



HEZITZEAREN PRAKTIKA

I



ZARAUZKO UDALA
HEZKUNTZA SAILA



SARRERA:

Zarauzko Udaleko Hezkuntza Departamenduak argitaratuko duen lehenengo hezkuntza-gida eskuartean daukazu. Helburua, gurasoei beren ohiko hezitzaile lanetan lagungarri izatea da. Seme-alabak haztea errazagoa izan daitekeela pentsatzen dugu, horretarako jarraibide edo eredu batzuk baditugu, eta ereduoi behar bezala jarraitzen ikasten badugu.

Nahiz eta biologikoki guraso izateko prest egon eta horretarako gai izan, seme-alaben garapen emozionala lortzeko, sentimenduak hezi behar ditugu, eta eginkizun horretan behin eta berriro saiatzea eta jardutea sekulako gozamena da.

Dena dela, ez da nahikoa ondo egin nahi izatea, magia gertatu eta geure nahia betetzeko. Zerbait gehiago behar da.

Seme-alabentzat gurasoak dira daukaten gauzarik garrantzitsuena. Ardura horrek ziurtasunik eza eta beldurra ekar diezaike gurasoei.

Seme-alabak beren gaitasunekiko konfiantzan heztea, sentimendu positiboak sorrarazten ditu eta segurtasuna ematen du.

Haurrak helduak adinako ahalmena du sufritzeko, baina oraindik ez dituen menperatzen sufrimendu horri aurre egiteko baliabideak, gurasoek maitasunez eta irmotasunez erakusten eta laguntzen diote bizitzako bide ezezagun horretan abiatzen, bidean barrena ibiltzen erakutsiz eta BERA izaten utziz.

Gidatxo hauek baliagarriak izatea nahi dugu, gure asmoa ez baita egiteko erak zalantzan jartzea, baizik eta autonomia eta gaitasun pertsonala indartzen dituztenak azaltzea.

Gloria Vázquez Herranz
Hezkuntza Zinegotzia

Testuak: Marielo Espina Eizagirre. Psikopedagogo

Diseinua, maketazioa eta ilustrazioak:  Karazi

Argitaratzen du:  ZARAUZKO UDALA HEZKUNTZA SAILA

Has gaitzen
MIN EMATEN DUTEN
"HITZEKIN"

- ▶ Gaiztoa zara.
- ▶ Ez duzu inbidiarik izan behar.
- ▶ Amak ez zaitu maitatuko.
- ▶ Asko maitatu behar duzu, zure anaia/arreba da eta.

Eta orain bihur ditzagun
"HITZ-LAZTAN"

- ▶ Batzuetan gaizki portatzen zara, baina badakizu egoerari buelta ematen eta horregatik gehiago maite zaitut.
- ▶ Ulertzen dut jostailu horren inbidia izatea; edozeinek izango luke, zoragarria da eta.
- ▶ Ez egiteko esan eta horixe egiteak atsekabetu egiten nau.
- ▶ Anaia/arreba duzu eta ikasiko duzu pixkanaka-pixkanaka maitatzen, ikusten duzunean ezerk ez dizula zurekiko dugun maitasuna kentzen. Erabat ezinezkoa da hori.

IZAN ERE, SENTIMENDU GUZTIAK DIRA ONARGARRIAK,

JARRERA GUZTIAK EZ BEZALA.

ZUZENDU LOTSARAZI GABE

► ESZENA:

Sehaskan anaia/arrebari atximurka egiten harrapatu du amak haurra.

► HORRELA ERREAKZIONATZEN DUGU:

- Zer egin duzu? Gaizto hori! Ikusiko duzu aita etorri eta esaten diodanean! Halakorik!, eta abar,...

Haurrak bere burua lotsatuta, gaizki, errudun, barregarri sentitzen du.



► BAINA HONELA ERREAKZIONATZEA ERE IZANGO GENUKE:

- "Ez egin hori! Mina ematen diozu eta umetxoei ez zaie inoiz minik eman behar.

Ulertzen dut orain zeloak izatea eta pentsatzea bera zu baino garrantzitsuagoa dela gu guztiontzat. Laster ikusiko duzu hori ez dela horrela, baina bien bitartean, hori egiteko gogoia etortzen zaizun bakoitzean, pelutxe zahar hau hartu eta jo ezazu amorrua pasatu arte. Gero, lasaiago zaudenean, barkamena eskatu eta musu bat emateko moduan izango zara.

Eta inoiz, inoiz, inoiz ere ez ahaztu egunetik egunera gehiago maite zaitugula. Zuk oso zoriontsu egiten gaituzu -.

Hartara, ulertu, lasaitu, aintzat hartu eta maitatu egiten dutela sentitzen du haurrak.

► **ONDORIOA:** Anai-arreben arteko zeloak eta horiek sortzen dituzten sentimenduak normalak dira; horregatik, guztiz sentimendu normalak direla adieraziz eta onartuz erantzun behar diegu gure seme-alaben beharrei. Portaera zuzentzen dugu. Zer ezin duen egin esanez muga jartzen dugu, eta emozioak bideratzeko bestelako aukera batzuk ematen dizkiogu. Azkenik, bere autoestimua indartzen dugu, berarenganako sentitzen dugun maitasuna argi adierazita. Hezten irakasten dugu!

"PET-BABY" A EDO HAUR-MASKOTA

Haur-maskotaren zeregina gurasoen itzaropenak betetzea da:

- ▶ Beste hurrekin borrokan ibili gabe jolasten du.
- ▶ Bere jostailuak utzi egiten ditu.
- ▶ Bankuan dagoen amari irribarre egin eta musu ematen dio.
- ▶ Askaria gustura jaten du.
- ▶ Polita, argia, irribarretsua, atsegina, maitagarria,...da.

Haurra BERA izango da, baldin eta, berezko izateko modua errespetatuz, izaera moldatzen joateko baimena badu.

- ▶ Ondo portatzen da edo ez hain ondo.
- ▶ Polita da edo ez hain polita.
- ▶ Ez zaio gustatzen bere gauzak edozeinekin partekatzea.
- ▶ Norekin jolastu aukeratzea gustatzen zaio.
- ▶ Entretenituta dagoenean, ia askaria jatea ahazten zaio.
- ▶ Ez dago zaintzen duen pertsonari begira, jolasten duen bitartean.

Parkean haurren arteko iskanbila sortzen bada eta liskarrean sartu, errietan aritu, oihu egin edo elkar jotzen badute...

haur-maskotaren gurasoak lotsatu egiten dira eta haserre eta harriduraz jotzen dute.



Haurra BERA denean, gurasoek bere arazoak konpontzen uzten diote eta beharrezkoa denean baino ez dute parte hartzen, nahiz eta gertatzen denaren berri izan uneoro.

Nik nahi dudana da nire semea edo alaba BERA izatea beti, eta horregatik:

- ▶ Onartu eta maite egiten dut.
- ▶ Errespetuz zuzentzen diot, lotsarazi gabe.
- ▶ Bere puntu ahulak indartzen laguntzen diot.
- ▶ Ondo egindakoa unean bertan gorai patzen diot.
- ▶ Begiratu eta irribarre egiten diot.
- ▶ Besteen aurrean bera den bezalakoa azaltzera animatzen dut eta bere lotsa poliki-poliki gaingidizera bultzatzen dut.

Eta semeari edo alabari askatasunez hegan egiten uzteak harro-harro sentiarazten nau.

MUGAK JARRI HEZTEKO

► ESZENA:

Haurra berriro ere iritsi da gurasoek jarritako orduan baino beranduago.

► ERREAKZIOA:

- Halako batean iritsi zara! A zer nolako aurpegi gogorra daukazun! Zu lasai-lasai zatoz eta gu hemen dardarka, zerbait gertatuko ote zitiatzun beldurrez!!! Zoaz zure logelara oraintxe bertan eta aste osoan atera gabe geldituko zara!!! Ume alua!!! Zer egin ote dugu gaizki!... -

► HOBE LITZATEKE HONELA:

- Beldur ginen zerbait gertatu ote zitiatzun. Zergatik zatoz berandu?... (azalpenak emateko aukera du)

- Konforme, baina zuk arauak ezagutzen dituzu; beraz, bihar ordubete lehenago etorriko zara... Eta orain mugitu zaitez, berandu da eta gose izango zara eta -.



► **ONDORIOA:** Bai arauak bai horiek ez betetzearen ondorioak alde aurretik garbi adosteak lana erraztu egiten du, eta hurrei heltzeko eta beren ekintzez arduratzeko aukera ematen die.

Beldurrak, haserreak, frustrazioak edo antzeko emozioek gainezka eginda jokatzeko badugu, haurren sentimenduak min egin ditzakegu eta egoerari buelta ematea zailagoa gertatuko zaigu.

Hanka sartzen dugunean guri zuzentzea gustatzen zaigun bezala zuzendu behar ditugu gure seme-alaben akatsak : irmotasunez eta maitasunez.