

GURASOENDAKO ALDIZKARIA aurrera begira



GURASOENDAKO ALDIZKARIA

aurrera begira

Laguntzaileak:

- Bergarako Udal Euskara Zerbitzua
- Bergarako Udal Artxiboa
- Bergarako Udaleko Hezitzailea
- Bergarako Udaleko Hezkuntza teknikaria
- Kale hezitzaileak
- Aranzadi ikastola
- Mariaren Lagundia ikastola
- San Martín ikastola
- Ipintza institutua
- Berrigara
- Lea Artibaiko Amankomunazgoa
- Jardun Euskera Elkarte
- Xipizaro Ludoteka

Maketazio eta inpresioa: KOH diseinu grafikoa
eta inpresio digitala

Egilea: Bergarako Udala
Gizarte Ongizateko
Prebentziorako zerbitzua
San Martín Agirre plaza, 1
20570 Bergara
Tlf: 943779126 • Faxe: 943779182
E-maila: aloidi@bergara.net

aurkibidea:

4-5 orrialdeak: 0-5 urtera
BA AL DUTE HAUR TXIKIEK SEXUALATATERIK?
Larraitx Arando
Psikologoa eta sexologoa

6-7 orrialdeak: 6-11 urtera
ETIKETAK: IZATERAI JARRITAKO HESIAK
Ione Beitialarrangoitia
Gazte eta helduen psikoterapeuta

8-9 orrialdeak: GURASOEN GALDERAK
Jose Ramon Fernandez
Psikologoa

10-11 orrialdeak: 12-18 urtera
GAZTEAK ETA KIROLA
Luis Mari Zulaika
*EHUko irakaslea Jarduera fisikoa eta kiroleko
Zientzien Fakultatea. Pedagogian Doktorea*



Babesleak:

Jardun



Bergarako Udala

JOLASA ETA LUDOTEKA

Nagore Narbaiza

Udal eko Hezkuntza Teknikaria



Gurasoek makina bat burukomin izaten dute seme-alaben aisialdia antolatzeko orduan. Jakin badakigu, aisialdian burutzen diren aktibitateek, gizakion heldutasun eta gizarteratze prozesuan izugarritzko garrantzia dutela. Horrez gain, jarduerok, baloreen transmisiorako ezinbesteko tresna dira. Aisialdirako eskaintza, oso zabala da Bergaran: kirola, musika, pintura, irakurketa, hizkuntzak... Baina, askotan, jolasa ahaztu egiten dugu. Jolasak izugarritzko garrantzia du haurraren heziketan; bere izaera finkatzen laguntzen du eta balioen eskala definitzen du. Jolasak eragin fisiko eta psikikoa dauka. Jolasa gozamenaren topalekua da, haurrentzako benetan erakargarria den jarduera, eta atseginez burutzen diren ekintzen potentzialtasun hezitzailea oso handia da: balioen transmisioa, jarrerak imitatu eta norberarena garatzea, euskara modu naturalean jaso eta erabiltzea, genero ikuspegia landu eta hezikidetzat sustatzea, integrazioa, kultur aniztasunaren onarpena, ohituren transmisioa...

Jolasa bideratu egin daiteke edo librea izan daiteke. Haurraren garapenean aktibitate ludikoa bultzatzeko gune egokiak beharrezkoak dira, baita baliabide materialak egoki erabiliko dituzten hezitzaile espezializatuak ere. Testuinguru horretan, LUDOTEKA daukagu. Zerbitzu hau, umeei zuzenduta egon arren, gurasoentzako baliabidea ere bada, seme-alaben heziketa prozesuan, elementu osagarria izango baita.

Udal Ludoteka 3-12 urte bitarteko haurrei zuzendutako zerbitzua da, jolas eta jostailuez hornitutako espazio hezitzailea.

Udal Ludoteka iaz arte, Errege Seminarioan zegoen, baina espazioaren egokitasunik eza zela eta, Agorrosin ireki zenean Udalak, bertan kokatu zuen. Gaur egun, Ludoteka Agorrosin Ekintza Gune 2. solairuan dago. Bertan Xipizaroko hezitzaileak daude. Orain arte, Ludotekako funtzionamenduak gorabehera handiak izan ditu, baina 2007/2008 ikasturterako, Xipizarorekin batera, zerbitzuaren aldeko apostua egin du Udalak. Orain arteko esperientziak eskarmentu bezala balio izan du eta ikasturte berrirako profesional berriekin hasiko gara lanean.

Artikulu honekin, nire asmoa jolasak duen garrantzia azpimarratzea izan da, Ludotekako hezitzaileak, zuen seme-alaben garapen eta heziketa prozesuan bidelagun izango dituzue.

Informazio gehiago jaso nahi baduzue, hemen duzue bidea:

LUDOTEKA:

- Egutegia: astelehenetik larunbatera
17:00etatik 20:00etara
- Tokia: Agorrosingo 2. pisuan
- Telefonoa: 943777095

Hemendik doa bada, LUDOTEKA ezagutzeko gonbita! Laster arte!

aurrera begira



Udala

Larraitx Arando Ilarduia
Psikologoa eta sexologoa



BA AL DUTE HAUR TXIKIEK SEXUALITATERIK?

Sigmound Freud (1856-1939), psikoa-nalisiaren aita zena, izan zen haurrek sexualitatea zutela aldarrikatu zuen lehenetarikoa. Garai haietarako aitortza ausarta izan zen berea, jendartearentzat esandako hori eskandalu hutsa baitzen. Atzetik etorri diren hainbat zientifiko eta adituk egiaztatu dute haurren sexualitatearen existentzia. Sexualitatea, emakume edo gizon izateko bizitza osoan egiten dugun ibilbideko bizipenek osatzen dute. Sexuatze-prozesu horretan hainbat faktorek eragiten dute, biologikoek eta sozialek, adibidez. Hurrengo lerroetan, hezkuntza-ren bitartez landu ditzakegun horietariko batzuk aipatuko ditugu; haurren sexualitatea eta horren barruan dugun taburen bat edo beste landuz.

Garapen osasuntsu bat izateko beharrezkoa da haurrek beren gorputza ukitzea eta honen bitartez sentsazio ezberdinak esploratzea. Zorionez, bi urteko edo gutxiagoko haurrek beraien gorputz atalak arakatzeko joera dute; belarriak, ileak, besoak... aztertzen dituzte. Horretan ari direla ikusten ohituak gaude. Ez gara harritzen. Halere, gorputz atal denekin ez da berdina. Genitalak ukitu eta hauek esploratzen ari direla ohartzean, helduon erreakzioa ez da berbera izaten. Harritu, beldurtu eta

lotsatu egiten gara maiz. Zergatik? Telebistan, aldizkarietan, kalean... haurren sexualitatea ez da existitzen. Horien arabera, pentsa genezake haurrek ez dutela sexualitaterik, baina uste hori badugu, oker gabil-tza. Haurrak pertsona sexudunak direnez, sexua daukate. Haurdunaldian hasten den sexua-tze-prozesuak jaiotza ondoren ere jarraitzen du. Bizitzako lehenengo urteetan sexu bateko nahiz besteko bilakatzen jarraitzen baitugu. Txikitan, oraindik hilabete gutxi dute-la, jabetzen dira gorputz bat direla, amarengandik aparte dagoen gorputz bat. Inguruaren ezagutza areagotzeko, garrantzitsua da lehenik beren gorputzaren funtzionamendua ezagutzea. Eta, horretarako, bide aproposa izan daiteke gorputzak sortzen dizkien sentsazioak esperimentatzea. Aurreraxeago, guztiok gorputz ezberdinak ditugula ohartu eta sexuak bereizten hasiko dira.

MASTURBAZIOA HAURTZAROAN

Heldu asko harritu egiten gara haurrak masturbatzen ikustean. Gero, ikusitakoa helduon sexualitatearekin parekatzen dugu eta hortik abiatutako ondorioak ateratzeko joera ere izaten da. Adin honetan hau egiten badu... gero zer egingo du? Eta horrelakoak pentsatuz sortzen zaizkigun mamuak ezin izaten ditugu uxatu. Haurrek, berriz, ez dute masturbazioa helduon sexualitatearen testuinguru berean kokatzen. Askoz xume eta praktikoagoa da beraien helburua. Masturbazioa plazerra sentitzeko ekintza hutsa da beraien-tzat; jatea, kaka egitea, lo egitea, barre egitea... bezalaxe. Behin frogatutakoak sortutako bizipen eta sentsazioa gustatuta, baliteke berriz bizipen horiek lortzeko ahaleginak egitea. Logikazkoa eta ulergarria.

Azken batean, gorputzarekiko eza-gutza handitu eta honen bitartez plazerra sentitzeko bide bat da.

Oraindik ere, haurren masturbazioak gai tabua izaten jarraitzen du eta horrek guztiak baldintzatu egiten ditu, haurren masturbazioaren aurrean, helduok izaten ditugun erreakzioak, guregan harridura, bel-durra eta ezustea sortuz. Hori dela eta, zaila izaten da askotan zortzi hilabeteko seme-alaba masturba-tzen dela onartzea. Onartu ondo-ren, ingurukoekin gaiaren inguruan mintzatzea ere ez da oso erraza izaten. Lotsatu egiten gara eta etxeko sekretu gisa gorde nahi izaten dugu. Jakin, egoera honetan bazaude, guraso ugari daudela zure egoera antzekoan. Errealitate hau isilik gordetzea erabakitzen badugu, haurrek sexualitaterik ez dutela esaten duten sinismenak bul-tzatuko ditugu, beste hainbat urte eta hamarkadatan. Izan kontuan zure seme-alabaren kasua ez dela gauza arraroa, ez da kasu bakarra. Agian, hori onartu eta azalaraztea urrats inportantea izan liteke egoe-ra antzekoan dauden haur eta gurasoentzat. Baita gerora etorriko direnentzat ere.

HAURREN MASTURBAZIOA NOLAKOA DA?

Haur batzuk, beraz, genitalak zuze-nean ukituz edo zerbaitekin igurtziz masturbatzen dira. Gehienetan kasualitatez deskubritutako fenome-noa izaten da. Ohearen izkinarekin, panpinen batekin, mantaren batekin... igurtziarekin egindako aurkikun-tza. Behin igurtzi horrek sortutako sentsazioarekin ongi sentitu da eta sentsazioa luzatzen edo errepikatzen saiatuko da. Haurra bizipen honetan murgildurik dagoenean, exzitatuta eta izerditan dagoela antzemango zaio. Baliteke momentu batean kli-

Internet



max antzeko bizipena izatea haurrak. Honen ostean, haurra lasaitu egingo da. Behin egiteak ez du esan nahi gerora aldiro egingo duenik; batzuek errepikatu egingo dute eta beste batzuk berriz ez.

ESKOLA, PARKEAN... MASTURBATZEN BADA ZER?

Helduok sexu jolasak leku intimoekin lotzen ditugu. Leku ezkutatu, ilun eta izarapekoekin. Gure kulturaren oinarria. Bai, bai... jada jakin badakigu, sexu harremanak naturalak direla, onak..., baina hain onak izanda, zergatik dira ezkutuan egin beharrekoak? Hona hemen gure kulturak idatzi gabe duen arauetako bat. Kontua da, haur txikiek oraindik ez dituztela arau horiek barneratu eta beraientzat gustagarria dena edonon egiteko aukera dutela uste dute. Ondorioz, lasai asko masturbatu daitezke parkean, ikasgelan, sukaldean... Helduok masturbazioa gauza ona izan daitekeela dakigun arren, gure erreakzioek sarri ez dute hori esaten. Hori dela eta, haurra berehala ohartuko da helduon erreakzioak ez direla hain natural eta onak izaten. Horren eraginez, haurra konturatzen da egiten dabilen hori, gurasoentzat behintzat, ez dela merienda jan edo abestea bezain ekintza arrun-

ta. Zerbait berezia du gurasoentzat egiten dabilen horrek; urduri jarri baitira, deseroso sentitu baititu,... hau misterioa! Horrelako gertaeren bitartez, haurra gure jendarteko arau inplizituak barneratzen joango da.

Horrelakotan garrantzitsua da haurrarekin intimitate kontzeptua lantzea; intimitate momentuak, lekuak... irakatsiz, horrelakoak non egin eta non ez aukera dezaten.

MASTURBATZEAREN ONDORIOAK

Masturbatzeak ez du zertan izan arazoren baten adierazle. Orokorrean ez du ondorio kaltegaririk. Alderantzizkoa azpimarratuko nuke, masturbatzeak haurrak bere gorputzarengan duen jakintza areagotzen du eta honek bizitzako beste arlo guztietan lagunduko dio. Izan ere, norberaren gorputza, sortu ahal dizkigun sentazioak eta izan ditzakeen erreakzioak ezagutzeak ingurua segurtasun gehiagoz arakatzen lagun diezaike haurrei. Fisiologikoki ere ez du ondorio kaltegaririk; horretan ere garrantzitsua izan daiteke alderantzizkoa azpimarratzea: gorputza erlaxatu, oxigeno gehiago hartu, odolaren zirkulazioa hobetu... haurrak bizi dituen momentu estresanteen aurkako erremedio egokia izan daiteke.



Internet

Sigmund Freud (1856-1939), considerado como el padre del psicoanálisis, fue uno de los primeros en sostener que los niños también tenían sexualidad. Se trataba de una afirmación audaz para la época, ya que decir eso constituía todo un escándalo para la gente corriente. Posteriormente, multitud de científicos y expertos han confirmado la existencia de la sexualidad en los niños. La sexualidad está conformada por las diversas vivencias experimentadas durante toda la trayectoria vital que recorreremos hasta que llegamos a ser hombres o mujeres. En este proceso de sexualización influyen diferentes factores, por ejemplo los biológicos o los sociales. En las siguientes líneas mencionamos algunos de ellos, que son los que podemos trabajar en el proceso educativo, y que nos ayudarán a desterrar algunos de los tabúes que existen en torno a la sexualidad de los niños.

Udala



Ione Beñialarrangoitia

Psikologoa,
gazte eta helduen psikoterapeuta



ETIKETAK: IZATEARI JARRIRIKO HESIAK

Gure seme-alabak jaiotzen diren unetik (eta jaio aurretik ere bai), beraien portaera edo izaera neurtu eta izendatzeko joera daukagu helduok (guraso, senide, mediku, lagun, bizilagun, ezezagun...). Erabiltzen ditugun adjetiboak eta gerora etiketak bihurtu daitezkeenak, **muturrekoak eta baztertzailleak** izaten dira gainera: ona/txarra, urduria/lasaia, lotia/ipurtarina, jalea/mizkina..., adjetibo bakoitzak balore, garrantzi eta esanahi bereziak ditu kultura bakoitzean.

Nahiz eta berezko joera batzuk jaiotzez ekarri, guztiz malguak eta bizitzari irekiak dauden pertsonatxoak dira haurrak. Horrelako etiketa askorekin, harriak eta oztopoak jartzen dizkiogu beraien bizi poza den errekarri, bide

jakin bakarra ezartzen baitugu beraientzat.

Azken finean, haurrei, eta baita geure buruari ere, jartzen dizkiegun etiketa edo ezizenak nortasun eta askatasun pertsonalerako **hesi bihurtzen diren itxiturak** baino ez dira. Joera hau automatizaturik eta inkonsziente da eta, hain juxtu ere, **oharkabea izateak egiten du arriskutsu**. Ez gara konturatzen gure haurrak ikusi beharrean, beraietaz eraiki dugun irudi partziala ikusten ari garela.

Helduak gure seme-alabak begiratzeko diren ispiluak gara, eta bertan irudikatua ikusten dutena sendotzen saiatuko dira jarrera, portaera eta autoirudiaren bidez. Gure espektatibak, beraz, jokaera mapak bihurtzen

dira beraientzat. Haurren nahirik handiena guri huts ez egitea da, ezta gure espektatiba edo iritziei ere.

Lehen haurtzaroan familia da erreferentzi puntu nagusia, baina dagokigun adin tartean (6-11 urte) eskolak eta lagunarteak berebiziko garrantzia hartzen dute, eta etiketen eragina ere oso indartsu agertzen da. Orain beste ispilu batzuk agertzen dira beraien bizitzan: lagunak, irakasleak, kirol entrenatzaileak....

Adin honetan etiketak areagotu egiten dira: langilea/alperra, esanekoa/desobeditzaile, azkarra/motela, kirolari ona/txarra...

Fenomeno hori ezin da ebitatu eta pertsonok berezko daukagun joera da, besteei gure portaera erregulatatzeko eta egoera desberdinetara

Lilima Elkartea



moldatzeko aukera ematen baitigu. Baina, askotan, etiketa horiek auke-
rak eskaini baino mugatu egiten gai-
tuzenez, goazen bada kontzientzia
ariketa bat aurrera eramatea, muga
hauek gainditzeko asmoz. Gure begi-
rada zabaltzen badugu, haurrek ere
beste bide batzuk esploratu, gozatu
edo sufritzeko gai sentituko dira.

Ariketa honen helburua gure seme-
alabari buruz sakonean zer pentsa-
tzen dugun jabetzea da, horrek
beraien portaeran duen eragina
ezagutzeko. Nor da gure
seme/alaba guretzako?

Bestalde, helburuetako beste bat
gure pertzepzio hauetan ezkututzen
diren hainbat baldintza argitara ekar-
tzea da: espektatibak, esperantzak,
idealak, negatibotasunak, desespe-
rantzak, gure alderdi ezeztatuak...
Goazen, bada, **kontzientziazio arike-
ta** hori aurrera eramatera:

- Egin dezagun zerrenda bat gure
seme-alabei buruz pentsatzen
dugun guztia adierazteko. Izan gai-
tezen zintzoak geure buruarekiko eta
saiatu hausnarketa sakona egiten,
nahiz eta agertuko diren hainbat
kontzeptu gogorak izan onartzeko.
- Ikus dezagun zerrenda horretan
zein adjetibo mota diren nagusiak:
positiboak, negatiboak, eremu
bakar baten ingurukoak (adibidez
eskolako garapena)...denboratxo
bat hartu eta behatu zer sentitzen
dugun zerrenda irakurtzean. Nork
bere hausnarketak ekarriko ditu kon-
tzentziara. Baliteke konturatzea
alderdi negatiboez jabetzen garela
gehien, edo alderantziz. Adjetibo
gehienak positiboak diren kasuetan
ere, etiketak izaten jarraitzen dute
eta hauek ere muga bat dira.
Adibidez: dena ondo egiten duen
haurraren kasuan ere espektatibak
oso zorrotzak izan daitezke eta aka-
tsak egiteko aukera ezeztatua egon
daiteke.
- Ikus dezagun zein adjetibori ema-
ten diegun balore gehien eta nola
egiten dugun gure seme-alabak
horiengana hurbiltzeko (edo alden-
tzeko kasu batzuetan). Adibidez,
guretzat kirolari trebea izatea garrant-
zitsua bada, agian, horretara bultzat-
zen dugu kasu askotan beraren
benetako interes eta motibazioak
kontuan izan gabe.
- Adjetibo bakoitzaren ondoan idatz
dezagun kontrakoa dela uste dugu-

na. Antonimo horiek, nortasunaren
itzalean aurkitzen diren ezaugarriak
izan ohi dira. Hausnartu ea zer senti-
tzen dugun antonimo horiek ikuste-
an, eta kontzentziara ekarri zein bide
erabiltzen dugun alderdi horiek gure
seme-alabengan ez hautemateko:
ezeztapena, kontrako adjetiboan
jarritako espektatibak bultzatzea,
adjetibo horren ingurukorik ez onar-
tzea geure buruan...Adibidez, ez
badugu geure izakeran alperkeriarik
egin dezakegula onartzen, baliteke
gure seme-alabengan ere ezin onar-
tu izatea.

- Saiatu egunerokotasunean joera
horretaz kontziente izaten, eta ekintza
pertsonaletatik bereizten. Horrela,
gure seme-alaba alpertzat hartu
beharrean, batzuetan alferkeriaz
jokatzen duela ikusiko dugu, eta
aukera edukiko dugu langilea den
egoerei erreparatzeko.
- Etiketek haurrekiko distantzia
dakarkigute. Horretaz kontziente
garen neurrian, gure seme-alaba
idealetik urruntzen joango gara, erre-
alitate gerturatzeko. Irudi negati-
boaren kasuan ere, positiboago den
errealitate batera hurbiltzeko aukera
izango dugu eta elkarrekiko harre-
manetan bide eta aukera berriak
zabalduko dira.
- Gai horietaz beraiekin ere hitz egin
dezakegu eta adierazi zeintzuk diren
kontzentziara ekarri ditugun haus-
narketak.

Ez dugu ahaztu behar gizakiak ika-
ragarri konplexuak garela eta ezin
garela osoki bizi geure alderdi
garrantzitsuak itzalean edukita.
Alaitasuna ezingo dugu sakonki sen-
titu gure barnean tristurari ez badio-
gu lekua uzten. Eta horrela gerta-
tzen da gainontzeko ezaugarriekin
ere.

Helduok dugun ardura nagusia gure
haurrak, eta zergatik ez! baita geure
burua ere, errespetu osoz begiratzea
da, eta orain arte antzeman ez ditu-
gun ezaugarriak hautemateko auke-
ra irekitzea. Beraz, aska ditzagun
seme-alabak, ahal den neurrian,
gure begirada mugatuaren urritasu-
netik eta harritu gaitezen elkarrekin
eskura ditugun hainbat aukerez.

Azken finean, gizakion helburu nagu-
sienetako bat, garena izatera iriste-
a da; hori da guztion ardura nagusia
munduan osoki bizi ahal izateko.



Lilima Elkartea

Normalmente solemos usar eti-
quetas para definir el compor-
tamiento y la personalidad de
nuestros hij@s, pero esto, que lo
hacemos de manera incons-
ciente, supone una limitación al
SER, a la exploración de diver-
sas potencialidades, "capaci-
dades".

Con esta tendencia, más que
ver realmente a nuestro verda-
der@ hij@, podemos estar pro-
yectando, definiendo construc-
ciones de nuestras expectati-
vas, ilusiones....y como Los
adult@s somos espejos para
nuestros hijos, nuestras expec-
tativas se convierten para ellos
en un mapa de comportamien-
to al que deben ser fieles. A
demás, a partir de los 6 años,
con el comienzo de la escolar-
ización estos espejos abarcan
a más adult@ y a los compa-
ñer@s, multiplicándose el
número de las etiquetas.

Esta tendencia al encasilla-
miento es inconsciente en gran
medida, lo que hace que sea
tan peligrosa. Por ello, os invita-
mos a hacer un ejercicio de
reflexión para traer a la con-
ciencia lo que pensamos pro-
fundamente de nuestro hij@ y
ver qué es lo que estamos pro-
yectando en ell@s: miedos, ilu-
siones, fracasos, expectativas,
aspectos negados de nosotr@s.

GURASOEN GALDERAK

Jose Ramon Fernandez

(Psikologoa, Psikologia konduktualeko kabinetea)
c/ Ramon Maria Lili 2 BERGARA. Tlf: 943765939



1) 14 urteko seme bat daukagu eta dirua eskatu digu lagunekin lokal bat erabiltzen hasteko. Beste mutilen gurasoekin hitz egin dut, eta adin horretako neska-mutilentzat astialdirako aukerarik eta lekurik ez dagoenez, baimena ematearen alde daude, nahiz eta guztiek ez eman gogo onez. Batetik, presioa sentitzen dut, lokalean ez sartzeagatik bakarrik gelditu baitaiteke; eta bestetik, ez dut batere argi lokalaren ideia ona izan daitekeen. Makina bat gauza entzuten da! Ez nuke nahi zorrotzegia izan, ezta eskatzen didan guztiari baietz esatea ere. Zuen iritzia jakin nahiko nuke.

Gai hori korapilatsua izan daiteke, edo ez. Egoeraren aurrean gurasoek duten jarrera nolakoa den garrantzitsua da: ulerkorra, ez hain ulerkorra... Eta seme-alabek eta gurasoek elkar aditzen duten ere faktore garrantzitsua da. Gurasoek erreakzionatzen jakin behar dugu eta ulertu behar dugu une egokia dela seme-alabei erantzukizun batzuk emateko eta haien autonomia soziala sustatzeko, nahiz eta arreta eskaini eta haiengandik gertu egon. Muturreko jarrerarik ez hartzea da

kontua. Erakutsitako koherentziaren eta erantzukizunaren arabera eman behar zaie askatasuna eta autonomia (ardura handiari autonomia handia; ardurarik ezari autonomia-murrizketa).

Arazo hori elkarriketa bidez tratatu behar da, seme-alabek hartu behar dituzten konpromisoak zehaztuta eta denen artean onartuta, familiako gainerako kideen askatasuna, lasaitasuna eta eskubideak errespetatu daitezten. Hona hemen mugak jartzeko trikimailu bat: zure semea nola portatu behar den finkatzea baino garrantzitsuagoa da muga horiek gaindituz gero ZER GERTATUKO DEN finkatzea.

Edonola ere, seme-alabak non eta zer egoeretan egongo diren jakin behar dute gurasoek, eta argi utzi behar diete proposatutako eta finkatutako arauak ez errespetatuz gero, zer ondorio izango diren.

2) 7 urteko semeak gero eta hitz gordin gehiago erabiltzen ditu. Ez senarrak ez nik ez dugu hitz egiteko era hori; halere, badakit oso hedatua dagoela eta ia arraroa egiten dela hitz itsusirik gabeko elkarriketak

entzutea. Ez dugu hori atsegin eta nahiz eta gurekin ez dituen erabiltzen, bere adineko neska-mutikoe-kin, lagunekin... bai. Gainera, 4 urteko arrea txikiarekin ere erabiltzen ditu, eta, era berean, horrek ere erabiltzen ditu. Ez dakit nola eten kate hori.

Irainak eta hitz gordinak ez dira hitz normalak. Hitz itsusiak ez dira ezer laguntzen dieten adierazpen-kargarik gabe. Horrelako hitzek helduen zentzu bikoitzak eta erreakzioak gortetzen dituzte, eta horrek erakartzen du zure semea: askotan helduak imitatze edo horien autoritatea desafiatzeko erabiltzen dituzte, beraien haserrea adierazteko, arreta erakartzeko, "nabarmendu nahi izateko".

Ez da bide egokia arazoari zuzenean aurre egitea, .biraoen adierazpen-karga ezeztatze. Urduritu, haserretu edo garrasi eginez gero, garrantzi handiagoa ematen diogu eta hitz horiek esatea gure arreta erakartzearekin lotuko du seguru asko. Ez barre egin haren txantxei eta ez parte hartu horietan (erreakzio horrek erre-pikatzerara eramaten ditu), eta jakina, beste haur batzuek esaten dituzten

Kale Hezitzaileak



Oharra: zure zalantzak erantzunak izatea nahi baduzu, ondoko eran egin dezakezu: Prebentziorako Zerbitzura telefonoz deituta edota E-maila idatzi eta erantzuna hurrengo atalean argitaratuko dugu. • Telf.: 943 77 91 26 • E-maila: aloidi@bergara.net.



Kale Hezitzaileak

hitz itsusien aurrean berdin jokatu (horrek nahasketa sortuko dio, zeren eta ez baitu jakingo zergatik eskaintzen diozun arreta beste batzuek diotenari eta ez berak diotenari, eta ez du jakingo zuzena den ala ez). Era berean, ez tutik esan zure semeak esandakoen gainean beste batzuei, zure semea aurrean duzula.

Berba gordinak esaten jarraitzen badu, saiatu zaitez kasurik ez egiten. Jarraitzen badu, beharbada galdetu beharko zenioke zergatik duen hitz itsusiak erabiltzeko horrelako beharra, eta ondoren, arazo horri aurre egin, ez mehatxuka, ez oihuka, baizik eta elkarriketa lasai batekin, oso garrantzitsua baita ulertaraztea hitz horiek gainerakoei min ematen diela eta oso iraingarriak izan daitezkeela. Hitz itsusiak iraingarriak direnean, eta horrek gizarte-harremanetan arazoa sortu ditzakeenean, ez egin inoiz ez ikusiarena.

Eskaini iezaizkiozu aukera berriak. Zazpi urteko haur batek bere frustrazio-egoerak edo haserreak adierazteko hitz itsusiak erabiltzen baditu, bere haserre adierazteko eta arreta erakartzeko beste era batzuk erakutsi beharko zenizkioke. Beste batzuei birao edo irain eginez gero, erakutsi barkamena eskatzen. Bihurtu joko: hitz itsusiak erabili beharrean beste ordeko hitz batzuk erabiltzea.

Garrantzia gehiegi ez ematea lortzen badugu, "etsenpluaren bidez predikatzen" badugu eta aukerak eskaintzen badizkiogu, guk uste baino lehen utziko du atzera jarrera hori.

3) 9 urteko alabak atzamarrak ahoan sartzen ditu telebista ikus-ten ari dela, erpurua edo beste edozein hatz; halere, ez ditu azazkalak jaten. Ez ditu hatzak ahotik kentzen, errieta egiten diodan arte, baina, berehala, berriro atzamarrak ahoan dituela dago. Lehen ez zuen ohitura txar hori, baina dagoeneko urte pare bat darama horrela. Hasieran ez nion garrantzirik eman, baina orain, denbora bat igaro ostean, berdin jarraitzen duela ikusten dut. Gainera hori ohitura bihurtu du eta ez dakit nola kendu.

Jaioberriek, beren bizitzako lehen hilabeteetan, horrelako erreflexu asko dituzte. Batzuetan, baina, 4 edo 5 hilabetera, beren biziraupenerako balioa galtzen dutenean, desagertu egiten dira. Beste batzuetan, ordean, bizitza guztian gordetzen dira edo ekintza ezegoki (txupetea miazkatzea, hatzak miazkatzea, azazkalak jatea, etab.) bihurtzen dira.

Ohitura hori lehen haurtzaroko xurgatze erreflexuekin dago lotuta haurretan eta, era intuitiboan eta azkarrean, beraien gogoan asetzeko erabil-

tzen dute (aspertuta badaude estimulatu egiten ditu eta aztoratuta badaude lasaitu). Gerta daiteke hatza miazkatzeko nahiak sei-zazpi urte igaro arte irautea eta hori kezka-ti eta larri dagoenean kontsolamendua lortzeko soilik egitea. Horregatik, ohitura hori uztera behartzeak haiengan sumindura eta frustrazioa sortuko ditu.

Orokorrean, eskua ahora eramaten duenean haurra zigortuz konpontzen dute gurasoek hatzak miazkatzeko arazoa. Arazoa larriagotzen denean eta zigorrak (zartakoak eskuan, mehatxuak, eskua ahora eraman ez dezaten aginduak eta abarrek) ez duenean emaitzarik ematen, bereziki bateraezina den portaera baten indartze positiboa gomendatzen da.

Gomendatzen dizut alabaren portaerari kasurik ez egitea eta horren iturriak aurkitzea. Horretarako, lehenik identifikatu eta idatzi zer egoeretan duen portaera hori. Zuen alabari esaiatzeko eskua ahoan duela ohar-tzen den bakoitzean, lehenik, ahotik ateratzeko eta, gero, ahalik eta azkarren gertaera hori idazteko. Zuen alabaren jokabidea sendotzen duzuen heinean, bai jarraibideak jarraitzeagatik, bai eskua ahora eramaten dituenaldiak murizteagatik, nahi ez den portaeraren aurrean ordeko portaera indartzen da –denboraldi bat hatzak ahora eraman gabe egotea eta pixkanaka denbora hori handituz joatea–.

Gainera, saiatu zaitezte alaba distrai-tuta izaten. Jarduera gehiago egin berarekin: esaterako, dibertitzen duten jolasak, sor daitezkeen asperraldiak apurtzeko. Kasu horretan, telebistan ikusten ari denari buruzko elkarriketa sorraziz distraitu dezakegu.

Neskatoa bere gurasoen aurrean garrantzitsua sentitzen denean, gauzak ongi egiten ditutenean bere merituak eta ahaleginak aitortzen zaizkiolako, eta ikusten duenean gorespenerekin eta arretarekin azpimarratzen direla, haurrak beregan duen segurtasuna eta konfiantza handitu egingo dira eta xurgatzeko ohitura galdu egingo du.

Luis Mari Zulaika Isasi

EHU-UPVko irakaslea

Jarduera Fisiko eta kirolerako Zientzien Fakultatea
Pedagogian Doktorea



GAZTEAK ETA KIROLA

Behin oporrak bukatuta, ikasturte berria hasita, garai egokia dugu geure buruari erronka berriak ezartzeko: horrelako ikastarotan izena eman, halako elkartetan parte hartu, kirola egiten hasi...

Aurreko alean aztertu genuen zergatik den komenigarria kirola egitea Lehen Hezkuntzan ditugun seme-alabentzat. Bereziki onura fisikoak eta hezitzaileak aipatu genituen, eta ez eremu psikikoan eskuratutakoak: ongizate psikologiko eta emozionala; umore ona eta bizi-poza; autoestimua eta bere buruaz duen irudia; oreka mentala; estresari aurre egiteko gaitasuna; antsietatea gutxitzea; adimena hobetzen laguntzea...

Oraingo artikulua honetan nerabe (adoleszente) eta gazteak izango ditugu kontuan, bai kirolaren zenbait onura azaltzeko, bai eta gurasook nola lagundu dezakegun ere.

KIROLA ETA ESKOLAKO EMAITZAK

Askotan kalean kontrako uste okerra zabaldua badago ere, hainbat ikerketek ondorengoa erakutsi dute: "kirola egiteak errendimendu akademikoa hobetzen laguntzen du (kasu gehienetan)". Izan ere, izerdia bota eta lasaitu ondoren arreta gaitasun handiago duzu ikasteko, etekin handiago ateratzen diozu duzun denborari, zeure buruarekiko konfiantza hobetuz helburu zailagoak aukeratzen dituzu, onarpen soziala hobetzen duzu, gurasoekiko harremana estutu, helburu bat lortzeko saiatzearen beharraz jabetzen zara...

Dena den, argitu beharra dago, eragin positibo hori jaso ahal izateko kirol-jarduerak baldintza batzuk bete beharko dituela: orekatua izan beharko du, ez neurritz kanpoko,

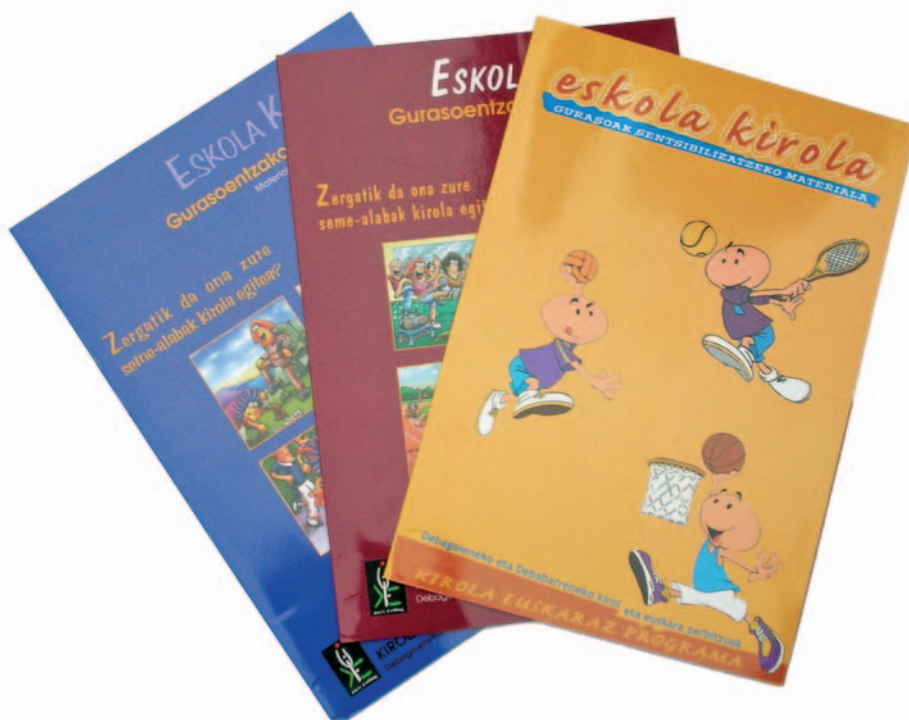
ezta entrenamendu saio gehiegi eta luzeegiak eskatzen dituen ere, ez ditu bizitzako lehentasunak nahastuko, motibazioak desitxuratuko eta gozagarri behar lukeena kezka-iturri bihurtuko; eta ez da errendimenduekin eta emaitzekin itsutu behar.

KIROLA ETA DROGEN MENPEKOTASUNA

Adin honetako nerabeei buruz ari garela, bada azpimarratu beharreko beste ezaugarri bat ere: "Kirolak gure seme-alabei drogen arazoari aurre egiten laguntzen die". Eragin hori iturri askotatik azaldu daiteke: aisialdiko denbora ohitura osasuntsuetan eta lagunarte egokian igarotzen dute, talde bateko partaide sentitzen dira, adiskide berriak egiten dituzte, trebetasun sozialak garatzen dituzte jendearekin hobeto erlazionatzen ikasiz, balio zuzenak lantzen dituzte, beraien gorputza eta osasuna zaintzea gehiago estimatzen dute, beraien buruaz duten konfiantza eta autoestimua hobetzen dute, arauak eta autoritatea errespetatzen ikasten dute...

Baina gogoratu kirol jarduera horrek ezaugarri batzuk izan beharko dituela: partaide guztientzako izango da positiboa (beraien gaitasun-maila edozein izanik ere), etengabe ziurtatu beharko da ezaugarri ludikoa eta ondo pasatzea, ez du gehiegizko estresa eta presioa eragin beharko, ez eta umillazioa edo gutxieste sentimenduak ere, pertsonak ez dira emaitzaren arabera soilik baloratuko...

Azkenaldian psikologoek ondorio bitxi bat jakinarazi dute: Naturan arrisku handiko kirolak praktikatzen dituztenen eta debekatutako drogak probatzen hasten diren pertsonen



Udala

izaerek badituzte komunean hainbat zaletasun eta ezaugarri psikologiko, hala nola: arriskua, abiadura handia, sentsazio inpaktanteak, oraina erabat bizitzea, etorkizunaz kezkatu gabe momentua gozatzeta... Ondorioz, drogekin lortzen diren sentsazio eta emozio berriak aisialdiko jarduera egokien bidez ase daitezke. Beraiek aukeratutako kirol espezialitatea gure gustukoena izan ez arren, adin bakoitzak duen berezotasuna errespetatu beharko genuke.

KIROLA EGITEARI UZTEA. NOLA AURREA HARTU

Oro har, adin hauetara bitartean parte hartze handia lortzen bada ere, behin sasoi honetara iritsita, kirolean parte hartzearen portzentajea asko jaisten da, bereziki nesken artean. Egoera hau azaltzeko hainbat arrazoi aipatu ohi dira: denbora falta, beste lehentasun batzuk, ikasketei garrantzi handiagoa eman beharra, bera baino hobeak direnak bakarrik baloratzea, jarduera aspergarria izatea, gehiegizko exigentzia, bere lagunek uztea...

Gurasook hainbat neurri har ditzakegu gure seme-alabek kirola egi-

ten jarrai dezaten laguntzeko:

- Kirola egiteak duen garrantziaz ohartarazi.
- Ume-umetatik txertatu jarduera fisikoa beraien bizitzetan. Bizi-estilo aktiboaren hazia hasieratik erein; besteak beste, aisialdian ekintza fisikoak elkarrekin burutuz.
- Ikasgelako beste gurasoak eta eskolako arduradunak ere animatu ikuspegi honen aldeko apustua egin dezaten.
- Kirola sustatzeko beraien ekimenean parte hartu (kontura daitezela guretzat garrantzitsua dela): garraio lanetan lagundu, ikustera joan...
- Eredua eta adibidearen bidez irakatsi (geuk ere jarduera fisikoa egin). Bereziki nesken kasuan, ikusi da amak kirola egitea dela aldagarrik eragingarriena.
- Helburu lorgarriak aukeratzen lagundu, (hankak lurrean izan ditzatela).
- Gustuko duen zerbait aukeratzen lagundu. Lehentasuna: parte hartuz goza dezala, eta ez hainbeste emaitza edo errendimendu maila.
- Bere taldean lagun giroa sortzen ahalegindu.
- Ahal bada hurbileko aukerak aprobeztatu. Desplazamenduak ez daitezela arazo gehigarri bihurtu.
- Antolaketa serioa eta programazio konstantea duen erakundea aukeratu.

- Bere gaitasunari egokitutako eskaintza izan dadila.
- Familia, lagun eta ingurukoengandik babes, onespina eta errefortzu soziala eman.
- Entrenatzaile eta monitoreei babes eskaini, ikuspegi hezitzailearen aldeko apustua eskertu.
- Seme-alaba lortzen ari den aurretakuntzaz jabetarazi eta zoriondu, bai eta saiatzeaz eta egiten duen lanaz ere.

Ea ba, denon artean lortzen dugun gure seme-alabak bizi-estilo aktiboak bereganatzea eta lagunartean gozatzuz, ikasiz, eta osasuna hobetuz, beraien bizi-kalitatea areagotzea (ez dela gutxi).

BIBLIOGRAFIA

GONZALEZ, Angel (2007) Medidas de promoción de la actividad física de las chicas en el deporte escolar. Diputación Foral de Bizkaia. Bilbo.

GONZALEZ ARAMENDI, Jose Manuel. Bost urte, bizitza osoa. Jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuak nerabezaroan.

Zulaika, Luis Mari. (editorea) (2004). 25 ARRAZOI KIROLA EGITEKO. Onura psikologikoak, sozialak eta balio hezitzaileak.



Kale Hezitzaileak

La práctica físico-deportiva en estas edades aporta muchos beneficios a nuestros hijos e hijas. Además de los ya conocidos físicos en la salud, habría que destacar los psicológicos. Entre ellos destacamos que les ayuda a hacer frente al problema de las drogodependencias y a mejorar su rendimiento académico. Así mismo, teniendo en cuenta el alto índice de abandono de práctica de actividad físico-deportiva que se da en estas edades (sobre todo entre las chicas), se presentan una serie de pautas útiles a los padres y madres para que ayuden a sus hijos e hijas a afianzar esos hábitos y estilos de vida activos.

LOKALAK, ETXABEAK, TXOKOAK, BEHEBARRUAK... GURE SEME-ALABEN LEHEN EDO BIGARREN ETXEA?



Txus Congil,
Hezitzailea

Nerabezaroan, orokorrean, pertsona heldurik ez dagoen gune bat edukitzea nahi izaten da. Azken urteetan, etxabeak alokatzeko eta beraien lokala muntatzeko joera dago.

Orokorrean gutxieneko higiena eta segurtasun-baldintzak ez dituzten lokalak dira. Halere, horrek ez ditu atzera botatzen: garbitu, prestatu, egokitu eta dekoratu egiten dituzte beraien gustu eta aukeren arabera.

Lokal horietan ordu ugari igarotzen dituzte: ordu batzuk astegunean zehar baina gehienak asteburuetan. Norbere koadrilarekin EGOTEA izaten da asmoa. Orduak ematen dituzte egonean: telebista ikusten; makinatxoekin jolasean; opilak, patata erreak, litxarreriak, pipak... jaten; beraien artean hitz egiten, ligatzen...; eta erretzen (tabako-zigarroak edo haxix-petak) eta edaten (hainbat graduaziotako alkoholdu edariak, nahastuta eta/edo freskagarriekin).

Beraiek esaten dute gustura daudela, etxean baino hobeto, eta ez dituzte ulertzen gure kezkak ("ez duzue ezer ulertzen", "ez dugu ezer txarrik egiten, betikoa egiten dugu").

Baina, hori esaten diguten arren, beharbada hori esaten digutelako, arduratuta egoten gara gure seme-alabak lokal horietako batera joaten direnean edo alokatzen dutenean.

Pertsona helduek orokorrean eta batez ere guraso askok arrisku-lekutzat ditugu lokal horiek. Ezagutzen duguna kezkagarria da, baina ezagutzen ez dugunak izua eragiten digu.

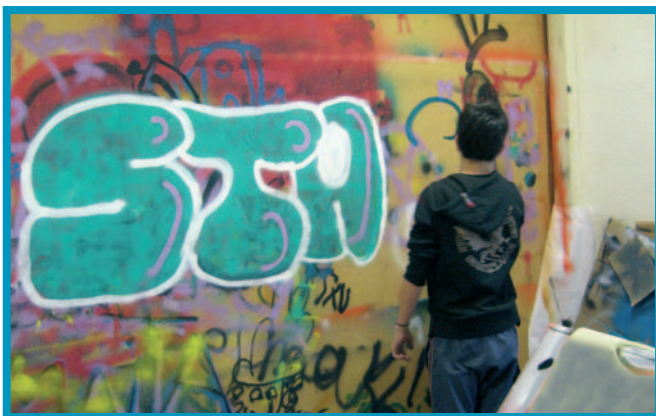
Hainbat gauzek kezkutzen gaituzte. Lehenik, baldintza fisikoekin zerikusia dutenek. Nahi genuke higiena (komuna, garbitasuna, aireztapena...) eta segurtasuna (elektrizitatea, sarrerak...) bermatuta izatea, besterik ezean Udalak jabea emandako laguntzen bidez.

Bigarrenik, zabor-janak eta, batez ere, drogen (tabakoaren alkoholarekin, kannabisaren...) kontsumoak kezkutzen gaitu. Uste dugu gai horiek tratatu egin behar direla eta lokaletan bertan arriskuak prebenitzeko eta murrizteko proiektuak abiarazi behar direla.

Eta, hirugarrenik, aisia- eta astialdi-ereduak. Pantailen aurrean beste ezer egin gabe egoteak kezkutzen gaitu, bertatik irten gabe getho bat sortuta. Horen aurrean, uste dugu, beren eskubideak errespetatuz eta betebeharrak exijituz, gazteentzako politikek errealitate horiek, lokal horiek, kontuan hartu behar dituztela aisia-proiektuetan.

Autokritika eginez amaitu nahi dugu; izan ere, nagusi diren aisiako, kontsumoko, bizitzako... ereduak guk helduon munduan eraikitakoak eta garatutakoak baitira. Beharbada, hori kontuan hartuko bagenu, konfiantza handiagoa izango genuke haien gaitasunetan.

Kale Hezitzaileak



Kale Hezitzaileak

