



HEZKUNTZA-EDUKIEN

GIDA

2



ZARAUZKO UDALA
HEZKUNTZA SAILA



SARRERA:

Hezkuntza-dukien 2. gida aurkezten dizuegu. Gure asmoa da gidatxo horietan hainbat aholku eskaintzea, gurasoei beren hezitzaile lanetan laguntzeko. Ez dira errezetak, ez dago eta horrelakorik. Familia guztiak, ume guztiak dira ezberdinak. Baina jarraibide orokor batzuk kontuan har ditzakegu, ondoren familia bakoitzak bere egoerara molda ditzan. Proiektu honetan hezkuntzan aditua den pertsona baten laguntza ere badaukagu.

Hezkuntza departamentutik proiektu honetan eman diguten laguntza eskertu nahi diegu Zarauzko ikastetxeei eta, lerro hauek eskaintzen diguten aukera aprobetxatuz, heziketan egiten duten lana aitortu nahi diegu.

Gloria Vázquez Herranz
Hezkuntza zinegotzia

Testuak: Marielo Espina Eizagirre. Psikopedagogo

Diseinua, maketazioa eta ilustrazioak:  Karazi
Enpresaren • Kulturaren • Tartearen

Argitaratzen du:  ZARAUZKO UDALA HEZKUNTZA SAILA

Paper birziklatua

HEZKUNTZA-EDUKIEN GIDA

Badira familian tentsio handia sortzen duten eguneroko egoerak. Adibidez, seme-alaben portaera egokia ez denean ondokoa gertatu ohi da:

- ▶ Hasieran ezjakinarena egiten dut.
- ▶ Haurrak portaera desegokia eta zarata areagotzen ditu.
- ▶ Ni emozioz betetzen hasten naiz; askotan elkarren kontrako emozioak izaten dira: haserrea, tristura, baina pixka bat gehiago itxoitzen dut.
- ▶ Nire baitan bakarrizketa hasten da "egunero berdin", "errua zerak dauka,...", "inoiz ez dut neurtzako astirik".
- ▶ Bat-batean nire onetik ateratzen naiz "nahikoa da! Orain ikusiko duzu! Zeurekoi hutsa zara!..."

- ▶ Haurra harritu eta izutu egiten da (ematen ez badu ere). Agian negar egingo du, edo barre, edo ordura arte izan duen portaera areagotu egingo du. Betiere bere urduritasun edo beldurra adieraziko ditu.
- ▶ Nik haserrealdiaren ondoren kontrola berreskuratzen dut...
 - Damutu egiten naiz:** "izan ere, kokoteraino nago..."
 - Sermoia botatzen dut:** "dagoeneko ez al dakizu, bada, ..."
 - Esplikatu ezina esplikatzeko saiatzen gara:**

OSO GAIKIZI SENTITZEN NAIZ. ORDUAN...

Nire kontrolik eza haurrari leporatzen diot.
Irakatsi ez diodan zerbait espero dut berarengandik.
Nire autoestimua gain behera dator...



BAINA ASKOZ ERE HOBETO EGIN DEZAKET

SEME-ALABAK LASAI ETA EGOKI HEZTEKO URRATSAK:

- ▶ Familiaren beharrak eta egoera aztertu.
- ▶ Bi edo hiru arau ezarri, baita horiek ez betetzeak ekarriko dituen ondorioak ere.
- ▶ Garbi azaldu arauok haurrei, bai idatziz bai marrazkiak erabiliz.
- ▶ Ezer gertatu baino lehen, nahaste, hankasartze eta ahazteak prebenitu, haurrari araua gogoraraziz.
- ▶ Aldian behin arauak berrikusi, eguneratu edo aldatzeko.

ARAU-HAUSTE EDO EZ BETETZEEN AURREAN HONELA JOKA DEZAKEGU:

- ▶ Baloraziorik egin gabe deskribatu portaera desegokia, ez zentsuratu eta ez gaitzetsi, besterik gabe, azaldu.
- ▶ Arrazoi bat eman bere jokabidea aldatzeko.
- ▶ Norbere eta haurraren sentimenduak zein diren jakin eta aintzakotzat hartu.
- ▶ Aurrez ezarritako ondorioa aplikatu.
- ▶ Beste aukera bat eman.

Garrantzitsua da unean bertan, lasai eta personalizatu gabe zuzentzea

Adibide bat:

Araua: 20:30ean jolasak amaitu eta jaso egingo dira

Ondorioa: Atzerapenak badaude oheratu aurretiko ipuinari kenduko zaio denbora hori.

- ▶ 10 minutu lehenago abisatu edo/eta jasotzen lagunduko zaio.
- ▶ Eta norbaitek araua betetzen ez badu ondokoa esango zaio:

"Gauzak jaso gabe daude"

"Horregatik dena atzeratu egingo da"

"Ez zait gustatzen eta ulertzen dut zuk jolasten jarraitu nahi izatea"

"Baina iruditzen zait gaur ipuinerako tarterik ez zaizula geldituko"

"Bihar berriro saiatuko gara eta hobeto aterako zaigu, ziur"

AUTOESTIMUA GARATU

Gurasook geure buruari kasu egin eta zaindu egin behar dugu, konturatu behar gara geure denbora eta espazio behar ditugula, hurrez arduratu eta zaindu ahal izateko.

HAIK HAUXE IKASI BEHAR DUTE:

- ▶ Ezer egin aurretik pentsatzen.
- ▶ Eguneroko frustrazioak jasaten.
- ▶ Jasotzen dutena baloratzen.

EUREN DOHAINAK GARATZEN LAGUNDU AHAL IZATEKO:

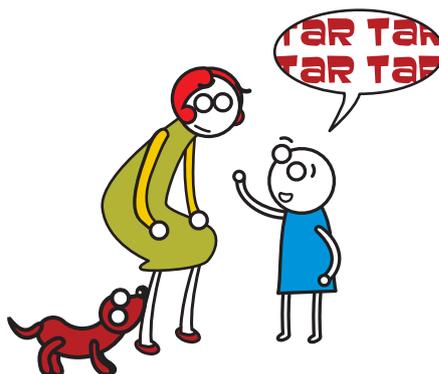
- ▶ Ondo-ondo ezagutu behar ditugu.
- ▶ Euren ahuleziak onartu behar ditugu.
- ▶ Euren alderdi sendoak eskertu behar ditugu.

ETA IKUSPEGI ERREALISTA BATETIK:

- ▶ Euren ahaleginak goraiatu egin behar ditugu.
- ▶ Animatu eta motibatu egin behar ditugu.

Eta esan egin behar diegu, egiten dutenetik zer gustatzen zaigun eta zer ez, aldatzeko aukera izan dezaten.

**“NITAZ HITZ EGITEN BADIET EZAGUTU EGINGO NAUTE.
ENTZUN EGITEN BADIET EZAGUTU AHALKO DITUT”**



AKATSETATIK IKASI

GURE AKATSETATIK ERE ASKO IKASTEN DUGU; IZAN ERE:

- ▶ Egiaztatuko dugu ezarritako araua aplikatzean konstantea izatea beharrezkoa dela, ondoren damutu eta amore eman gabe.
- ▶ “Bero-beroa” erreakzionatzen badugu oso erasotzaileak izan gaitezke; eta gure seme-alabek irakastea behar dute, baina modu hezitzailean eta ez mendekarian.
- ▶ Haur bati zeregin bat ematen zaionean erronka bati aurre egiten uzten zaio eta bere ahalegina baloratzen badugu, erdizka lortu badu ere, berriro saiatuko da eta oso gustura arituko da gurekin elkarlanean.
- ▶ Nekatuta, deskontentu, estresak jota gaudela modu apal batean aitortzeak beti sorraraziko ditu umeengan elkartasun eta samurtasun handiagoak, “nola edo hala, baina beti guztiarekin ahal dut” eta antzekoek baino: bestela ordaindu, hurrek ordainduko dute.

ETA SEME-ALABAK HAZI ETA HEZTEN DITUGUN BITARTEAN GUK IKASTEN DUGUN GUZTIA HAI EK
ESKER ONEZ JASOTZEN DUTE, ESKU ONETAN DAUDEN ZIURTASUNA EMATEN BAITIEGU.

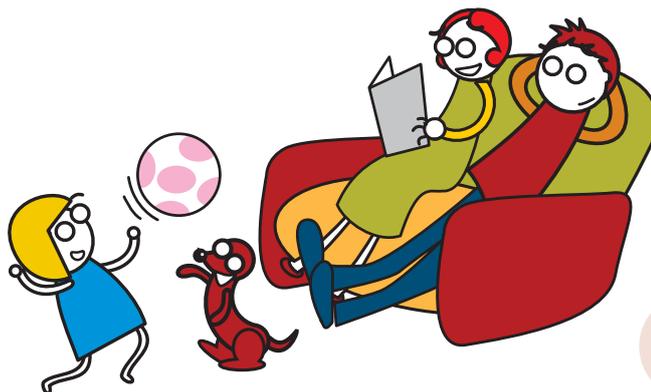
ETA EGIA DA

ETA GURE NAHI ETA BEHARRAK, ZER?

BATZUETAN EZ DUGU GURE EGONEZINA ADIERAZTEN.

- ▶ Esan genezake:..."Kezkatuta nago honegatik eta hartatik... nahiko nuke gaitasuna izan... orain... baina ez dut indarririk. 10 minutuz erlaxatuko naiz eta gero ahalko dugu...".
- ▶ Edo okerrago..., zerbait atsegina egiten dutenean, era honetako esaldiekin izoratzen dugu: "Ai, beti honela portatuko bazina...!". Eta horiek min handia ematen dute (nahiz eta haurrek lotsagatik esan ez).
- ▶ Haiekin gaudenean "ez gaude han" beste nonbait gaude (eta haiek nabaritu egiten dutel!) eta espero dugu geuk ere ulertzen ez duguna haiek ulertzea.

Horregatik, hobe da lehenengo nork bere buruari kasu egitea, zer behar dugun adierazten digun barruko ahots horri entzutea, eta gauza guztien gainetik geure burua maitatzea; izan ere, pertsona heldu eta arduratsu gisa bere burua bihotz bihotzez maite duenak baino ezin du lagun hurkoa maitatu eta maitatzen irakatsi.



NORBERE BURUAREN GUSTUAK EGITEA ESKUZABALA IZATEA
DA ETA EZ BEREKOIA. BESTEEI EMAN ETA NORBERE BURUARI
EZ EMATEAK EZ DU EZERTARAKO BALIO, HORREK GORROTOA
ETA BALIO PERTSONAL GUTXIKO SENTIMENDUAK BAINO EZ
DITU PILATZEN.

