



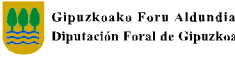
HEZKUNTZA-EDUKIEN

GIDA

6



ZARAUZKO UDALA
HEZKUNTZA SAILA





Aurkezpena:

Lehen haurtzaroko alderdirik garrantzitsuenez jardungo dugu seigarren gida honetan. Aurrekoetan bezala ikuspuntu positiboa eman nahi izan diogu, horretarako jarraibide argiak eta garbiak eskeiniz eta helburua hezkuntza adimen emozionaletik sustatzea izanik.

Jakinarazi behar dizuegu, ordea, gai honekin bukatutzat emango dugula Hezkuntza-erakundearen Gida izeneko proiektua. Proiektu honetan ilusio handiz egin dugu lan eta benetan espero dugu bai hitzaldiak bai gida hauek baliagarriak izango zitzaizkizuela.

Erakutsi duzuen interesa eta izandako partaidetza eskertu nahi dizuegu guzti-guztioi.

Gloria Vázquez Herranz
Hezkuntza Zinegotzia

Sarrera:


Hezkuntza lehen haurtzaroan: 0 eta 3 urte bitarteko haurrak:


Lehenengo seme-alaba iristen denean etxea pozez betetzen da, baina umetxoaren tamaina baino ehun aldiz handiagoak diren objektuez ere bai. Gurasoak egoera horren aurrean gainezka eginda sentitu daitezke eta badute horretarako arrazoirik, umetxoak, eguneko 24 ordutan, berari eskainitako arreta ez beste guztia mugitu, baztertu, inbaditu eta zanpatzen duen sententzia baitute. Jaiotzen den momentutik hasi eta hurrengo hiru urteetan, umea hezteak etengabe eskatzen dituen aldaketek familia "astindu egiten dute", eta munduak aurrera jarraitzen du, ez da gelditzen, gurasoak umea haztera dedika daitezten, beste ezertara ez. Eta horrela, ordena eta antolaketa nagusitzen dira.

Umea familiaren oso zati garrantzitsua da, baina ez da familiaren erdigune bilakatu behar, gurasoen zaintza eta maitasunaren laguntzarekin, egokitze eta harmoniaz hazteko berezko gaitasunarekin etortzen da. Eta horretarako, gurasoek ez dute zertan atzeratu edo bertan behera utzi pertsonalki gartzeko eta hazteko dituzten beharrak.

Marielo Espina Eizagirre

Textos: Marielo Espina Eizagirre
Psicopedagoga - Terapeuta familiar
Colegiada: nº 2057

Diseño, maquetación e ilustraciones: 

Edita:  ZARAUKO UDALA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Papel reciclado

Umeak hezten laguntzeko urratsak sortu, mantendu eta egokitu egiten dituzte gurasoek elkarrekin, guraso bakoitzak duen onena jarriz, eta seme-alaba zaintzeko utzi zaien mailegua bailitzan jokatzeko dute, oraingoz ez delako bere kasa eta laguntzarik gabe ibiltzeko gauza. Batzuetan bikoteari zalantzak eta autoestimua baxuko pentsamendu okerrak sortzen zaizkio, eta lotsatuta sentitzen dira... esate baterako:

- "Berriz ere negar egiten badu, joan egingo naiz. Ezin dut jasan!"
- "Baina zertan pentsatzen egongo ginen ume bat edukitzea erabaki genuenean! "
- "Akabo gure askatasuna! Joan zaigu bizitza ona!"
- "Ezin dut jasan umea gaixo jartzea... goazen oraintxe bertan larrialdietara!"
- "Orain, ez begiratzen didate ez kontuan hartzen naute. Orain mimo guztiak haurtoarentzat"

... eta horiek nekea gaizki kudeatzearen ondorio dira eta gauza bat adierazten dute bakoitzaren beharrei kasu egin eta behar horiek bete egin behar direla, horretarako inplikazio-maila gutxituz eta zergatik? Bada, egunak benetan 24 ordu baino gehiago dituela eman arren, ez dagoelako ordu horietako batzuk zertan gastatu, elkarrekiko maitasuna indartzen eta elkarri denbora eskaintzen ez den beste ezer egiten.



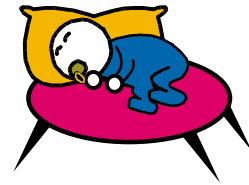
IKUS DITZAGUN UMEEN HAZKUNTZAKO MOMENTU "ZAILETAKO" BATZUK: IZAERA, LOA, JATORDUAK, PARDELAK KENTZEA ETA UMEAK HEZTEN LAGUN DEZAKETEN ZENBAIT JARRAIBIDE.

GURE UMETXOAREN IZAERA

Haurtxoa komunikatu egiten da... baina soinutxoak-edo ateratzen eta negar egiten daki, hori besterik ez. Umea ulertzen ikasteko ezinbestekoa da harremana: laztanak, musuak, soinuak, abestiak, besoetan edukitzea... Ez, ordea, eta ahal dela, urduri gaudenean. Komeni da bere kodea deszifratzen hastea, ikas dezagun zergatik egiten duen negar... minez dagoelako, gose edo logura delako, beroa duelako. Gure seme-alabaxoa ulertzeko eta behar duen bezala atenditzeko, ondorengo egin daiteke:

Jaio eta handik bi edo hiru astera, umetxoa ahoz behera jarriko dugu toki zabal eta bigun baten gainean. Ohe handia, adibidez, egokia izan daiteke, eta zer egiten duen begiratuko dugu:

- ▶ Mugitu egiten bada, urduri, buelta ematen saiatzen bada, burua tente mantentzen badu, altxatzen saiatzen bada, oihu eta negar egiten badu, haserretu egiten bada... Gure umetxoak izaera **URDURIA** du.
- ▶ Zertxobait kexatu eta harrituta altxatzen saiatzen bada, baina segituan lasaitu eta lasai geratzen bada... Gure umetxoak izaera **OREKATUA** du.
- ▶ Ez badu inongo keinurik egiten, ez badu ezer faltan botatzen, lo hartu edo lasai itxoitzen badu.... Gure umetxoak izaera **LASAI** du.



Proba honi esker, hasiera-hasieratik jakin dezakegu zein diren gure haurtxoaren behar bereziak. Izaera berezko zerbait da, jaiotzatik datorrena, eta sarri-askotan heredatu egiten da.

- ▶ Umetxo **URDURIAK** lasaitasun handia behar du, ahalik eta argi, zarata eta bat-bateko aldaketa gutxien. Guk bera baretzen jakitea behar du.
- ▶ Umetxo **OREKATUA** zoragarria da. Maitasuna erakustea eta ukitzea eskatzen du.
- ▶ Umetxo **LASAI**ak ukitzea eta maitasuna adieraztea ere beha izaten du, nahiz eta ez eskatu, baina horrez gain, estimulazio gehixeago behar izaten du kilimak, barreak, jaikiarazteko jokoak egin eta "hegan egin dezan" etab. Ez egin hori, noski, lotara joan aurretik!

UMETXOAREN IZAERAREN ARABERAKOAK DIRA BERE BEHARRAK ETA IZAERA HORI EZAGUTZEAK LAGUNDU EGITEN DIGU UMEA HAZTEN

LOTARA

Umetxoak lo egin behar du... eta gurasoek ere bai!

Nola LORTU umetxoak ondo lo egitea? [Lotara joan aurreko urratsak:](#)

- ★ Ordu-tegi eta toki berean lo egiteko ohitura hartu.
- ★ Poliki-poliki gutxiago egiten eta zarata gutxitzen joan.
- ★ Argitasuna gutxitu.

OHITURA HAUEK HARTU:

- ★ Bainatu eta jan ondoren
- ★ Garbi eta arropa gehiegirik gabe
- ★ Seaskan sartuta dagoela, lo egin behar duela esan
- ★ Berak bakarrik hartu behar du lo
- ★ Segurtasuna ematen dioten objektuak jarri bere ondoan (pelutxea, txupetea)
- ★ Lo eragin, goxo-goxo kantatuz edo ahots leuna eta monotonoa erabilita ipuinen bat kontatu edo irakurriz
- ★ Logelatik irten lo hartu baino lehenago
- ★ Esnatu egiten bada lo hartzeko zeuzkan objektuak bilatu behar ditu
- ★ Negar egiten badu, logelara sartu eta doinu lasaia erabilita, lo egiteko ordua dela gogoarazi
- ★ Logelatik irten eta pixka batean itxoin
- ★ Berririo negar egiten badu, sartu eta ahots monotonoa erabilita, baina sendo, lo egiteko ordua dela esan
- ★ Behar den bestetan errepikatu, logelara sartzeko gero eta denbora gehiago itxoinenez
- ★ Logelara sartutako guztietan umetxoa lasaitu

... ETA LORTU EGITEN DA, GEHIENEZ ERE ASTEBETEAN!

EGITEN DIREN AKATSETAKO BATZUK ... eguneroko bizitzako pasarte batzuk

Laster lotara sartu beharko dugu!

Bainatu egin behar dugu, jaten eman, arropa aldatu, lotara sartu.... Uf!

Mugitu egin behar naiz! ...Azkenean sartu dut lotara!

....Negarrez ari da! Sehaskari eragiten ari naiz, itxoin egingo dut. Banoa hanka-puntetan.....

....Negarrez ari da! Eskutik helduko diot, bere ondoan eseri naiz, tripatxoan laztanak egiten ari naitzaio, abesten...

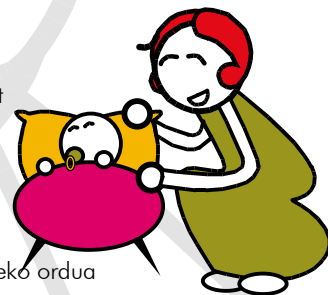
Isilik dago... isil-isilik irtengo naiz...BUAAAAAAA! Urduri jarri naiz! Eta berririo sartu naiz...

Eta orain arte erabilitako "formula" berbera erabiltzen dut, baina "aberastuta": besoetan hartzen dut, kalera ateratzeko erabiltzen dudana ume-kotxean jarri eta etxean gora eta behera paseatzen dut, bikoteari deitzen diot, kexatu egiten naiz eta "arrosarioa" errezatzen hasten naiz, gero eta ozenago..... eta neu ere gero eta urduriago. Eta umetxoak nabaritu egiten du.

Hurrengo egunean, ordea, lan egin behar da...eta gurasoen ohean bukatzen du... edo bakarren batek bere ohetik kanpo bukatzen du!

...Eta horrelaxe hasten da umetxo baten loa okertzen eta bere guraso koitaduen ere bai, eta ume gehiago baldin badago.... azkenean guztiek bukatzen dute gaizki lo egiten eta hurrengo goizean behar beste deskantsatu gabe jaikitzen dira. Eta egunez martxan ibili behar direnak erretxinduta daude eta umetxoa.... bere sehaskan lo dago, lasai, ezer gertatu izan ez balitz bezala!

GOGORATU UMETXO BATEK LO EGITEN BEHAR DUELA ETA BEHAR BESTE LO EGITEN BADU, GUSTURA ETA LASAI EGONGO DELA ETA ONDO HAZIKO DELA



JATEA / TITIA KENTZEA

Datu baliagarri batzuk:

- ▶ Lau edo sei hilabete izan arte umetxoak xurgatu besterik ezin du egin eta xurgatze erreflexuari esker egiten du.
- ▶ Zortzi edo hamabi hilabetetik aurrera solidoak hartzen hasten da eta xurgatze erreflexua desagertu eta irensten hasten da.
- ▶ Xurgatze erreflexuak fonazioa eta hizketa garatzen laguntzen du.
- ▶ Titia berandu kentzen bazaio hizketa ere atzeratu egiten da.

JATEA BIZIRIK IRAUTEKO BEHAR BAT DA ETA HORREGATIK ERAKUTSI BEHAR ZAIE UMEEI BEHAR HORI SENTITZEN, BEHARRA ASETZEN IKAS DEZATEN. JATEKO BEHARRA... GOSEA DA

Elikatzen irakasteko urratsak:

- ▶ Jakiak dosifikatu behar dira jateko gogoa sorrarazteko
- ▶ Jatordu bakoitzerako ohitura eta ordutegi finkoak ezarri behar dira
- ▶ Jatorduen artean "mokaduak ez hartzen" saiatu behar da
- ▶ Era honetako asoziazioak egin behar dira: jatordu bakoitza beti toki berean egin, ontziteria berbera erabilia
- ▶ Ulertu behar da janari kopuruak umetxoaren urdailaren tamainarako egokiak izan behar direla... eta oraindik oso urdail txikia du

"Jaiten ikasteko klaseei" laguntzeko alderdi batzuk:

- ▶ Jateko giro ona sortu
- ▶ Laster jateko ordua izango dela abisatu
- ▶ Jatearekin berez egiten denari buruz hitz egin eta janariak gozaten eta dastatzen erakutsi
- ▶ Jaki "desberdinak" poliki-poliki sartzen joan eta "jaki berri baten aurkikuntza" lorpen bilakatu

Honelakoak gerta ez daitezen saiatu behar da:

- ▶ Umeak janaria mamurtzea nahi izan, oraindik mamurtzeko gauza ez denean
- ▶ Umeari mamurtzen ez utzi, dagoeneko mamurtzeko gauza denean (azkarrago ibiltzeko, gure erosotasunagatik)
- ▶ Jatorduak entretenimenduz (panpinak, telebista...) betetako zirkoak bihurtu
- ▶ Jatordu bakoitzerako 20-30 minutu erabili
- ▶ Ahopeka abesti berberak kantatu, batez ere jaten koilararekin ematen zaion bitartean
- ▶ Ez saiatu jatordu bakoitzean dena jan dezan, batez ere beteta dagoela ikusiz gero
- ▶ Dagoen janaria atera, zer jan nahi duen galdetu gabe

ELIKATZEKO BEHARRA ASETZEAK PLAZERRA ETA ONGIZATEA SORTZEN DITU
EZ EGITEAK ANTSIETATEA ETA HASERREA ERAGITEN DITU

Familia batzuetan jatorduak hasi aurreko momentuak tentsioz beteta egoten dira eta guztiak "haserre-edo" daudela ematen du. Kontua da, ordea, berez gorputza janari beharrean dagoela eta horrek estresa, antsietatea eta umore txarra eragiten dituela. Onena da tirabirak saihestu eta sabeltxoak betetzen doazen heinean hitz egiten hastea, bat-batean, umore ona eta hitz-jarioa agertuko direlako berriro!

PARDELAK KENTZEA

Urrats garrantzitsua da umetxoaren hazkundera eta komeni da hasiera-hasieratik ondo egitea.

Pardelak kendu aurreko baldintza batzuk:

- ▶ 18. hilabete aldera konturatzeko da gogoia noiz duen. Orinalean edo komunean jarri umea.
- ▶ Badaki non egin behar duen.
- ▶ Ez da komeni bi urte aurretik eskatzea.

Sarritan egiten diren akatsak:

- ▶ Pardelak kentzeko momentua bera behartzea.
- ▶ "Orain bai, orain ez" ibiltzea (gavez, egunez).
- ▶ Guretzat momentu ona edo txarra izatearen arabera jokatzeko. Presa badaukagu...
- ▶ Helduak hartzea beti aurrea (gogoia daukazu).
- ▶ Umeari zer egin behar duen ordu eta erdiro ez gogoraraztea, bere jolasetan buru-belarri badabil.
- ▶ "Ikaslearentzat" zaila da bere arropa erantzeko eta janzteko.
- ▶ Errietan egitea edo "kexaka eta aieneka" ibiltzea, ihes egiten badio.

Aspectos que facilitan mucho el aprendizaje

- ▶ Una dieta adecuada (evitar o reducir sopas a la noche por ejemplo!).
- ▶ No centrar la vida familiar en la retirada de pañales.
- ▶ Recordar con frecuencia pero sin agitación.
- ▶ Establecer un calendario de logros y aciertos (refuerzos positivos).
- ▶ Servir de modelos a imitar ("los papás y las mamás van al baño").
- ▶ Otorgarle la confianza de que lo va a conseguir él/ella.
- ▶ Juguar al "ahora sale, ahora no" para enseñarle el control de esfínteres.

Argibide orokorrak pardelak bi astetan kentzeko

1. ASTEA

- ▶ Esango diogu kaka eta txiza bere tokian egiteko entrenamendua hasi dela.
- ▶ Esan behar zaio siestan eta gavez bakarrik eramango duela pardela.
- ▶ Ordu eta erdiro orinalean edo komunean jarriko dugu.
- ▶ Noizbait "Ihes egiten badio", arropa garbia eman eta garrantzia kentzen zaio. Abisatzen ikasiko du.
- ▶ Dieta moldatuko dugu likido gehiegi hartu gabe (kontuz ordea, pasatu gabe!).

2. ASTEA

- ▶ Siesta garaiko pardela kenduko zaio (abisatuta).
- ▶ Lehenengo asteko urrats berberak eman behar dira.
- ▶ Orain umea bera izango da gogoia noiz daukan esango diguna eta berari laguntzen jarraituko dugu.
- ▶ Zerbaitetan oso kontzentratuta ikusten badugu, gogorazi behar diogu joan egin behar duela.

Handik 15 egunera, abisatuta, gaueko pardela kenduko diogu. **ETA EZ DIOGU GEHIAGO JARRIKO**, ihes egiteko arriskua egonda ere. Ihes egiten badio, umeari esango diogu maindiera eta pijama kentzeko eta arropa zikinetara botatzeko. %100ean lortzen ez bada, saiatu ez haserretzen eta berdin egiten jarraitu. Ez pasatu hamabost egun baino gehiago pardela behin betiko kentzen!

**TXIZA KONTROLATZEN ONDO ERAKUTSIZ GERO,
AURRERAGO ENURESIA (GERNU-IHESA) ARAZO GUTXIAGO IZANGO DUGU**



BI ETA HIRU URTE BITARTEAN

Bi urte ditueneko edo, umea konturatzen da bera bere gurasoak ez diren beste norbait dela eta guztiari aurka egiten dion garaia bizi du, "la petite adolescence" eta "EZETZAREN garaia" izenez ezagutzen da. Etapa horretan desafio egiten du, matxinatu egiten da eta iparra galarazten dioten kasketak harrapatzen ditu. Handi egiten ari da, dagoeneko ez da umetxo bat. Orain gurasoen pazientzia (pazientzia gehiago) eta ulermena behar ditu, jarraibideak ematean sendoa eta konstantea izan behar da, mugak garbi-garbi erakutsi behar zaizkio eta munduko maitasun guztia eman behar zaie. Aurrerago, benetan nerabezaroan dagoenean, ikasketa hori oso lagungarria izango zaio bere jokabideak aukeratzeko orduan.

Etapa honetan umearen "izaera gogorra" moldatzen ahalegindu behar da, berea egitea lortzen ez badu askotan leheritu egiten da etxean, gurasoei bere jostailuetako batzuk balira bezala bultza egiten die, jo eta oihu ere bai. Gauzak ez direnean eurak nahiko luketen bezala irteten, sortzen zaien frustrazioa aguantatzen ikasi behar dute umeek, baina gurasoek erakutsi beharko diete nola egin. Beraz, umeak aitari edo amari jotzen badio, berehala geldiarazi behar da eta honelako zerbait esan:

"Ez da jo behar, orain ez dut zurekin jolastu nahi, joan zaitez zeure logelara, gaizki egin duzu eta pentsatu egin behar duzu (minutu bat), besteek zurekin jolasteko atsegina izan behar zara"... Eta kosta ahala kosta, momentu horretan esandakoaren aurkakoa adierazten duten konplizitate-irribarrerik ez egiten saiatu behar da .

GOGORATU

- ★ Eguneroko ohiturek eta antolaketa onak lagundu egiten dute denbora behar bezala kudeatzen, eta hartara betebeharrak egonda ere hazkuntzaz disfrutatu ahalko dugu .
- ★ Gurasoek seme-alabei dedikatzen dieten denbora eskusiboa eta erabatekoa izan behar da, hau da, egunean 20 minutu baino ez badira ere, eurekin bete-betea egoteko denbora izan behar da

...eta HEZKUNTZA EDUKIEN GIDA honi amaiera emateko...jolas dezagun pixka bat...

Imajina ezazue guztiok hainbeste eta hainbeste miresten duzun pertsonaia hori datorbizuela etxera. Aktorea, aktorea, kirolaria, musikaria.. izan daiteke. . Nola jokaten duzue zuek guztiok bisita horretan? Zein ahots-doinu erabiltzen duzue? Zer esaten diozue zuen .seme-alabez? Gurasoak izateagatik harro zaudetela erakusten al duzue? Eta umeak nola portatzen dira bisitaldian zehar, euren burua elkarrizketan sartuta ikusten dutenean? Oso-osoa ondo, ezta?

Nahi duzun guztietan horrelako bisita bat imajina dezakezue eta... benetan, konfiantza berreskuratu eta maitasuna ironiarik edo itzulingururik gabe adierazten den puntu magikoa dugu.

