

ETXERAKO HEZIKETA ALDIZKARIA 1. ZENBAKIA

Hazi Hezi

GAIA:

**"Nola erdituko
naiz?"**

ELKARRIZKETA: LAURA GUTMAN

**"Ama izatean,
mundua desarmatu
egiten zaigu"**

SORMENA

**Mursegorekin
elkarrizketa**

Pertsonak hezten laguntzeko bokazioz munduratu gara

17 URTEZ HAURRAREN HEZIKETA
HOBETZEKO EKARPENAK EGIN DITU
HIK HASI-K, ETA ORAIN ESKU ARTEAN
DAUKAZU EMAITZA BERRIENA:
ETXERAKO HEZIKETA ALDIZKARIA

Hik hasi egitasmoaren errailetan ernatu da **Hazi Hezi**. Sabela puztu barik ere, haurdunaldian nola, bete gara ilusioz, galderaz eta zalantzaz; borobildu gaitu pozak. Erditzea gogorra izan da, bai, baina ederra. Sortu da **Hazi Hezi**, etxe-koentzako heziketa aldizkaria.

Etxekoentzako, bai. Baina komunitate edo tribu gisa hartuta etxea, non gurasoak, aitona-amonak, izebak, osabak, zainzaileak, haurrideak... dauden. Haiena eta guztiona baita haurraren heziketa, jendartea osatzen dugun bakoitzarena. Eta haiei — guztioi— eskaini nahi diegu haurrak hezten laguntzeko tresna hauxe.

Eta **heziketari** buruzkoa, bai. Haurrak —pertsonak— bere nortasuna gara dezan, pertsona autonomo, solidario eta kritikoa sortzen lagundu nahi baitu aldizkari honek, umeen behar emozional, fisiko eta psikologikoak asetzen lagunduko duena.

17 urtez umearen heziketa hobetzeko proposamenak egin ditu **hik hasi** aldizkariak, eta orain, esku artean daukazu ekarpenik berriena, eskolako komunitateari zuzenduriko aldizkariaren osagarri izango den aldizkari hauxe, kritikoa, euskalduna eta Euskal Herrian sortua. Haurrak eta pertsonak hezten lagunduko duen tresna izateko bokazioz munduratu dena, garai zailetan, bai, baina itxaropentsuetan. Eta haziko bada, irakurle, zure parte hartzea beharko du. Zure iruzkinak, zalantzak, argazkiak... bidaliz; edo harpidedun eginez, edo erosle, edo iragarle... **Hazi Hezi** handituko bada, zurekin izango da.



32

EDITORIALA

Pertsonak hezten laguntzeko bokazioz munduratu gara

3

LABUR-LABUR

6

KONTSULTA

8, 18, 30, 52

GAI NAGUSIA

"Nola erdituko naiz?"

10

ASTEZ ASTE,

URTEZ URTE

21

ELKARRIZKETA

Laura Gutman

32

Gurasoak mintzo

38

Aitona-amonak mintzo

42

Familia eta eskola

44

EZTABAIDAGAI

Umearen loa

48

JOLASAK

54

SORMENA

Mursegori elkarrizketa

56



42



44



48



4 MILIOI GUTXIAGO, LANA ETA FAMILIA UZTARTZEKO

Murrizketek lana eta familia uztartzeko baliabideei ere eragingo die: Seme-alabak edukitzeagatik ematen dituen diru-laguntzei eutsi egin die Eusko Jaurlaritzak, baina iazko datuekin alderatuz, Gizarte Gaietarako Sailak lau milioi euro gutxiago emango ditu lana eta familia uztartzeko politiketarako: 34 milioi eurotik 30 milioira, hain zuzen ere. Seme-alabak zaintzeagatik baimena eskatzen duten gurasoek 3.255 euro jasoko dituzte. Lanaldia murrizteko eskatzen dutenak ere diruz lagunduko ditu Jaurlaritzak. Lanaldi murrizketa %45etik gorakoa bada, 2.604 euro jasoko ditu eskaria egin duenak; %40 eta %45 artekoa bada, 2.325 euro; eta %33 eta %40 artekoa izanez gero, 2.046 euro.

EDOSKITZEARI BURUZKO NAZIOARTEKO SIMPOSIUMA EGINGO DUTE DONOSTIAN

Ekainaren 27tik 29ra, Esnearen Ligak antolatuta, Edoskitzeari buruzko V. Nazioarteko Simposiumaren barruan Thomas

Hale, Elisabeth Sterken edota Nils Bergman nazioarteko adituei entzuteko aukera izango da Miramar jauregian, EHUren udako ikastaroen barruan. Edoskitzeari, osasunari eta bularreko minbizia-ri buruzko mahainguruak egingo dira eta baita hainbat hitzaldi ere, esne artifizialarekin elikatzeak dituen arriskuei buruz eta ama eta haurren behar biologikoei buruz. Ikerketen emaitzak ere aurkeztuko dituzte. Informazioa: www.laligadelaleche.org

LABUR LABUR

ORAINDIK ERE, EMAKUMEAK ETXeko LANETAN

Aitak eta amak etxetik kanpo lan egiten duten bikoteek etxeko lanak nola egiten dituzten aztertu du Raquel Royo soziologoak 'Amatasuna, aitasuna eta kontziliazioa EAEn. Familiako lana emakumeen lana al da?' izeneko tesian. Ondorioztatu du gaur egun ere emakumeek egunean bi ordu gehiago ematen dituztela gizonezkoek baino etxeko lanak egiten. Gizonezkoek, aldiz, andrazkoek baino ordu bate gehiago igarotzen dute soldatapeko lanak egiten eta formatzen. Generoen arteko berdintasunik eza gizartean ez ezik gure sentimendu eta nahietan ere badagoela erakutsi du ikerketak. Halaber, aitasun eta amatasun-ereduak aldatu direla ere ondorioztatu du, aitek umeen zaintzan eta heziketan gehiago parte hartzen dutela ikusi du.

PEDIATRIA



Mariaje SARRIONANDIA
Pediatra

EGUZKIAREN KALTEAK



Uda badator, goazen eguzki hartzera! Baina gorputza eguzkitan jartzea onuragarria den arren, eta D bitamina sortzen duenez hobeto sentitzen laguntzen bagaitu ere, eguzki larregi hartzea ez da mesedegarria gure larruazalaren osasunarentzat. Zergatik?

EGUZKI LARREGI hartzea larruazaleko minbizia sortzeko lehen mailako faktorea delako. Melanomak lotura zuzena du umetan izandako erreduerkin. Eguzki izpiek larruazala zahartzen, eta zimurrak eta orbanak sortzen laguntzen dute, eta era berean, larruazaleko defentsa naturalak ahultzen ditu (herpes...). Larruazaleko gaitzez gain, eguzkia babesik gabe hartzeak ikusmen arazoak ere sor ditzake.

HAUR TXIKIENAK

Nola babestu ditzakegu haur txikiak eguzkiaren izpietatik?

ARRETA BEREZIA izan behar da 6 hilabetetik beherako umeekin. Adin horretan, ez da komeni filtroak dituzten kremak ematea. Txikiak izpietatik ondo babestu behar dira, eta guardasola eta arropa jantziz...



Nerea MENDIZABAL
Psikopedagogo

PSIKOLOGIA

MUGAK ALA ERREFERENTZIAK



Haurrek mugak behar dituztela entzuten dugu maiz; zuk, aldiz, 'erreferentzia' hitza erabiltzen duzu, zergatik?

KONTZEPTUALKI, muga ezetzarekin edo debekuarekin lotzen da. Badirudi, muga, ezetza dela, eta hori bera mugatuta dagoela iruditzen zait. Haurrarentzat hori bortitza da. Erreferentziaz ari garenean, berriz, noski ari garela mugaz hitz egiten; baina haurrari, niretzat, nondik nora den posible esaten ari natzaio. Horregatik, erreferentzia hitza gehiago gustatzen zait muga baino. Erreferentzia ez da ezezkoa, baizik eta, gai horretan, ni hemendik honeraino iristen naiz, eta hortik ezin naiz pasa, eta mezu hori azaldu eta errespetarazi nahi dut.

GURASOEN BELDURRAK

16 urteko alaba batek larunbat gauetan goizeko 3:00ak arte aterata nahi badu, gurasoak beldur izan ohi dira arriskutsua iruditzen zaielako, eta liskarra egoten da etxean horren kontura. Zer egin?

ALABAK EZAGUTU behar ditu gurasoen beldurra, eta gurasoen ustez, dauden arriskuak. Berak ordu horietan kalean ibiltzea zergatik ez duten nahi jakin behar du. Hala ere, berak ez badu arriskurik ikusten, eta ateratzea bada bere hautua, zein da irteera? Etxean behartuta geratzea? Horrek, gatazka ekarriko du, ez baita alabaren muga, gure muga baizik.

GAI NAGUSIA: "Nola erdituko naiz?"

Asebetetzen duen erditzea

astez aste, urtez urte

HAURDUNALDIA

Bikotekidea: "Zer egin behar dut?"

LEHEN URTEAK

Etxea: lehen esplorazio-gunea

URTE GOZOAK

Lasai-lasai, nortasuna garatuz

NERABEZAROA

Zoriontasuna eta nerabea, eskutik

LEHEN URTEAK

Etxea: aurreneko esplorazio-gunea

Etxe gehienak bertan helduak bizi daitezzen egoten dira prestatuak, haien gustuei eta premiei erantzuten die sarri etxebizitzaren antolaketak. Baina **zer eduki behar da kontuan etxearen egitura eta diseinuan ume bat datorrean haurtxoaren mugimenduan eta autoestimuan lagundu dezan?**

Haurren istripu arin nahiz larri gehien etxean gertatzen direla erakusten dute datuek eta estatistikek. Ezbehar horiek saihesteko, sarean dozenaka gomendio irakur ditzakegu: "Kontuz gortinekin, umeak bere burua ito dezake! Kontuz zaborrontziarekin, haurra ito egin liteke! Giltzapean itxi punta zorrotza izan dezaketen gailu guztiak! Sukalderako su-itzalgailu bat erosi! Barroteak ipini oheari haurra bertatik eror ez dadin eta burua hautsi ez dezan! Kontu baina, barrote horien arteko tartea ez dadila 7 cm baino handiagoa izan, bestela burua sartuko du barrote artean eta gero agian ezingo du atera!". Eta jarraitzen du gomendio zerrendak... halaxe dio azken burukoak: "Kontuz! Haurrari bere etxeko eremua gehiegi mugatzen badiozu eta debekuz betetzen badiozu, bere mugikortasuna, konfiantza eta ondorioz autoestimua urratzen diozu".

Beraz, egin dezagun galdera beste modu batera: **zer eduki behar dugu kontuan etxearen egituraren eta diseinuan umearen mugimendua, konfiantza eta, ondorioz, autoestimua garatzen lagundu nahi badugu?** **Joxe Ramon Mauduit** psikologo eta psikoterapeutari galdetu diogu. Etxea aterpea dela dio, baina baita

oinarrizko afektua jasoko duen lekua eta estimuluak jasoko dituen ere.

"Kontzeptu kontua da: detaile gutxi batzurekin haurraren mugimendua mugatu egiten dugu edo bultzatu". Berak argi dauka: "Hazitzen ari den gorputzak mugimendua behar du. Haurra bere gorputza eta gorputz horren gaitasunak esploratzen hasten da oso txikitatik. Horretarako gorputz horrek ezinbestekoa du mugitzea". Mauduiten arabera, haurraren mugimendua errespetatzeak, hezitze prozesua errespetatzea esan nahi du, bere zentzu zabalean.

Haurra aske eta seguru mugitzen lagun dezaketen baldintza batzuk

Lehendabiziko hiru hilabeteetan etxeak egokitzapen berezirik ez duela behar dio Mauduitek, amarekin egon ohi da eta ezker eskuin ez da asko mugitzen. Ama bera da egoera berrian etxea eroso aurkitu behar duena. Aurrerago, baina, umea mugitzen hasiko da. Barruak eskatu egiten dio mugitzeko, baina, kanpokoak konfiantza eskaini behar dio, ez dezala minik hartu. **Mugitu dadin, baina, baldintzak eduki behar**



“Ama izatean, umearekin konektatzea erabakitzen badugu, mundua desarmatu egiten zaigu”

LAURA GUTMAN



GUZTION ARTEAN AMATASUNA —GURASOTASUNA— IKUSEZIN BIHURTZEN ARI GARELA DIO PSIKOPEDAGOGO ARGENTINARRAK. SEME-ALABEN PREMIA FISIKO ETA EMOZIONALEI ERANTZUTEN DIEN GURASOTASUNA ALDARRIKATZEN DU, ETA HAURRAREN ERRITMOETARA ERLAXATZEA GOMENDATZEN

Amaren ispilua da haurtxoa; ondorioz norbere burua ezagutzeko aukera paregabea da //

Haurtxoaren begietatik begiratze-
ra gonbidatzen du Laura Gutmanek.
“Gaur egungo haurtxoei gauzak asko
zaildu zaizkie”, dio psikopedagogo
argentinarrak. Haurtxoaz, eta amaz,
eta aitaz, edo amaren bikotekideaz,
edo bikotekiderik gabeko amaz, eta
amatasunaz —eta amatasunaren
ikusezintasunaz—, aitatasunaz, haur-
dunaldiaz, erditze errespetatuaz, puer-
perioaz, edoskitzeaz, atxikimenduaz,
lanaz... idatzi dituen dozenerditik gora
liburuk edizio ugari izan dituzte Ame-
rikako goi eta behe hemisferioetan eta
European. Hala idatzi du: “Haurtxoak
teknologiarekin, erosotasunarekin eta
helduen autonomiarekin lehiatu be-
har dira. Izan ere, gaur egun haurtxoak
bakarrrik daude. Dagoeneko ez dute
euren gurasoekin edo euren anaia-
arrebekin lo egiten, askotan ez dago
egon ere haurriderik. Ordu luzeak iga-
rotzen dituzte pertsona ezezagunekin,
edota haurtzaindegietan, non pertso-
na heldu gutxi dauden hurrez ardu-





AITONA-AMONAK MINTZO

"GUSTURA EGITEN DUGU, BAINA, LANA DA E!"

Bilobei buruz hitz egiteko bildu dira aitona-amonak Durangoko Plateruenan, haien heziketan eta zaintzan betetzen duten rolaz berba egiteko. Ia den-dena ona dela diote, baina ardu- eta lotura dela aitortu dute. Euren lana balioesten diete seme-alabek, baina bereziki bilobek eurek eskertzen diete hor egotea, "askotan gurasoekin baino, gurago dute aitona-amonekin egon, hori zerbaitengatik izango da!".

Bego Munitxa Abadiñoko irakasle jubilatu eta amama; Maria Begoña Zugazartaza iurretar etxeoandre eta amama, eta haren senar Juan Migel Gorostiaga; Joxe Joakin Berasaluze administrari erretiratu eta aitaita; Gregorio Eguren irakasle erretiratu eta aitona, eta Nieves Aranoa helduen alfabetizazioan lana egindako amama. Kristina Mardarasek bildu ditu guztiak.

Plateruena antzokiko backstagean bildu gara, artistak bezala. Kontzertuetako afixak, eta talde bakoitzaren sinadura eta oroitzapenak daude hormetan. Juan Migel Gorostiagak bekokia zimurto, eta hausnartu du: "niri ez esan hau artea denik!". Nieves Aranoak barre egiten du, hemendik urte batzuetara euren bilobek aitona-amonak argazkietan ikusitakoan zer pentsatuko ote duten galdetuta. Bilobei buruz hitz egiteko bildu dira, haien zaintzan eta heziketan betetzen duten rolaz mintzatzeko. Juan Migelek hasterako laburbildu du bere tesia; "gustura egiten dugu, oso pozik, baina lana da e!".

Positiboa umeek ematen dieten bizia da, seiek nabarmendu dute gauza bera: "Umetxoak norbera gaztetu egiten du", adierazi du Juan Migelek. Begiak zabal-zabalik dituela kontatzen du 7 urte gaz zenbat dakiten bere lobek, "neuk baino gehiago dakite. Ikusi ere ez dira egiten lurrean eta ume horiek zenbat dakiten ikustea gauza ederra da". Goio Eguren ere bat dator: "Deskubritzen ari naiz ume txikiek nola ikasten duten, harrigarria da; alabarekin ez nuen hori ezagutu,





UMEAREN LOA METODOAK BAI ALA EZ?

Umeari lo egiten irakatsi egin behar zaio, psikologia konduktistaren bidez, ala lagundu egin behar zaio bere kabuz lokartu dadin, ondoan egonda? Eztabaida zaharra da, baina oraindik iraun egiten du. Ez dago erantzun bakarra, umeak adina edo gurasoak adina erantzun egongo dira. Baina, nagusiki, umea lokartzeko moduak eza-gutu nahi dituzten gurasoek bi korrante horiek dituzte eskura.



JOLASAK



Xabier ZABALA
Musikaria

ARRAULTZAREN HATZEN JOKOA

Honek arraultza erosi,
honek gatza bota,
honek frijitu,
honek pixkat dastatu,
honek dena zurrupatu.

Nola jolasten den

Jolasaren Zeraingo bertsioa hautatu dugu. Helduaren eta umearen arteko erlazio goxoa adierazteko, bals melodia erabili dugu.

Banan-banan erakutsi behar dira eskuko hatzak abestiak dioen eran, txikitik hasi eta lodienera arte. Haur txikien hatzei helduak eragingo die.




"Arraultzaren hatzen jokoa" eta "Gure herriko alkatea" nola jolasten diren jakiteko, **"Zatoz jolastera!"** DVDan ikus litezke.

"Utzi egiten diet umeei musikarekin nahi dutena egiten, mugatu gabe"

MURSEGO



UME BATEN ASKATASUNA TRANSMITITZEN DU OHOLTZA GAINETIK MAITE ARROITAJAUREGI 'MURSEGO'-K, "JOTZEN DUDANEAN NAHI DUDANA ETA NAHI DUDAN BEZALA EGITEN DUT, MUGETAN PENTSATU GABE". HORREGATIK, MUSIKARI DAGOKIONEZ, UMEAK EZ MUGATZEA PROPOSATZEN DU. IA EGUNERO DAGO HAIEKIN, MUSIKA-ESKOLAN TXELOA IRAKASTEN DU; BI UME AUTISTEKIN MUSIKOTERAPIA EGITEN DU ETA ESKOLAK EMATEN DIZKIE BERE KONTURA HAUR TXIKIEI. ARGI DAUKA, "UME DENEI GUSTATZEN ZAIE MUSIKA; MUGITZEA ETA JOTZEA".

Mursegok Anari, Xabier Montoia edota Lisabörekin jo izan du, eta bakarkako bi disko ditu argitaratuak.





XIII. HIK HASI Udako Topaketak

Donostian, uztailak 3, 4 eta 5



Nire hezitzaile-profila - Nire ikasleekiko harremana - Ikasleak, bere guraso eta familien istada
Eskola inklusiboa eta aniztasuna - Gure adimena norantz gidatu
SMK: sentitu, maltatu eta komunikatu - Ez dut zigortu nahi - Familia eta eskola
Euskara proben eraikuntza - 1512-2012 Nafarroako konkista eta memoria historikoa
Gortasunaren erronkak - NiUkGura idazketa sortzailea - Ipuin tailerra
Irakurketa, bizitza osorako bide-laguna - Matematika material manipulagarriekin - Coaching
Ahotsaren erabilera egokia - Eguneroko emozioak - Txotxongilo tailerra - Origamia (paperflexia)
Marratzen disfrutatu - Publizitatea gure lagun - Haurrentzako masajea - Yoga saloak
Dantza garaikidea. Espresio bide eskolan - Txantxa, musika, umorea eta animazioa
Antzerki irakasle jantziak - Irakasle magoa - Irakasteko tresnak, iturriak eta dokumentazioa

Informazioa: www.hikhasi.com edo 943 371 408