruan murgiltzen direnak eta gure gazteentzat hezitzaileak izan behar direnak.

Jardunaldi hauetan publikoaren ekarpen interesgarria egin zen: ... Eskola Kirolak edozein herrietan daudeen ludoteketatik zergaitik kokatzen dira hain urrun? Erantzuna erraza bezain argia da: ludoteketan ez delako kirolik egiten; aisialdi uneetan ludikoak diren ekintzak egiteko guneak direlako.

Ekarpen horren ildotik, azken gogoeta egin nahiko nuke. Eskola Kirolaz zalantzarik gabe asko dago hitz egiteko eta hausnartzeko, baina edozein ariketa dialektikotan egin behar den bezala, hausnarketarako subjektua ondo zedarritu behar da, bestela iritziak kontrajarriak bihur daitezke gai ezberdinez hitz egiten gaudelako. Eskola Kirola dagoeneko guztiz instituzionalizatuta dagoen egitura da eta Kirolaren (fenomeno sozioekonomiko gisa ulertuta) zerbitzurako antolatuta dago. Gure herriko haur eta gazteekin lantzeko premia handia duen eremua aisialdia da: aisialdia pertsonegan zentratuta, aisialdia gure komunitatetik sortuta, aisialdia soberanoa.

Aisialdirako eskolak tokian tokikoak izan behar dira. Eskola Kirola programa ezarrita duten herrietan pandemia dela medio, zergatik utzi behar izan dituzte jarduera guztiak bertan behera eta, aitzitik, tokian tokiko aisialdi ekimen txikietan antolatuta dauden herrietan beren jarduera egokituta bai, baina martxan mantentzea lortu dute?

Euskararen gaiaz ere asko dago hitz egiteko. Hizkuntza batekiko atxikipena lortzeko, hizkuntza horretaz gozatzeko ahalmena izan behar da, bestela, esperientzia negatibo bada, urruntze prozesua aktibatzen da. Euskararen erabilera ere, hortaz, autotelikoa izan behar da.

Eta amaitzeko jardunaldietan pausatu nuen azken galdera: zer egiten da Eskola Kirolatan Euskal Herriko naziotasun sentipena lantzeko?

Amatasuna Arrakalatu

2021-03-08 [Nahia Alkorta Elezgarai](#)



Ama naizenetik desberdin bizi dut martxoak 8a. Lehen niretzat emakume bezala garrantzitsua zen eta amatasunak zeharkatu ninduenetik ardura handiagoz bizi dut; eta aurtengoan gehiago sentitzen dut erresumina.

Beti saiatu naiz etxeko txikiak genitaletatik harataho ikusten eta hezten. Gauza txiki zein handietan arreta jarri eta berdintasunaren baloreak transmititzen. Euren gorputza errespetatzen: ilea zurea da eta zakila izateagatik ez dizut moztuko zuk nahi ez baduzu. Zure belarriak zureak dira eta ez dizkizut zulatuko alua izateagatik. Zure gorputza da eta ukitu aurretik baimena eskatuko dizut. Zure arropak dira eta zuk hautatuko dituzu.

Etxean denok egiten ditugu etxekolanak, bakoitzak bere gaitasunen arabera.

Eta bihotzak krask egin zidan kolore arroxa asko maite zuen haurrak egun batean eskolatik itzultzean lagunek arroxa nesken kolorea zela esan ziotela eta ez zituela berak aukeratutako arropak gehiago jantziko esan zidanean. Unea probestu genuen generoaz hitz egiteko.

Bihotzak krask egin zidan haur ertainak neska eta mutila zela zioen garaian zakila zuenez lagubek komun batean sartzerik ez zuela esan ziotela kontatu zidanean. Zorionez horrek komunak ez sailkatzea eragin zuen.

Eta nik, ustez berdintasuna, hezkidetza eta ahalduentzea eta errespetua oso barneratuta nituen honek... aurtun erresumin handiagoz bizi dut martxoak 8a. Hirugarren haurrak

alua zuela esan zidatenetik ohartu naizelako nola nire baitan beldurrak areagotu diren. Zailagoa izango da bere nerabezaroa eta heldutasuna. Borrokatzen dugun berdintasun jendarte urrun dagoelako. Oraindik ARRAKALA izugarria delako.

Indarkeria askoz zeharkatuko dutelako tamalez bere bizitza... Sistema matxista, justizia matxista eta medikuntza matxista.

Urtero hartu dut hurrekin martxoak 8a eguneroko balore lanketa hori indartzeko akuilu gisa. Borroka honetan amatasun feministek sortuko dutelako jendarte askeagoa.

Amatasun feministak izan bitez sistema arrakalatzeko indargune gisa. Egunero egunero ARRAKALA handitu eta belaunaldi oso bat berdintasunean eta errespetuan heztean erabat aske izan gaitezen.

Amatasun feministak

2021-04-13 [Nahia Alkorta Elezgarai](#)



Haur zaharrenarekin haurdun nengoenean sentitu nuen lehen aldiz nire burua deseroso esparru segurutzat nituen zenbait ingurutan. Haurdunaldi aurretik asko hausnartu nuen ea amatasuna feminista izan zitekeen eta nola... Eta zorionez topatu nituen niretzat arnaguneak izan ziren eta erreferente bihurtu ziren zenbait ama feminismoa bizitzen eta elikatzen. Zorionez diot niretzat amatasuna ez delako inoiz derrigortua izan, ez dut presiorik jasan ama izateko eta erabaki askea izan delako. Zorionez diot oso kontziente naizelako oraindik gure jendaratean emakume askok presio etengabea dutelako “ama” izateko eta ama ez izatea erabakitzen dutenek kuestionamendu eta epaia jasaten dutela (eta maiz oso era bortitzetan).

Niretzat sistema arrakalatzeko eta aurrez egin gabeko hausnarketa zenbait egiteko bidea izan da amatasuna. Sistemaren atzaparrei arramazkaren bat egiteko bidea zenbaitetan.

Amatasun feminista amatasun asketzat dut nik. Amatasun ahaldundua. Amatasun konprometitua eta aldi berean libre. Haurrei aske izateko, berdintasuna eta feminismoa “kutsatzeko” eta jendarte hobe bat eraikitzen lagunduko duen amatasuna.

Feminismoak eta emakumeak * gisa, anitz gisa identifikatzen ditugun bezalaxe amatasunak ere anitzak dira. Eta amatasun feministak beste hainbeste. [Ama\(T\)Asunak podcasta](#) aitzaki hartuta emakume desberdinen ikuspegiak entzunez gozatu eta izugarri

ikasten ari naiz.

Feminismoen eta bizipenen ertza desberdinak bakoitzaren prismatik bizitzeko erak baieztatzen dit aurrez nuen susmoa... amatasun batzuk feministak izan dira feminismoez hitz egiten hasi aurretik ere.

Izugarri gozatu nuen [Aintzane Muguruza Mendarteri](#) nola aurkeztuko nuen galdetzean “nire amaren alaba” entzutean eta ondoren eman zuen azalpen zabalarekin. Eta bere hausnarketa batek oraindik hotzikara apur bat ere sortzen dit:

Oinarrian hau zioen: *etxean feminismoan hezitako nerabe mutil bat izan daiteke bere pribilegioen kontziente eta hauek erabili.*

Eta hotzikara sortu zidan batetik garrantzitsua iruditzen zaidalako mezu hau *dena ez da amen ardura* eta feminismoa jendarte osoari dagokion ikasgaia da.

Pandemiak agerikoago egin du hezteko jendarte osoaren beharra dagoela eta baloreetan ere denok gara eredu. Izan zaitezke, eta izan zaitez arren, errespetua, aniztasuna eta berdintasunaren baloreak inguruan landatuko dituen pertsona, ohartu ala ez, uneoro izango baitzara norbaiten eredu.

Arantza sentitzen dut emakume batzuek ama izateagatik beraien burua batzuetan feminismoetan baztertua sentitzen dutela entzutean... Guztiok ama ez bagara ere, denok gara alaba eta.

Zorionez, geroz eta gehiago gara amatasunaz erabakiak hartzeko aukera dugun emakumeak. Zorionez, gutxinaka amatasun biologikoa, edoskitzea eta amatasunaz gozatzearen inguruan ere apurka apurka gehiago entzuten ari gara.

Anbibalentzia aipatu zidan June Fernandezek eta anbibalentzia uste dut dela egunero uneren batean sentitzen dudana.

Ez baita erraza feminista izatea jendarte matxista batean eta ez baita erraza ama izatea helduzentrista den munduan.

Amatasun feministak izan bitez askeak, anitzak eta ahaldunduak.

G-O-R-D-A

2021-03-29 [Itxaro Mendizabal Amundarain](#)



Txikia(goa) nintzenean ikastolan ‘*boliche-de-manteca-cuatro-ojos*’ ezizena jarri zidaten. Momentu haietan ez nien kasu gehiegirik egiten. Molestatu egiten ninduen izenorde horrek, baina ez nuen uste egin zidan mina egitera iritsiko zenik horrelako hitz-joko bat.

Aurreko batean alaba gazteena etxera iritsi zen negar batean, liskar bat izan ondoren lagun batek ‘gorda’ deitu ziola esanez. Mina ez zion lagunak egin, hitz horrek baizik. Alabaren hitzetan – *Ama, ez dakit zergatik, baina azken aldian asko entzuten ari naiz hitz hori, eta, ama, etzait gorda hitze batere gustatzen*-.

Dirudienez, kalean ere beste batzuek esan diote, batean patinetean zihoan mutil batek ia harrapatu zuenean, – *¡quita del medio puta gorda!* - esan omen zion.

Alaba horrela ikustean barruak puskatu zitzaizkidan. Bera negarrez eta ni, eta nire barruko haurra ere, negarrez egon ginen denbora luzez.

Alaba horrela ikustean, bikotea eta biok hizketan hasi ginen eta aurreneko gauza kirola egitera animatu beharko genukeela etorri zitzaigun burura eta elikadura kontrolatu beharko geniola... baina berehala konturatu ginen gu ere gizarte honek ezartzen dituen arau absurdu horien barruan sartzen hasiak ginela. Gure alabak ez du inongo osasun arazorik, osasuntsu dago, zoriontsu da, zoragarria, artista hutsa. Zer dela eta aldatu

behar dugu bera dena, horrela maite badugu? Gizartean 'onartua' izateko? Ez, arazoa ez da berea, arazoa kalean *gorda* deitzen dion horrena da. Berdin zait 'gorda', 'palillo', 'cuatro-ojos', 'buruhaundi',...

Alaba negarrez etorri zen egunean, liskarra berak hasi zuen, lagun horri bere ustez bromatan bere aurpegiarekin zerikusia zuen burla bat eginez. Lagunari hitz horrek min handia egin zion, eta bueltan alabak berari gustatzen ez zaion hitz hori jaso zuen. Garbi dago esan behar ez dena esaten duenak, entzun nahi ez duena jasotzen duela askotan. Eta alde batetik pozten naiz egoera hau horrela gertatu zelako. Alabak lezio bat jaso bait du honekin. Askotan besteei bromatan esaten dizkiegun kalifikatiboekin oso kontuz ibili behar garela, ez bait dakigu inoiz besteak barrutik zer min daraman, eta hitz bakar horrek noraino markatu dezakeen bere bizitza.

Errespetatu dezagun elkar. Hitzak neurtzea zaila bada ere (nik ere sartu izan dut hanka askotan), pertsona bati (bromatan edo serio) bere fisiko edo izateko erari buruzko komentarioren bat egin aurretik pentsa dezagun pixka bat. Eta ohitu gaitezen, akatsak atera ordez, pertsonetan gustatzen zaizkigun gauzak goraipatzen.

Niri umetan '*boliche-de-manteca-cuatro-ojos*' gehien esaten zidan pertsonak, nire fisiko oso antzekoa zuen. Horrek ere ze pentsa ematen du, ezta?

Etxean garbi dugu kanpotik datorren hori kontrolatzea ez dagoela gure esku. Guk lana etxean egin behar dugu. Alabekin. Gure buruarekin. Gure osasun mental zein fisikoa landuz.

Bakoitzak berea zainduz.

G-arena

O-nartu

e-R-respetatu

D-ezagun

A-urrerantzean

Aitatasuna 2030: erreferentzia digitalen bila

2021-04-12 [Mikel Azkarate-askasua](#)



Irakurtzen zabiltzan hori. Laguna, zer esango dizut ba. Ederra bezain gogorra da gurasotasuna, zen, da eta izango da. Ondo dakigu. Zenbatu genitzake erronkak: kontziliazioa, loa, norberarentzako denbora, pazientzia, haurrarekin hartu-emana, bikote-harremana, garai bakoitzeko erronka ideologiko eta praktikoak eta, batez ere, gu geu, norbere burua eta mundu honetan daukagun paper berria. Haur txikia ispilu handia delako begiz erakusten ez ditugun ahulezia, intseguritate eta enparauak islatzeko, noiz eta gure onena eman behar eta eman nahi dugunean.

Oraindik umedun, zain, irakurtzen hasi nintzen (bukatu gabe) liburu gomendatu batzuk, gurasotasunaz printzipioz, baino amatasunaz gehiago jarduten dutenak. Amaren garrantzia. Salbuespenak salbuespen, ama izan delako benetan guraso, hitz larritan (gurasoren etimologia ilunean “atsoa” balego), eta amek erosi izan dituztelako halako liburuak, edo hobe esanda, nahikoa desentenditu garelako aitzak zaintza gai honetan beste hainbatetan bezala.

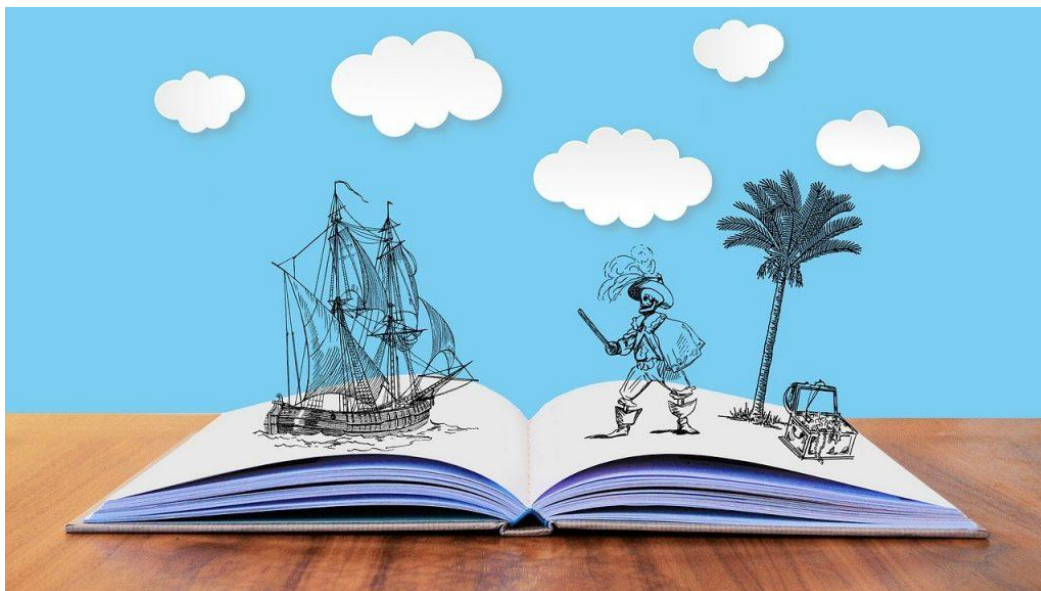
Handia da Internet, dena irensten duen zuloa. Baina, erraldoitasun horretan ere, nekeza da, anekdota, aitatasun berriei buruzko oharra, edukiak edota pasatzen ari den 2021erako erreferenteak aurkitzea. Euskaraz, noski, baina ez euskaraz soilik. Egin aproba txiki bat, *fatherhood*: 17.100.000 emaitza; *motherhood*: 60.000.000. Bat-hiru ratioa. Guraso.eus-en 26 artikulua daude aitatasuna aipatzen dutenak eta 62k amatasuna. Bikoitza baino gehiago.

Etxean izan ditugu aurretik aita onak, gizon onak, Ritxar Bacete-ren “[hombre buenos](#)” horiek, baina erreferente bezala nahiko kamuts dira gaur egungo ertzetarako. Erreferente berriak behar ditugu, eta praktikatik teorialik baino gehiago. Kuriosoa iruditu zitzaidan [Dads](#) dokumentala (AppleTV-n), etxean ume-zain geratzea erabaki duten herrialde ezberdinetako aiten adibideekin.

Ulertzen dut gure belaunaldiari, zuri eta niri, tokatzen zaigula belaun lan berria eta bisagra lana beti da gogorra, galdetu bestela emakumezkoei. Guraso.eus plataformak iruzkintarako tarte badaukanez hemen azpian, artikulu honekin eman baino jaso nahiko nuke, ziur ni baino gehiago dakizuen gurasoek irakurriko duzuela. Ea erreferentzia batzuk eman ahal dizkidazuen. Ederrago delako aitatasuna ere taldean. Esker onez.

Liburuak denerako erabiltzeko azken urteotako ohituraz

2021-05-06 [Naroa Martinez](#)



Azken urteotan denetariko liburuak topatu ditzakegu eta aurkitzen ez baditugu, bila jartzen dugu. Berezi gai tabuak edo hurrekin hitz egitea zailak suertatzen zaizkigun gaiak baldin baditugu esku artean.

Guraso homosexulen seme-alabei euren familiaz hitz egiteko, guraso bakarreko familiak eskolan barne hartzeko, minbiziaz hitz egiteko, etorkinez eta migrazioaz aritzeko, heriotzari aurre egin eta dolua azaltzeko... Bada, joera horrek, zoritxarrez, haur-literaturaren debaluazioa ekar dezakeenaren beldurra pizten dit. Orduan, ez dira gai horiek liburuetan plazaratu behar?

Noski denetariko errealitateak jorratu behar direla literaturan, baina literaturan hain zuzen ere, ez liburuetan.

Hau da, gai horiek ez lukete argumentuaren oinarri izan beharko. Haur literaturaren xedea gozamina beharko luke eta errealitate anitz eta gai zailago horiek era natural eta sutil batean jasoak egon.

Orduan, nola heldu txikiekin denetariko kasuistika horri?

Txiki txikitatik kalitatezkoak diren album ilustratu eta liburuak eskainiz, horiek, ziur, zeharka gai asko ikutuko dituztelako ongi aukeratzen baditugu.

Gainera, hurrei gustatzen zaien istorioren batek hain zuzena ez den ikuspegi bat baldin badu, irakurketa kritikoa eginez lagundu diezaiekegu.

Esate baterako, Teo baserrian liburuan, hezkidetzaren ikuspegitik, pertsonaien lanak ez daude era hoberenean islatuta.

Baina, niretzat modurik aberatsena, goxoena, zuzenena... elkarriketarena da: mahaiaren inguruan, merienda konpartitzen, paseoan...

Patxi Izagirrek (2003) Entzute Aktiboa deitzen dion hori praktikatuz: haurra izan dadila hartu-emanaren protagonista, bere beharrak entzun eta erresperatuz, galderetan oinarrituz...

Edozein gaiz hitz egiteko hamaika aitzaki aurkezten zaizkigu egunerokotasunean, haurrek aukerak eskaintzen dizkigute.

Utzi ditzagun mugikorra, testuliburu antza duten liburuak alde batera eta begiratu diezaiegun haurrei begietara, entzun ditzagun eta beraien beharrei erantzun.

Eta gauean liburu eder bat elkarrekin gozatu, gozamenaren plazer hutsagatik

Haurrak eta telebista

2021-05-03 [Mireia Centeno](#)



Pantailak gure bizitzaren eta egunerokotasunaren parte dira. Guk pantailak momentuoro erabiltzen ditugunean eta haurren bizitzako lan-tresna garrantzitsuenetako bat izango direnean hauei pantailak erabiltzea ukatzeak ez du zentzu handirik, baina horrek ez du esan nahi derrigorrez erabili behar dituztenik edo txikitatik erabiltzen ikasi behar dutenik. Gailu horiek oso intuitiboak dira, eta haur batek edozein adinekin ordu erdi baino gutxiagoan erabiltzen ikasiko ditu.

Gauza guztiekin gertatzen den moduan, pantailen erabilera egokia egitean dago gakoa. Gaurkoan, erabilera pasiboaz arituko naiz, hau da, telebistako marrazki bizidunez, edo telesailez, ez naiz aplikazioen erabileraz ariko. Gaur egun ohikoa den arren, ez dut gomendatzen aplikazio mugikorrek erabiltzea, gutxienez 6 urte bete arte. Batez ere, beharrezkoa ez delako eta garapen kognitiborako askoz garrantzitsuagoa delako jolas manipulatioa, propiozeptiboa, sentsoriala, sinbolikoa, elkarrekintzak eta pantailetakoa aplikazioen erabilerak horretarako denbora kentzen duelako. Baina tira, noizean behin aplikazio bat unean uneko moduan erabiltzeagatik, ez da ezer gertatzen.

Pantailen erabilerari buruzko nire aholkuak (marrazkiak, pelikulak, serieak, dokumentalak) honako hauek dira:

2 urtetik aurrera. Ez da gomendatzen, eta ikerketa askok hitz egiten dute pantailak goiz erabiltzearen ondorio negatiboak buruz. Gainera, ez du zentzu handirik eta askoz ere gauza politago eta hobeak egin daitezke. Noizean behin musika-bideo bat ikusteagatik edota marrazki batzuk ikusteagatik ez da ezer gertatuko, baina erabilera jarraitua ez da

gomendagarria. Haurrek gehien behar dutena gurasoekin edo gainerako hezitzaileekin eta beste pertsonekin elkar eragitea da.

Batzuk esango duzue: hori da haurrak jatea lortzeko modu bakarra. Zuen seme-alabek jateko, pantaila bat behar badute, zerbait gaizki doanaren seinalea da. Beraz, kasu horietan, bazkaltzeko ordua borroka bat bada, nutrizionista batengana joan zaitezte, gehienetan ohitura eta sinesmen batzuk aldatuz, pantailarik erabili gabe arazo asko konpon daitezkeelako.

Gainbegiratu edukia. Gaur egun, eduki asko dago. Youtuben gauza oso interesgarriak aurki ditzakegu, baina baita zabor asko ere, kaltegabea dirudiena baina benetan ez dena. Saihestu nahi ditugun balioak transmititzen dituen eduki asko dago; kontsumismoa, sexismoa eta matxismoa... Haurrek pantailetan ikusten dutenak guk uste baino eragin handiagoa du beraiengan. Gauza bera gertatzen da indarkeria edo sexismoa normalizatzen den marrazki bizidun zaharkitu askorekin, beraz, pantailen erabileraren gako garrantzitsuenetako bat ikusten dutena ikuskatzea da. Kontutan izanda marrazki bizidun interesgarriak aukeratzeko tresnak eskura ditugula, erabil ditzagun.

Ez zaitez errudun sentitu telebista jartzeagatik: Ba hori. Batzuetan egoerek gainezka egiten digute eta pantailak tentsio uneak gainditzen lagun diezagukete. Eta pantailak behar baditugu email bat lasai bidali ahal izateko, edo janaria egin ahal izateko, edo auskalo zer egiteko...ba ongi etorriak. Edo autoan goazenean., tabarra galanta ematen nuen txikitan. Hau poza walkmana oparitu zidatenean. Beno, kasu hauetan ere oso baliagarria izan daiteke.

Probetxua atera diezaiekegu gehiegi erabili gabe. Marrazki bizidun interesgarriak daude gaiak lantzeko eta balio eta emozio desberdinak lantzeko. Era berean, hizkuntza desberdinetara ohitzeko ere balia ditzakegu edukiak. Nik batzuetan, ikusi duenaz galdetzeko aukera baliatzen dut. Ikusi duten pasarteak kontatu diezadan. Horrela, hizkuntza eta sentsazioak landu ditzakegu.

Aspertuta nago. Ea, noizean behin denok erabili dugu pantaila umezain gisa, behar dugulako, eta ez da ezer gertatzen, baina arazoa ohitura bihurtzen denean gertatzen da. Haurrak aspertu egiten dira eta aspertu egin behar dute. Aspertzen diren bakoitzean tableta, mugikorra edo dena delakoa uzten badiegu, kontu txarra. 10 minutuz kexatu ondoren, alternatibak bilatzen hasiko dira eta irudimena martxan jarriko dute. Jolasten hasiko dira, esploratzen, eta horrela ez bada, ideiak eman diezazkiekegu.

Ez eman hainbeste garrantzia denborari, egunerokoari baizik. Ez da ezer gertatzen egun batean ordu batzuk telebista edo beste pantaila baten aurrean pasatzen dutelako, normalean ez badituzte erabiltzen. Egundak batzuetan ordu asko ematen ditugu etxean eta pantailak beste jarduerak bat dira. Hori oso ondo dakigu iparraldean bizi garenok eta euriagatik egun asko ematen ditugunok etxean. Ez da beharrezkoa beti entretenituta egotea. Etxean aspertuta bazaude, aurkituko duzue zer egin. Baina baliteke egun batean oso eguraldi txarra egitea, eta bi film ikusiko ditugu, hiru ordu. Edo baliteke gaixorik egotea eta normalean baino telebista gehiago ikustea. Baina badira egunak telebistarik ikusten ez dutena. Hainbat estimulu eskaini ditzakegu. Pantailen aurrean

denbora asko eman dutela ikusten dugunean, proposatu beste jarduera edo jolas interesgarri batzuk.

Telebista ez ikustea. Hobe da Youtube, HBO, Netflix... bezalako plataformak erabiltzea. Horrela, edukia kontrolatzen dugu. Edukia kalitatezkoa bada, askoz hobeto. Askotan, publizitatea edo zentzurik gabeko bideoak edo "Doraemon" bezalako marrazki zaharkituak izan daitezke arriskutsuak, bortizkeria normalizatzen dutelako.

Ikusten dutenaz interesatzea, lehen begiradan kritikatu eta epaitu gabe. Askotan, batez ere handitzen direnean, oso zaila da ikusten dutena kontrolatzea; izan ere, lagunen etxean edo eskolan ikusten hasten dira, edo ezkutuan, edo etxean ikusi nahi izaten dute. Kasu horietan, garrantzitsua da haiekin batera joatea, ikusten dutena modu kritikoan aztertzeko. Adibidez, MYHYV bezalako programak edo okerragoak ikusten hasten direnean. Esperientziaz dakit etxean ez bada beste nonbait ikusiko dutela, beraz debekatzeak ez du zentzu handirik. Egin dezakeguna da programa horietan gertatzen denari buruz hitz egin, eta kontziente izan, gure ustez jasotzen ari diren balioei aurre egiteko.

Garrantzitsuagoa da hainbat jarduera egiten denbora pasatzea pantailak ikustea debekatzea baino. Hau da, pantailak erabili beharrik ez izateko alternatibak ematen saiatu behar dugu.

Gogoratu, zure seme-alabentzako konpainiarik onena zeu zara.

Gaurko irakurketetatik, biharko irakurleetara

2021-04-26 [Itsaso Pagoaga](#)

ZER DIRA LIBURUAK? Amets eta jolas egiteko objektu zoragarriak ez badira! Sarri haurrentzako jolaserako materialei buruz ari garenean, liburuak albo batera uzteko joera dugu. Gaurkoan baina, jolasaren barnean liburuek duten garrantziaz eta irakurzaletasuna haurrengan sustatzearen onurez jardun nahiko nuke.

Irakur zalea naizen honek, badaki zer den liburu bat irenstea, letraz-letra gozatzea. Baita ere irakurketarekin sufritzea edota plazerez amets egitea. Edota liburuarekin jolas egitea! Zergatik ez? Baina zer gertatzen zaigu haurrekin. Badirudi jostailuak, sarri helburu pedagogikoekin lotzen ditugula; motrizitatea lantzeko materialak, alderdi matematikoa lantzeko materiala, hizkuntza lantzeko jostailuak etab. Abiapuntua okerra delakoan nago ni. Izan ere, jostailuek jolas egiteko balio dute lehendabizi eta ondoren etorriko da ikasketa prozesuren bat. Eta sarri jolasean ematen diren ikasketa prozesu horiek ez dira izaten zatikatuak. Hau da jolasean ari garenean ez gara soilik matematika lantzen ari edo edota hizkuntza. Prozesu dibertigarri, gozagarri eta esanguratsu bakoitzean gure izatearen eta garapenaren alderdi desberdinekin izaten ditugu esperientziak: hizkuntza, logika, emozioak, harremanak etab. Eta normalean bat baino gehiagok hartzen dute prozesu horietan. Liburuen irakurketarekin ere berdina gertatzen bazaigu zergatik ez eskaini haurrari liburuak jolaserako material gisa? Edota nola sustatu genezake irakurzaletasuna haurrengan? Hona hemen, horretarako lagungarriak izan daitezkeen 10 gomendio sorta.



1. **Jarri balioan irakurketa.** Hurrei irakurketaren onura eta garrantzia transmititzeko modurik onena gure ziurtasuna da. Horretaz gain, garrantzitsua izango da irakurle bakoitzak irakurtzeko egiten dituen ahaleginak balioan jartzea. Bakoitzaren erritmo, hanka sartze, ohitura eta gustuak kontuan izan eta hauek errespetatuak izatea.
2. **Irakurri iezaiezu.** Noiz hasi gaitezke ipuinak irakurtzen hurrei? Bada, jaiotzen direnetik. Betiere, beraien ulermen maila eta interesguneak kontutan hartuta. Haurrentzako liburuak liluragarriak dira. Gakoa, eguneko momentu eta liburuan asmatzea dela uste dut.
3. **Irakurri beraien aurrean.** Hurrek gu irakurtzen ikustea zoragarria da. Batetik eredu garelako eta bestetik guretzako plazerezko momentua hartzen dugula ikusten dutelako. Liburuak informazio interesgarria eskaintzen digutela ikustez gain, beraien irakurketarekin gozatzen dugula ikusiko dute.
4. **Liburuak presente izan.** Saia zaitetz liburuak haurren eskura jartzen. Ez daitezela gurtzarako objektuak izan. Izan ditzatela beraientzako eta zuentzako diren liburuak eskuragarri. Liburu berezi edo kuttunen bat baldin badugu, hala gorde eta hala erakutsi haurrari. Erakutsi hauek errespetuz zaintzen. Agian interesgarria izan daiteke liburuaren txoko ezberdinak sortzea etxean zehar, beraiek aurkitzeko.
5. **Liburuei buruz hitz egin.** Bihurtu liburuaren edukia elkarrekintzaeta egunerokoa partekatzeko bitarteko. Eguneroko errutina horiek (gosaldu, bazkaldu, bainua...) baliatu liburuei buruz hitz egiteko. Sortu liburu eta eguneroko bizitzaren arteko erlazioak.
6. **Irakur ezazu beraiekin.** Partekatu irakurketa momentuak. Bakoitza bere aldetik irakurtzekoak edota irakurketa une partekatuak. Saia zaitetz momentu horietan presente izaten.

7. **Irakurketaren kontsumo arduratsua sustatu.** Ohitura osasuntsuak sortu irakurtzeko. Espazioa eroso, lasaia eta ongi argiztatua izatea nahikoa da. Eta noski liburu on bat izatea gakoa. Horretarako baliatu herriko liburutegia edo herriko liburu denda txikia.
8. **Oparitu liburuak.** Urteko edozein sasoi da egokia liburu eder bat oparitzeko. Kontuan izan haurren interesgune eta beharrak urte guztian zehar ez direla berdinak. Galdetu zer gustatzen zaien, joan beraiekin liburutegi edo liburu dendara. Galdetu liburuzain edo liburu dendariari. Ikertu dezatela, galdetu. Bilatu bere gustuekin eta zure printzipioekin bat datozen liburuak. Ikertu zer dagoen merkatuan, zein nobedade. Aukeratu bertako argitaletxe eta autoreak.
9. **Animatu itzazu beraien ipuinak idaztera.** Hauxe da agian gure atalik gustukoena. Ipuinak sortzea irudi edo hitz forman itzela da. Txotxongiloak, mozzorroak eta bestelako jolaserako materialak ere baliatu genitzake honetarako. Irudimena eta sormena ardatz, kontutan izan ipuin edo istorio batek, beste bat dakarrela. Irudimenari ez mugarik jarri.
10. **Inplikatu zaitez prozesuan.** Garrantzitsuena berau izan daiteke. Hasiera batean ezinbestekoak izango gara beraien irakurtze-entzute-jolas egite prozesuan. Irakurle bilakatzeko beharrezkoa baita gure presentzia, pazientzia eta gure jarrera positiboa.

Eta noski, ez nuke kanpo utzi nahi azkenengo eta garrantzitsuena iruditzen zaidan puntua. Jolas egin liburuarekin. Bai fisikoki zein bertako eduki edo istorioarekin. Istorioa berrasmatuz, amaiera berria proposatuz, pertsonaiak pertsonifikatuz edo aldatuz... Istorio batek aldatua izateko eta beste jite bat hartzeko hamaika aukera eskaintzen ditu.

Eta noski, liburua bera ere baliatu genezake fisikoki gure eguneroko jolasean presente izateko. Nork ez dio panpinari "kanadiar" itxurako kanpin denda eraiki? Agian aukera ona izan daiteke jolaserako eguneroko elementu edo objektuak gehitzen eta hauei beste erabilera bat emateko.

Zaintza, Elkar zaintza

2021-05-10 [Nora Barroso Nekane Martiarena](#)

Euskarak badu bere egituran elkar zaintzaren transmisioa, bereziki deklinabideetan. Nork nori nor? Hala uste dugu bai, gaur nik zuri zerbait, agian bihar berriz zuk neri zer eta hurrengoan akaso guk guri zertxobait.

Hitzarekin jolasean hain garrantzitsua den eta ia galdua dugun gure aitona amonen egunerokotasuneko komunitate gaurkotura itzuli nahi dugu hemen. Berdin dio nork nori zer, bata besteari zaintzeko, elkar zaintzeko baldin bada. Non geratu ote zaigu gure ez hain urrutiko ahaideek komunitatean bizitzeko zuten gaitasuna? zerk eragin du elkarrenganako urruntzea? erantzunak anitzak dira baina, beste forma batean bada ere, konplizitatearen maitasun hori berreskuratu daitekeela uste dugu. Begirada asko luzatu gabe pausu txikiak ematen hasi gaitezke, gure barruari eta gertuko inguruari begira, etxetik hasita eta komunitateei zabalduz herritarren artean itotzen ez duten lotura askeak sortuz. Zaintzaren esparrua oso zabala da eta bizitzaren eremu guztietan dago presente, etxean, karriketan, mendian, eskolan, lanean, ospitaleko jaioberrien zaintza zerbitzu berezietan dauden gurasoen arteko animo begirada gurutzatuak...

Egunero bidean gurutzatzen dugunari agur bat, ezagutzen ez dugun horri irribarre bat, begirada goxo bat goizero leku berdinean eserita dagoen pertsona horri, ongi etorri bat auzokide berriari, Zer da ba bizitza gure ingurukoak eta urrunago daudenak, ezagutzen ditugunak eta ez ditugun horiek ere zaintzeko gai ez bagara. Deklinabideak dioen bezala enpatiaz, nork nori nor axola gabe. Ireki ditzagun gure etxeko ate eta leioak, ireki ditzagun gure begi eta besoak, ireki ditzagun gure birrikak eta ahoa ELKAR ZAINDU DEZAGUN gogoz eta gogor oihukatzen. Modernoa izatea iraganeko ohiturak gaur egunera egokitzea izan daiteke. Naturaltasunez bizitzen zena ikasi beharra dugu gaur egun. Bestea zaintzeak gu zaintzea dakar. Eman eta jaso jaso eta eman delako.

Gurasotasunaren ezkutuko bidesariak

2021-05-14 [Koldo Gilsanz](#)



Argirik distiratsuenak sortuko ditu itzal ilun eta zerratuenak.

Guraso izateak erronka asko dakartza. Seme-alabak eduki aurretik nekez irudikatu daiteke ondorengo bizipena izango dena.

Erronka edo aldaketa hauetako asko kanpo aldaketak dira, hala nola, etxea antolatu, ordutegiak moldatu, aldi baterako lo ohiturak aldatu, erosketako guriak toperaino bete edo eta haurrak hamaika ekintzetara kotxez eraman. ... Baina barne erronkak ere hor daude eta horiek izaten dira benetan gailendu beharreko dragoiak.

Gure gizartean badago gurasotasunaren irudi ideal bat, urteen poderioz mantendu izan dena. Nola mantendu da? Agian guraso zirenek alderdi positiboak gehiago erakusten zituztelako, agian ezarritako rolak zalantzan jartzeko ezintasunagatik, edo gizakion faltan dagoen hori idealizatzeko joeragatik.

Kontua da badagoela gurasotasunaren ideia erromantiko bat, ondoren agertzen diren zailtasunak onartzen oztopatzen duena. Aurreko hamarkadan hasi ziren ahots batzuk irudi idealizatu hau kolokan jartzen (*"Regretting Motherhood"*, Orna Donath, 2016. Edo *"La metamorfosis de una madre"* Ana Acosta, 2020), itzulinguruka ibili gabe amatasunaren ordainsariak aztertzen eta publikoki damua edo ezintasuna adierazten.

Aitatasunaren zama ez da hain nabarmena, gizarteak engainutik libreago uzten ditu aitak. Norberak erabakitzen du, bere sistemaren baimenarekin, noraino sartu behar den/daitekeen. Baina sartzan denak, ere, bere barrenak astinduta sentituko ditu. Nahitaez.

Gurasotasunak barrenak astintzen ditu **lorik egin gabe** egunerokotasunari aurre egin behar zaionean. Nekearen muga gainditu eta fisiko zein psikologikoki agortuta zaudela sentitzean. Aldez aurretik prestatu gaitezke hilabete batzuetan gure lo patroiak sakrifikatzeko, baina kasu batzuetan sakrifizioa 3, 4 edo 7 urte luzatu daiteke! Zelako nekea!

Gurasotasunak barrenak astintzen ditu gure seme-alaba lagunengana doanean eta arazoak sortzen direnean: **baztertzen dutenean, jotzen dutenean, etengabe agintzen dagoenean edo eta iraintzen dutenean**. Bizipen hauek guztiak, normalak baino normalagoak, zailak dira laguntzen, ez baitago ekintza protokolo zehatzik eta haien minak guri are min handiagoa eragin diezagukeelako; zelako mina!

Gurasotasunak barrenak astintzen ditu norberak bere burua nahiko ez lukeen **oihuak botatzen** ikusten duenean. Edo nekea eta ezintasuna direla medio gure semeari nahiko genukeena baino indartsuago egiten diogunean. Zelako damua!

Gurasotasunak barrenak astintzen ditu lana edo bestelako konpromisoengatik gure seme alabekin **nahi beste denbora** pasatzen ez dugunean. Eta zer esanik ez haiengan falta hori sumatzen dugunean edo eta haiek zuzenean adierazten digutenean. Zelako errua!

Gurasotasunak barrenak astintzen ditu gure haurrak eskolako **ikaskuntzekin arazoak** dituenen, nahiko genukeena baino gehiago kostatzen zaionean gauza berriak ikastea. Zelako beldurra!

Gurasotasunak barrenak astintzen ditu zure haurtxoa hain txikia ez dela ohartzean eta **ez zaituela hainbeste behar** ikusteak. Zutaz aparte bizitza baduela, eta zure papera bertan geroz eta txikiagoa dela. Zelako pena!

Gurasotasunak barrenak astintzen ditu **nerabezaroan**, zure seme edo alaba kuttuna zena kasurik egin ez eta kolokan jartzen zaituenean. Soka uneoro tentetzen dabilenean, bere zilborretik haratago ikusi ezinean. Zelako amorrua!

Gurasotasunak barrenak astintzen ditu, bai. Eta hauek guztiak kasu normal eta osasuntsuetan. Zer esanik ez arazo mediko edo psikologikoak agertzen direnean.

Beraz, guraso izateak barne fenomeno hauek kudeatzea eskatuko digu, erronka hauek suposatzen duten emozio desatseginak sentitzera irekitzea. Bakarrik horrela lortu dezakegulako ezberdintzea zer den gurea, zer dagokigun guri, eta zer den gure seme-alabarena, bi istorioak nahastu gabe.

Deskantsatzen ez badut, ezin dut kontenidu. Sozializazioaren nire mamuak proiektatzen baditut, ezingo dut bidelaguna izan. Nire erru sentimenduak eramanda haserreak saihestu edo opari materialekin konpentsatu nahi badut, ezingo dut baleko erreferentzia eman. Beldurrak onartzen ez baditut, ezingo dut egoera bere horretan aztertu eta konponbideak bilatu. Penaz aldentzen banaiz, behar nautenean ezin izango dut egon. Eta amorruek jaten banau, elkarbizitzaren eredu positiboa izateari utzi diezaioket.

Zerrendatutako ekintza hauek konplexuak eta zailak dira, bakardadean burutu ezinezkoak. Akiuluak behar dira, talde parentala osatu, sarea jorratu eta erabili. Higadura handia dudanean, hegazkinetan bezala, oxigeno maskara lehenbizi nire buruari jarri behar diot. Eusten duenak eutsia izan behar du.

Hau ere bada zaintzak erdigunean jartzea, bere argilunekin.

Eta zuk, nola bizi duzu?

Zoriak ez du ulertzen ekitateaz

2021-05-17 [Nerea Agirre](#)



Azken hilabete eta asteetan udako aisialdi eskaintzen gainean informazio mota ezberdina iritsi zait eskuartera. Begirale izateko prestakuntza eskaintzak, begirale izateko hautaketa-prozesuetarako baldintzak eta epeak, haur eta gazteen izen emateaz informatzeko kartelak, *covid*-aren testuinguruak eragindako neurrien gaineko informazioa, eta azken egunetan udalekuetan parte hartzeko aukera izango duten ume kopuruak, zozketen emaitzak, zerrendak eta honek eragindako emozioen uholdeak (poza batzuentzat, eta haserrealdia besteen etxeetan).

Gaurko testu laburtxo honen bidez udalekuetan parte hartzeko aukerarik izango ez duten horiez jardun nahiko nuke. Zoriak kanpo utzi dituenez baino, sistemak berak, *ad hoc*, berariaz, kanpo uzten dituen horiez.

Zoriak ez du ulertzen ekitateaz. Hiztegien arabera, ekitatea antzinako grezierazko *επιείκεια* hitzetik omen dator. “Kasuan kasuko justiziari” egiten dio erreferentzia; kasuan kasuan bakoitzari berea, behar duena edo merezi duena ematea esanahi du. Honek, erabakiguneetan daudenak inpartzialtasunez jokatzera eraman dezake. Eta hartzaileen artean, batzuk beste batzuk baino arreta, baliabide, denbora... gehiago jasotzera.

Zoriaren esku uzten badugu prozesu bat, adibidez udalekuetarako partaideen aukeraketa prozesu bat, gertatuko denaren emaitza aurrera ezina, ziur gabea eta

arrazoi nahiz lege zientifikoei ihes egiten diena izango da. Aurreikus daitekeen gauza bakarra zera da: zoriaren poltsa edo jolasean sartu ere ez direnak egin, ziurtasun osoz, %100enean kanpoan geldituko dira. Zoria ez da joango beren etxe edo bizilekuetara partaide izan daitezen bila.

Ekitatearen betaurrekoak janzten baditugu (gaurko testu honen bidez egiten den gonbidapena), ume eta gazte guztiak ezberdinak direla konturatuko gara. Berauei eta beren inguruneei begiratuta, abiaburuan hainbat ezberdinkeria edo egoera desorekatu daudela jabetuko gara.

Rawls-en ezberdintasunaren printzipioari jarraiki, pertsonen artean ezberdintasunak daude, eta beraz ezberdin tratatu behar dira ezberdinkeria egoerak gainditu nahi badira. Beraz, ekitatearen ikuspegitik, tratu ezberdina ematea justua da. Bazterketa egoerak, oztopo egoerak, pertsonen bizitzako eremuren batean partaidetza zailtzen dieten edozein egoera eta desorekarekin amaitu nahi badugu, erantzun ezberdinak zor dira.

Egoera pertsonal edo sozialengatik egoera zurgarriagootan dauden ume eta gazteen aldeko politika eta ekinbideak aurrera eramateko ordua da. Eskolaz haratago, aisialdi hezitzailearen eremuan ezinbestekoa da ekimen ezberdinetara ume eta gazte guztiek irisgarritasuna ote duten, eskaintzak egoera eta behar ezberdinetara egokituta ote dauden eta pertsonen bizi kalitatean eragin positiboa ote duten hausnartzea.

Komunitateko partaide guztioi dagokigu justizia sozialaren gaineko jarrera arduratsua, ume eta gazte guztien heziketa prozesuek (aisialdi aukerak barne) garrantzia bera har dezaten. Garapenaren alderdi batean edo batzuetan urritasunak dituzten umeen aisialdi aukerak ezin dira zoriaren esku utzi, ez eta beraien familia edo elkarte espezifikoek gain. Egoera ekonomiko, sozial edo jatorria dela eta desabantaila egoeretan aurkitzen diren ume eta gazteen kasuan berdin. Talde hauek gogoan izateak, hobekuntzarako palanka aktibatuko du, hasiera batean buruan izan ez ditugun beste pertsona batzuek ere modu positiboan eraginaz. Udalekuetan elkarrekintzak dira nagusi, ezohiko denbora eta espazioak partekatzen dira beste ume eta heldu batzuekin. Harreman, emozio eta esperientzia zirrargarrien habia dira udalekuak.

Guraso moduan gaiak deserosotasun apur bat sortu arren, ardura administratibo eta instituzionala beste batzuei dagokiola jakinik, baina erantzukidetasun eta elkartasun sozialak gorpil mardulak mugitzerainoko indar metaketak lor ditzakela sinetsirik...gure buruei denbora gehiagoz ezkutatu ezin diogun galdera edo ariketa proposatzeko unea iritsi da: Prest egongo ote ginateke herriko udalekuetako eskaintza etxera iritsi ez zaion horri, iritsi bai baina ulertu ez duen horri, zer den ere irudikatu ezin duen horri, inoiz probatu ez duen horri, bere nahia gauzatzeko baliabideak ez dituen horri, arrazoi ezberdinengatik epeetan izena eman ezin izan duen horri... zoriak gure seme-alabei egin dion plaza-opari pribilegiatua eskaintzeko? #Aurtenberajoandadila [hashtag](#)-a erabiltzeko?

Eta nola ez, aurten pausua ematera ausartzen ez bagara, prest al gaude bederen datorren urterako, udal arduradun eta udaleku eskaintza mota guztien antolatzaileei, udaleku eskaintza etxe edo eta bizileku guztietara irits dadila ziurtatzeko bideak

jorratzen jarrai dezatela, gonbidapen esplizitu eta zuzena egiteko lana har dezatela, beharrezko baliabideak prestatu eta erabil daitezela, eta ume eta gazteen hautaketa prozesuak aurrez, denboraz, kolektiboki, xehetasunez, mimo handiz eta batez ere... ekitatez diseina dezatela eskatzeko?

Hemen agurtzen naiz...Oinherrik sortutako "Aisialdi hezitzailea 0 kilometroan" adierazpenarekin bat eginaz...eta gaurkoan... Aisialdi hezitzailea DENONTZAKO aldarria gehituz!!!!

Landa eremuko amatasuna oholtzara: ezin motorra itzali

2021-05-24 [June Fernandez](#)



Sarrerako argazkiaren egilea: Aintzina Monasterio/Busturialdeko Hitza

Bizitza modernoko indibidualismoak eta estresak baserriko isolamenduarekin bat egiten dute Muxikako emakumezko gurasoen bizitzan. Antzerki laborategi feminista baten bidez azaleratu dituzte haien kezak eta beharrak. [Errotik kooperatiba feministaren](#) eskaerari erantzunez June Fernandez kazetariak laborategiaren kronika idatzi du.

Uaaahhhh. Ea, ea, ea. Txas, txas, txas. Tiki, tiki, ti. Uaaahhhh. Eta hasi berriro.

Amatasuna makina bat izango balitz, hori izango litzateke haren soinua. Goizean goiz itzartzean aharrausi egin, haur txikia artatu, etxea atondu, ordenagailu aurreko lanaldia bete, umea lokartu eta lo egitera. Sekuentzia hori behin eta berriro errepikatzen da, behin eta berriro, lehertuta eta kokoteraino zaudela oihukatzeke beharra baduzu ere. “Gogaitua nago, egunero gauza berdinak egiten”, marmarka ari da emakume bat oholtzan, erratza pasatzen duen bitartean. “Nire lanak gutxi balira besteenak egin behar!”, errepikatzen du beste batek, autoa gidatzen dabilela.

Muxika eta Ibarruriko Oxigastra Curtisii emakumeen antzerki taldeak*, Onintza Enbeitak 2016an sustatu zuena, “Zer gara gu?” obra baten bidez islatu du landa eremuan amak direnen sentipenak eta beharrak. “Landa-amatasun gorpuztuak” Bilboko Errotik kooperatiba feministak gidatutako proiektuaren emaitza da eszenatokira eraman duten pieza, antzerki tailer batean sortu dutena eta ondoren eztabaida talde bateko hausnarketa kolektiboarekin borobildu dutena.

Ezin gelditu

Antzezlanaren lehengo partean, arbasoen bizimoduaren eta egungoaren arteko kontrastea islatu dute. Amamen lanabesak aitzurra eta kodaina baziren, Muxikako egungo amek esku artean telefono mugikorra daramate, autoaren bolanteari eusten ez diotenean: Gernikara doaz lan egiteko, seme-alabak institutora edo polikiroldegira eramateko, familia osoarentzat mandatuak egiteko... Erratza da, hori bai, belaunaldi guztiek amankomunean duten tresna.

Bigarren partean, hiru amatasun arketipo gorpuztu dituzte, landan zein hirian bizi garenontzat zeharo identifikagarriak: *super* ama, kapa gorria daramana (laneko nagusiaren, bikotekidearen eta haurren behar guztiak asetzen dituen, inoiz ezetzik eman gabe); ama abegikorra, zuriz jantzita, amabirjina balitz bezala (denen laudorioak jasotzen dituen eta bere buruari hanka sartzeko baimena ematen ez diona), eta ama aspertua, kapa grisa sorbaldan (errutinaren gatibu dena, atsedeen hartzeko gai ez dena).

Ondoren, antzerki tailerra dinamizatu duten Ainhoa Madariaga eta Leire Castrillejok ikusleei egoera horiei irtenbidea emateko gonbita luzatu diete: igo oholtzara eta apurtu dinamika horiekin. Eta planto egingo banu? Eta erratza utzi eta dantzan egiteko tartea hartuko banu? Eta beste emakumeekin antolatuko banintz? Eta nik, gizon, zaintza ardurak hartuko banitu?

Zapalduen antzerkiak eskaintzen duen metodologia honi esker, tailerrean parte hartu duten emakumeek haien bizipenak eta aldarriak oholtzan ikusgai bihurtu dituzte eta ezinegon indibidualetik kontzientzia kolektibora egin dute salto.

Gorputzetik hausnartu

Augusto Boal brasildarrak 60. hamarkadan zapalduen antzerkia izeneko praktika abian jarri zuen. Botere harremanen aurrean konponbide kolektiboak esploratzeko eta alternatibak eraikitzeko hausnarketa espazio gisa proposatu zuen. Zapalduen antzerkian aktoreek haien eguneroko errealitatean bizi dituzten zapalkuntzetan oinarritutako eszena bat antzezten dute, non protagonistak ez diren korapilo bat askatzeko gai. Ondoren, ikusleei aukera ematen diete oholtzara igotzeko. Aktore bat ordezkatu behar dute (zapaldua edo aliatu posiblea izan behar du, ezin dute zapaltzailearen rolan aritzen den aktorea ordezkatu) eta aldaketa bat lortzeko balio dezakeen amaiera alternatibo bat antzeztuko du. Publikoak estrategia horren inguruan ere iritzia emango du. Zer gertatu da? Balio izan du egoera aldatzeko? Dinamika horren bidez, Errotiken esanetan, antzerkia askapenerako arma bihurtzen da, kontzientzia sozial eta politiko kolektiboa aktibatzen baitu.

Genero zapalkuntzak lantzeko metodologia espezifiko baten beharraz ohartu ziren Barbara Santos, Boalen ikaslea, eta Alesandra Vannucci 2010. urtean Ma(g)dalena Laborategia sortu zuten. Ordutik, Latinoamerika, Europa, Afrika eta Asiako herrialdetan antzerkigintzaren bidez emakumeen eskubideen alde egiten duten talde feministak Nazioarteko Ma(g)dalena Sarean antolatu dira.

Azken urteotan amatasunaren inguruko analisi eta praktika feministen eztanda bizi dugu, baina gehien-gehienetan emakume hiritarren esperientzietara mugatu da. Kezka horrez abiatuta, [Errotik kooperatiba](#)k Ma(g)dalena Laborategi baten bidez herri txikietako emakumezko gurasoek bizi dituzten arazoak ezagutzeko eta haien ahalduztzean laguntzeko “Landa-amatasun gorpuztuak” proiektua diseinatu zuen, Bizkaiko Foru Aldundiaren babesarekin jaso duena. Emakume-ama-landatarra intersekzioa arakatzeari gain, laborategiko partaideek prozesu horretan bizi duten eraldaketa indibiduala eta kolektiboa behatzea izan da bigarren helburu bat.

Leire Milikua ikerlariaren aholkularitzaren bitartez, Muxikako emakumeen antzerki taldeari proposatu zioten proiektua eta gonbitea momentu ezin hobean jaso zuten, pandemiaren jarduna eta kideen arteko harremana eten baitzuten. Horregatik, esperientziaren samurtasuna eta elkarrekin jolasten egon izanaren bizipoza nabarmendu zuten tailerretan parte hartu zuten bederatzi emakumeek.

Amantala zabala

Ma(g)dalena Laborategietan, gorpuztu estimulatuz, soinuaren eta mugimenduaren bidez, metafora eta irudiak sortzen dituzte partaideek eta horiek josten sortuko dute gerora oholtzara eramango duten obra.

“Emakume oinordekoak” izeneko lehengo fasean, “emakume” identitateari lotutako antzinako ereduak gorpuztu dituzte, egun ere errotuak ditugunak. Nolako da ama landatarra? Amantala zabala duen emakumea irudikatu dute, dena dago bere ardurapean, kultur transmisioa barne. Besteentzako egin dagoen subjektu zaintzailea da, indartsua baina isilik egon behar duena. Exijentzia horrekin apurtzeko, emakumeen elkartasuna irudikatu dute; elkarrekin lanean, elkarrekin dantzan aritu dira. “Maritxu nora zoaz?” herri kantaren interpretazioa egin dute: “Iturrian zer dago? Askatasuna”.

Jarraian, hedabideek bultzatzen dituzten ereduak irudikatu dituzte: ama perfektua, *superwoman*, beti alai eta lirain agertu behar dena. “Nola bizi dut nik amatasuna?” galderari mugimenduen bidez erantzun dute ondoren. Samurtasuna agertu bada ere, denbora falta eta nekadura gailendu dira. “Makina bat izango balitz bezala gorpuztu ezazue amatasuna” izan da Madariagak eta Castrillejok proposatu duten hurrengo ariketa. Partaideek bi tren irudikatu dituzte, momentu batean makina apurtu egin dela esan dute dinamizatzaileek eta horren irakurketa egin dute emakumeek: zaintza erritmoaren abiadura jasangaitza dela, edo lokomotorak bakarrik aurrera jarraitu duela, amak bere gain hartu behar izan duelako umeen hezkuntzaren zama.

Azkenik, haien sentipenak esaldi eta mugimendu baten bidez irudikatu behar izan dituzte. Lan karga eta exigentzia maila adierazi dituzte: “Gaur egungo eskaparatea handiagoa da eta exigentzia soziala bikoiztu egin da”, esan du batek. Familian beti zubi-lana egin behar izatearen presioa ere aipatu dute.

Koreografia txiki horien irakurketa eta interpretazio kolektiboak izan dira obra ehuntzeko erabili dituzten hariak, eta bideratzaileen laguntzarekin eduki sinbolikoa eta narratiboa, intentzionalitatea, mezua eta diskurtsoa duten antzezlanak sortu dute.

Errutina malkartsua

Muxikak 1.500 biztanle ditu, 50 kilometroko azalera eta 28 auzoetan sakabanatuak bizi direnak. Horregatik, Muxika eta Ibarruriko emakumeen antzerki taldea funtsezko egitasmo bat izan da herriko nesken eta andreen arteko ezagutza eta elkartasuna sustatzeko. Taldeko kide gazteenak 10 urte ditu eta nagusienak 87. Lanbideei dagokionez ere, denetarik dago: etxeko andreak, dendariak, irakasleak, bankuko langileak, baita herriko alkatea ere. Bakar bat da nekazaria, Ma(g)dalena Laborategian parte hartu zuten artean gazteena, baina tailerra hasi zenean haurdunaldiaren azken txanpan zegoen eta, paradoxikoki, aste horietan erditu zuelako utzi behar izan zuen proiektua.

Emanaldiaren hurrengo asteburuan, Errotikek dinamizatutako eztabaida taldeak parada eman zuen gorputzek adierazitakoaren inguruan hausnartzeko. Isolamendua izan da behin eta berriro aipatu duten hitza, pandemiak muturrera eramane duena. Izan ere, Oiz eta Bizkargi mendiguneei marrazten duten orografia malkartsuak eta, bereziki, udalerrira zeharkatzen duen errepideak herritarren arteko kohesioa kaltetzen du. Ez dago herriko plazarik eta helduen topagune nagusiak txokoak dira, baina covid19 araudien aginduz, itxita jarraitzen dute.

Autobusa eta trena errepidean daude eta biztanle asko geltokietatik 3-4 kilometrotara bizi dira. Horregatik, antzerki tailerreko partaide gehienak bereziki identifikatu dira bere burua beti gidatzen antzeztu duen emakumearekin. Halaber, gidatzeko baimenik ez dutenentzat bereziki zaila da herrian parte hartzea, esaterako, Udalak antolatzen dituen pilates, yoga edo zumba klaseetara joatea. “Gaztetan oinez joaten ginen auzo batetik bestera eta bidean beste emakumeekin egiten genuen topo. Orain auto barrutik agurtzen diogu elkarri. Gernikara joan behar dugu elkar ikusteko!”, kontatu du adineko emakume batek.

Aldaketa soziodemografikoek emakumeen isolamendua indartu dute, kide batek azaldu duenez: “Lehen zaintza komunitarioa zen. Txikitan gaixorik nengoenean, beti zegoen amaren lehengusinarekin bat gertu, zaintzeko prest. Ama guztiek zekiten zertan genbiltzan. Orain, ordea, auzo bakoitzean ama gutxi bizi gara”. Baserriko ateak zabal-zabalik zeuden eta barruan beti zegoen emakumeren bat sukaldean edo ortuan beharrean. XX. mendean baserri inguruetako emakumeak etxetik kanpo lan egiten hasi zirenetik, presentzia hori ez dago bermatua. Aldi berean, gizon gehienek ez dute zaintza ardura hartu eta emakumeek jarraitzen dute haurren eta adineko senideen beharrak asetzen.

Durangaldean Etxaldeko Emakumeak udaletako berdintasun teknikariekin elkarlanean egindako “Kontuan hartu gaitzaten” ikerketak “absentzia bikoitza” kontzeptua darabil: “Horrela deitzen zaio ez eremu batez ez besteaz behar bezala arduratzen ez delako sentipenari, eta porrot eta estres sentazio handia eragiten du”. Antzerki taldeko kideek sentipen horri erreferentzia adierazkorrak egin dizkiote: “Ama ona, emazte ona eta

langile ona izan behar duzu. Eta aurpegi ona jartzen ez baduzu, esango dute hilerokoarekin zaudela edo *malfollada* bat zarela, ez duzula txortan egiten. Epai normalizatu horiek min handia egiten digute. Uretan itota gaude eta igerilekutik ateratzen saiatzen garenean, ingurukoek *aguadilla* egiten digute!”.

Taldeko kide gazteenetariko batek kontatu du: “Nire bikotekidea berdinzalea da eta denbora libre hartzeko animatzen dit. Baina hala ere hamsterraren gurpilan sartuta nago. Sofan irakurtzera esertzen banaiz txarto sentitzen naiz, denbora galtzen ari naizelakoan. Eginbeharreko zerrenda ez da inoiz bukatzen. Lehentasuna inoiz ez zara zu”. Bere amak zera gaineratu du: “Gu izan ginen zuen eredu, gure lasta hori duzue. Nik inoiz ez dut nire aita ikusi lanetik alde egiten gurasoak medikuarengana eramateko. Errainaren lana zen hori”. Etxean, elizan eta eskolan hezkuntza autoritarioa eta zurruna jaso zuten taldeko emakume nagusiek eta halabeharrez alabei transmititu diete. Kide batek familiako gizonak etxeko lanak egiteari uko egiten ziotenean argudiatzen zutena gogora ekarri du: “Ni prakaduna naiz, zu zara *henbria!*”

Gizonak gutxitan aipatu dituzte prozesuan zehar baina eztabaida taldean debate bizi bat piztu da. Antzerki foroan parte hartu zuen azken ikuslea, gizon gazte bat, erantzukidetasuna oholtzan islatzea proposatu zuen. Zazpi gizon eszenatokira igotzea eta emakumeen zama hartzea iradoki zuen, baina ez zuen lortu eta publikoko emakumeak soilik igo ziren. Eztabaida taldean, batzuek funtseskotzat jo dute gizonen jarrera aldaketa eta inplikazioa bultzatzea. Beste batzuk, ordea, uste dute emakumeen elkartasunean dagoela eraldaketaren gakoa. “Gizonak beti gura du protagonismoa lortu!”, kritikatu du batek. Horrelako eztabaida feministak izateko ere balio du prozesuak.

Hamsterraren gurpila hausteko, bereziki interesgarria iruditu zitzaaien antzerki foroan ikusle bat oholtzara igo eta ezer egin barik geratu zenean. Hasieran, aktoreak urduri jarri ziren, emakumea blokeatua geratu zen beldur. Egoera desblokeatze aldera, denak dantzan hasi ziren, hau da, aldaketa bat lortu zuen. “Estrategia onena izan zen harena. Diskurtsoan galtzen gara eta hark gorputza erabili zuen. Oso zaila da gelditzea. Zurrunbiloan isilunea topatu genuen”, baloratu dute eztabaida saioan.

Horregatik hain zuzen ere apuntatu ziren antzerki tailerrera: ordu batzuk haien buruari eskaintzeko, emakumeen arteko aisialdi espazioak isolamendua eta buruko minak arintzeko giltzarri direla dakitelako: “Gainean daramazun motxila partekatzeak zama arintzen du”. Eta hori da oholtzatik lau haizetara zabaldu duten aldarrikapena.

Baserriko kultura

Errotik proiektuaren hastapenetan hipotesi bat zen landa-eremuak haziera komunitarioa eta jasangarria errazten duela. Aitzitik, udalerri jakin baten arazo konkretuak ezagutzeak irudi idealizatu hori auzian jarri du. Muxikako kasuak agerian utzi du hirigintza-antolamenduak eta zerbitzuen eta azpiegituren eskaintzak gurasoengan duten inpaktua, eta baita haurrengan ere. Izan ere, Enbeitak azaldu duenez, auzo batzuetako umeek frontoia bezalako topaguneak dituzte, baina beste auzo batzuetan “errepideak oztopo handiak ezartzen ditu eta elkarren etxean biltzea da aukera bakarra”.

Arratsalde gehienak Gernikan ematen dituzte amek, haurrak eskola kanpoko ekintzetan dauden bitartean, eta dinamika horrek ez du herriko beste emakumeekin topo egitea errazten. “Musika eskolako edo polikiroldegiko ordutegietara lotuta gaude”, adierazi dute. Udan, seme-alabak hondartzara eramatea eta bila joatea errepidean bi ordu ematea suposatzen du. Umezaintzaileak kontratatzea ere zailagoa dute, kotxea izatea ezinbesteko baldintza baita.

“Nire alabak behin baino gehiagotan esan dit errazago izango litzatekeela hirian bizitzea”, esan du batek. Hala da, baina antzerki taldeko emakume gehienek azpimarratu dute herria maite dutela eta hurrengo belaunaldiei maitasun hori transmititu nahi dietela. Landa-eremuan haztearen abantaila nagusia sustraiak izatea dela esan dute, eta euskara dute gurasogintzan ere oso presente duten ondare preziatua.

Gaztetan Gernikara edo Bilbora ikastera joan zirenean, klase kideek *aldeanoak* eta *boronoak* deitu zieten. “Sarrikoko fakultatean galdetu zidaten ea baserrian telebistarik bageneukan!”, kontatu du batek. Beste batek aitortu du konplexu hori barneratu zuela eta lots handia sentitzen zuela aitite baserritarra auto zaharrean institutora bila joaten zitzaionean.

Orain, ordea, emakume helduak dira eta ulertu dute baserriko kultura solfeo eskoletan irakasten dutena bezain baliotsua dela. Taldeko bakar bat bizi da nekazaritzatik, baina beste bik ortua eta ganadua dituzte. “Esfortzua da kanpoan lan egin eta hori guztia mantentzea. Baina ez duzu gura galtzea. Nire umeek ezagutzen dituzte landareak, animaliak, amalurrarekin lotura dute”, esan du batek.

Proiektuaren beste helburuetariko bat zen umeak hazteko hiritik herrira joan diren emakumeen esperientziak ezagutzea, baina profil horietakoak ez dira antzerki taldera hurbildu: “Herrian eskola libre bat dago, baina hara doazen ume-gurasoek ez dute herrian asko parte hartzen. Beraz, antzerkian ari garenon errealitatean, kasik ez dira existitzen”, aitortu du Enbeitak. Eztabaida taldeko partaideek berretsi dute lotura eza: “Kanpotarrek karez eta kantoiz ixten dituzte haien txaletak, hesituta bizi dira”.

Eztabaida taldeko bi orduak arin pasa dira eta parte-hartzaileek hezkuntzari lotutako hamaika kezka ere konpartitu dituzte: nola babestu alabak sexu erasoez beldurra transmititu gabe, nola hezi semeak frustrazioan ezetzak onartu ditzaten, zer eragin dituzten sare sozialek eta pornoak haien harremanetan... Askok eskertu dute prozesu honetan parte hartzea, pandemiak eten zuen “momentu polita” berpiztu dutelako. “Egin dugu barre, atera ditugu miseriak baina baita indarguneak ere. Ikusi dugu aldatzeko indarra dugula, bide onean goazela, satorren moduan bada ere: zulotik irten eta sartu, irten eta sartu”.

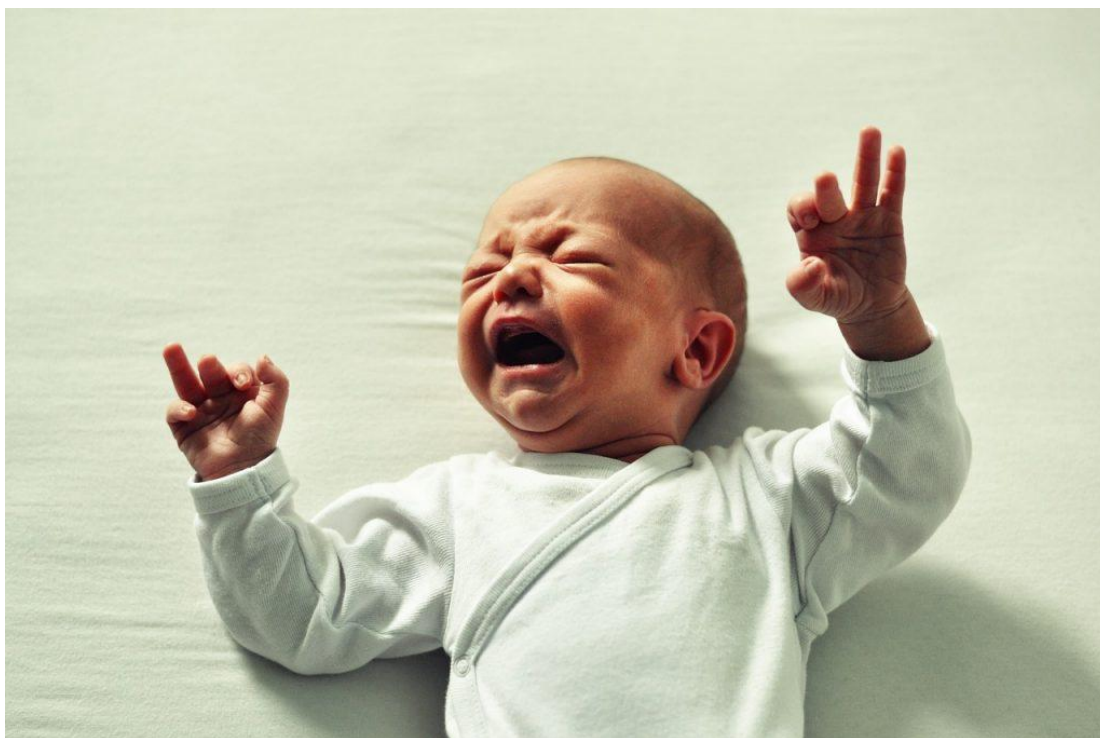
Jatekoa eta edatekoa ekarri dute denek bilerara: baserrian egindako txorizoa, etxeko oiloen arraultzekin prestatutako tortila eta tarta, gazta, ardo beltza eta zuria... “Beitu, duzuna konpartitzea, hau ere bada baserriko kultura!” esan, eta egin dute topa.

* Taldearen izenari buruz Onintza Enbeitak emandako azalpena: “Libelula mota bat da. Desagertzen ari omen da, eta gure inguruan Muxikan eta Ajangizen oraindik badago.

Nola euskaraz libelula sorgin orratza den eta bizirauteko borrokan ari den eta hori dena, ba gure talde kulturalak edo antzerkia babesteko behar dugun formak izen hori dauka”.

Kolikoak. Zergatik daude hainbeste negar egiten duten haurtxoak?

2021-05-27 [Jabier Agirre](#)



Haurtxoak negarraren bidez komunikatzen dira, horixe baita beren molestiak ingurukoei jakinarazteko daukaten bide bakarra. Hala ere, guraso askorentzat, euren aurreneko seme-alaba denean batik bat, negar hori kezagarria gertatzen da, mina edo osasun-arazo larriren bat adieraziko lukeen sintomatzat hartzen baitute. Gurasoen lasaitasunerako, esan beharra dago, haurtxoek osasuntsu daudela ere, 3 bat orduz egiten dutela negar egunean 6 aste dituztenean, arratsaldeko 3etatik gaueko 11k bitartean batez ere. Aipatutako iraupen hori gainditzen denean *bularreko haurraren kolikoez* mintzatuko gara, eta egoera hori hamar haurtxotatik baten kasuan agertzen da.

Haurtxoaren kolikoak negar kontrolaezina bezala definitzen dira, inolako kausa edo arrazoi jakinik gabe agertzen diren negarraldiak izan ohi dira, bi astetik lau hilabetera bitarteko adinean dagoen bularreko haur osasuntsu batean gehienbat arratsaldeko azken orduetan agertzen direnak. Bularreko haurraren kolikoen garai bateko definizioak horrela zioen: *Egunean gutxienez 3 orduz, astean 3 egunetan eta 3 astez gutxienez, bestela ere ondo elikatua dagoen haurtxo osasuntsu batean agertzen*

diren negarraldiak. Negarrarekin batera zurruntasuna agertzen da, beheko gorputz-adarrak sabelaren kontra uzartzeko joera eta meteorismoa (haize-hotsak sabelean). Normalean izakeraz sentikorrak diren eta batez bestekoa baino gutxiago lo egin ohi duten haurtxoetan agertzen dira sarriagotan.

Hainbat arrazoi posible aipatu izan dira egoeraren kausa bezala, baina hainbat nahasmendu barne hartuko lituzkeen sindrome moduan ikusten da gaur egun. Horrela, oso gutxi dira digestio-aparatuaren arazo espezifiko batek, behi-esnearekiko alergia esaterako, sortutako egoerak. Beste batzuetan, gehiegizko haize edo gas-produkzioa izan ohi da arrazoa, hesteetakoi mikrobiotaren oreka asaldatu egin delako. Errefluxu gastroesofagikoaren aukera posiblea ere hartu beharko da kontuan, batez ere suminkortasuna, elikadurarekiko erretxazoa eta loaren asaldua hartualdia amaitu eta denbora gutxira azaltzen direnean.

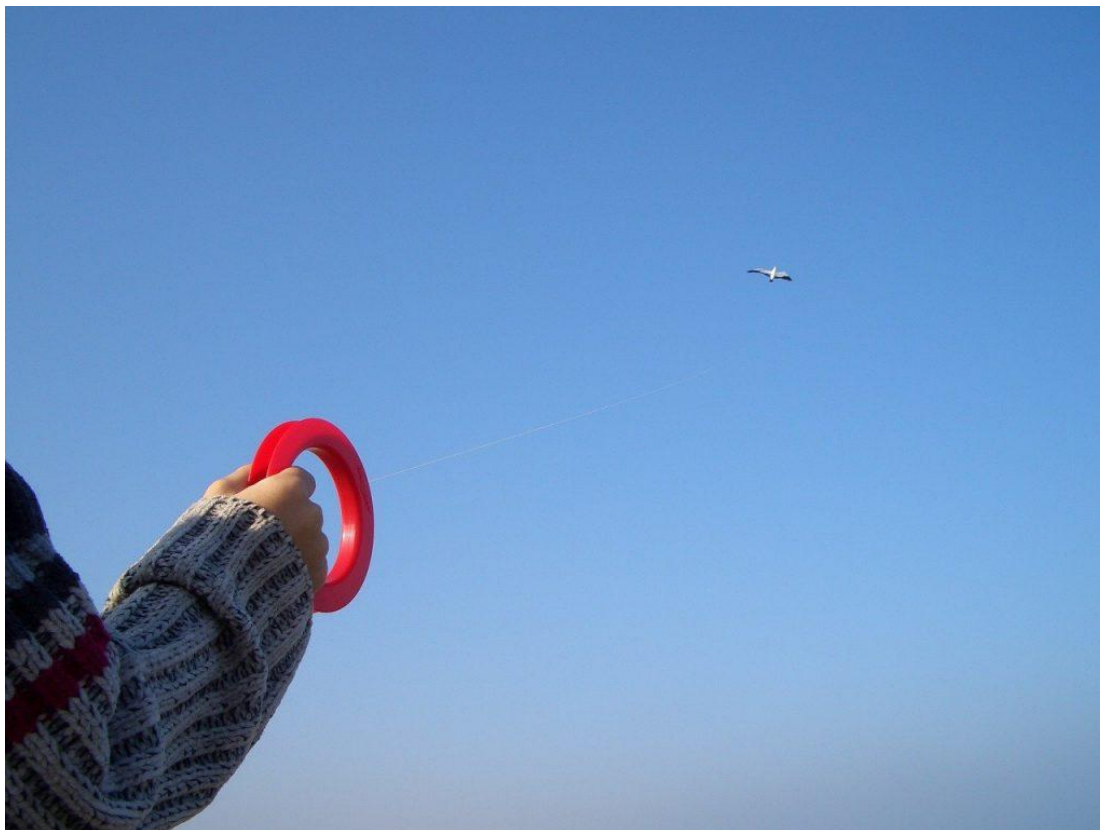
Kasurik gehienetan sentipenekiko atalase baxu samarreko umeak izaten dira, ingurunekeko estimuluekiko besteek baino sentiberagoak, hau da gehiegizko estimulazioaren aurrean (direla hotsak edo zaratak, argi-aldaketak, edo eguneroko errutinan behin eta berriz aldaketak egitea) modu exageratuan erreakzionatzen dutenak. Eta umeari sumatutako ezinegon edo molestia horrek, noski, erantzun neurrigabea, larriantzekoa, eragin ohi du gurasoengan, erabateko gurpil zoroa sortuz azken finean.

Normalean ez dago, hala ere, kezkatzeko aparteko motiborik. Arazoa aldi baterakoa soilik izan ohi da, eta haurtxoak 4-5 hilabete egiten ditueneko gutxituz joango da, azkenean desagertzearaino. Horregatik, hasiera-hasieratik azaldu behar zaie gurasoei egoerak ez duela ezer larria ezkututzen. Kolikoa ez da umearen hazkunde txar baten ondorioa edo emaitza izaten, beraz, ez dago errudun sentitzeko inolako arrazoirik (erru-sentipen hori aski zabaldua baitago guraso askoren artean).

Negarraldi horiei aurre hartzeko hainbat hobekuntza egin daitezke prebentzio moduan umetxoa elikatzeke teknikan, korroak saihesteko, bularra hartu eta emateko unean ingurune lasaia bilatu eta sustatzeko, etab. Arrazoi digestiboren bat identifikatu eta diagnostikatu den kasuetan, noski, tratamendua arrazoi hori zuzentzera bideratuko da. Amak hartzen duen dieta aldatzea edo haurrarentzat formula hipoalergenikoak erabiltzea, pediateraren aholku eta gainbegiradapean egin beharreko kontuak dira betiere. Probiotikoen erabilera baliagarria gerta daiteke kasu batzuetan (baina hobe beti medikuak aginduta, hala ere). Beste aukera terapeutiko agresiboago batzuk (botikak erabiltzea, edo lotarakoan umeak ohean hartzen duen jarrera edo postura mekanikoki manipulatzeko) sendabide naturalek porrot egiten duten kasu gogor eta erresistenteetarako soilik utzi beharko lirarteke.

Ikasturteari amaiera emateaz

2021-05-31 [Naroa Martinez](#)



Heriotzaz hitz egitera ohituago nagoen arren, dolua ere atenditu behar dela argi daukat eta ikasturte amaiera iristen ari den honetan, guraso zein hezitzaile izanda, gure haurrentzat dolu-prozesu bat dakarren uneaz aritu nahiko nuke.

Zergatik da ikasturte amaiera dolu-prozesu baten hasiera?

Bada, egoera ezagun baten amaiera dakarrelako: ikasmaila bat, ikastalde bat, irakasle bat... agurtzea eta maiz datorren urtean zer datorkien ez jakitea.

Zer esanik ez zikloz, edo are gehiago etapaz edo ikastetxez, aldatzen direnean.

Datorren ikasturtean ikaskide berriak izan ditzakete, ikaskide batzuk faltan egon, irakasle aldaketa etor liteke, gaitasun edo erraztasunen galera, erronka berriak nolakoak izango direnaren beldurra...

Eta aldaketa guzti horietara egokitu beharra dago, galdutakoa onartu eta datorrenari heldu.

Zer ekidin horrelakoetan?

Helduontzako besterik gabeko aldaketa izan arren, garrantzirik gabekoa, haurrentzat bere egunerokotasuneko parte handi bat aldatuko da. Esna dauden orduen zein portzentai pasatzen dute ikastetxean?

Beraz, ez diezaiegun **lasai egon** edo **ez da ezer gertatzen** esan. Momentu horietan euren bizipenak gutxiestea da gutxien behar dutena.

Horren ordeaz, beraien ondoan egon beharko dugu, beraien emozioei izena jarritz, aldaketak positiboak izan daitezkeela dakigun ikuspegitik, lasaitasuna transmititzen saiatu, inposatu gabe.

Laburbilduz...

Ikasturte amaierak galera bat suposatzen du eta horrekin batera dolu-prozesua dator. Beraz, haurrak ulertu eta beraiei protagonismoa eman, euren erritmoak errespetatu eta prozesuari hitzak jarri.

Ikasturte bat borobiltzen

Zure seme-alabak ikasturtea ixtera gonbidatu, eskolak proposatzen ez badu, zuek eman lehenengo urratsa eta azken egun berezi bat prestatu, lagunak agurtu (agurra zein gero arte bat izan), maite ditugunei maite ditugula esan eta elkar ezagutu izana ospatu dezatela.

Aurten, inoiz baino beharrezkoagoa da etapen itxiera, emozioei arreta jartzea eta geure burua eta elkarri zaintzea.

Eta zuoi... Plazer bat ikasturte hau ere konpartitu izana, deskantsatu eta uda ederra pasa!

GPS erlojua haurrei: familia gunean egindako hausnarketa desberdinak

2021-06-08 [Txusma Azkona](#)



Lizarrako Plisti Plasta familia gunean gurasoek aukera dute kezkutzen dizkien gaiak plazaratzeko: gatazkak, lo arazoak, mugimendu librearen ingurukoak, janari kontuak, anai-arreben arteko harremanak, mugak, hezkuntza sistemako gora beherak,...

Oso inportantea da inongo epairik ez egitea, eta aldi berean, guztiek ematen dituzten iritziak errespetatu eta kontutan hartzea.

Tarteka gizartean ematen diren gai edo kezkak bertaratzen zaizkigu; adibidez, ohikoa da Covid ingurukoak mahai gaineratzea: txertoa bai ala ez, musukoaren erabilpena, haurrei eragiten diena, etab...

Orain aste batzuk prentsan agerturiko kontu bat plazaratu genuen:

Haurrei, GPS duen erlojua oparitzea, denbora osoan non dauden jakin ahal izateko.

Segituan aldeko eta aurkako argudioak atera ziren:

Horrek ziurtasuna emanen zuela; Kontrol gehiegikeria ez ote zen; Nire semea oso mugitua denez, lasaitasuna emanen lidake; Eta senarrak zuri (bikoteari) hori bera jarritz gero, nola sentituko zinateke?;...

Esan bezala, talde guztietan gaia atera genuen, eta bitxia izan zen sortutako eztabaida. Aldekoen partetik, argudioak emateko garaian, bada arrazoi bat talde guztietan errepikatzen zena:

“Haurra bahituz gero, honek asko lagunduko luke”...

Puntu honetan, galdera egiten genien: Nork ezagutzen du bahiketa baten kasua telebistako kasuren bat ez denik?

Inork ez.

Honek beste gai batera eraman gintuen:

Zein nolako eragina duten komunikabideek gure pertzepzioan.

Komunikabideetan bahiketa edo haurren desagerketen inguruko berriek hauek benetan direna baino gertagarriago direnaren ustea ezartzen digu. Aldiz, datuen arabera, geroz eta kasu gutxiago ematen dira haurren aurka: biolentzia, bortxaketa, bahiketa delituek nabarmen behera egin dute azken hamarkada hauetan.

Baina esan bezala, telebista edo beste medioak entzun edo ikusita ordea, kontrakoa dirudi!!!

Gainera, eztabaida honetan ari ginela, norbaitek aipatu zuen: “Baina, bahitzaileek jakinen dute erlojuek GPSa dutela, beraz, haurrari erlojua kendu eta botatzearekin, amaitu da haurra non dagoen jakitea”.

Eztabaidak gehiagorako eman zuen:

Nola erakutsi haurrei “arduratsu” jokatzeko?

Erakutsi al zaie “arduratsu” jokatzeko askatasunik eman gabe?

Puntu honetan, gure haur-gazte garaiko bizipenak atera ziren:

Behin galdu ginela zer egin genuen; zer esaten ziguten gurasoek pertsona “ezezagunei” buruz;...

Kuriosoa da, guztien sentsazioa dela gure haur-gazte garaian bazela “tribu” bizipena: zerbait beharrez gero herriko edo auzoko ezagunengana jotzen genuen; guztiek zuten hezitzeko eskubidea edo aukera -onerako eta txarrerako- eta orain berriz, izugarri kostatzen zaigu beste haur bati atentzioa deitzea, bere gurasoen “ea zu nor zaren nire semeari deus esateko” entzutearen beldur baikara.

Beraz, seme edo alabari arduratsu jokatzeko irakasteko, aukerak eman behar zaizkio, eta hauen artean, huts egitearena, huts egiten ikasten baitugu.

Egia da guraso bezala askotan izugarri kostatzen zaigula askatasun hori ematea, beldurrak –bai kanpotik sartutakoak, bai propioak- estutzen gaituelako, eta batzuetan, honen alde apustua egiterakoan, auzoko edo familiartekoren batek “ero” bezala tratatzen gaituelako.

Inportantea da beraz hurrei tresnak eskaintzea hainbat egoeren aurrean nola jokatu behar duten erakusteko, baina beti ere askatasun eta konfiantzazko ikuspegi batetik.

Ziur gara hau dena irakurri eta argudiatua ere izanen direla gurasoak GPS erlojuan eramatearen aldekoak. Primeran.

Ez da gure helburua (familia guneetan) iritzi bat edo bestea ongi edo gaizki dauden esatea –gizarteak nahikoa epaitzen baitu-. Familiari bere hezitzaile papera aurrera eramanez ahal izateko eman ahal diogun hoberena duintasuna da eta horretarako, epaiak eta aholku “metodologikoak” ez dira batere lagungarri.

Familia guneetan dugun xedea hau da: Hausnarketa sustatzea eta norbera bere erabakiak hartzeko garaian ondorioak zeintzuk izan daitezkeen kontutan hartuz, erabakitzeko eskubidea ahalduntzea.

Harreman sinbiotikoa

2021-06-14 [June Fernandez](#)



(Oharra: pasa den astean idatzi zuen artikulua June Fernandezek, Ekainaren 14an argitaratu dugu)

Berebiziko garrantzia dauka Irune Costumeroren auziak, eta hedabideak ohartu dira; epaiketak arreta mediatiko nabarmena jaso du. Alde batetik, Bizkaiko Foru Aldundiko lau goikargu eseri direlako Bizkaiko Probintzia Auzitegiko akusatuen aulkian —tartean, Sergio Murillo, egun Gizarte Ekintzako diputatua dena—. Costumerok haren umea bidegabeki kentzeagatik salatu ditu, zehatzago, prebarikazioa, tratu txarrak eta lesio psikologikoak eragiteagatik.

Bestetik, garrantzia handiko epaiketa da, Gurasoen Alienazio Sindromea (GAS) izeneko asmakizun matxista dagoelako auzi honen erdigunean. Izan ere, Diputazioak amari tutoretza kendu zion, alaba aitaren kontra jartzeko manipulatzeko zuela leporatuta. Auzian inplikaturako funtzionario guztiek, akusatuak zein testigoak, bertsio horri eutsi

diote epailearen aurrean. Fiskalak, akusatuen abokatua zirudiena, lotsa barik esan du GASa existitzen dela.

Haien errelatoaren arabera, Irune Costumero da tratu txar emailea, bere jarrerarekin umea “arrisku larrian” jarri zuena, nahiz eta alabak behin baino gehiagotan adierazi duen aitaren beldur dela, eta nahiz eta Osakidetzak hiru aldiz ireki duen tratu txarren kontrako protokoloa. Min psikologia leporatzen diote Costumerori lau urte zituen umeari min psikologiko hirukoitza eragin diotenek: amarengandik aldendu, aitarekin bizitzera behartu eta prozesu judizial amaigabe batera bultzatu.

Haien deklarazioen arabera, aitaren jarrera beti oso positiboa izan da, beti kolaboratu du Diputazioarekin, ez ordea Costumerok. Genero indarkeriagatik salatu zuen bere bikote ohia, baina Diputazioko goikarguek, antza, bat egiten dute gizonaren hitzekin: salaketa faltsuak izan direla. Espainiako Botere Judizialaren Kontseilu Nagusiak behin eta berriro esan du salaketa faltsuen ehunekoa anekdotikoa dela, eta auzibideetan GAS-a aintzat ez hartzeko agindu du. Ez da harritzekoa, hortaz, Bizkaiko Foru Aldundiak mito matxista bat indartzen badu, bestea ere errotua izatea.

Hala azaldu zidan Irune Costumerok [Pikara Magazinerako egin nion elkarrizketan:](#)

“Umeak oso ausartak dira, baina hitz egiten dutenean amaren kontra egiten du justiziak. Izan ere, epaitegietan oso errotuta daude estereotipoak: emakumeak manipulatzaileak gara; etxearekin, kotxearekin eta umearekin geratu nahi dugula; umeak gezurti hutsak direla.”

Baina epaituen eta inplikatuena hitzetatik adierazpide batek hotzikara eman dit: ama eta alaba “lotuegi” zeudela, haien harremana “sinbiotikoa” zela eta horrek alabaren autonomia oztopatzen zuela. Entzun dezagun Costumeroren bertsioa (nire elkarrizketatik hartutakoa):

“23 hilabete zituen alabak eta laster igarri nion ez zegoela ondo. Topagunean koala baten moduan besarkatzen ninduen, ez zuen aitarekin joan gura izaten, langileek tiraka eramane behar izaten zuten. Nirekin zegoenetan, kosta egiten zitzaion lo hartzea, ez zuen bakarrik lo egin nahi izaten eta amesgaiztoak izaten zituen: “Aitarekin ez! Ez!”, oihukatzen zuen”.

Casilda Rodrigañezen hitzak gogoratu ditut: amaren eta haurraren arteko diada desagitea patriarkatuaren garaipenatariko bat dela. Bizkaiko umeen eskubideak defendatzeko ardura duten funtzionarioentzat atxikimendu hori patologikoa da eta hori sendatzeko irtenbide onena (bakarra) lotura hori guztiz zapuztea da eta haurraren zaintza ustezko tratu txar emailea den gizonari ematea.

“Neu erditu naiz umeaz, baina hutsaren hurrengoa naiz”. Diada horri erreferentzia egin dio Costumerok epaiketan. Ezin dut bere mina imajinatu, errailetan behin eta berriro sentitu behar izan duen zarrastada. Zer zaila izan behar duen alabarekin ihes egiteko senari eustea. Aste honetan bertan Juana Rivas sartu da kartzelan. Aste honetan bertan Tomás Gimeno bere alabak, Anna eta Olivia, hil dituela konfirmatu da.

Emakumeok eta hurrek matxismoaren eta heldukeriaren kontra egiten dugunean, gure arteko lotura adierazten dugunean, errebelatzen garenean, oihu egiten dugunean, patriarkatuak zigortzen gaitu. Arriskutsuak gara. Baita gure buruentzat ere. Salbatu behar gaituzte, sendatu behar gaituzte. Gure onerako da eragiten diguten mina. Lekzioa behingoz ikas dezagun.

Matxismoa. Heldukeria. Aitakeria. Politika instituzionala bihurtu da Bizkaian.

Irakurri June Fernandezek Irune Costumerori egindako elkarrizketa [hemen](#).

Malgutasuna elikaduran ere

2021-06-22 [Maite Garitano](#)



Iritsi dira bi hauek. Desmuntatu dizkidate teoria guztiak. Guraso bezala estrenatu naiz. Denbora eta lasaitasuna falta zaizkit. Ikasi, irakurri eta ikusitakoak balio izan dit. Batzuetan. Eskerrak. Beste hainbatetan zentzua galtzera eraman nau. Zer polita eta erraza den dena “de libro” doanean. Eta ez badoa...? Hortxe errealitatea.

Hitz egin izan dugun bezala, haurtzaroko 0-3urte tartean, elikadurak berebiziko garrantzia dauka; haurraren osasuna mantendu eta sustatzeko, jakien aurrean jarrera egokia lantzeko garaia delako, esperimentatzeko, organismoak jakiekin lehen kontaktua izango duen unea delako, familia kideekin mahi inguru sano bat sortzeko, psikomotrizitate fina lantzeko aukera eskaintzen duelako, Eta hori guztiagatik, ondo egin nahi dugu.

Hala ere, praktikan jartzerako garaian horren erraza ez dela esperimentatu dut. Hortaz konturatu naiz. Orain arteko kolaborazioetan konpartitu dizuedanean sinisten dut, bai, baina MALGUTASUNAREN garrantzia azpimarratu nahiko nuke. Malgutasuna otordu kopuruetan, malgutasuna jakiak aurkezten, malgutasuna edoskitze metodoan, malgutasuna haurraren jakiekiko preferentzi aldakorrean, malgutasuna mahaian, malgutasuna bikotearekin, malgutasuna norberarekin, malgutasuna...

Guraso zarenean bada zerbait ezberdina, zure jokaeran (erantzukizunaren pisuak, ardurak, beldurrak, ez jakintasunak, babes faltak, dudak, nekeak, ingurukoekin konparatu izanak, eraginda agian) eta ez da horren erraza ondo zabiltzala sinestea.

Halaber, norberaren eta txikitxoaren gaitasunean konfiantza izatea. Beraz, ezinbestekoa eta garrantzitsua iruditzen zait osasun sailetatik jasotzen dugun informazio, aholku, interbentzio eta pautak egokiak izatea. Egin behar den eskuhartzea benetan probetxuzkoa izateko. Haurren zein bere familiaren elikadura eta osasuna egokiak izan daitezen alegia.

Baliteke ondorengo hitzek kritika tankera hartzea, baina beharrezkoa zait komentatzea norbaiti balio badio edo identifikatuko balitz, lasaitzeko. Guraso izatearen pack-ari orokorrean osasun publikoko pediatria zerbitzuak elikaduraren inguruan duen informazio ez eguneratua eta gai honi eskainitako denbora tarte pobrea gehitzen badiogu... ulertu dezaket hainbat gurasoren buruhauste, bakartasun, eta ezer ez ulertzearen sententzia eta gai honetan.

Pediatraren kontsultak haurraren osasunaren eta garapenaren inguruko lehen kontaktuak dira, gurasotasuna den une delikatu (hau gehiago COVID-19aren garai honetan). Hartatuko gaituzten profesionalengan konfiantza izatea ezinbestekoa dela iruditzen zait. Horretarako, hauek informazio eguneratua maneiatzea ezinbestekoa da. Berauek daramate gure haurren hazkuntzaren kontrola. Bidelagun ditugu. Beraz, eskaini beharko liguketen informazio zein laguntza batukaria izan beharko da elikaduran ere. Era berean, haur zein familia denak saku berean (goiztiarrak, garapen erritmoaren arabera, osasun arazo konkretuak dutenak, alergia kasuak, familia monoparentalak, bikien familiak,...) sartu gabe hartatu beharko ligukete. Hots, tratua eta aholkuak pertsonalizatuak (edo pertsonalizatuagoak) behar lukete izan. Izan ere, guztioi filtro berberak aplikatzeak izan ditzaken ondorioak potoloak izan daitezke: ama edoskitze bat goizegi etetea, edoskitze artifiziala kulpabilitatearekin eramatea, edoskitze artifizialerako edozein esne artifizial erabiltzea, haurraren jate erritmoak ez errespetatzea, pisuaren eboluzioan zentzurik ez duen ardurak izatea, haurraren elikatzeko gaitasuna gutxiesteak, elikagai osasuntsuak ez lehenestea ...

Nere kasuan (eta gertukoetan) informazio falta potolo bat, hutsune bat, somatu dut elikaduraren inguruan: alergia kasuetan, alergenizitate sustantzien zerrendak ez izatea, jakiak osorik aurkezten badizkiegu itotze kasuetarako erraminta falta, haurraren platera zein elikagaik osatu behar duten, anemia kasuak saihesteko zein elikagai lehenetsi, haurrak urte bete betetzean izango duen elikadura nola maneiatu (formula esnea edo ama esnea jada ez da nutriente iturri nagusia? Ze frekuentziarekin eskaini behar zaio orain?..), urte betetik aurrera biberioa erabiltzen uztearen garrantzia (eta nola egin), ... alegia.

Hala ere, hor nonbait badaude profesional miragarriak. Bai osasun publikoan edo hortik kanpo. Eta zorionekoak gu berauekin topo egin ezker. Baina hemen ere malgutasunarekin jokatu beharko dugu. Hots, oreka bat bilatuz kontatzen digutenaren, sentitzen dugunaren, dakigunaren eta haurrak erakusten digunaren artean.

Baliagarri izan daitekeen 0-3urte tarteko elikaduraren [gida baten](#) erreferentzia eskaini nahi dizuet. Dietista-nutrizionistek sortua, pediatra zein pedagogoei lagunduta. Oraingoan, gaztelaniaz eta katalanez soilik aurki dezakegu.

Gazteen adimenari eta balioari buruzko usteak

2021-06-28 [Juan Manuel Feito Guerrero](#)



Helduok, gazteekin berdintasunezko harremana izateko bidean

Gazteak idazten dudanean, 18 urte edo 15 edo 12 urte baino gutxiago dituzten pertsonen dihardut, bizi garen kultura-esparruaren arabera, eta egun edo hilabete batzuetako bizitza duten pertsonen ere ari naiz.

Badago gure gizartean eta ziur asko mundu osoan, belaunaldiz belaunaldi transmititzen den uste bat: Pertsona gaztea, ez da erabat argia. Sineste hori beste sineste baten oinarria da: gazte bat oraindik ez da erabat osoa, pertsona oso bihurtzeko prozesuan dago oraindik, eta hori helduaroan gertatuko da.

Biak dira zuzenean eta esplizituki adierazi ohi ez diren baieztapenak, gure pentsamenduan iltzatuta badaude ere. "Inkontziente kolektiboaren" parte dira, gure adinekoen eta erreferentziako kultura-inguruneak txikitatik transmititu diguten

ikuspegia da, eta guk, aldi berean, hurrengo belaunaldiari transmititu diogu, konturatu gabe hori egiten gabiltzala. Baieztapena hor dago, horretaz hitz egin edo ez, eta inork gutxi jartzen du zalantzan. Horregatik, beharbada, orain arte gure psike indibidual eta sozialean hain txertatuta dagoen fenomeno kulturalari buruz hain gogoeta gutxi sortu dugu.

Ziur asko, munduan zabalduen dagoen kultura-sinesmenenetako bat izango da, eta pertsona gehienek ez dute pentsatu ere egingo sinesmen bat izan daitekeenik. “Horrela da” besterik ez, “Naturala dena” da. Horrek esan nahi du ohikoa edo arrunta dena “naturala” bihurtzen dela.

Horixe gertatzen da gure pentsaera eta jokabide indibidual eta kolektiboak zuzentzen dituzten sinesma guztiekin. Hedatutako eta orokortutako sinesmenen beste adibide batzuk honako hauek izan litezke:

Ez da komeni gizonak ahuldadea adieraztea eta bere negarra gorde behar du. Emakumeek babestu eta aholkatuko dituen gizon bat behar dute. Pertsona indigenak kultura gabeak eta ezjakinak dira. Lurra eta bertan bizi diren izaki guztiak gizakienak dira. Nagusiak garenez gero, txarra da tristura sentitzea eta, horregatik, saihestu egin behar da kosta ahala kosta. Ingelesa bertako edozein hizkuntza baino osatuagoa eta sofistikatuagoa da.

Hor daude, ez da horiei buruz hitz egiten; beraz, ez dira zalantzan jartzen, eta, hala ere, eragin sakona dute kolektibo gisa eta banaka gure bizitzan hartzen ditugun erabakietan.

Baina jarrai dezagun gazteen izaerari eta balioari buruzko sinesmenen sekuentziarekin: Gazte bat ez da guztiz adimentsua, eta, ondorioz, pertsona oso bihurtzeko prozesuan dago, eta hori helduagoa denean gertatuko da. Hori dela eta, oinarritzko sinesmen horren beraren bertsio edo ñabardura berri bat izango genuke: zenbat eta adin gutxiago izan, orduan eta adimen gutxiagoko pertsona da. Jarraian, edo honen ondoan, horien beste bi luzapen izango genituzke, inkontziente kolektiboan errotuta dagoen zutabe zurrun horri zementu gehiago gehituz: gazte bat ez da pertsona oso bat gaztea den bitartean, eta heldua denean bakarrik izango da osoa, eta horrek justifikatzen du balio handiagoa duela pertsona heldu batek pentsatzen eta nahi duenak, gazte batek pentsatu eta nahi duenak baino.

Eta honako sinesmen honekin jarrai genezake: gazteen bizitzaren kontrola helduen esku egon behar da, eta haiek esango diete zer pentsatu behar duten, zer gustatu behar zaien, zer erabaki hartu behar duten, zer jantzi, jan eta egin behar duten, eta abar. Sinesmenen laburpen horiek guztiak aterki edo oinarritzko sinesmen bakar baten pean egongo lirатеke, eta horrek gainerako guztiak sostengatzen ditu: adin-desberdintasunak pertsona baten adimena baldintzatzen du.

Zergatik da horrela? Noiz ikasi genuen horrela izan behar zuela? Zenbateraino eragiten du gazteen eta helduen arteko harremanetan? Zer neurritaraino barneratzen dute gazteek hori horrela dela, eta zer isla du munduan egoteko eta beraiei adineko edo gazteagoak diren pertsonekin jokatzeko duten moduan? Zenbateraino sinetsi eta defendatu dugu hau?

Gure barruan eraikuntza kultural hori desmuntatzen lagunduko digun itzulerako bidaiari ekiteko gida eraginkor bat honako galdera hauek egitea izan daiteke: nork edo nortzuk transmititu zigun hori guztia gure haurtzaroan, eta zein modu zehatzetan egin zuten?

Nola sentitzen ginen hori gertatzen zenean eta nola gustatuko litzaiguke gure inguruko helduekiko harremana izatea (senideak, irakasleak, bizilagunak)?

Oso interesgarria eta aberasgarria izango litzateke elkar entzuteko talde kontziente eta kalitatezkoak sortzea, gai horiek iraganeko eta oraingo bizipenen ikuspuntutik lantzeko. Erabat mendekoak eta ahul ginen gure haurtzaro edo gaztaroan gertatu zitzaigunari hitzak eta argia jarri ahal izatea. Hori adieraztea eta gure kontakizunaren bidez gure bizitzan izan duen efektuaz jabetzea, hazten gindoazen heinean eta gure bizi-bidea izango zenaren mapa osatzen genuen heinean.

Ariketa pertsonal eraldatzailea da, ez bakarrik guretzat, jada helduak garen aldetik, baita gure eguneroko bizitzan harremanak ditugun gazteentzat ere. Modu horretan, helduekin batera hazteko aukera emango diegun pertsona moduan ikusiko ditugu, merezi duten errespetu eta duintasunarekin begiratuko diegu, gizaki osoak eta guztiz adimendunak diren aldetik.

Horrela, pitzadura indartsu bat irekiko dugu patriarkatuaren oinarrietako batean, eta horrek lagundu egingo digu hura desmuntatu eta desagiteko bidean aurrera egiten, gure nortasunetik eta barrutik, barrutik kanporantz, hasteak ematen duen sendotasunarekin.

Erronkaz beteriko atzera begirako Bidaia interesgarri hau egitean animatu nahi zaituztet, zeinak, seguraski, gure pentsamenduaren mugak ezabatuko dituen, eta nortzuk garen eta zein bizitzarekin amesten genuen gogoratzeko bide zabala irekiko digun.

Eskerrik asko zure arretagatik.

Limiteak eta arauak: hazteko beharrezkoak al dira?

2021-07-06 [Txusma Azkona](#)



Coleridge poemaegileak ezagun baten bisita jaso eta haurtzaro eta heziketaren inguruan hizketan hasi ziren. Bisitariak haxe esan zuen:

“Uste dut haurrak askatasun osoz utzi behar zaiela hazten eta egiten txiki txikitatik, beraien erabakiak hartzen, helduen inongo esku-hartzerik gabe. Modu honetan soilik ahalko dute beraien gaitasuna garatu”.

Coleridgek bisitariari bere lorategira gonbidatu zuen.

Bisitariak hura ikustean: “Hau ez da lorategia, patio hau sastrakaz beterik dago!”

Poetak haxe erantzun zion: “Beti larrosa eta lore ederraz beterik zegoen, baina aurren zera erabaki dut, lorategiari askatasun osoa eman diot nahi duen bezala hazi eta zabaltzeko, eta haxe izan da ondorioa”.

Azken boladan, ohikoa izaten da familia gune, jolas guneko guraso edota hezkuntza profesionalen artean arau eta mugen inguruko kezka plazaratzea.

Gure haurtzaro-gaztarotik gauzak nabarmen aldatu direla guztien sentsazioa da: gure gurasoak askoz ere zorrotzagoak ziren; zigorra eguneroko “tresna pedagogiko” zen; ipurdikoa edota zaplaztekoren bat ematea ez zegoen gaizki ikusia; ...

Orain aldiz, errespetua, askatasuna, konfiantza dira erabiltzen ditugun hitzak gure seme-alabekin erlazioak sortzeko.

Aldi berean, askotan sentitu izan dugu hurrek “frogan” jartzen gaituztela, aldi oro “erronka jartzen digutela”, eta ezin diegula beti berauei arrazoiarekin ateratzen utzi.

Nahiko kezka dago gaur egun ea hurrei dena onartzen ari ote zaien, eta ez ote diegun muga gehiago ipini behar.

Gutziz ados gaude esaten denean hazteko, benetan libre sentitzeko, mugak eta arauak ezinbestekoak direla. Baina, non, noiz eta nola ipini muga horiek... Horixe da gakoa!

Sonia Kliassek esaten duen moduan, hurrei nahi dutena egiten utziz gero badirudi, hasiera batean behintzat, aske hazten ari dela. Baina bere indar eta frustrazioak kudeatzen ikasten ez badu, besteekiko ikusmira izaten ikasten ez badu, gizarteratzeko arazo handiak baditu, ez da batere aske izanen.

Ikusten ari gara muga handiak ipintzen zaizkiela hurrei juxtu behar ez duten egoeratan: mugimendu libre eta jolasean: “ez igo horra”; “ez ukitu hori”; “ez jaitsi eskailera zu bakarrik”; “ez korrikarik egin”; “ez sartu hor”;...

Hurrek egunero ehunetik gorak ezezko jasotzen dute, beste inongo alternatibarik jaso gabe.

Esan bezala, mugimendu eta jolasean muga handiak jartzen zaizkie; aldiz, haur batzuei oso muga gutxi jartzen zaizkie juxtu gehien behar duten alorrean: erlazio sozialetan.

Oso zaila dute erlazio sozialak ulertzea eta gu, helduok, lehen eredia gara erlazio sozial horiek ulertzen hasteko. Eta aldi berean, mugak eta arauak ongi definitu behar dizkiegu, erlazio horietan egoki kokatzen hasteko.

Oraintxe aipatu dugu mugimendu libre eta jolasean muga gehiegi jartzen zaizkiela, eta alor horretan hurrek bizi behar dutela askatasuna. Beren gaitasunetan gehiago sinistu behar dugu, aukera gehiago emanaz.

Egia da hainbat egoera arriskutsu izan daitezkeela, (ulertuz arriskua gaztelerazko “peligro” bezala); Kasu horietan, eskubide osoz eta gu garelako hurren arduradunak, egoera horietatik atera behar diegu.

Aldiz, arriskua gaztelerazko “riesgo” bezala ulertuta, hau da, erronka, guztiz beharrezkoa da bizitzea. Hau da, gure garapenerako, ezinbestekoa da arrisku aukera horiek izatea,

bizitzea, ikasteko ezinbesteko direlako. Erronkak ipini behar dizkiogu gure buruari garatu ahal izateko. Bizipenik gabe ezin da ikasi:

Haur batek ez du ulertuko modu “razional” batean zerbaitek erretzen duela esaten badiogu. Honek ez du esan nahi erretzeko egoera batean ipini behar dugunik, noski!

Aipatu dugu ere hainbeste ezezko eman eta ez diogula alternatibarik ematen. Hau ere oso garrantzitsua da: “hau ezin dugu ukitu, baina beste hau ukitzeko aukera duzu”; “horra igotzeak beldurra ematen dit, baina baduzu beste horra igotzeko aukera”; “badakit korrika egiteko beharra duzula, baina hemen ezin da eta laster joanen gara beste leku batera korrika egin ahalko duzula”; “hor zer dagoen ikustea interesgarria egiten zaizu, baina ez da leku ziurra, eta beste hartara joanen gara, bertan sartu ahal izateko”; eta abar...

Esan bezala, mugak eta arauak bai, behar den alor eta egoeratan, bereziki erlazio sozialak eraikitzen laguntzeko.

Loaren leihoak eta beste arau zorrotzak

2021-07-12 [Nahia Alkorta Elezgarai](#)



Gaur goizean esnatu eta sareetako lehen bistadizoan topo egin dut gunen honetan [“Lo leihoak haurretan”](#) artikuluaekin eta haurren loaren inguruan kide ditudan CESI-koekin (Centro de Estudios del Sueño Infantil) partekatu dut kezka.

Azken aldian haurren loaren inguruan sortzen ari den olatu berriaren islada da loaren leihoen atzean dagoena. Orain urte batzuk Estivill metodoaz aritzen ginen konduktismoaren eta lo bakarrik egiten ikastearen inguruko “metodoen” bortizkeriaz solasten. Ikus hemen: https://youtu.be/i6_t100Nj2Y

Orain metodo hauen arriskuen inguruko kontzientzia zabalagoa dagoenez olatu berri bat sortu da metodo hauetatik apur bat urrunduz baina finean helburu berarekin: haurrak bakarrik eta helduak markaturiko ordutegi zein baldintzetan lo egitea. Irribarrez eta errespetuaren* etiketa jarritz baina loaren oinarri oinarritzko beharrei eta ezaugarriei erreparatu gabe. “Loaren entrenamendu” atseginagoa bilatzen dute baina konduktismoaren oinarrietatik.

CESI-ko kideekin batera, ekaineko azken astean sare sozialetan gazteleraz kanpaina eder bat garatu genuen #diadelsueñofeliz etiketarekin topatuko duzu, batez ere instagramen. Kanpainaren helburua ebidentzian eta errespetuan oinarritutako loaren garapen eta akonpainamenduaren oinarriak partekatzea izan zen.

Loaren leihoak izan zen deseraiki nahi izan genuen kontzeptuetako bat. Une honetan dugun ebidentziarekin ezin da inolaz zehaztu leiho horiek errealak direnik, lo beharrak pertsonaren araberakoak dira.

Loan, altuera eta pisuarekin gertatzen den bezalexe, behar eta ezaugarri desberdinak ditugu. Hemen ikus dezakezu une honetan erabiltzen den erreferentzia garrantzitsuena:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6267703/>

Loaren pertzentilei dagokionean Iglowsteinen pertzentilak hartzen dira erreferentziazkotzat.

Loaren beharretan zuzenean eragiten du presio homeostatikoa pilatzeko abiadura da eta hori oso aldakorra da adin bereko pertsona taldeen barnean. Eguneroko erritmoa, estimulazioa, garapen unea, elikadura, faktore genetikoak... izango dira barne erlojuari zuzenean eragingo diotenak.

Zure haurraren loa ulertu, garatzen lagundu eta hobea izan dadin, ezinbestean errespetutik, bai behar fisiologiko zein emozionalei erreparaturik egitera gonbidatu nahi zaitut. Loa ez da entrenatu behar, eta aldi berean, egunerokoan gertatzen diren faktore asko eta askok eragiten diote. Lo uneetara ahalik eta baldintza egokienetan heltzean dago gakoa, eta zure haurrari eragiten dioten faktoreen identifikatzean.

Loaren inguruan ez dago arau zurrunik. Ez behintzat zientziak (eta zentzuak) une honetan dionearen arabera.

Aurrez aipatu bezala CESI bidez eta nazioarteko Holistic Sleep Coaching plataformen bidez haurren loaren inguruko zientziaz ikasten eta errespetua oinarri-oinarrian ezarritik informazioa zabaltzen jarraituko dugu sareetan eta aurki, egoerak hobera egiten badu, berriro herriz herri ere bai.

Zalantzarik baduzu galdetu lasai eta erantzunik bada, gustura emango dizugu.

Bitartean, eta uzten dizuten tarteetan, ondo lo egin.

Indarkeria obstetrikoa: izanak eman dio izena

2021-07-19 [Irati Aizpurua Alquezar](#)



Emakumeen eskubideak ezagutu eta babesteko pausuak ematear gaudenean, ohikoa da erasokorrak diren erantzun bortitzak jasotzea elkarte edo sektore ezberdinetatik. Izan ere, gizon eta emakumeen arteko berdintasunaz hitz egitea modan dagoela esan genezake, baina egunerokotasunean ematen diren diskriminazio egoerei aurre egiteko neurri zehatzak erabaki behar direnean, adostasun falta nabaria izan ohi da. Hautsak harrotu dituen azken gaia zera izan da: *indarkeria obstetrikoa* kontzeptua eta bere existentzia.

“Medikuen Elkargo Ofizialen Kontseilu Nagusiak” (*Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos*) [uztailaren 13an komunikatu](#) bat atera du “indarkeria obstetrikoko” kontzeptua onartzen ez dutela esanez, eta Espainiar estatuko osasun sisteman haurdunaldi, erditze eta erditze-ostean ematen den arretari izen hori jartzean profesionalak “kriminalizatu” egiten direla kexatuz. Abortuaren Legearen erreforma mahai gainean dagoen une honetan, indarkeria obstetrikoa legez jasotzeko asmoa azaldu da Berdintasun Ministeriotik, eta testuinguru horretan ulertu behar da Medikuen Elkargoen adierazpena.

Hainbat elkarte, profesional eta adituk berehala eman diote erantzuna errealitatea ezkutatu eta emakumeen kontrako indarkeria mota hau ukatzeko ahalegin horri ([El Parto Es Nuestro](#) edo [Dona Llum](#) erditze errespetatu baterako Kataluniako Elkarateak, besteak beste).

“Indarkeria obstetrikoa” terminoa ez da berria, nahiz eta nazioarte mailako erakundeen partetik eta Europan duela urte gutxi erabiltzen hasi garen. Indarkeria obstetrikoa terminoa errealitate bat deskribatzeko sortu zen, existitzen diren gertaera eta eskubide

urratze guztiak barnebiltzen dituen kontzeptua da. Ikus dezagun nola joan den hiztegi juridikoan txertatzen.

Osasunaren Mundu Erakundeak, 2014. urtean, osasun-zentroetan erditzearen arretan emakumeek errespetu-falta eta tratatu txar egoerak jasaten dituztela jaso zuen ([txostena hemen](#)): besteak beste, **tratu txar fisikoak, umiliazio sakona, hitzezko tratatu txarrak, baimenik gabeko prozedura medikoak, konfidentzialtasun eta intimitate falta edo baimen informaturik gabe interbentzioak egitea. Egoera horiek guztiak emakumeen giza eskubideen urraketa izan daitezkeela argi adierazi zuen.** Erakundeak, gainera, osasun sistemek emakumeei emandako tratatuaren gaineko “ardura hartu” behar dutela esan zuen, eta arlo honetako profesionalak errespetuan oinarritutako tratua eman dezaten trebatu egin behar direla azpimarratu.

Europara etorriz, “indarkeria obstetrikoa” emakumeen aurkako indarkeria mota bat bezala jaso da azken urteetan. Europako Kontseiluak “indarkeria obstetrikiko eta ginekologikoa” deituriko 2019. urteko [Ebazpen](#) batean zera esan zuen: indarkeria mota hau, nahiz eta askotan ezkutatu egiten den edo ez den kontuan hartzen, ez dela kasu isolatuetan ematen. Europar Parlamentuak urte honetan onartutako [genero-berdintasunerako estrategian](#) berariaz jaso du “indarkeria obstetrikiko eta ginekologikoa” osasun arloan ematen den emakumeen aurkako indarkeria mota bat dela, azken urteetan argitara ateratzen ari dena **(hau da, orain arte isilpean jasandako egoerez ari gara).**

Indarkeria obstetrikokoaren aitortzan, [2019ko uztailaren 19ko data duen Nazio Batuen Erakundeko](#) “emakumearen aurkako indarkeriari, horren kausei eta ondorioei buruzko” Errelatore Bereziaren txostena mugarri izan zen. Modu honetan, lehen aldiz mundu mailako erakunde batek **“indarkeria obstetrikoa” terminoa erabili zuen “osasun zerbitzuetan, erditzearen arretan, emakumeek jasaten duten indarkeria” aipatzeko.** Hau da, erditze unean jasotzen den arretan egiten diren egintza askok emakumeen giza eskubideak urratzen dituzte. Besteak beste, **esterilizazio behartua, aborto behartua, medikuntza-ikuspegitik beharrezkoa ez den zesarea edo episiotomia praktikatzea, edo oxitozina sintetikoa arrazoi justifikaturik gabe erabiltzea** aipatzen dira. Arreta berezi eman zitzaien **“baimen informaturik” gabe egiten diren mediku-tratamenduei, hau da, emakumeei informazio nahikorik eman gabe edo euren baimenik jaso gabe egiten diren interbentzioei.**

Tratu txar edo indarkeria honen kausak sakonak dira, estrukturalak. Batetik, osasun sistemaren eta zentroen baldintzek zuzeneko eragina dute. Zenbaitetan, aipatu txostenean jasotzen denez, Estatuak ez dute behar adina **inbertsio ekonomiko** bideratzen emakumeen osasunaren arretara, eta hori diskriminazio egoeratzat jo daiteke. Bestetik, **genero-estereotipoek** ere eragina dute: euren buruaren gainean erabakiak hartzeko ahalmena eta autonomia ukatzen zaie emakumeei, ikuspegi infantilista batetik gaitasunik ez zaielako aitortzen. Etnia edo ezgaitasun arrazoiengatik, gainera, diskriminazio anitzak jasaten dizute.

Espainiar Estatua indarkeria obstetrikokoagatik kondenatu zuten iaz, baina aitortza hori Nazio Batuen Erakundeko [Emakumearen Aurkako Diskriminazioa Ezabatzeko Batzordetik](#) iritsi da (estatu mailako epaitegiek ez baitzuten inolako eskubide urraketarik

ikusten). Kasua, [Francisca Fernández Guillén](#) abokatuak eraman du, gai hauetan aditua. Ebazpenak, gainera, emakumearen osasun arloan jarduten duten profesionalei trebakuntza egokia emateko gomendioa luzatu zion Estatu Espainiarrari, eta indarkeria obstetrikoa ikusgai egitea ahalbidetuko zuten ikerketak egin zitzala eskatu zion. Argi dago ez dela nahikoa aurrerapauso eman ildo horretan.

Azkenik, **Katalunian**, berriki egindako lege erreforma baten bidez, **“indarkeria obstetrikoa” indarkeria matxista mota bat bezala jaso da**, sexu- eta ugalketa-eskubideen urraketa delarik. Legearen arabera, erabaki autonomo eta informatuak hartzeko beharrezkoa den egiazko informazioa jasotzeko aukera oztopatzean datza indarkeria mota horrek.

Indarkeria mota hau, beraz, hertsiki lotua dago emakumeen ugalketa- eta sexu-osasunaren inguruko eskubideekin, eta mundu osoan ematen da, maila sozioekonomiko guztietako emakumeei eraginez, osasun sistema publiko zein pribatuan. Interbentzio askok emakumeen bizitza sexualean, osasun mentalean eta ongizate fisikoan ondorio kaltegarriak izan ditzakete, baita haurren osasunean ere, eta bizi osorako ondorio larriak izan daitezke gainera. Errealitatea hor dago, indarkeria existitzen da, eta ez izendatzeak edo ikusezin bihurtzen saiatzeak emakumeen giza eskubideak urratzen dituen egoera hauek guztiak iraunaraztea besterik ez du ekarriko. Ikusgai egiteak bakarrik eragingo ditu sisteman eta pertsonengan aldaketak, emakumeek indarkeriarik gabeko bizitza askea izateko bidean.

Piper txuriak: Gizontasuna nerabeekin lantzen

2021-09-06 [Juan Manuel Feito Guerrero](#)



Familientzako eta hezitzaileentzako informazioa

Mutil gazteak jada ez al dira lehengo gizonak bezalakoak, Rambo motako maskulinitate hori gaindituta, matxistak izateari utzi diote? Gaur egungo gazteek maskulinitate tradizional horren jokabide negatiboak errepikatzen jarraitzen dute? Nola lagundu diezaioket nire semeari edo nire ikasle mutilei “gizontasuna eraikitze” prozesuan?

Galdera hauek askotan entzuten ditugu, eta gizonekin, generoari, berdintasunari edo indarkeriari buruzko jarduerak egiteko motibazioa izaten dira. Arreta haiengan jartzea, orain arte neskekin egin dugun moduan, haien genero-identitatea ere berrikusi behar dutela eta hori egitea funtsezkoa dela ulertzea. Baina nola? Badirudi, gero eta gehiago behar direla mutilekiko harremanak bideratu eta beruekin lana egiteko genero-ikuspegia duten tresna pedagogikoak. Horregatik, ohikoa da ikastetxeek gurea bezalako elkarteei lankidetzak eskatzea.

Labur-labur kontatuko dugu ikasleekin egiten ditugun tailerren edukia, bai talde mistoekin egiten ditugunetakoak, bai mutilekin bakarrik egiten ditugunetakoak ere. Nerabeekin egiten ditugun jarduera horietan erabiltzen ditugun hizkuntza erraz bera eta adibide edo baliabide berberak erabiliko ditugu, baina zuei, gurasoei, egokituta:

GENERO-SOZIALIZAZIOA/JAKIN GABE JANZTEN DUGUN JANTZIA

Jaiotzen garenean, gure bizitza baldintzatuko duen jantzi bat janzten zaigu. Gainera, hazi ahala, jantzia estutzen joango da, eta horrek gure mugimenduak gero eta gehiago mugatuko ditu. Harik eta une bat iristen den, jantzia eta zein gure azala bereizten ez ditugula. Hainbeste itsatsiko zaigu, gure azala estalita geratzen dela, eta jantzi hori “naturala” dela usteko dugula. Eta “gezurrezko azal” horri balio bat eta funtzio batzuk esleitzen zaizkio maila sozialean. Horri deitzen diogu generoa.

Ezaugarri fisiko soila aitzakiatzat hartuta, gizon edo emakume gisa sailkatzen gaituzte, irizpidea horren sinplea eta murrizta da. Hala ere, karga sozial eta familiar izugarria dugula nabaria da. Oinarri horren gainean gaztelu handi eta astun bat eraikitzeko adinako indarra du, gure gustuak, ohiturak, erabakiak, pentsamenduak, sentimenduak, gorputz-keinuak, hitz egiteko moduak, janzkera, jolasak eta jostailuak, ikustea gustatzen zaizkigun filmak, ikasketak eta aukeratzen dugun lanbidea zehaztuko dituen.

Hortik datorkigu jaio aurretik egiten dugun betiko lehen galdera, “mutila ala neska da?”. Hori hain da erabakigarria, ezen gaztelaniak berak ere ez baitu “haurrak” modu neutroan izendatzeko kontzepturik.

Bada ezkutuko programa edo curriculum bat (ez esplizitua), gure semearekin edo alabarekin dugun harremana zehazten duena, gizonezkoa edo emakumezkoa izan. Programa hori bete egiten dugu, konturatu ere egin gabe, gizon edo emakume bat zer den jakiteko espektatibak ditugulako, besterik gabe. Ez dugu erreparatzen nola baldintzatzen ditugun zentzu horretan gure haurrak, eta ez dugu horri buruzko hausnarketarik ere egiten, ez baita gure gai garrantzitsuen zerrendan dagoen zerbait, ez dugu susmatzen zenbateraino baldintzatu eta markatzen duen honek gure seme-alaben bizitza.

Ez dugu guk sortu, ez dugu erabaki hor egotea eta horrela izatea. Gure guraso eta erreferentziazko pertsonak guri transmititu ziguten zerbait erreproduzitu besterik ez dugu egiten. Gure bertsio propioa osatu dugu, baina oraindik eduki asko gordetzen dugu, esan, egin, erakutsi zigutenaren oinarrian, eta baita egin ez zigutenaren, esan ez zigutenaren eta irakatsi ez zigutenaren inguruan. Batak zein besteak asko baldintzatzen dituzte gure sinesmenak; jokabide egokia, pentsatzeko modu zuzena, dagokigun sentitzeko modua zein den barneratzerako orduan. Gizarteak, kulturak, tradizioak, familiak kutxa batean sartu gintuen, muga estuak dituen kutxa batean, eta kutxa hori, bere baitan da mugatzailea.

Oso goiz bustitzen gaitu gure kaxak urdin edo larroxaz margotzen dituen “sirimiri” geldiezinak, kolore honen arabera izango dituen ezaugarriak gure buru eta gorputzak baldintzatzen ditu. Inguratzen gaituzten pertsona guztiek baieztatzen dute hori horrela

dela, ez dagoela beste modurik. Haiek ere jantzen dituzte beren jantziak, eta haiek estaltzen dute benetan nortzuk diren; kaxen barruan daude, eta kutxek benetako izaera ezkutatzeko dute zama kultural horren azpian.

Haurtzaroan, oso gazte eta zaurgarriak garenez, zalantzan jartzen dugu pertsona izateak zer esan nahi duen, zalantzan jartzen dugu oraindik kutsatu gabeko gure irizpide propioa baita gure gustu eta interesak ere. Gazte batek, gehien nahi duena zera da; bere adinekoek eta bizi den helduen munduak onartzea da, ongietorria sentitzea, maitatzea, taldekide sentitzea.

Azken batean, normala izan nahi du. Normala dena ulertzeko, onartzeko eta barneratzeko prozesua hasi da, inguratzen duten eta bere nortasuna garatzen ari den parametro kultural-sozialetatik abiatuta. Denboraren poderioz, eta inguruan dagoena ikusita, normaltasun hori naturala bihurtzen da. Hala, guztiok ahaztu egiten dugu nola ulertzen genuen bizitza sozializazio-prozesu horren guztiaren aurretik.

GIZONTASUNAREN ERAIKUNTZA, GIZON IZATEN IKASIZ

Zer esan nahi du gizon izateak? Zer da normala gizon batengan? Zein da izan behar duen portaera zuzena? Familia, ikastetxea, auzoa, kirol-kluba, eliza, lagun-taldea, ikaskideak, erakunde militarra, lankideak, etab. onartuko dituen. Aitarengandik, amarengandik, osabarengandik, ahizparengandik eta anaia zaharrarengandik, maisuarengandik, heroiarengandik, filmetatik, publizitatetik, testu-liburuetatik, ipuinetatik, kontakizunetatik, istorioetatik eta abarretik ikasi zuena.

Jarraian, hazi ahala haur eta mutil garenean gure baitan sartzen diren zirimiria tanta horien adibide batzuk erakutsiko ditugu. Euri etengabea da, eta gizon gazte moduan dugun iparrorratza bihurtzen da. Gure bizitzan egunero jasotzen ditugun mezuak dira, pertsona eta esparru ezberdinetatik datozenak. Iruzkina, ukapen edo sari, zigor edo baliozkotze, muga edo baimen gisa iristen dira. Horietako asko esplizituki entzuten ditugun esaldiak dira; beste batzuk, berriz, ez ditugu modu zuzen eta esplizituetan jasotzen, modu sotilean edo keinuen bidez baizik.

Gizontasun hegemonikoaren inposaketa batzuk:

-Sexua gustatzen zaizu, eta zenbat eta gehiago hobeto.

-Horiek baino "hobea" izan behar duzu, eta interesgarriagoa, eta nabarmendu egin behar duzu.

-Arrakasta izan behar duzu, zure lorpenengatik nabarmendu eta miretsi zaitzatela.

- Ez izan ahula, EZ dadila nabaritu ezin duzula edo amore ematen duzula.
- Dena eta denaz jakin behar duzu, besteek baino gehiago.
- Ez eman garrantzia sentitzen duzunari, martxan jarraitzea da garrantzitsua.
- “Kontrola” IZAN BEHAR DUZU, eta irmo jarraitu eta ezerk ez dizu eragingo.
- Erabili ukabilak zurekin sartzen badira, konpondu gatazkak ostiaka.
- Ez eskatu laguntza, hobe duzu zeure kabuz moldatzea.
- Besteak baino “hobea” izan behar duzu, eta haiek baino gehiago.

Gizontasunari buruzko baieztapen kultural batzuk:

- Mutil bat (gizona) haserre dagoenean, hobe da bakarrik uztea, ea horrela pasatzen zaion.
- Haur bat besarkatzen bada eta gehiegi laztantzen badugu, ahulagoa izango da.
- “Gizona” egin dadin, onena da lasterbere kabuz moldatzea bakarrik.
- Gizonek ez dute emakumeek bezala sentitzen
- Borroka egiteak gizon egiten zaitu eta indartu egiten zaitu

Artikulu honekin batera eta jarraian, hemen azaldutako informazioa osatzen duten eta bertan sakontzen duten materialei buruzko esteka interesgarri batzuk aurkeztuko ditugu.

Bestalde, artikulu hau ikasturtean zabaltzea espero dugu, xehetasun eta informazio gehiagorekin:

Tikis mikis

[Tikis Mikis](#)

“TIKIS MIKIS” gida erraz eta arina da, eta hezkidetza etxeko esparrura hurbiltzea du helburu.

Modu hurbilean eta egunerokotasunean oinarrituta familiei zuzenduta dago, haurrek ipuin eta marrazki bizidunen bidez jasotzen dituzten estereotipo eta aurreiritzi sexisten

transmisioa aztertzea erraztuz, eta etxetik sexuen arteko berdintasuna bultzatzeko jarraibideak eta aholkuak emanez.

Rebeldes de genero



Gidaliburu horrek gizon izateari buruz hausnartzera gonbidatzen gaitu, maskulinitatea bizitzeko modu osasungarri eta berdinzaleei buruz hausnartzera.

Bigarren Hezkuntzako ikasleen artean genero-indarkeria prebenitzera bideratuta dago, eta genero-indarkeriari heltzeko baliabide didaktiko berritzaile eta erakargarriak eskaintzea du helburu. Estereotipo sexistak eraitsi eta indarkeria matxistarik gabeko gizarte bat lortzen lagundu nahi du, bai eta inspiratu eta motibatu ere, jakin-mina piztu, eta norberaren, harremanen eta gizartearen inguruko hausnarketa erraztu. Formatu eta edukiek ildo gazte, errebelde eta dinamikoa dute, ikasleekin izaten diren elkarrikitasuna eta jardueren oinarri izan daitezkeen.

Borrokak fruituak eman ditu. Azkenean, gizonak emakumeen gauza berak egin ditzakete. Zorionak, gizonak, merezi duzue. Gure borroka guztiontzat da. Martxoaren 8a. Emakumearen Nazioarteko Eguna.

Gizonek beren bizitzan zehar entzuten dituzten 48 esaldi.

Gizonek beren bizitzan zehar entzuten dituzten 48 esaldi.

Gizonei esaten zaizkien esaldiei erreparatzen badiegu — “izan gizon bat”, “Gizonek ez dute negarrik egiten”, “Ez izan marika” —, esaldi horiek “ez izan neska” moduan ulertu daitezkeela konturatuko gara. Femeninoa izatea “gutxiago izatea” delako?.

Psikomotrizitate saioen garrantzia

2021-09-13 [Idoia Larrañaga](#)



Hainbatetan entzun dut jolas askeari garrantzia eta espazioa ematen zaizkion hainbat eskolatan psikomotrizitate gelak desagertu direla, eta psikomotrizista ikuspegitik akats haundi bat dela iritzita, psikomotrizitate saioen aldarria egin nahi dut.

Badira urteak psikomotrizitatea eskolatan sartu zela eta jakin badakigu askotan espazio edota metodologiak ezartzen direla bertako helduak hezi gabe edota hezi aurretik.

Psikomotrizitate saioetan ere askotan gertatu

izan da psikomotrizista ez den norbaitek gidaturiko saioak izatea, eta ene ustetan, jolas askeko une bilakatzen du horrek saioa; helduaren garrantzia berebizikoa dela iritzirik. Aitortu behar dut, formakuntza

asko egon direla eta daudela egun eta eskola askok merezi duen garrantzia eman diotela psikomotrizitateari, psikomotrizistak bermatuz edota saiaketa anitzak eginez; bide honetan jarraitu behar dela uste dut psikomotrizitate saio guztietan dauden helduen formakuntza bermatu artean. Izan ere, psikomotrizistok formakuntza teoriko-praktiko zein bibentzialak jasotzen dugu, psikomotrizitate saioetan gertatzen diren egoerak aztertu eta hausnartzeko, taldearen zein norbanakoen beharrei modu egokienean erantzuteko, eta honenbestez saioa bera modu egokian burutzeko. Baita eskola guztietako haurrek psikomotrizitate saioak izateko aukera izan dezaten ere.

Gainera, pozgarria deritzot azkenaldian jolas askearen inguruan ematen ari den mugimenduari, izan ere, indar handia hartzen ari da eta haurren garapenerako oso lagungarria da. Hala ere, jolas askea lantzeak psikomotrizitatea deusesteko joera

ekartzeak arduratzen nau, ez zait ordezkoa denik iruditzen eta biak bultzatu eta burutzeko gonbidapena luzatu nahiko nuke.

Psikomotrizitateak haurren garapen fisiko, psikiko zein emozionala garatzea ahalbidetzen du. Mugimendua eta jolas askea oinarri izanik; haurrek barruan dauzkaten beldur, ideia eta zalantzekin jolasteko aukera izaten dute; hauei erantzuna bilatzeko saiakeran. Besteekin jolastuz, harremanak eta elkarbizitza barneratzen dute; eta guzti honek sortzen dizkien gatazka, tristura eta pozeekin hazten dira. Guzti hau prestaturiko espazio, denbora, material eta dinamika baten baitan gertatzen da eta psikomotrizistaren bidelaguntza izaten dute beharrezko dutenerako. Jolas askean ere bizipen eta ikasketa ugari izaten dituzte, baina, psikomotrizitate saioek eskaintzen duten jarraikortasun eta testuinguru gabe.

Izan ere, psikomotrizitate saioek talde eta egutegi egonkor batekin saioak garatzea bermatzen du, honek hainbat onura eskaintzen dituelarik: gatazka ezberdinetatik ihes egiteko joerak dituzten haurrei egoerei aurre egiteko espazioa, espazio eta material zehatzekin jolas ezberdinak garatzeko denbora, saio baten lortu ez duten erronka hurrengoan lortzeko aukera, talde bezala harremanak eta joerak lantzen joateko aukera, begirada periferikoa landuta duen heldu bidelaguna, beraieendako zehazki antolaturiko espazioa... eskaintzen die.

Eta guzti honetaz kontziente bihurtzen dira haurrak, asko eskertzen dute eta konfiantza giroa sortzen da. Honekin ez dut eskoletan antzekoa gertatzen ez denik adierazi nahi, ezta gutxiago ere. Baina, espazio eta erritual hauek, talde eta denbora tarteak, psikomotrizistak... kalitatezko momentu bat eskaintzen die taldeari eta norbanakoari, eguneroko errutina eta jolas zein espazioetatik haratago; horregatik diot biak bultzatu behar direla eta bakoitzari merezi duen garrantzia eman.

Adimen gaitasun handia eta gurasotasuna

2021-09-20 [Amaia Agiriano](#)



Jakina denez, familia da haurren lehen mikrosistema (Bronfenbrenner, 1979) eta gurasotasunak berebiziko garrantzia du edozein haurren garapenean, geure jokaeraren arabera, babes-faktore edo arrisku-faktore izan gaitezkeelako. Baita behar berezi edo/eta espezifikoak dituzten haurren gurasoak ere, baina, kasu hauetan, babes-faktore izateak, gurasotasunak berez dakartzan erronkak gainditzeaz gain, beste hainbat erronka gainditzea suposatze du.

Horrela, adimen gaitasun handiko seme-alaben gurasoek normalean izaten ez diren beste zenbait egoerei ere aurre egin behar izaten die. Gaian aditu diren Silverman eta Kearney-k (1989) diotenez, hauek dira horietako batzuk: haurren gaitasunak eta trebetasunak ulertzea; gizartearen ulermen eta erantzun-gaitasunik ezari aurre egitea; seme edo alabarentzat hezkuntza-baldintza egokiak zehaztea; eta haurren intentsitate emozionala, sentsibilitate handia eta perfekzionismoa maneiatzea.

Sei eta hamabi urte bitarteko adimen gaitasun handiko haurren gurasoekin egindako beste ikerketa batetan (Flores et al., 2018) guraso hauen kezka eta beldurrik nagusienak hiru arlotan zeudela ikusi zen: hezkuntza-beharretan, arlo sozio-emozionalean eta familiako harremanetan. Konkreterik, eskolan gaitasun handiko ikasleentzat programa egokirik ez izateak haur hauengan sortzen duen asperdura, seme-alabek harreman interpersonal egokirik ez garatzea eta seme-alaben hezkuntza beharrei erantzuteko sentitzen zuten ahalmen falta.

Guzti hori dela eta, gaitasun handiko seme-alaben hezkuntza nahiko estresagarria izan daiteke eta gurasoek aholkularitza eta laguntza behar izaten dute.

Legearen arabera, administraritzari dagokio guraso hauei orientazioa eta laguntza ematea, hau da, azken finean, ikastetxeei, baina, ikastetxeak ere gizartearen isla direnez, gaur egun oso gutxi daude horretarako prestatuta. Hala erakusten du Eusko Jaurlaritzaren *Adimen gaitasun handiko ikasleei hezkuntza-arreta emateko plana 2019-2022* dokumentuak ere eta, guraso asko, hezkuntza sistemaren aldetik laguntza eta babesik gabe sentitzen da.

2017an Renati, Bonfiglio eta Pfeiffer-ek egindako ikerketa batetan, eskola eremuak ziren adimen gaitasun handiko ikasleen gurasoen estres-iturri nagusietako bat. Besteak beste, seme-alaben heziketan aliantzarik eta elkarrekiko laguntzarik eza sentitzen zutelako eta horrek adingabeak ikastetxearekin zuen loturan modu negatiboan eragiten zuelako.

Zalantza gabe, sufrimenduz betetako egoera korapilotsuak sortzen dira askotan eskola eta familiaren artean, baina, zorionez, gero eta irakasle eta hezkuntzako profesional gehiago dabil gai honen inguruan jazten eta geroz eta familia gehiago dago gustura bai ikastetxean haurrek jasotzen duten arretaz eta baita irakasleen aldetik sentitzen duten elkar-laguntzaz. Poliki, baina garaiak aldatuz doaz.

Hala ere, aldaketa horretan, denok gara partaide: guraso eta irakasleok; bakoitza berari dagokionean. Argi dago, irakasleria gaian behar bezala formatuta egoteak asko laguntzen duela ikasle hauek dituzten beharrei erantzuteko orduan, baina pisu guztia ez dago irakasleengan. Gurasoek ere badute beren erantzukizuna. Izan ere, arestian aipatu bezala, familia da haurraren lehen mikrosistema eta, ikusi denez, familia-testuinguruaren kalitateak eragin zuzena du adimen gaitasun handien garapenean; batez ere, asertibitatezko estiloa erabiltzeak, haurra bera balioesteak (ez bere errendimendua), egonkortasun emozionala duen giroa sustatzeak eta familia eta eskolaren arteko lankidetzak egokiak (Manzano eta Arranz, 2008). Seme-alaben jokabide- eta emozio-zailtasunak ondoen iragartzen dituzten faktoreak ere hezkuntzari dagozkionak (eta, bereziki, gurasoen konfiantza) direla ikusi da (Morawska eta Sanders, 2008).

Beraz, argi dago, haur hauen hezkuntzan ere, beharrezkoa dela familia eta eskola eskutik joatea; adimen gaitasun handien gaia ulertuz, haurra den bezalakoa onartuz (bere indargune eta ahuleziekin) eta bere beharrei erantzunik eman ezean arazoak ager daitezkeela konprenituz (bai ikasketa eremuan edo/eta baita arlo sozio-emozionalean).

Ulermenean eta onarpenean dago gakoa. Hortik abiatuz soilik lagundu ahal izango ditugu, bai eskolan eta baita etxean ere.

Bibliografia:

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Eusko Jaurlaritza (2019). *Adimen-gaitasun handiko ikasleei hezkuntza-arreta emateko plana 2019-2022*. Hezkuntza Saila.

Flores, J. F., Valadez, M. D., Borges, A. eta Betancourt, J. (2018). Principales preocupaciones de padres de hijos con altas capacidades. *Revista de Educación y Desarrollo*, 47, 115-122.

Manzano, A. eta Arranz, E. (2008). Contexto familiar, superdotación, talento y altas capacidades. *Anuario de Psicología*, 39(3), 289-309.

Morawska, A. eta Sanders, M. R. (2008). Parenting gifted and talented children: what are the key child behaviour and parenting issues?. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 42(9), 819-827.

Renati, R., Bonfiglio, N. S. eta Pfeiffer, S. (2017). Challenges raising a gifted child: Stress and resilience factors within the family. *Gifted Education International*, 33(2), 145-162.

Silverman, L. K. eta Kearney, K. (1989). Parents of the extraordinarily gifted. *Advanced Development*, 1, 41-56.

Erditu berri duen amaren ahalduntze emozionalaren garrantzia (AE) eta hau lortzeko tresna

2021-09-24 [Leire Etxezarraga](#)



Erditu berri duen amaren beharrianen inguruko ikerketa desberdinen berrikuspena egin ondoren, esan dezakegu, amaren ahalduntze emozionala, bere beharrianen erantzuna emateko beharrezko tresna bat izan daitekeela, ahalduntze honek bere beharrianen aspektu garrantzitsuenak laburbiltzen baititu.

Idatzi honetan autore ezberdinek bildutako AE definizioa osatzen duten alderdi guztiak adieraziko ditugu.

Alde batetik, Marina Santiago Valdiviak (2018) ahalduntze emozionala, norbanakoak bere identitate emozionalaz arduratzeko duen gaitasuna dela ulertzen du. Kanpotik datozen eta egunerokotasunekoak diren emozio, sentsazio eta pertzepzio desberdinez kargu egitea, hau da, norbera erregulatzeko eta bere burua onartzeko gaitasuna.

Bestalde, Delgado-Piñak (2010) jabekuntza pertsonalaren baitan hasten den eta auto-ebaluatzeko, aldatzeko, hazteko eta autonomia handiagoa bilatzeko aukera ematen duen prozesutzat jotzen dute.

Aldiz, Maestre eta Ramosek (2019) norberaren bizitzako ibilbidea aukeratzeko gaitasuna gehitzen diote aurreko definizioei, funtsezko alderdi gisa. Zalantzarik gabe, zainketak erabaki pertsonala izan behar du, aukeratutako erabakia eta ez inposatua. Askea izan behar du, ez emakumea izateagatik soilik hartutako erabakia. Beraz, emakumearen ahalduntzearen oinarritzko alderdia, aukeratzeko askatasuna da; bai ama izateko erabakian eta bai seme-alabak hazteko moduan, amatasunean hartutako erabakietan aske izan eta nahi diren mugak ezarritik.

Azkenik, ekofeminismoak AEko faktore garrantzitsu gisa, amaren balorazioaren garrantzia izendatzen hasten dira (Blázquez, 2004). Ekofeminismoaren arabera, amatasunaren eta zaintzaren balorazio hori gizarte justuago eta osasuntsuago baten ardatz nagusia izan daitezke.

Laburbilduz, faktore guzti hauek, AEren prozesu pertsonal baten beharra argitzen dute eta, horrela, amak, askatasuna eta erantzukizuna sentiaraztea bere kabuz erabakiak hartu ahal izateko, baita gizarteak zaintza baloratzen duela eta dagokion lekua ematen diola sentitzeak ere.

Hala ere, egungo gizartean, amak ahalduntze hau sentiarazteko, gabezi ugari ditu. Horregatik ama taldeak erantzun sinple, osasuntsu eta ekonomikoak izan daitezke, beren beharrak asetzeko eta ahalduntzeko. Hauek alternatiba fidagarriak dira amaren osasun mentalarentzako kaltegarriak izan daitezkeen zenbait alderdi murrizteko (Chávez-Courtois et al., 2008; Glavin et al., 2017).

Talde espazioetara joateak, erditu berri duen amari, bere haurtxoaren jaiotzarekin hasten den etapa honi aurre egiten lagunduko dioten zenbait tresna eskaintzen dizkio. Era berean, taldearen "boterea" egiaztatu da, loturak sortzeko dinamizatzailea, elkar laguntzaren sustatzailea, autogestionatutako ekimenen sustatzailea eta hausnarketa partekaturako gunea (Maestre eta Ramos, 2019) izanez. Horrela, taldea bere kideen eraldaketa pertsonalerako eta sozialerako tresna bihurtzen da eta, erditu berri duen amen kasuan, tresna ona da horiek ahalduntzeko, alderdi emozional guztiak berez lantzen baitira.

Era berean, taldearen garrantzia ikusita, gaur egun amen beharrei erantzunez sortu ziren Amaren Hezkuntza (AH) izeneko taldeak. Talde horiek ia osasun zerbitzu publiko guztietan daude eta emaginak edo / eta erizainak gidatzen dituzte. Espazio hauek haurdun eta erditu berriko amei informazioa emateko eta prestatzeko xedea du (Ortiz, 2014). Haurdunaldi taldeetan, alderdi hauek lantzen dira batez ere: erditzean arnasketa ikasten, jaiotza prozesuaren ezagutza, seinaleen identifikazio zuzena, jaiotze plana prestatzen eta haurra jaio ondoren egingo diren zainketen ezagutza. Erditu osteko taldeetan aldiz: pelbisa berreskuratzea, haurren masajeak eta bularra emateko aholkuak.

Amaren Hezkuntza talde hauek beharrezko espazioak dira amentzat, baina alderdi emozionala baztertuta geratzen da, alderdi fisikoei bakarrik jartzen baitzaie arreta. Beraz ama taldeen sorkuntza, zerbitzu honetatik kanpo, beharrezkoa da, erditu berri duten amei falta zaien sostengu emozionalaren bitartez amen ahalduntzea lortzeko.

Basabizitzaren bila

2021-10-06 [naiara Corcuera](#)

Uda honetako iluntze epeletan, familia, lagunak eta linternak hartu eta mendirantz abiatu gara gauean sakontzeko irrikaz. Kale-argiek ematen duten argitik ihesi, urbanizatutako eremuetatik alde egin eta basabizitzaren bilari ekin diogu. Izarren bat ikusi, urubiaren ulu-biak entzun, saguzarraren hegaldi isila sumatu eta hara! Lahar artean argi txiki hori bat, ipurtargia! Hori festa! Kakalardo txikia eskuekin hartu, gertutik ikusi eta miretsi, nola liteke horrelako xomorro txiki batek argia sortzea!

Bada, erreakzio kimiko baten ondorioz gertatzen den fenomeno da, ipurtargi espezie bakoitzak argi mota konkretua daukanez, espezie bereko ar eta emeek elkar topatzeko erabiltzen dute, gero bien arteko estalketa gertatzeko. Gaur egun, ordea, asko gutxitu omen da ipurtargi espezieen ugaritasuna, adituek diotenez, batez ere, habitaten degradazioa, argi-kutsadura eta agrokimikoen erabileragatik da hori. Biziki pozten gara intsektu hau ikusten dugunean, nahi baino gutxiagotan ikusten dugulako azkenaldian.

Ibilaldia jarraitu eta lurlean beste kakalardo baten arrastoak. Makurtu, arrasto horiek gertutik aztertzeko eta bai, arkanbele baten baraila eta buru zati bat dira, Europako kakalardo espezie handiena. Albiste ona, bai horixe! Izan ere, arkanbelea ez da edozein eremutan aurkitzen, soilik zuhaitz helduak eta egur hila dagoen zuhaitzietan ikusiko dugu, eta ez edozein garaitan, uda sasoian baizik.

Argazkia: Naiara Corcuera

Kakalardo hau berezia da, batetik, daukan itxura ikusgarriagatik (arrek baraila oso garatua daukalako oreinaren adarren itxurakoa), eta bestetik, babestuta dagoelako Europa guztian bere populazioa gainbeheran egoteagatik. Beraz, zortedun gu, intsektu hau ikusten badugu, alboan hosto erorkorreko zuhaitz ederrak ditugun seinale delako; gehienbat haritzak, arteak zein pagoak baititu gustuko. Espezie honen emeak (askoz txikiagoa eta baraila garatu gabekoa) hildako zuhaitzen pitzaduretan jartzen ditu arrautzak eta bertatik jaiotako larbek egurra deskonposatzen lagunduko dute, urte batetik bostera iraun dezakeen epealdian. Gero, metamorfosiaren ostean heldu bihurtuko da, zeinek ekainetik uztailerako sasoiar baliatuko den lurraldean zehar dispersatzeko eta beste eme bat aurkitzeko ugaltzeko asmoarekin.

Emearekin estali aurretik, arrek borrokan egin ohi dute beraien artean nork irabaziko eta orduan erabiltzen dituzte beraien baraila indartsuak, bere burua defendatzeko. Askok, bizitza galtzen dute momentu horietan. Beharbada, guk ikusi dugun arrasto hori izan daiteke borroka hori galdu duen arkanbelearena!

Tamalez, badago inoiz ipurtargirik ikusteko aukerarik izan ez duenik edota arkanbele bat hegadan ikusi eta beldurrez irten denik ere, horrexegatik, hurbildu gaitezen

basabizitzara maizago, gure ikara, nazka eta aurreiritziak alde batera utzi eta ikasteko daukagun guztia baliatuz.

Haurrak, ikasteko gogoz dauden horiek, ikaragarritzko jakin-mina izaten dute, batez ere adin txikietan, goazen bada esperimentatzeko aukera ematen: naturara gerturatu, zuhaitzetara igotzen lagundu, landareen bitxikeriak ikertu, dastatzen eman, animaliak aurkitzeko aukerak eskaini, eskuekin hartu, eta, zergatik ez, laguntzat hartu.

Gure inguruko bizidunak lagun bezala aurkezten baditugu, dauzkaten ezaugarri edota arazoak plazaratzen baditugu, beraiekiko jarrera positiboak transmititzen lagunduko dugu eta ez horrenbeste etsai bezala hartu edota beldur izateko bizidun bat. Horrela, haurrak esperientzia horretatik gehiago jakiteko gogoz irtengo dira, baliteke gainera, animalia hauek defendatzeko jarrera bereganatzea, zorte apur batekin.

Horregatik, uste dut, bai haur eta bai helduek, natura ezagutzeko esperientziak bizitzeko aukeraz baliatu behar dugula, gure inguruan dauzkagun izaki bizidunen inguruan informatu eta ikasteko denbora hartzea oso interesgarria dela. Haurren jakin-minetik abiatuta, bere ikaste prozesu horretan harritu egingo gara ikusita guk ere zenbat ikasi dezakegun, eta beraiek ere nolako azkar ikasten duten, gauzak gogoz eta esperimentatuz egiten badira.

Bide batez, ikusi dituzue dagoeneko gure mendietako bareak ugalketa sasoian daudela? Hori bai dela prozesu ikusgarri bezain konplexua, hor daukazue udazken honetarako erronka polita! Informazioa arakatu, mendian testigantza jaso eta hurrei transmititu, animo!



Argazkia: Naiara Corcuera

Txoko honetatik partekatuko ditut gure baso, zelai, sastrakadi edo errekaetoetan gordetzen diren bizidunen inguruko oinarritzko informazio eta bitxikeria batzuk, sasoian sasoikoak eta bertatik bertara. Gozatzea espero dut!

Hurrengo arte!

Pandemiaren eragina eta natura

2021-10-21 [Iñaki Larrea](#)

Kutsatu, gaixo eta hildakoen kopuruetatik harago, pandemiaren eraginaren bestelako albo-kalteak ezagutzen ari gara azken hilabeteotan. Munduko hainbat txokotan egindako ikerketei esker, pandemiak eta horren harira hartutako erabakiek haur eta gazteengan izandako eraginaren berri izaten ari gara. Besteak beste European, Txinan, Kanadan edo AEBetan egindako ikerketek aditzera eman dute haur eta gazteen osasun fisiko zein mentala kaltetu dela, elikadura eta ikusmen arazoak eta gurasoen haurrekiko tratu txarrak areagotu direla, jolasaren kalitatea gutxitu eta haurren mugimendu trebetasunean etena egon dela eta atzeratu direla garapenaren hainbat mugarriren lorpena.

Orain, beraz, intuizioz aurreikusten ziren ondorioen ebidentzia zientifikoak dauzkagu. Era berean, intuiziotik eta pertsonak ebolutiboki izandako egokitzeko gaitasunaren ildotik, asko izan dira pandemia garaian ohiturak aldatu eta natura-guneetara jo dutenak. Oharkabean sarri, natura pandemiaren eragin negatibo horiek arintzeko estrategia gisa hartu da. Ez geunden oker, baina natura askoz ere gehiago ere bada. Ikerketa askotako emaitzek lotu dute natura ongizatearekin, sormenarekin, inplikazio eta arreta maila altuagoekin, harreman osasuntsuagoekin, naturarekiko errespetu handiagoarekin, ikasketarekin edo jolas aberatsagoarekin. Ikerketa horietatik ondorioztatu daiteke, beraz, natura onuragarria dela haur, gazte eta helduontzako, pandemia egoeran eta beti.

Natura gune hezitzailezat har dezakegu, edo, hobe esanda, hartu behar dugu. Hezteko, hazteko, garatzeko eta ikasteko gune pribilegiatua da natura. Horregatik, ez da harritzekoa geroz eta ikastetxe gehiagok egitea naturan murgiltzearen alde, bertako porlana edo zementua elementu naturalekin ordezkatzuz edo zuzenean mendi eta basoetarantz joz eskola orduetan. Bide interesgarria zabaltzen ari da horrela Euskal Herriko hainbat hezkuntza-zentrotan, hurrengo urteetan heda daitekeen joerarako lan aitzindaria eginez.

Ikastetxeetan bide egiteaz gain, naturaren aldeko hautuak baditu heldu beharreko beste hari-mutur batzuk. Esate baterako, Udalek badute natura-guneak sustatzeko ardura, bertako mendi eta basoen babesean, auzo berrien konfigurazioetan, kaleen berregokitzapenetan edo jolasguneen diseinuetan besteak beste. Gurasoei dagokigunez, pandemian indartutako joerari eutsi behar diogu. Bestelako aisialdi eskaintzak gutxietsi gabe, komenigarria litzateke naturarekiko kontaktua zaintzea, arestian adierazi bezala, natura ez baita pandemiari aurre egiteko baliabide bat soilik,

baizik eta hazteko, hezteko, garatzeko eta ikasteko gune pribilegiatua. Eta gainerako aisialdi aukeretan bezala, gune are pribilegiatuagoa bihurtzen da lagunduta egiten dugunean. Bestela esanda, belarretan, lokatzetan, putzuetan, harriekin, hondarrarekin, makilekin, intxaurrekin... ibil gaitezen gelakideekin, bizilagunekin, auzokideekin, senideekin, bestelako lagunekin edo bidean topo egiten dugunekin batera. Horrela lortuko dugu esperientzia aberatsagoa izatea eta horri esker ongizatean, sormenean, harremanean edo jolasaren kalitatean are gehiago eragitea.

Ez gaitezen lozorroan geratu

2021-10-15 [Maidar Garcia de Vicuña](#)

Nabaria da sexudunak izateko modu anitzak daudela, bakoitza den moduan azaltzeko eta besteekin harremantzeko hamaika era ezberdin eta berezi.

Nabaria da ere, aniztasun honekiko errespetua areagotuz doala eta genero errolak malgutuz doazela. Nabaria ere, emakumeok eskubideak gureganatuz goazela. Horrek, ordea, ez gaitu itsutu behar. Gizarte irekiagoa eraikitzen ari gara, guztiontzako juxtuagoa eta erosoago, baina ez dago dena lortuta eta lortuta dagoenaren sentsazioa dugunean, lozorroan sartu eta mugitu gabe geratu ohi gara.



Begirada kritikoa landu eta betaurreko moreak jarri beharko genituzke eta ikuspegi feministarekin ingurua aztertu, injustiziak eta diskriminazioak argiago hautemateko. Zapaldua dena beste zapalduak hautemateko gaitasun handiagoa izan ditzake, baldin eta bere min propioan murgildurik geratzen ez bada. Justizia lortzeko elkarren ondoan borrokatuko gara.

Feminismoaren kontrako ahots gutxi baina zaratatsuak entzuten diren honetan, beharrezkoa da ozen esatea feminismoak emakumezkoen eskubideen berma eta askatasuna bilatzen duela eta horrek ez diela, ez dizuela, gizonei kalterik egiten. Eskubide berdintasunak guztion eskubideak bermatuko ditu, nire askatasunak ez du zure askatasuna ezezten.

Kaltetua senti daitekeen bakarra, pribilegioetan oinarritutako jerarkian bizi nahi duena da, beti ere bera jerarkia horren goikaldean dagoelako besteen eskubideak zapalduz. Langileen borroka adibidetzat hartuz, langile batek ez du ondoko enpresako langileak bere eskubideak eskatzean mehatxu gisa hartzen, biak esplotatzen duen sistema kapitalistaren kontra borrokan daudelako.

Antzekoa da feminismoaren borroka, emakumeok hasitakoa bada ere, patriarkatu eta heteronormatibotasunaren menpe gauden guztion aldeko borroka da, sistema horrek guztion bizitza mugatzen duelako. Emakumezkoek nolakoak izan behar dugun, zer egin, zer sentitu eta nola adierazi esaten digu, baina baita gizonezkoek ere. Feminitate eta maskulinitate eredu estu horiek ito egiten gaituzte, izateko modu bakarra ematen digutelako aukeran eta hori ez da gurea izango, inposatua baizik.

Seme-alabek kirola anitz egiteko aukera izatea nahi dut, alaba-semeek negar egiteko libre, nahi duten kolorea janzteko, ile luze, motz edo kizkurra, euskal dantzak, Street dance edo ballet, bere gorputza ezagutu, zaindu eta maitatzea, baita besteena ere, gustuko duten pertsonen inguratzea jolastu, adiskide eta ligatzeko orduan, persona horiek edozein sexuak izan daitezela gure seme-alabek eta alaba-semeek dituzten desioen arabera, neska ala mutil izatea garenaren arabera eta ez ditugun genitalen arabera ulertu eta errespetatzea...

Hainbat eta hainbat gauza eska dezakegu, baina eskaera horiek guztiak ezerezean eroriko dira guk ez baditugu betaurreko moreak jartzen eta aukera erreal horiek begi bistan jartzen ez badizkiegu. Gure nahia guraso gisa berauen zoriontasuna eta askatasuna da, baina baita beraiek besteen askatasuna errespetatzea, aniztasunean hezi beharko ditugu beraz eta horretarako aukerak eskaintzea dagokigu.

Gogoan izan hau arropa erostean dendako ze aldera eramaten duzuenean, eskolarako estutxea hartzean koloreen bat eskaintzen ez diogunean, eskolaz-kanpoko ekintzaren bat baztertzen dugunean zergatik den, bere gelan zenbat neska eta zenbat mutil dauden galdetzean, ekintza batean parte hartzen duenean “mutil bakarra, beste guztiak neskak dira? Harriduraz edo penaz galdetzean, sexu bereko lagunekin “lagunak”, baina sexu ezberdinekoak izanda “nobioak” diren esatean txantxetan bada ere....

Eguneroko keinu askotan jar ditzakegu betaurreko moreak eta apurka-apurka, benetako jendarte askea eraikiko dugu, baina ez dezagun lana eginda bezala ikusi, asko dugulako oraindik egiteko

Neurriak

2021-10-29 [Itxaro Mendizabal Amundarain](#)

Gizarte gaixo batean bizi gara, eta gizarte berak gaixotzen gaitu. Elikadura nahaste bat izatera iristen den pertsona batek agian ez du gizarte gaixo horren beharrik zuloan erortzeko, baina oso garbi daukat lagundu, asko laguntzen duela.

Gure haurrek (eta helduok) duten/dugun presio soziala ikaragarria da. Nahiz eta gurasoak korrontearen kontra arraun egiten saiatzen garen, ezin dugu askotan errekararen indarra gainditu, eta denok eramaten gaitu, modu batera edo bestera, ur-jauzi haundi horretara.

Ikasketetan hoberenak izan behar dugu, gero guk nahi dugun hori izan nahi badugu (edo hori da saldu nahi digutena). Gorputz elegante eta zaindua izan behar dugu, eta hori izateko, argal egon behar dugu (edo hori da saldu nahi digutena). Alaba/semi ona izan, lagun artean onartua sentitu. Akatsik gabeko robotak bezala portatu... baina jarri dizkiguten kanon horietatik ateratzen bagara... akabo! hor dator presioa, hor dator onarpen falta... eta hor datoz askotan isekak eta gaizki tratatzeak. Nerabe batek arropa erostera joan behar duenean, eta sartzen den denda ia gehienetan probatzen dituen galtzak sartu ezinda geratzen denean, arazo handi baten aurrean egon gaitezke. Arropa horiek, beste gauza asko bezala, estandarretan sartzen diren pertsonentzako eginda daude eta. Baina zer pasatzen da hortik kanpo geratzen den beste multzo haundi batekin?

Nerabe honekin azkenean helduen atalean erosten duzu arropa, beretzako hain gustuko ez den estilo bat jantzi beharko du eta ez bere taldeko lagunek jutzen duten modukoa. Lehendik desberdina eta arraroa sentituko bazen, zer esanik ez 'arazo' hau sortzen denean.

Nire gaixoaldian horrelakorik pasa ez nuela uste nuen duela gutxira arte... baina orain gertutik bizitzea tokatu zaidan kasu bat izan dut eta konturatu naiz nik ere hau pasatu nuela. Eta oraindik gaur egun ez naizela eroso sentitzen horrelako dendetan arropa probatzean. Txikitatik jantzi zabalak jantzi izan ditut. Gorputza ezkutatzeke agian, baina baita bestelakorik jantzi ezin nuelako garai batean.

Oso tristea da ume bat egoera honetan ikustea. Tristea eta mingarria sortzen dion ezinegona sentitzea. Eta okerreza ez da hau, okerreza arropen gaia gizarte kakaztu honen lagin txiki bat besterik ez dela da.

Neurri guztietako pertsonak gaude mundu honetan. Fisikoki, emozionalki... desberdinak. Zer dela eta ez dugu denontzako egokia den gizarte bat osatzen?

Askatasunaren beldurrak

2021-11-05 [Nahia Alkorta Elezgarai](#)



Zorionez geroz eta esparru eta proiektu gehiago ditugu herri eta hirietako kaleak lagunkoiago bihurtu eta haurrei askatasun eremuak eskaintzeko. Tonucciren haurren hiriaren eredua hartuta aldaketa interesgarriak egin dira inguruko auzo eta herrietan haurrentzat (ere) seguruak eta atseginak diren espazioak eskaintzeko.

Zoragarria da nola hazi hala eta mugitzeko eta komunikatzeko autonomia handituz doazenean beraien askatasuna ere biderkatzen hasten dela ikustea. Hasieran agian jolasean dabiltzan eremuaren ezkutalekuak deskubrituz eta gutxinaka jolas eremuak zabalduz helduengandik urrundu bitartean. Askatasunak autonomiaren garapena, autoestimua eta gaitasun soziala dakar... zer esanik ez gaitasun motorena (zuhaitzera igo, paretan eskalatu, bizikletan koxkak igaro...). Behar beharrezkoa dela iruditzen zait askatasun hori, hasieran nolabait inguru kontrolatua eta gutxinaka zabalduz.

Hazi hala muga zentzudunak jartzearen erronka agertuko zaigu: ordutegia, noraino joan daitekeen... Eta nerabezaroan muga horiek berriro deseraiki eta berriak sortu behar dira, posible bada, elkarrekin.

Baina bada askatasunari lotuta niri sortzen zaidan beldur sakon bat; ziurrenik, une honetan nire hurrei loturik dudan beldurrik sakonena: gure jendartea.

Askatasunak beti ardurak hartzea dakar loturik eta niretzat behintzat autodefentsarako tresnak transmititzen asmatzea garrantzitsua da. Horregatik, beldurra sortu gabe baina arriskuez ohartarazten saiatzea derrigorrezko deritzot.

Elkarrekin eseri, komunikazioa egunerokoan landu... eta askatasunaren eta haurtzaroaren ongiaren burbuila horri zirrikitu bat zabaldu. Badira pertsona gaiztoak eta arriskutsuak, ez joan inoiz ezezagun batek bere kotxean zerbait erakutsi nahi dizula esaten badizu berarekin. Halakoetan ihes egin eta laguntza eskatu (eta ahal bada umeekin dagoen emakume bati). Saiatu ez bakarrik gelditzen. Garraxi egin jendea badago ikus zaitzaten eta lagun zaitzaten.

Zergatik ama? Badelako hurrei mina egin nahi dien jendea, eta batzuetan hala egiten dute “kotxean txakurkumeak ditut – edo goxokiak, edo koloretako txoriak...” eta behin kotxera gerturatuta bertan sartzeko arriskua dagoelako.

Askotan gertatzen da? Ez, gutxitan zorionez, baina gerta daitekenez, ez joan ezezagunekin inoiz.

Galderak sortzen bazaizkio erantzun, bere ulermen mailaren arabera eta gerta litekenaz sakondu gabe. Helburua berak arrisku horren berri jakitea da.

Ziur naiz bueltaka duzula

“eta ahal bada umeekin dagoen emakume bati” esaldia. Zergatik esaten diet hori nire hurrei? Niri beldurra sortzen didalako kalean laguntza eske gizon batengana joan eta hark egoera aprobetxatzeak; gehiago fidatzen naiz ama batez.

Horretaz gain, oso txikitatik nire eta aitaren mugikorren zenbakiak ikasteko jolasak egiten ditugu eta noizean behin (urtean 3-4 aldiz) 112ra deitzeko simulakroak. Larrialdi bat pentsatu eta telefonoa hartuko liokenaren galderei erantzun: nola duzu izena, zenbat urte dituzu, amak begiak zabalik ditu, non bizi zara... Jolasaren bidez saiatzen gara zerbait gertatuz gero laguntza eskatzeko tresnak izan ditzaten.

Askatasunaren eremu hori dena ez baita segurua eta arriskuak hartzen eta kudeatzen, babesten duten mugak ezartzen ikastea oinarritzkoa dela iruditzen zait.

Gainera, elkarriketa horiek izatean haurrari bere beldurren inguruan hitz egiteko gonbidapena eta segurtasun unea eskaintzen diogu eta batzuetan, askatasunaren sozializazioak dakartzan gatazken berri izateko aukera ederra suertatzen da.

Amatasun Gentrifikatuak

2021-11-03 [Nora Salbotx](#)



Hondar urte hauetan maiz aditu dugu, aritu gara, gentrifikazioaz solasean. Gentrifikazioa espazioarekiko antolatze eta erabilera merkantilista basati baten gisara ikusita ulertu da batik bat; eskualde ia orotako hiri eremu zehatzetan gertatzen ari den fenomeno urbanistiko espekulatzaile gisara hasiera batean, gerora, eta bertzeak bertze pandemiari aitzin egiteko neurri murriztaileen ondorioz, landa eremuetan ere sumatzen hasita dagoena. Badirudi etxeko balkoi eta leiho-hegietan pasa genuen ordu saldoak ere zerikusia izan duela naturaguneetarako nahikeria berri horrekin eta beraz, lehenagotik zetorren espazioaren merkantilizazio eta egituratze segmentatzaileari errazki gehitu zaiola joera berri hau. Ondorioz, patriarkatu kapitalistaren eragina gora behera, “natural”, libre, komunitario, erabilera anitzeko, erlazioetarako orube, identitate sortzaile eta historiarekiko dialektikoa zen hura, espazioa, orain salerosgai bilakatu zaigu, eta bistan dena, monetarizatutako bertze edozein bizitza esparrutan gertatu bezalaxe, bereizkeriari ateak parez pare zabaldu dizkio honek.

Bertzalde, aspaldi dakigunez, neokolonialismoak jotako jendarte batean bizi gara gaur. Gure hizkuntza, herria eta kulturaz gain, eta baita haien bitartez ere, gure gorputzak erasotzen dituen gure baitan kokatzeraino, inbaditzeraino. Maria Miesen (1986/2019: 61) hitzetan, soilik patriarkatu kapitalistak sortutako ekoizpen-harreman guztiak ulertzen dituen ikuspegitik, eta ez bakarrik gure ingurune hurbilean ditugunetatik, ikuspegi holistiko eta benetan globalaren bidez, beraz, gai izanen gara etorkizuneko jendartearen ikuspegi bat garatzeko, non emakumeak, natura eta beste herri batzuk *garapenaren* eta *hazkundearen* izenean ustiatuak izanen ez diren.

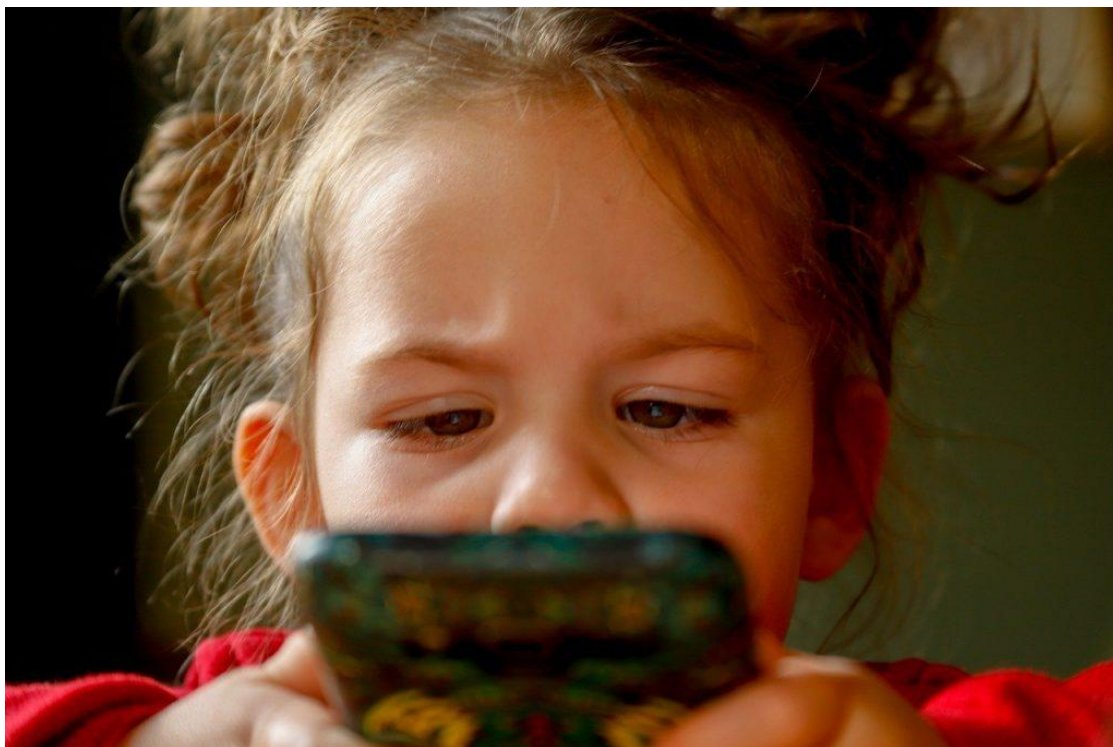
Eta, esplotazioaz ari garela, kolonialismoa gure emakume gorputzetan hasten eta bukatzen den modu berean solas egingen bagenu gentrifikazioaz? Gentrifikazioaren bitartez tokiekin espekulatzen da, baina, aldi berean, euren balio sinboliko, ekonomiko,

sozial, historiko eta erlazionala eraldatzen. Gure ustetan, amatasuna espazio fisikoek bizitzen ari dutenaren antzeko prozesuak jota legoke gaur. Zaintza, edoskitzea, hazkuntza eta heziketa teknifikatuz eta merkantilizatuz doaz izugarrizko abiadan, *manageralismoak* inbaditzen. Kontsumoaren logika guztiak haiengan ezarri dira, hasi lehiatik eta etiketatzea, mozkinen bilaketa, sailkapena, etengabeko konparazioa, indibidualizazioa, goiztiartasuna, zaharkitze programatua eta abarretaraino. Honekin lotuta, eta ikuskera beraren baitan, haurrentzako produktu berezituak sortzen dira amek, gurasoek, tutoreek edota, oro har, haurtzaroaz arduratzen diren kolektiboek etengabe kontsumitu ditzaten, eta, horrekin batera, haurrentzako osasungarria, estetikoki polita, segurua, aseptikoa edota pedagogikoa zer denari buruzko ikuskera zehatz bat ezartzeko, egia bakarra bailitz barneratuz eta objektibatuz joanen garena. Eskainiko zaizkigu plastikoa, konduktismoa oinarri duten jostailu zurrunki egituratuak, partxis koloreak, Disney iruditeria, generoaren/adinaren arabera banandutako orotariko produktuak, elikadura, garbitasun edota osasun egokiaren inguruko ildo farmakologiko zehatz bat..., guztiak, bistan denez, izugarri erakargarria zaion merkatu-hobi horri begira dagoen industria erraldoi baten mesedetan. Honekin guztiarekin patriarkala, koloniala, helduzentrikoa, bertikala, autoritarioa, erasokorra, artifiziaia, kontrolatzailea, homogeneizatzailea, sinplista, estereotipatua, akritikoa eta bistan dena, monetarizatua den maitasuna eskaintzen die merkatuak gaurko haurrei gure ama-gorputzez baliatuta, normalki amatasunaren erronkaren aitzinean sortzen ohi zaigun zalantza multzo handi hori probestuta. Desjabetzera, indibidualismora eta ahuldadera garamatzan senda hau ideologia patriarkal neoliberalaren bide orria da, bistan dena. Gure kezkek eta ez jakintasunek, sistemaren egiturazko hutsegiteek zaintza eta emakumeekiko politikei dagokionean eta komunitate egituratu sendo baten faltak eragindako hutsunea, kontsumoaren bitartez osatzeko gonbita egiten digu merkatuak eta maizegi tranpan erori gu.

Beraz, uste dugu, gure ama-gorputz kolonizatu horietan amatasuna praktikatzeko moduak ere gentrifikatzen doazela pixkanaka. Sharon Hays eta Andrea O'Reilly (L. Kern 2019:51) bezalako autoreak "amatasun intentsiboak" eta "amatasunaren mistikaz" solastatzen dira gaur. Izan ere jendarte honek emakumeok nolabaiteko amatasun berri intentsibo, garestia eta adituek gidatutako batera bulkatzen baikaitu. Amatasun berri hipermerkantilizatutako hauek amatasun disidente oro mugatzera etorritako diskurtsoak lirakeke. Badagokigu hau guztia begirada kritikoz aztertu eta deseraikitzen hastea. Auzoa, karrika, plaza eta elkartasuna amatasunen ahalduntzerako toki izaten ahal dira eta borroka ekofeminista aldiz, tresna eta bide orri, biak batean.

Pantailen erabileran modu positiboan hezteko gakoak

2021-11-15 [Jone Zalduegi](#)



Pantailei buruz asko hitz egiten da eta kezka eta buruhauste handiak izaten dituzte guraso askok, hauen inguruan erabakiak hartu behar dituztenean. Ezin dugu ukatu informazio eta komunikaziorako teknologiek duten inpaktua eta indarra, aldiz, haur eta nerabeen kasuan bideo-jokoak eta sare-sozial digitalak izaten dira kezka gehien sortarazten dutenak. Sarritan, baliabide gutxirekin topatzen gara testuinguru honi aurre egiteko.

Baina, nola lagundu ahal diet ibilbide honetan alaba-seei?

Lehenik eta behin, argi izan beharko genuke hezkuntzan ez dagoela formula magikorik, baina aldi berean, arlo honetan ongizatea bermatzeko kontuan hartu behar diren faktore eta pausuak definitzea daukagu. Ondoren fijatu gaitezkeen elementu batzuk:

- **Erreferenteak.** Bai bideo-jokoetan, bai sare-sozialetan guretzako ezezagunak izan daitezkeen pertsonak eta pertsonaiak egon daitezke. Galduta bagaude, haiei galdetu zerk deitzen dien arreta eta zergatik gustuko dituzten, horrela, haien hizkuntzara modu errazagoan hurbilduko gara eta elkarrizketak mamitsuagoak izan daitezke.

- **Azalpenak, arreta eta emozioen erregulazioa.** Haurren neokortexa ez dago garatuta, beraz, arrazoitzen saiatzen garenean agian ez digute kasurik egiten edo ematen ditugun azalpenak eta arrazoiak ez dituzte ulertzen. Denbora beharko dute, garatzeko denbora, hain zuzen ere.
- **Komunikazioa eta konfiantza.** Alaba-semeengan eragina dituzten faktoreak guztiz identifikatuta izatea ezinezkoa izango da, baina komunikazioa txikitatik lantzen badugu errazagoa izango da haiekin komunikatzea eta noski, konfiantza garatzea.
- **Kontrola eta gainbegiratzea.** Askotan kezka honekin topatzen gara eta ez dakigu zein puntutaraino beharrezkoa den pantailekin egiten duten guztia jakin behar dugun ala ez. Alde batetik, haiengan konfiantza ezartzen badugu eta mugak pixkanaka pixkanaka jartzen joan bagara, errazagoa izango da haiek haien ibilbidea egitea. Bestetik, erabiltzen dizuten sare-sozial digitalak eta bideo-jokoak askotan adin muga bat dute eta horretan fijatzea daukagu ere. Azken hau ez da inoiz nahikoa izango, pistarik handienetako bat haien emozioek luzatuko digute.
- **Denbora.** Haiek ohitura osasungarriak har dezaten, pantailekin igarotzen duten denbora mugatzea ezinbestekoa izango da eta hauxe prozesu bat izango da. Prozesu honetan, mugak aldakorrak izan daitezke: adinaren arabera, gure behar izanen arabera edota haur edo nerabearen heldutasun maila kontutan hartuta.
- **Pribatutasuna eta intimitatea.** Gure intimitatea eta haiena babestu nahi badugu puntu batzuk kontutan hartzea interesgarria izan daiteke. Esate baterako: mugikorrak utzi edo ez, nola eta zein momentutan begiratuko dugun haiek pantailekin egiten dutena, (aurrez adostea komeni da) edo zein momentuetan eta noren aurrean erabiliko ditugun ere.

Heriotzaren pedagogiaren aldeko kanpaina

2021-11-16 [Naroa Martinez](#)



Gaurkoan, osoigo.com plataforman abian jarri dugun kanpainiaren berri ematera natorkizue, izan ere, 500 pertsonen babesa behar dugu politikariek geure eskaerak entzuteko.

Baina, eskaeraren zergatia hobeto uler dadin, azalpen txiki bat eskaini nahi dizuegu.

Zein da egoera?

Heriotza Hurrekin-en atzean nagoenetik, urte hauetan zehar zuen zalantzekin niregan jo duzuenok ugari zarete, senide zein hezkuntzako profesional.

Izan ere, duela gutxira arte, Hezkuntza Departamentuak aditu bikain bat zeukan langileen artean: Kepa Camiña. Euskal Herri mailan ezezik, estatu mailan erreferentea izaten jarraitzen du, baina, dagoeneko, Hezkuntza publikoko zerbitzuetatik kanpo.

Hori dela eta, beste bide batzuetatik heriotza eta dolua jorratzen dugun beste profesional batzuongana jotzen duzue, normala den bezala zuen beharrak asetzeko asmoz.

Ez al da zerbitzu publikorik horretarako?

Esan bezala, lehen hezkuntza sailean bazegoen erreferente bat eta gaur egun, Berritzeguneetatik ahal duten arretarik onena eskaintzen dute, baina, dakigunez, ez dago Heriotzaren eta Doluaren pedagogian espreski formatutako inor.

Gai tabua da, barneak asko astintzen dituen eta dedikazio berezia eskatzen duela ulertzen dugu. Horregatik figura horrek euskal ikastetxeetara bere zerbitzuak era publikoan eta formalean helaraztearen garrantzia.

Zer eskatzen da zehazki?

- **Irakasleak** doluan eta heriotzaren pedagogian **formatzeko**.
- Heriotzaren eta Doluaren pedagogia ikastetxeen curriculumaren parte izateko eskatzen dut Hezkuntza Sailak urte hasierako ebazpenaren urrats eta bete beharreko puntuen parte eginez, hau da, **urteko planean heriotza jorratzeko gonbidapena**.
- Hizkuntza edo harrera planak ikastetxe baten errealitatera egokitzen diren bezala, **zentro guztietan heriotzaren hezkuntzarako eta dolurako protokolo indibidualizatuak sortzea**
- Euskarazko **materiala sortzea** bertako errealitateari lotuta eta **Hezkuntza Sailari horretan inbertitzeko** (ikerketak egiteko diru laguntzak, ipuinak...) eskaera.
- Guzti hau martxan jartzeko, **adituaren figura publiko bat** berreskuratzeko beharra.

Norengan iritsiko litzateke laguntza?

Gizarte osoaren onerako litzatekeela ulertzen dugu, izan ere, batetik ikastetxeetako dokumentu ofizialetan heriotzaren pedagogia barneratzeak eta doluaren aurreko protokoloa izateak, naturaltasuna areagotu eta dolu-prozesuetan lagunduago egotea ekarriko luke, tabua hautsiz.

Bestetik, adituaren figura hezkuntzako profesionalen formakuntzan eta laguntzan arituko litzateke, laguntza hori familiei zabalduz.

Eta azkenik, materialak eta ikerketak egiteko erraztasunak emanez gero, hauek areagotuko lirateke, gizarte osora zabalduz.

Horregatik guztiagatik, ados egongo bazinate, zuen laguntza eskaintzea eskertzekoa litzateke. <https://bit.ly/3C35390>

Kontutan izan datu pertsonalak eta sms bidezko baieztapena eskatzen dituela norbanakoak zaretela bermatzeko.

Limiteak eta transgresioak, biak beharrezkoak

2021-11-22 [Koldo Gilsanz](#)

Gizakiok erreferentziak behar ditugu gure errealitatea interpretatzeko. Goian-behan, gertu-urrun edo eta aurretik-ondoren aldagaiek dimentsio espazio-tenporalean kokatzen gaituzten bezala, arauak eta limiteak ondo dagoena edo egin daitekeena definitzen dute, hau da, dimentsio moralean kokatzen laguntzen gaituzte. Dimentsio moralaren garapenean bidai bat proposatzen dizut, bazatoz nirekin?

Haurrek arauak behar dituztela esaten da maiz, baina ez da araua berez behar dena. Haurraren jokaerari limiteak jartzen dizkiogunean bere esperientziari erreferentzia batzuk ematen ari gatzaizkio, horien arabera berak bere jokaera dimentsio moralean koka dezan. Haur batek beste bati jostailua kentzen dionean edo mutil koxkor batek amari gezurra esaten dionean, jartzen diogun **limiteak bere jokaera interpretatzen lagunduko dio**, hots, egindakoa ondo edo txarto dagoen baloratzeko gida dira.

Angelica Olverak **limiteak argiak eta malguak izan behar** direla azaltzeko errepidearen analogia erabiltzen du. Imajinatu 5 errailetako hiri inguruko errepide bat arratsalde euritsu batean. Trafiko handia dago, zu erdiko errail batetik zoaz, eta bat batean errepideko marra guztiak borratuta daude. Zer sentituko zenuke?

Ziurrenik beldurra. Horregatik, marra edo limite horiek argiak izan behar dira, gure segurtasunerako beharrezkoak direlako. Baina horren beharrezkoak badira, zergatik ez ditugu erreilak banatzen dituzten marren ordeztu metakrilatozko panel batzuk jartzen? Irudikatze ariketa egin eta gero denok ikusten dugu horrek ere ez lukeela funtzionatuko. Limiteak malguak ere behar direlako izan.



Argazkia Pixabay

Haur txikiekin **lehenengo erronka limiteak ezagutzea eta ulertzea** da. Ikastolan, adibidez, ez diogu berdin aurre egingo limitea soberan ezagutzen duen lau urteko haurrari edo eskolarizatu berri den bi urteko haur bati. Azken honen kasuan, lehenbizi araua badakiela ziurtatu beharko dugu.

Araua ulertzeko prozesu hori bere jardueran bidelagun izaten, kontuak hitzez azaltzen eta eredu izaten jorratzen da. Ildo berean, **momentu berezia izango dira arau horien urraketak** eta hauei nola egiten diegun aurre. Alde batetik ahoz: “ezin diozu jostailua kendu, orain berak dauka” edo “ezin duzu bultzatu, bera dago zure aurretik txirristan eta itxaron behar duzu”. Eta beste aldetik ez berbalki: gertutasunetik, bere mailan jarrita, begi kontaktua egiten eta jarrera serioarekin. Araua argi dagoenean, autoritateak geroz eta distantzia handiagotik kontenitu ahal izango du. Bestela, araua modu jarrai batean apurtzen badu, gertuago egon beharko dugu eta gure tonu eta gorputz jarrera are serioagorekin kontua guretzat garrantzitsua dela azalduko diogu. Horrela limite horiek barneratzen doaz.

Arau eta limite hauek errazago barneratuko dira beroriek jartzen dituen pertsona niretzat garrantzitsua bada, hots, harreman sendo eta afektibo bat badugu. **Binkulorik gabe jarritako arauak ez dira norberaren kode moralean gordetzen.** Baliteke beldurragatik obeditzea, baina nagusiagoak diren heinean eta nerabezarora gerturatzearekin batera binkulorik gabe agertutako autoritate figurari ez zaio autoritatea aitortuko eta bere arauak errazago jarriko dira kolokan.

Azken ideia hau oso garrantzitsua da, familia askotan sortzen den dinamika arriskutsu bat ulertzen laguntzen digulako. Haurtzaroko momentu batean haurren batek, izaera inpulsiboagatik, urduritasun momentuengatik edo dena delakoagatik, arauak apurtzen

dituzten jokaerak sarriago egiten hasten da. Orduan, alde batetik gurasoek “bronka” gehiago botazen diote. Haur horrekin elkarrekintza denboraren zati geroz eta handiago bat gatazka denbora izaten hasten da. Honek, aldi berean, haurrak autokontzeptu negatibo bat garatzen joatea dakar (“Bronka asko ditut. Ni bronkak izan ohi dituen mutikoa naiz. Badirudi ni gauzak txarto egiten dituen pertsona naizela, beraz horrela jokatuko dut”) Eta autokontzeptu negatibo honek bere jokaera urratzailerako aukerak handitzen ditu, berriz ere gurasoak are normatiboago jartzea eraginez.

Dinamika horretan sartuta, konturatu orduko harremana ahultzen da, afektibotasuna galtzen doa eta partekatzen diren esperientziak murrizagoak dira. Beraz, binkulua ahultzen doa eta binkulurik gabe jartzen ditugun limite horiek, badakigu, zailagoak dira barneratzen. Gorpil hau gelditzea oso garrantzitsua izango da, horretarako **rol normatiboa behintzat momentu positibo eta afektiboekin konpentsatu beharko da**. Honetarako guraso batekin momentu dualak, kalitatezkoak eta ahal dela gatazkarik gabekoak bilatzea lagungarri izan daiteke (adibidez erosketak eta gero kafe bat elkarrekin hartzen, bere zaletasun batetan laguntzen edo elkarrekin bazkaltzera joaten.)

Baina goazen berriro atzera, limite hauek barneratzen hasten diren garaira. Azaldu dugun bezala, arau bat ulertzea eta nahita betetzea lorpen ebolutibo bat da. Haurrak bere testuingurua ulertzeko eta bertan modu asegarrian mugitzeko konpetentzia nahiko konplexua dela esan dezakegu.

Illo berean, **transgresioa ere lorpen bat izan daiteke**. Adibidez, besteen desioa introiektatuta araua beti betetzen duen haur batentzat, edo beldurragatik eta “kontenituta” egoteagatik arauak modu zurrunean errespetatzen dituen haur batentzat, momentu batean arau hori nahita apurtzea ere lorpen ebolutiboa izan daiteke. Kasu honetan haurrak bere desio propioaren kontzientzia hartzen duela ikusi dezakegu eta, araua ezagututa ere, segurtasun nahikoa duela arau hori ez betetzeko. Noski, positiboa izateak ez du esan nahi aurre egin behar ez diogunik, araua errepikatuz eta ondo egin ez duela jakinaraziz.

Denbora aurrera joan hala limitea jarri eta transgresioa etengabeko soka tira jolasa izango da hezitzaile eta hezituaren artean. Beste hainbat gauzaz gain, gure rol normatiboarekin erreferentziak ematen ari gatzazkio, haien bidean marrak margotzen ari gara. Helburua ez da marrarik inoiz ez zapaltzea, baizik eta marra pasa dugula jakitea eta hori non dagoen argi izatea ondoren marraren lehengo aldera bueltatu ahal izateko.

Marra bat pasa eta gero aurre egin eta limitea gogorarazi beharra dago. Hau batzuetan beroaldian egin daiteke. Baina beroaldia eta gero ere kontuari buruz hitz egin beharra dago. Agian beroaldian orain damutzeko moduko gauzak egin edo esan ditugulako. Eta horrela ez bada ere solasaldi lasai batek harremana berrezartzen eta tonu afektiboa aldatzen laguntzen du. Gatazkak harremanaren soka higadura eragin du eta elkarrekintza lasai eta positibo honekin soka osatzen ari gara, hurrengoan indartsu egoten jarrai dezan.

Marra pasatzeko arrazoi asko egon daitezke: norberaren inpultsua jarraitzea, helduaren arreta bereganatzeko estrategia, autoritatearekiko agresibitatez jardutea, arauaz beste aldekoarekin identifikatzea edo taldean toki berezi bat nahi izatea (urratzailearen

galoiak). Eta arrazoia zein den kontutan hartuta, erantzun bat edo beste izan daiteke aproposagoa.

Kohlberg-ek heldutasun moralaren 6 estadioak definitzerakoan beheko mailetan interes propioak eta onartutako arauak jarraituz mugitzen diren subjektuak jartzen zituen. Maila gorenean, ordea, irizpide etiko unibertsalak dituen subjektua jartzen zuen. Mendebaldeko kulturetan Ni-aren autonomia balore oso garrantzitsua da, eta, modu batean, taldearen arauen gainetik kokatzea momentu ezberdinetan agertu daitekeen jokaera da. Baina argitu beharko dugu arau urratze hori nire interesei edo balore moral unibertsalei jarraituz gertatzen den.

Nerabe eta gazteen artean araua urratzea beharrezkoa da. Artaldetik atera eta indibiduazio prozesuan aurrera egiteko eman beharreko pausua da. Esan dezakegu transgresio “ebolutibo” bat dela, gertatzea espero daitekeena eta normala edo eta positiboa ere badena.

Kontua da, pandemia dela eta, testuingurua eraldatu dela eta urraketa ebolutibo eta normala zen horretan transgresio osasuntsutik aldentzen gaituzten hainbat faktore daudela. Alde batetik, arauak zorroztu egin dira eta honek, nahi eta nahi ez, autoritatearenganako agresibitatea sustatzen du. Oso ohikoa izan da neurri mugatzaileen inguruan kexaka ibiltzea, haserrea hauspotzea. Gainera, aldi berean, arauak gehiago apurtu dira eta ia pertsona gehienak zaborra behar baino gehiagotan atera, konfinamendu perimetrala ez bete edo etxera bost minutu berandu bueltatu dira. Oso zaila izan da arau guztiak uneoro betetzea.

Bestalde, izurritearen ondorioz galera, tentsio eta frustrazioak ere areagotu dira eta horiek ere nonbaitetik irten behar ziren. Ondorioz, arauak gehiago apurtu dira eta kontratu sozialaren desoreka bizi izan dugu. Kontratu sozialak azaltzen du eskubide batzuk baditugula betebeharrak ere baditugulako. Baina pandemia garaian betebeharrak eta arauak handitu dira, gure eskubideak oso murriztuak gelditzearekin batera. Honek kontratu soziala kolokan jarri du, ondorioz kohesio sozialean ere higadura sortuz.

Gizartean eredu positibo gutxi dago. Pantaila eta sare sozialak, morboaren merkatu, gizakion alderdi ziztrinen eredu ugari ematen dizkigute. Lehenago onartuak zeuden errespetu eta forma politiko zuzenak orain ez dira aintzat hartzen eta beroriek apurtu eta norberaren etika zapaltzailea lotsarik gabe baieztatzea ondo ikusia eta baloratuta dago (“Horrek pentsatzen duena esaten du, ze ausarta!”). Nire interes eta iritzien arabera moralak, alegia, modan dago.

Badirudi garapen moralaren estadio prekonbentzional honetan pertsona asko daudela. Kohlberg-ek esaten zuen norberaren interes berekoietatik haratago ikusten hastea izango dela norbanakoaren ikuspegi mugatu hau gailentzearen seinalea. Orduan maila konbentzionalera iritsiko gara eta pertsonak arauak haientzat ere positiboak direla sentituko dute. Elkarbizitza arauak norbanakoaren interesetik gora daudela, eskubideak ditugula betebeharrak ditugulako, hots, kontratu soziala betetzea erabakiko dute, haien etikak horrela diolako eta ez obedientziagatik.

Kontua da gaur egungo gizarte postmoderno, indibidualista, likido eta pandemikoan mugak ezabatu direla. Arauak gogortze osteko mugimendu pendularra gertatzen ari da eta transgresio beharra are argiagoa da. Lehen nerabe garaietan parrandan ateratzea mozkortzea zen, hori dagoeneko arau baten urraketa zelako. Jokaera horiekin identifikazio eta baieztatze prozesuak ematen ziren, hots, haien gurasoengandik indibiduatzen ziren. Gaur egun, ordea, mozkortzea onartuta dago; errepidearen marren alde honetara dago. Baina marra zeharkatzea beharrezkoa izaten jarraituko duenez mozkortzea ez da nahikoa izango eta Bilbo, Madril edo Bartzelonako hirietan elkartzea eta bestelako arau zibikoak apurtzea normalizatuko da, kotxeen gainean igo eta dantza egitea, besteak beste.

Errepideko marrak asko lausotu dira. Ez dago argi zer dagoen alde honetan eta zer dagoen beste aldean, beraz geroz eta ausart gehiago errepidetik kanpo ere salto egiten ikusten ditugu. Normala da. Baina erantzun behar dugu eta pendulari indarra kentzen joan behar gatzaio, apurka-apurka. Bidea ez dadila autoritarismoetara bueltatzea izan, errailen artean metakrilato panelak jartzea. Baina hezituak izaten ari diren belaunaldiek erreferentzia argiak behar dituzte eta errepideko marrak berriz margotzea denoi dagokigun auzolana da. Keinu txikietan zein handietan. Jakinda limiteak jartzearen helburua ez dela horiek inoiz ez zeharkatzea, baizik eta zeharkatu eta gero bide zuzenera bueltatzen lagunduko diguten erreferentziak izatea.

Txikitako oroitzapenak eta uau!!! efektua

2021-12-01 [guraso](#)



Itxi begiak eta saia zaitez une batez, txikitako jolas oroitzapen goxo eta dibertigarriena akordura ekartzen. Non jolasten zenuen? Norekin? Zertara? Eta batez ere, ze materialekin?

Memoria ariketa hau egin izan dudan gehienetan, akordura datozkidan oroitzapenak naturan, anai-arrebekin etxe giroan edota amonarekin igarotakoak dira. Eta oroitzapen horietan jostailuak ez dute presentzia handirik. Sarri, txikitako jolas oroitzapen dibertigarrienetan harriak, makilak, karta baraja “española”, bizikleta edota santxeskia bezalako materialak dira protagonista. Horiek dira, nire jolasen oroitzapenen kutxan goxo gordeta dirauten jostailuak, momentuak.

Eta zure txikitako jolas oroitzapenen kutxan, zein momentu edo material duzu kuttunen? Zein da estimu handiz gogoratzen duzuna?

Gaurko artikuluan txikitako oroitzapenen haritik tiraka, hausnarketa bat egiteko gonbita luzatu nahiko nuke. Oroitzapenak kontutan izanik, zergatik tematzen gara haurra inguratzen duen helduok, gabon sasoian haurra jostailuz “itotzen”? Ez al dira ba, oroitzapen goxo eta dibertigarrienak, jostailurik apenas dauden momentuak?

Sarri aritzen gara helduok tankera honetako esaldiekin marmarka: gaur egungo haurrek jostailu larregi dute, ez dakite jolasten, aspertu egiten dira, materialista hutsak dira...

Lehen esan bezala, badirudi gabon sasoian haurra inguratzen duen heldu orok, haurrari jostailu bat oparitu beharra duela. Eta ondorioz, haurrak, sarri berak eskatu baino jostailu gehiago jasotzen dituela. Baina zenbat denbora ematen du haurrak jostailu horiekin jolasean? Non bukatzen dute, hango eta hemengo jostailuek? Ez al dira aspertzen? Zergatik?

Haurraren inguruan gauden helduok, nahi dugu haurrarentzat onena eta jolas oroitzenenik goxoenaren parte izatea. Baina batzuetan, ezer erosi edo eskaini aurretik, geratu eta pixka batean pentsatu egin beharko genuke. Zein efektu sorrarazi nahi dut haurrari eskainiko diodan jostailu edo materialarekin? Derrigorrean gabonetan jostailua oparitu behar ote diot haurrari? Eta gainera, oparitzen diodan hori, jasoko dituen beste opariekin alderatuta atzean geratu ez dadin, zergatik ez diot haurrari jostailurik ikusgarriena, ponpoxoena, argitsuena, zaratatsuena, handiena edo garestiena oparitzen?

Horrelako oparien aurrean, arraroa litzateke haurrak txunditurik ez geratzea. Hango eta hemengo txilio, emozio, urduritasun eta antsietate festa, itzela izan ohi da. Horrelako jostailu opariek sorrazten duten UAU! efektua berehalakoa da eta helduok lerdea dariola geratu ohi gara. Baina, zer gertatzen da UAU efektu hori behin eta berriz errepikatzean? Edota efektua pasa eta handik 10 minututara edo egun pare batera? Non daude jostailu horiek? Jolasten al dute hurrek jostailu horiekin?

Idatzi honen asmoa ez da inor epaitzea, baijan bai, hausnarketa sustatzea. Ez al da ba hobe izango, material sinpleagoa eskaintzea? Jostailu opari gutxiago egitea? Edota opariak familiako kideen artean adostuak izatea? Edota denon artean opari bakarra egitea? Edo zergatik ez eskaini haurrari plan bereziren bat, jostailu edo material baten ordeztu?

Hona hemen aukera posible batzuk: jostailu opariak aukeratzerako orduan familiako helduekin hitz egin eta adostea, denon artean material bat erostea edo eskaintzea, jostailu opari denak gabonetan beharrean, urteko beste sasoi batean eskaintzea, jostailu oparien ordeztu planen bat oparitzea (txangoa toki bereziren batera, scape room bat, elkarrekin jaki gustuko eta goxo bat sukaldatzea, aire librean jolasteko ezkutaleku bat elkarrekin eraikitzea, zinema edo antzerkita elkarrekin joatea...)

Alternatibak eta aukerak badaude, baina horretarako prest egon behar dugu. Hausnartu, pentsatu eta apustua egin behar da. Bai eta haurra inguratzen duen helduekin hitz egin. Negoziatu, adostu. Izan ere, inor ez da gutxiago izango haurrari, oparia irekitzeko garaian, UAU efektua sorrazten ez duen jostailu edo material edo planen bat oparitu ezker. Prest al gaude, gure haurren oroitzapenen kutxan jolas esperientzia goxoenen parte izateko?

Erditu berri duten amen beharrianen ikerketa

2021-12-07 [Leire Etxezarraga](#)



Etapan honetan dagoen ama sakonago ezagutzeko, ama hauek beraien beharren inguruan duten pertzepzioa biltzen dituen azterlanak kontrastatu dira.

Gure testuinguru hurbilenean, Barakaldoko Euskal Osasun Zerbitzuak egindako ikerketa batean, amak fase honetan seguru eta lagunduta sentitzeko beharra ezinbestekoa dela ondorioztatu zen eta, gainera, amak haurraren zaintzarekin erlazionaturiko informazioa izatea baloratzen duela (Pascual et al., 2016).

Bere aldetik, Berlanga et al. (2013) Bartzelonako probintziako ama talde batek amatasunerako trantsizioaren inguruan izan dituzten pertzepzio desberdinak azertu zituzten. Ikerketa honek ondorioztatu zuen bizimodu, sentimendu eta pertzepzio aldaketak garrantzitsuak izan zirela trantsizio honetan eta amek oso positiboki baloratzen zuten haurra zaintzarekin, amaren rolaarekin eta alderdi emozionalekin lotutako gai ezberdinei buruzko ikaskuntza.

Ikaskuntza ezberdin, akonpainamendu eta segurtasun sentsazioaz gain, etapa honetako amek gizarte laguntza ere baloratzen dute. Hori azpimarratzen da Bartzelonako beste osasun-zentro batean egindako ikerketa batean, zeinetan erditu berriko amek gehien baloratzen dutena laguntza sozial informatiboa eta emozionala dela ikusi zen. Laguntza soziala, amen amatasunerako trantsizioa erraztea helburu duen laguntza dela ulertuz (Berlanga et al., 2013). Zehatzago esanda, ziurgabetasun handiko etapa honetan aspektu emozionalaren ikasketa eta zaintzan oinarritzen den laguntza. Gizarte-laguntza honek, emozionalaren informazio eta zaintzarekin, amari etapa berri honi aurre egiten lagunduko dion ahalduz bat sortzen du berak berez dituen eta lan pertsonalaren bitartez erabil ditzakeen tresnekin.

Bestalde, Norvegian egindako beste ikerketa baten analisian (Glavin et al. 2017), ama taldeak eta sare sozialak duen garrantzia gehitzen dio aipatutakoari. Ikerketa honek kategoria nagusi bat lortu zuen: taldearen garrantzia salutogenikoa eta hiru azpikategoria: urte asko iraun dezaketen sareak, egoera berean dauden besteekiko laguntasuna eta amatasunarengan konfiantza.

Era berean, nazioarteko ikerketen ondorioak Europan egindako azterketen ildo berekoak dira, baina amentzat ere garrantzitsua den alderdi bat gehitzen dute, hau da: emagin edo erizainen akonpainamenduaren garrantzia. Alde batetik, Brasilen egindako ikerketak Correa et al. (2017), amaren beharrak hauek zirela adierazi zuen:

- **Zaintza emozionala**, haienganako kezka gisa ulertuta eta erizainekin edo emaginekin lotura bat sortzeko beharra;
- **Zaintza fisiko osoagoa**, haien pertzepzioa da aro honetan dauden emakumeak ez direla lehentasunezkoak eta, beraz, arreta azkarra eta urria dela.
- Azkenik, **hautxoen zaintzari buruzko informazioa**.

Ikerketa honen egileek langileen eta amen arteko zubiak sortzearen garrantzia aipatzen dute erditzea eta haren zaintza teknikoagoak diren garai honetan. Egoera honetan amak erabakitze edo informatzeko eskubiderik ez duela sentitzen du.

Bestalde, De Souza et al-ek (2008) egindako beste ikerketa batek ere ondorioztatzen du amek garrantzi handia ematen diotela emaginaren edo erizainen akonpainamenduari eta pertsona berezi gisa tratatzeko beharra nabarmentzen du. Honetaz gain, alderdi berriak ere izendatu zituzten, hala nola: berrantolaketa mental, familiar eta sozialaren beharra, beste emakume batzuekin eta haien familiekin amatasunaren inguruko esperientziak partekatzeko beharra, euren burua eta jaioberria zaintzea, laguntza sarea eta azkenik bizi baldintza onak.

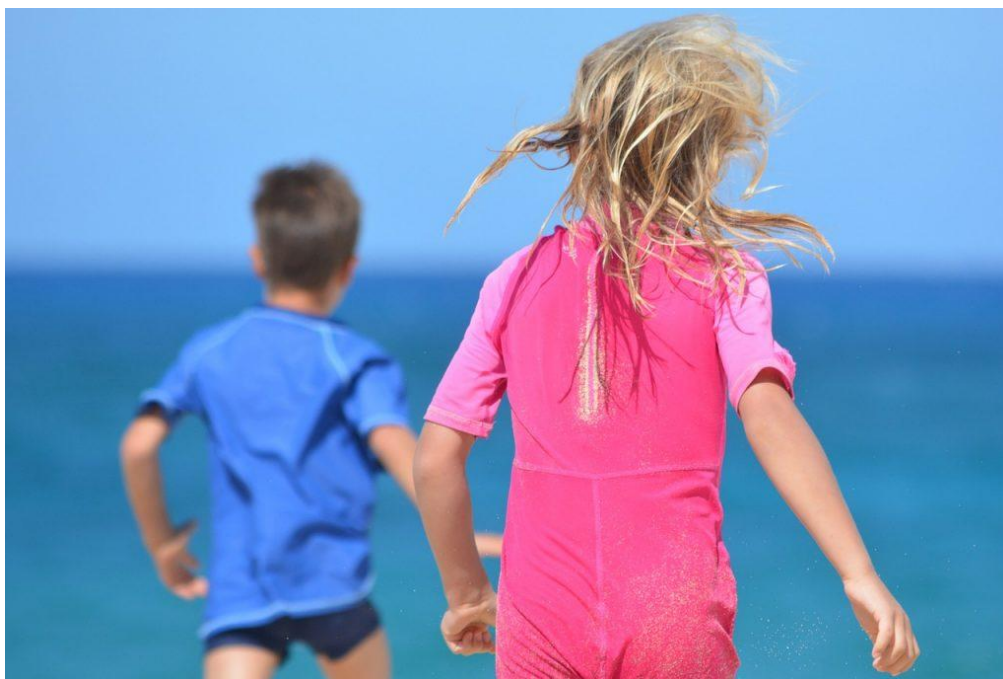
Azkenik, Coutinho et al-ek (2019) Brasilen ere egindako beste ikerketa baten, amek erizainen beharrezko zaintzari ematen dioten garrantzia ere nabarmentzen du, aurreko ikerketetan bezala, baina ikerketa honetan jarreraren garrantzia ere izendatzen dute; hala nola, erizainek laguntzeko gaitasuna, kezka, adeitasuna, konpetentzia eta arreta behar zutenean presente egotea, baita profesionaltasuna, maitasuna erakusteko gaitasuna, arreta ematea, lasaitzeko borondatea, berezitasunarekiko errespetua eta bere gizatasuna. Laburbilduz, tratatu humanizatu eta profesional bat akonpainamendu emozional eta errespetuzkoarekin.

Ikerketa guzti hauek ondorioztatzen dute erditu berri duen amak hautematen duela bere behar nagusiak hauek direla: laguntza emozional eta soziala izatea, etapa berri hau eta haurra zaintzeaz ezagutza, segurtasuna eta lagunduta sentitzea, beste amekin esperientziak partekatzea, bere lekua izatea, baloratua sentitu eta autoerregulatzen jakitea.

Hausnarketa sakona behar da zentzu honetan, amaren osasun emozionalak, fisikoak eta psikikoak eragin zuzena baitu haur jaioberriaren osasunean.

Arrosa koloreko eta purpurinazko jolasa

2021-12-13 [Itziar Arregi landa](#)



Jakina da jolasa dela umearen esparru naturalena bizitzan beharrezkoak diren ezaugarri eta egiteko moduak eskuratzeko eta garatzeko. Zer da ordea bizitzan behar dugun hori? Saiatzen gara umeei hitzez adierazten zer den behar dutena. Baina umeak hori baino argiagoak dira, eta hitzez esaten zaienaren eta beren kasa hautematen dituzten gauzen artean, ohartu ere egin gabe, bigarren hori lehenesten dute. Beraz, “neska zara eta edozer izan zaitezke: suhiltzaile, astronauta, mekaniko...” esaten badiegu, baina gero suhiltzaile gizona, astronauta edo mekaniko gehienak gizonak direla ikusten badute, ikusi dutenarekin geratuko dira.

Ekarpen honetan umeak jolasaren bidez nola eraikitzen duen genero identitatea azaltzen saiatuko gara. Baita harremanek ze presentzia duten prozesu horretan ere. Horren ostean ze joera dauden eta esku hartzerako orduan zer izan beharko genukeen kontutan azalduko dugu.

Nola eraikitzen dute umeek genero identitatea?

Hautzaroan ohartzen da umea jendartearen genero kategoriak daudela eta berari horietako bat dagokiola. Pistak bilatzen ditu bere kategoria zein den jakiteko eta horri zer dagokion ulertzeko, eta horren arabera genero eskemak eraikitzen ditu. Bere burua talde horretan identifikatzen joango da poliki poliki. Prozesu hau oso txikitik hasten da, Haur Hezkuntzan zehar sendotzen joaten da, ondoren berriro txikitzeko.

Tarte horretan autoirudia horren arabera eraikitzen du umeak, genero arauetatik ateratzen dena gaitzesten du, eta estereotipoekin bat egiten du, kolore preferentziak finkatzen ditu eta itxura fisikoa ere bai. Momentu gorena 3-4 urterekin izan ohi da.

Fenomeno hau Halim-ek (2016) “genero zurruntasun” bezala izendatzen du, eta umearen genero tradizionalen arauetara atxikitzearen joerari egiten dio erreferentzia. Adibidez neskei kolore arrosa bakarrik gustatzea.

Genero zurruntasunak bustitzen ditu umeen pentsamendu, identitate, kideen aukeraketa eta jarrerak. Arau hauekiko bat etortzeak edo resistitzeak eragina du egoera emozional eta autoestimuan, eta baita etorkizuneko emaitzetan ere (irakurtzea edo matematika gustatzean, edota kolaborazio edo kooperazioa gustatzean), eta adi egon beharra daukagu ume bakoitzaren prozesuan, sor daitezkeen minei aurrea hartzeko.

Baina zurruntasun hori poliki poliki txikitzen joango da, gero eta askatasun gehiago izango du bere genero espresioetan eta mugak esperimentatu ahal izango ditu. Gainera beste generoak ere positiboki baloratzen hasiko da. Eta ulertzen hasiko da talde batekoak baino gehiago izan gaitezkeela, gero aniztasuna onartzen hasiko da (Halim, 2016).

Laguntxoak

Horrela garatzen da umea, harremanetan, beste umeekin batera. Lagunak aukeratzeko unean umeak antzekotasunak bilatzen ditu oharkabea: adin berekoek izatea, interes berekoek edo genero berekoek elkarrengana biltzeko joera izaten dute. Gero, behin elkarrengana bilduta, horrek eramaten ditu taldeko identitatea definitzera, eta taldearen ezaugarri hori nabarmentzera, identitatea azpimarratuz. Iristen da une baten zeinetan oso zaila den bereiztea neskak direlako panpinak gustatzen zaizkien edota panpinak gustatzen zaizkielako nahi duten neska izan.

Azkenean, ondo behatzen badugu, nolako genero identitatea eraikitzen ari diren erakutsiko digute jolasaren bitartez: jolas estiloa, jolas fisikoa, jolas sinbolikorako gaiak, aktibitate eta interesak, taldekatzea...

Zer egiten dugu helduok?

Ohartuta edo oharkabea, baina gai honen aurrean helduok joera ezberdinak ditugula ikusi da (Kilvington, 2016): generoan arretarik ez jartzea, genero ezberdintasunik ez dagoela pentsatzea, genero diferentzia ekiditeko umei jolasak debekatu edota proposatzea, genero diferentziak onartzea eta mantentzea, edota jolas estereotipatuak onartzea edo debekatzea esate baterako.

Zerbait egiteak edo ez egiteak, biek izan dezakete inpaktua jolasean, eta ondorioz umearen garapenean. Eta batzuetan inpaktu hori bilatzen dugunaren aurkakoa izan daiteke. Gaur egun umearen identitatea onartzeko saiakera horretan, errazago egiten zaigu zakildun umeak gona janztea aludun umeak marrazkia arrosaz bakarrik margotzea baino. Lehenengo kasuan arriskua ikustera erraz iristen gara zorionez, baina bigarren umeari aukera hori kentzeak izan dezaken inpaktua ikustera iristea ez da hain erraza izaten.

Argi dago genero guztiek merezi dituztela aukera berdina, eta gure aludun umeen, edo genero binariotik irten nahi duten umeen etorkizuneko aldapak lehuntzen saiatzea

dagokigu guraso bezala. Nola ez. Eta hor sortzen zaigu korapilo edo kontraesana: “neska” generoaren patroiak birproduzitzen baditu, zailtasunak izango ditu, eta hobe du beste patroia batzuk eraikitzea. Dударik gabe umearen onari begira egiten dugu, baina umeak gure begirada behar du, gure onarpen inkondizionala behar du. Jolasten duen hori ez zaigula gustatzen adierazten badiogu, autoirudia mindu diezaiokegu, izan alua, izan zakila, izan arrosa, edo izan jolas zakarra.

Nola lagundu diezaiekegu orduan?

Umearen identitatea eraikitzeke gaitasunean eta hautuetan konfiantza izatea dagokigu helduoi. Umeak beren mundu sozialeko partaide gaituak dira, eta identitatea eraikitzen dute erabilgarri dituzten esanahiekin eta ereduarekin. Aniztasunarekin kontaktuan daudenean beren identitatea birformatzen eta garatzen dute. Prozesu horretan askotan kontraesanak hautematen dituzte ikusitako, entzundako eta testuinguru ezberdinetan. Joan etorri horietan inguruko pertsonen erreakzioetatik ikasten dute zer den onargarria eta zer ez (Gray, 2011).

Lagundu diezaiekegu aukeraketan alternatiba desberdinak eskainiz, feminitate eta maskulinitate diskurtso alternatiboak behar dituzte umeek. Diskurtso horiek ereduarekin eskaintzea izango litzateke koherenteena, eta ez horrenbeste aginduekin. Eredu eta aginduaren arteko kontraesanean lehenengoari helduko baitiote.

Beste gako nagusi bat testuingurua da: aberatsa bada, aukera askotakoa, genero asko onartzen dituen, hor sortzen den jolasa osasuntsua izango da, batzuetan genero ikurra izango du, beste batzuetan ez, eta hori ez da arazoa izango umea pozik baldin badabil.

Gogoratu behar dugu umearen jolasa beti dagoela ondo, ez delako posible “gaizki jolastea”. Jolasten dena onartu beharra daukagu, umeak bere esentzia eskaintzen digu eta jolasean, umea bera dena. Eta ume bakoitza den bezalakoa onartu behar dugu, izan alu, zakil, arrosa, gorri, purpurinaduna edo beltza.

Aldiz, “ondo” dagoen jolas horrek pista asko emango dizkigu zer aldatu behar dugun ikusteko. Aldatu beharrekoak geu gara, eskaintzen diegun mundua, eskaintzen diegun jendartea. Ez dugu jolasa aldatu behar, jolasa gure ispilua baita. Ispiluak aurrean jartzen denaren irudia itzultzen digu. Alferrik da ispilua margotzen saiatzea, aurrean jartzen dena aldatu behar da, eta ez ispilua bera.

Gehiago irakurri nahi duenarentzat erreferentzia pare bat:

Gray, C. (2011). Children at play. Learning gender in the early years. *International Journal of Early Years Education*, 19(2), 181–183.
<https://doi.org/10.1080/09669760.2011.613632>

Halim, M. L. D. (2016). Princesses and superheroes : social-cognitive influences on early gender rigidity. *Child Development Perspectives*, 10(3), 155–160.
<https://doi.org/10.1111/cdep.12176>

Kilvington, J. & Wood, A. (2016). *Gender, Sex and Children’s Play*. London: Bloomsbury.

Kalitatezko denboraren garrantzia

2021-12-23 [Idoia Larrañaga](#)



Zenbatetan gertatu zaizu norbaitekin hitz egiten egon eta mugikorren batek elkarrizketa etetea? Zenbatetan gertatu zaizu mugikorrak elkarrizketa moztu ez arren, elkarrizketa erdian beste pertsonak mugikorra begiratzea (inertzia hutsez)? Edota zerbait esaten hasi eta besteren batek gain hartzea zuri kontatzeko gogoa geratuz? Nola sentitu izan zara horrelakoetan? Momentuaren arabera edota kontatzen ari zaren horrek zuretako duen garrantziaren arabera: gutxietsita, atsekabetuta, triste... sentituko zara ziurrenik, ni behintzat horrela sentitu izan naiz.

Haurrei ere horrelako zerbait gertatzen zaie beraiekin jolasten hasi eta edozer gauza dela eta momentua eteten dugunean: mugikorra, etxeko lanen bat... baita eten ez arren, gure burua jolasean beharrean gero egin beharrekoen inguruan pentsatzen gabiltzanean. “Hor” ez gaudela nabaritzen dute eta hortaz, lehentasunik ez dutela, beraiek egiten edota esaten duten horrek garrantzirik ez dutela... barneratzen joaten dira pixkanaka.

Psikomotrizitateak kasu, hori ekiditen du (zorionez ez da ekiditen duen praktika bakarra noski!). Heldua haurrarentzat edota haur taldearentzat disponibilitate osoz egoten da saioan zehar, eta hurrek lehentasun hori bizi dute, berezi sentitzen dira. Eta horrek autoestimuan, autoirudian... eragin positiboa egiten die.

Hala ere, jakin badakit oso zaila dela egunerokotasunean murgilduta gaudenean disponibilitate osoan egotea uneoro, gauzak egin behar ditugu: bai lanekoak, baita etxekoak...eta deskantsua ere behar izaten dugu... Gainera, hurrek hau bizitzea ere

komenigarria da, mundua beraien baitan egindakoa ez dela eta beraientzat ere denborak dituela ikasten joango dira horrela. Badaudela elkarriketarako, konpartitzeko, elkarbanatzeko...uneak, baina baita bakarrik egotekoak, lasai egotekoak, isiluneak... Eta guztietara ohitzea eta guztietan eroso egoten ikastea garrantzitsua izango da haurarentzat.

Horregatik, egunerokotasunean, hauraren garapen osasuntsuan, disponibilitateak duen garrantzia kontuan hartuta, gonbidapen bat egin nahi dizuet. Hartu seme-alaba, bikote, iloba, guraso, lagun....maite duzun pertsona horrekin egoteko benetako denbora. Utzi egin beharrekoak eta mugikor zein pantailak eta eskaini kalitatezko denbora. Ez dauka zertan denbora luzea izan behar baina bai biak (edota ekintzan egongo zareten denok) kontzienteki konpartitzen duzuen une bat. Horrela momentu hori gozatuta eta behar hori asetuta, lasaiago egongo gara geroako bakarkako uneetan ere.