



## Egunerokoa

*Irailean Institutuan hasi nintzenean, lehen egunean beldur handiarekin joan nintzen. Nire berritiko lagunik ez zen nirekin etorri. Justu-justu lortu nuen gaingaitzea bigarren hezkuntzara pasatzeko, eta laguntza beharko nuela esan zioten amari.*

*Lehen egunak oso zailak izan zireni; izan ere, lotsatia naiz eta inork ez zidan hitz egiten. Guztiek lehendik elkar ezagutzen zutelaz zirudien.*

*Tutorea oso jatorra zirudien; eskolatik kanpo zailantzak argitzeko eskaini zuen bere burua, baina helburu horrekin gerturatu nintzen egunean modu txarrean erantzun zidan honako hau: "hori jakin beharko zenukeen".*

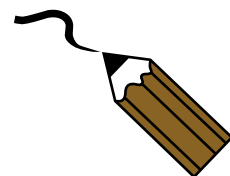
*Abenduko notak eman zizkidatenean, hainbat ikasgai ez nituela gaingaitu ikusi nuen eta tutoreak alferra nintzela esan zidan gelakide guztien aurrean. Txantxetan esan zuen, baina oso gaizki eta iraindua sentitu nintzen. Nik ordu asko ematen ditut irakurtzen eta etxeko lanak egunean eduki ohi ditut.*

*Egun horretatik aurrera, gelan, "alferra" deitu zidaten. Etxean aurpegi txarrak eta errietak espero nituen, baina ama eta aita arduratuta zeuden eta horrek harritu egin ninduen. Maitasunez hitz egin zidaten, nola sentitzen nintzen galdetu zidaten eta gaingaitu ez nituen ikasgaiei ez zieten garrantzirik eman.*

*Pixkanaka-pixkanaka, niri zuzentzeko modua aldatu zuten; izan ere, beldur pixka bat zutela uste dut. Egia esan, Eguberri ostean, asko kostatu zitzaidan egunero Institutura joatea. Amak arroparen eta logelaren txukuntasunarekin larritzeari utzi zion; aita nik egiten nituen gauzetan arreta gehiago jartzen eta haien inguruan hizketan hasi zen; ahizpari laguntzea gustatzen zitzaizola esan zidanean bezala.*

*Orain, ikasturtearen amaieran, gelan barre egiten zioten lagun bat dut. Ikasgai bat soilik geratu zait gaingaitu gabe eta ikasturtea gaingaitu dut. Etxean ondo sentitzen naiz aita eta amarekin eta gainera... uda osoa dut aurretik!*

*Ikasturte ona izan da niretzat.*





## HAUXE DA AUTOESTIMUA:

**A**utoestimua hitz egiten dugunean zer esan nahi dugun ulertzeko, lehenengo eta behin, hitza bitan zati dezakegu.

**Estimua** zerbait edo norbait garrantzitsua dela edo pertsona edo gauza horri balioa ematen diogula adierazten duen hitza da. **Auto** hitzak, berriz, norbera esan nahi du.

Hori dela eta, bi esanahi horiek batzen baditugu, zeure burua zenbat baloratzen duzun eta zeure buruari ematen diozun garrantzia zein den adierazten duen hitza dela ikusiko dugu. Zeure buruaren inguruan zer iritzi duzun adierazten du.

Modu soilagoan azalduta, autoestimua pertsona baten gogoaren motorra da. Nola sentitzen garen eta geure burua nola hautematen dugun zehazteko adierazlea da.

Altua edo positiboa izan daiteke; hau da, neure buruarekin gustura sentitzen banaiz. Aldiz, baxua edo negatiboa izan daiteke eta horrek neure buruarekin eta egiten dudanarekin gustura ez naizela sentitzen adieraziko du.

Helburua ez da pertsona perfektua zarelaren pentsatzea, ez baitago pertsona perfekturik, inperfektua zarelaren jakitea eta zeure burua onartzea baizik.

Benetan interesatzen zaiguna autoestimua nola eratzen den eta gure seme-alaben eta gure autoestimua hantitzeko zer egin dezakegun jakitea da.

Gure autoestimua motari (autoestimua altua, ertaina edo baxua) buruzko arrasto batzuk ematen dizkiguten adierazle batzuk daude. Adierazle horiek, helduentzat edo gure seme-alabentzat baliozkoak direnak, hauek dira:

- Beste pertsona batzuekiko mendekotasuna, independentziari kontrajarrita.
- Errealitatea modu negatiboan aztertzea, modu positiboan egin beharrean.
- Zorroztasuna malgutasunaren aurrean.
- Gainerakoei errua botatzea gure erantzukizunak onartu beharrean.

Hori dela eta, mendekotasuna, negatibotasuna edo zorroztasuna nagusiago izatea autoestimua maila baxua izatearen adierazleak dira.

### Guraso gisa...

Batez ere, gure seme-alaben autoestimua lantzeko bi modu ditugu.

**Lehenengo moduak** (eta garrantzitsuenak) guraso gisa betetzen dugun rola-rekin du lotura. Gure autoestimua-aren egoera erabakigarria izaten da gure seme-alabena lantzeko garaian.

Nire jarrerak eredu izan ohi dira seme-alabentzat, haietatik ikasi eta haiek imitatzen baitituzte. Hori dela eta, autoestimua positiboa edo negatiboa badut, errazago izango du antzeko jarrera izatea.

Adibidez: pentsa dezagun asko kezatu ohi naizela, gainerakoek pentsatzen dutenari garrantzi gehiegi ematen diodala, fisikoki gutxi zaintzen dudala neure burua eta errealitatea ezkortasunez baloratzeko ohitura dudala... hitz gutxitan esanda, autoestimua baxuaren adibideak dira. Gure seme-alabek nire jarrera-eredua izango dute aurrean eta era berean jokatzeko joera izango dute. Horrek zailtasunak sortuko dizkie autoestimua altua garatzeko garaian.

**Bigarren modua** zuzenagoa da. Izan ere, geure buruaren inguruan dugun iritzia eta geure buruarekin nola sentitzen garen, batez ere, gure ingurukoek egiten dizkiguten aipamenen, haute-mateen eta iritzien mende egon ohi da. Hori askoz ere garrantzitsuagoa eta erabakigarriagoa da gure seme-alabak haurrak edo nerabeak direnean. Hori dela eta, esaten dieguna eta, batez ere, esateko erabiltzen dugun modua autoestimua zuzenean lotuta egon ohi da. Are gehiago oso txikiak direnean, eta gutxiago, aldiz, hazten eta heltzen doazen neurrian.

Tradizioz, gure seme-alaben autoestimua handitzeko modurik onena haien jarrera positiboak onartuta, haiek aztertzea, guztiaz jabetzea eta baloratzea dela pentsatu izan da.

Dena den, askoz ere garrantzitsuagoa da haien jarrera negatiboan aurrean gure erantzunekin nola sentitzen diren ikustea. Gure oihuek, eten-gabeko kritikek, aginduak errepikatzekoak, mehatxuek, zigor neurrigabeek eta abarrek ez daudela onartuta edota zorigaitzoko sentiarazten eta, horren zuzeneko ondorio gisa, handitu egiten da autoestimua baxua, mendekoa eta hauskorra izateko aukera.

### **Beraz, ondorengo egiten saiatuko gara...**

Inguruan ditugun guztien eta, bereziki, senideen autoestimua hobetzen lagun dezaketen ohar batzuk emango dizkizuegu jarraian.

- Nahiz eta gauza positiboek hizketan aritu, aurpegi serioa izateko joera dugu. Begiratu aurpegi atseginarekin eta irribarretsuarekin.
- Era berean, kontu izan zure keinuekin. Izan ere, zerbait seinaltzeko erabili ohi dugun hatza, besoak bizkor mugitzea, gorputza modu mehatxatzailean aurrerantz eramatea... Era berean, kontuan izan altuerarekin lotutako diferentzia eta, ahal duzun neurrian, saiatu begiak besteenen altuera berean jartzen.
- Partekatu ahoz zure sentimenduak familiarekin. Oso ezberdina

da oihu edo mehatxu egitea, edo “atea danbateko batekin itxi duzulo zurekin haserre nago” esatea.

- Entzun epaitu gabe. Arreta jarri esan nahi duzun guztian, amaierara arte, eten gabe. Saiatu esan duena eta nola sentitzen den ulertzen eta, gero, eman zure iritzia.
- Anima ezazu zurearen ezberdinak izan daitezkeen iritzia ematera. Garrantzitsuena bere iritzia direla, eta horiek adierazteko behar adinako espazioa eta denbora badituela da. Saiatu ez erantzuten honelakoekin: “erotuta al zaude?”, nola bururatu zaizu txorakeria hori esatea?”, “beste norbaitek esango balu sikiera, baina zuk...”.
- Galderaren bat egiten diozunean, ez egin galdera itxirik: bai ala ez? Egoerak ez dira zuriak edo beltzak izaten, ñabardura ugari izaten baita. Gauzak egiteko eta esateko arrazoiak oso ugariak izaten dira.

- Hautatu ahal izateko aukera desberdinak eman. Bere bizitzaren jabe sentituko du bere burua. Saiatu zure ideiak eta iritzia ez inposatzen, eta gauzak nola egin behar dituen agintzen.
- Saiatu ez ematen egoera guztietarako gomendioak. Positiboagoa da bere irtenbideak bilatzen saiatzea. Erantzunak eskatu arren, utziezazko pentsatzen.
- Saiatu berarengandik zer espero dugun eta emandako zeregin horretarako aurrez ikusi dugun zehaztasun maila zein den jakinarazten. Askotan, orokorregiak izaten gara edo egiten badakitela jakintzat ematen dugu.
- Zerbait egiteko gai dela edo egin nahi duela ikusten badugu, utzi berari egiten; utzi erantzukizuna. Horrek segurtasuna emango dio.
- Gai pertsonalak familiako gainerako kideekin partekatzeak aukera eman.

Autoestimua pertsona baten animuaren motorra da. Nola sentitzen garen eta geure burua nola hautematen dugun zehazteko adierazlea da

### **Laburbilduz, honako hauek desagerrarazten saiatu beharko genuke:**

- Oihuek.
- Jendaurrean egindako mespretxuak.
- Eten gabeko iritzia.
- Zer eta nola egin behar duen esanez, aginduak eta aholkuak.



## **Honako hauek egitea saihestu beharko genuke...**

Oso zaila da (edo ia ezinezkoa) seme-alaben autoestimua handitzea zurea baxua bada. Normala eta ohikoa da gorabehera emozionalak izatea, baina ez da positiboa autoestimu baxua izatea.

Gogoan izan zuen seme-alabentzako eredu zarela eta bete gomendio hauek:

- **Ez ezazu zeure burua besteekin alderatu.** Pertsona guztiok ezberdinak gara; guztiok ditugu ezau-garri positiboak eta negatiboak.
- **Izan zeure buruan konfiantza.** Gure gaitasunetan eta iritzietan konfiantza izan, eta pentsatzen eta sentitzen dugunaren arabera jardun behar dugu, gainerakoen onesperekin gehiegi arduratu gabe.
- **Onar ezazu zeure burua.** Ezinbestekoa da geure burua onartzea eta gure gaitasun eta akatsak onartzea. Izan ere, batez ere, pertsona garrantzitsuak eta balioitsuak gara.
- **Hobetzen ahalegindu.** Identifikatu zeure buruarekin lotuta zer aldaturko zenukeen edo zer lortu nahiko zenukeen; ezarri lortzeko helburuak eta ahalegin berezia egin aldaketa horiek lortzeko. Baina kontuan hartu aldaketak posibleak izatea.
- **Pentsatu akatsak ikasteko eta hobetzen saiatzeko aukerak direla.** Onartu akatsak egingo dituzula;

izan ere, guzti-guztiok egiten ditugu. Akatsak ikaskuntzaren zati dira. Gogoan izan pertsona baten gaitasunak etengabe garatzen direla. Azkenik, ez bihurtu akatsa porrot, ez baita hala.

- **Egin proba egoera berriein.** Probatu zure trebetazunekin kontaktuan jarriko zaituzten jarduera ezberdinekin. Gero, eskuratzen dituzun abilezia berriak direla eta harro sentituko zara.
- **Identifikatu zeure buruarekin lotuta zer alda dezakezun, eta zer ez.** Ondo sentiarazten ez zaituen eta alda dezakezun zerbait duzula konturatzen bazara, has zaitetz oraintxe. Aldatu ezin duzun zerbait bada (zure altuera, adibidez), hasi lanean zaren bezalakoa izanda zeure burua maitatzeko eta onartzeko.
- **Helburuak ezartzean,** pentsatu zer lortu nahiko zenukeen eta, gero, diseinatu horretarako plana. Bete plana eta idatzi lorpenak.
- **Harro sentitu zure iritzi eta ideiez.** Ez izan horiek adierazteko beldurrik.
- **Egin ariketa eta kirola.** Hobeto kontrolatuko duzu estresa eta ongizate eta osasun hobekak izango dituzu.
- **Ondo pasatu.** Gozatu axola dituzten eta ongi sentiarazten zaituzten

pertsonekin ematen duzun denboraz, eta egin gustukoak dituzun gauzak. Erlaxatu eta ondo pasatu. Aplikatu ohar hauek guztiak aita edo ama gisa betetzen duzun rolean eta pentsatu ez dagoela guraso onik edo txarrik. Izan ere, guztiok ahalik eta ondoen jarduten dugu. Besterik gabe, egunero hobetzen saiatu behar dugula kontuan izan behar dugu.

## **Pentsatu zer ezberdina den...**

Imajinatu zuen semeak, zuk ezer esan gabe, arropa zikina saskira eraman duela. Era ezberdinetara erantzun diezaiokezu; adibidez:

- *Oso ondo egin duzu.*
- *Ondo. Bazen garaia!*
- *Eskerrik asko arropa zikina saskira eramateagatik.*
- *Ondo egina. Ea hemendik aurrera berriro ez dizudan errepikatu beharrik.*
- *Hau da hau miraria! Azkenean!*
- *Eskerrak! Azkenean, eraman duzu arropa bere tokira.*
- *Hobeto egongo da saskian, zure gelako lurrean botata baino.*
- *Arraroa da hori egin izana... zer nahi duzu trukean?*

Erantzun horietako bakoitzak era batera edo bestera sentiaraziko du. Pentsatu zuri esan dizkizutela horiek guztiak... Zer esaldik lortuko luke zu hobeto sentitzea? Zure ustez, zer erantzunekin ari zara seme-alabaren autoestimua hobeto zaintzen?

Ondorio gisa, kontuan izan behar dugu ondoen sentiarazten gaituena geure bizitzaren, erabakien eta sentimenduen, eta horiek guztiak dituzten ondorioen jabe izatea dela.

Horrekin lotuta, gure seme-alabek "mendekotasun" gehiegi izaten dute. Hori dela eta, pixkanaka, beren bizitzarekin eta erabakiak hartzearekin lotutako gaien inguruko erantzukizuna hartzen irakatsi beharko genieke, erabakitakoaren ondorioen inguruko erantzukizuna ere beren gain hartuta.

Hitz gutxitan esanda, prozesua, derrigor, noizbait beren buruen jabe eta erantzule bihurtzera zuzenduta dago.



# “Haur eta nerabeentzako bizimodu osasungarriaren piramidea”

Gidaren helburua beharrezko energia-oreka lortu ahal izateko ariketa fisikoarekiko interesa haurtzarotik hasita bultzatzea da.

Argitalpena, batez ere, 6 eta 18 urte arteko seme-alabak dituzten gurasoei zuzenduta dago. Ohitura osasungarriak sortzera (6 eta 9 urte artean), sendotzera (10 eta 13 urte artean) eta mantentzera (14 eta 18 urte artean) egokituta dauden urratsak ezartzen ditu.

Ohitura osasungarriak sortzeko etapen (6 eta 9 urte artean), ariketa fisikoa, batez ere, jolasen bidez egitea eta horien iraupena pixkanaka handitzea komeni da.

Ohiturak sendotzeko etapen (10 eta 13 urte artean), aldiz, garrantzitsua da kirol asko probatzea eta gehien gustatzen zaiena aukeratzea. Horri esker, kirola jarduera estimulagarri bihurtu eta nerabezaroan eta helduaroan ohitura hori mantentzea erraztu ohi da. Izan ere, kirolak osasunerako onura ugari ekarri ohi du: loaren kalitatea hobetzea, gizarte-

gaitasunak garatzen laguntzea eta autoestimua handitzea, adibidez.

Ohitura osasungarriak mantentzeko azken fasean (14 eta 18 urte artean), aldiz, eskuratutako ohitura horiek indartu egin behar dira kaltegarriak diren beste ohitura batzuk hartzea ekiditeko: tabakoaz eta alkoholaz abusatzea, adibidez.

M. González-Gross,  
J y otros  
.....  
[www.nutricionhospitalaria.com](http://www.nutricionhospitalaria.com)



## Irakurriz ikastea ... “Hijos felices” Banderas, Alicia. Argitaletxea: Libros Cúpula.

“Hijos felices” (Seme-alaba zoriontsuak) liburuan galdera hauetarako erantzunak topatuko ditugu:

- Irakats diezaioket gure seme-ari edo alabari bizitzako zailtasunei aurre egiten?
- Nola lagun diezaioket bere buruan duen konfiantza sendotzen?
- Nola indar ditzaket bere gaitasunak?
- Zer egin dezaket bere emozioak adieraz ditzan?
- Helburuak lortzen lagun diezaioket?
- Gure semea edo alaba zoriontsuago izan dadin zerbait aldatzeko garaiz nabil?

Liburuak gure seme-alabei honako hauek nola erakutsi irakatsiko digu: zailtasunak arrakastaz gainditzea eta frustrazioei aurre egiteko gaitasuna gartztea. Horrez gain, haurrei bizitza hobea izaten, beren autoestimua hobetzen, eta baloratuak eta maitatuak sentitzen laguntzeko gakoak biltzen ditu.

Hitz gutxitan esanda, seme-alabei autoestimua sendotzen eta beren zorionaren alde borrokan egiten laguntzeko tista batzuk eskaintzen ditu.



# Getxoko Gurasoen Eskola



**Getxo**  
*bizi ezazu*

- Ikastaroen iraupena hiru, lau edo bost saiokoa da.
- Zehaztutako data lehen saioari dagokiona da.
- Eguna eta ordutegia berberak izango dira ikastaroak iraungo duen asteetan.
- Ez da beharrezkoa aurretik izena ematea. Nahikoa da lehen egunean zehaztutako ikastetxera joatea.
- Edozein arrazoi dela eta, lehen egunean etorri ezingo bazenute, hurrengo saioetara etor zaitezke.
- Zuen seme-alabak ez badira ikastetxe horretakoak eta ez baduzu ezagutzen, joan zaitez atezaindegira edo Ikasleen Gurasoen Elkartera saioak non egingo dituzten esan diezazuten.
- Fadura BHIrako eta Julio C. Baroja BHIrako elkarrekin eskainiko ditugun jarduerak Fadura BHI n egingo ditugu.
- Jarduerak doakoak dira.
- Lehen egunean, gutxienez, hamabi lagun etorriko ez balira, bigarren egunean kopuru horretara iristen saiatuko ginateke. Horren ondoren, gutxieneko partaide kopurura iritsiko ez bagina, ikastaroa bertan behera geratuko litzateke. Eskualde baitan zer beste aukera duzuen jakinaraziko dizuegu. Garrantzitsua da lehen egunean etortzea.
- **Informazio gehiago behar izanez gero, deitu telefono-zenbaki honetara: 94 466 01 51.**



## IKASTAROEN EGUTEGIA: URRIA 2011 - URTARRILA 2012

|           | IKASTETXEA                        | GAIA                                    | HASTEKO EGUNA            | ORDUA |
|-----------|-----------------------------------|---|--------------------------|-------|
| Urria     | Europa                            | Erabakiak hartzen ikasten               | Urriak 3 astelehena      | 18:00 |
|           | Trinitarias                       | Eskola porrotaren prebentzioa           | Urriak 4 asteartea       | 18:00 |
|           | Larrañazubi IP                    | Autoestimua hobetetzen                  | Urriak 5 asteazkena      | 9:00  |
|           | Aixerrota BHI                     | Drogei buruz hitz egiten                | Urriak 5 asteazkena      | 19:00 |
|           | Romo IP                           | Nerabetasunerako presta zaitez          | Urriak 6 osteguna        | 9:00  |
|           | Artaza BHI                        | Gurasoentzako psikologia ikastaroa      | Urriak 6 osteguna        | 19:00 |
| Azaroa    | Fadura BHI / Julio C. Baroja BHI* | Nerabeezikiko komunikazioa hobetu ezazu | Azaroak 7 astelehena     | 18:00 |
|           | Geroa IP                          | Nerabetasunerako presta zaitez          | Azaroak 10 osteguna      | 9:00  |
| Urtarrila | Azkorri                           | Nerabetasunerako presta zaitez          | Urtarrilak 16 astelehena | 19:00 |
|           | Zubiletas IP                      | Nerabetasunerako presta zaitez          | Urtarrilak 17 asteartea  | 14:30 |
|           | Divina Pastora                    | Gurasoentzako psikologia ikastaroa      | Urtarrilak 18 asteazkena | 15:30 |

\* Ikastaro hau IES Faturan ospatuko da.

Informazio gehiago nahi baduzu,  
telefono zenbaki honetara dei dezakezu.

**94 466 01 51**