

Semealabak

GETXOKO GURASOEN ESKOLAREN ALDIZKARIA

EGUNEROKOA



Ez duzu ezer egiten etxean! Horixe da amak egunero errepikatzen didana, ez dudala etxean batere laguntzen, alegia. Eta nik erantzuten diot ez daukadala astirik, eta ia-ia egia da. Egunen batean hamabost minutu libre baditut, ez ditut xahutuko neure gela txukuntzen. Argi daukat hori.

Aitak eta amak lan egiten dute, egunean zazpi orduz, eta gainerako denboran zer egin erabakitzen dute, eta sarritan hori nahi dutena egitea da. Aita batzuetan lagunekin doa padelean jokatzera eta asko irakurtzen du. Amak, berriz, igerian egiten du eta yogara joaten da, eta gero tenisean aritzen da, astean zenbait egunez.

Nire bizitza oso bestelakoa da. Bihar astelehena izango da. 07:00etan jaikiko naiz eta 23:00etan oheratu. Horrela, astelehenetik ostiralera.

Ordubete, egunero, akademiara. Astean hirutan ingelesa. Duela urte batzuk sartu ninduten hor, eta ezin dut huts egin ezta baja hartu ere. *"Ariketa fisikoa beharrezkoa denez"*, eskubaloian jokatzeko daromat hainbat urtez. Astean bitan entrenatzen dut eta larunbat goizetan partida daukat. Badakit ingelesa ondo etorriko zaidala bizitza osoan, baita kirola egitea ere. Baina ez dut nik aukeratu.

Institutuko klaseak, otorduak, etxetik kanpo egin behar ditudan jarduerak, etxerako lanak eta azterketetarako

ikasi behar dudana... orduak betetzen zaizkit. Are gehiago, egun batzuetan ez daukat astirik dena egiteko.

Nahi nuke institututik itzuli eta gutxienez bi ordu eduki nahi dudana egiteko. Serieak ikusiko nituzke, lagunekin irtengo nintzateke noizean behin, arku-tiroa egingo nuke (aitak dio hori ez dela kirola), eta batzuetan ez nuke ezertxo ere egingo.

Denok batera afaltzea gustatzen zait, baina nahiago nuke amaitu eta berehala altxatzea, denbora aprobe txatu ahal izateko. Baina mahaian geratzeko esaten didate, hitz egiteko. Hori da libre daukadan momentu bakanetako bat, eta zer egin aukeratu nahi izango nuke.

ASPERDURA OSASUNGARRIA EDO DENBORA LIBREAREN ARTEA

Ama, aspertzen naiz! Aita, aspertzen naiz!

Esaldi horiek sarritan entzuten dira familia askotan. Horrelakoak aditzean, erantzule sentitzen garelako, arazoa berehala konpontzen saiatzen gara batzuetan.

Baina gure seme-alabentzat funtsezkoa da erabaki behar izatea hutsik duten denbora libre nola erabili; bestela, nekez ikasiko dute nola egin.



OINARRIZKO ZENBAIT IDEIA

Betebeharrak bete ondoren pertsonak daukaten denbora da denbora libre; aisialdia, berriz, denbora librearen barruan atsedean hartzea, ondo pasatzea edo zaletasunen bat garatzea xede duen denbora da.

Aisiari dagokionez, hiru faktore izan

behar ditugu kontuan: daukagun denbora, denbora horren aurrean dugun jarraera, eta egiten dugun jarduera. Hala, batzuentzat aisialdia dena, beste batzuentzat kontrakoa da. Badirudi aisialdia esaten dioguna jardueraren aurrean dugun jarrerak definitzen duela, jarduerak berak baino gehiago.

Umeen eta nerabeen kasuan, normalean, aisialdiaren antolatzea eta egiturak eta gurasoen denbora librearen okupatuak definitzen dute.

Bi aisialdi mota bereizten ditugu:

- **Aisialdi antolatua (egituratua)**. Hau da, egutegi eta orduetegi finkoak dauzkaten jarduerak, talderen baten bidez egin ohi direnak.

- **Aisialdi gabeko aisialdi (egituratu gabea)**, kalean edo etxean modu informala egiten diren jarduerak.

“Aisialdi jarduerak aukeratzeko unean, aisialdiaren hiru funtzioei erreparatu behar diegu: atsedena, ondo pasatzea eta norberaren garapena”

Aisialdi norberaren garapena mesedetzen duen eta bizi-kalitatea areagotzen duen giza esperientzia dela ulertzen badugu, aisialdi asegarririk baten bete behar dituen helburuak hauek dira:

- Bizitzaz gozatzeko laguntzea.

- Ikasteko eta harreman sozialetan sartzeko balio izatea.
- Giza balioak barnerraten laguntzea.
- Gizartean parte hartzea bultzatzea.

Gaur egungo gizarteak gero eta garrantzi handiagoa ematen dio aisialdiari; horregatik, ikusten dugu denon gusturako jarduerak daudela, eta batzuetan seme-alabek zailtasunak izan ditzaketela hainbeste aukeraren aurrean. Beharrezkoa da haurrak orientatzea eta jarduerak sorta zabala erakustea, baina zein jarduerak egin nahi duten haiek euren erakuskeratu eta probatu ahal izatearen garrantzia ahaztu gabe: zein jarduerak burutu aukeratzeko irakatsi eta utzi behar zaie ere.

“Batzuk zaletasun bihur daitezke edota ekintza profesionaletara edo autoerrealizaziozko jardute izatera heldu”

ASPERTZEAREN ARTEA

Asperduraren inguruko kexen aurrean, sarri askotan ematen dugun erantzuna konponbide teknologikoak edo are jarduerak egituratuagoak eskaintzea izaten da. Hori ezin daiteke izan gure erantzun bakarra, ezta ohikoena ere. Beharrezkoa da gure seme-alabek programatutako jarduerak eduki gabe aisialdiari aurre egiten jakitea. Horrek euren barne mundua eta kanpoko esploratzeko aukera ematen die, irudimenaren eta sormenaren jatorria dena. Hortik aurrera,



konprometitzen, irudikatzen, asmatzen eta sortzen ikasiko dute, baita gertatzen diren gatazken aurrean konponbide burutsuak aurkitzen ere.

Sarritan, egiteko zerbait aurkitzeko zailtasunak izaten dituzte, zenbait arrazoiengatik:

- Beraien denbora egituratua da beti, eta ez dute ikasi euren “denbora librearekin” egin ditzaketan gauza dibertigarriak aurkitzen.
- Arazoa konpontzeko, pantailadun denbora-pasetara jotzeko ohitura hartu dute: telebista, tableta, smartphonea, eta abar.
- Gurasoei eskatzen digute arazoa konpon dezagula, eta hala egiten dugu.

JARDUERA MOTA

Aisia-motek pertsonen esparru historiko eta sozialaren arabera eboluzionatu dute. Oro har, jarduerak honela sailka ditzakegu:

- Ariketa fisikoarekin zerikusia dutenak:



txangoak, ibilaldiak, dantza, kirola eta abar.

- Eskulanak edo zerbait sortzeko edo produzitzeko helburua dutenak: brikolajea, lorezaintza, zeramika, marrazketa eta abar.

- Kulturalak. Hauek pasiboak izan daitezke (antzezlan bat ikusi) edo aktiboak (antzerkia egitea), eta taldekoak nahiz banakoak: telebista, zinea, antzerkia, kontzertuak, hitzaldiak, irakurketa, museoak eta abar.

- Sozialak eta kolektiboak, pertsonen arteko harremanak sustatu gura dituztenak: lagunekin geratu, jaiak edo ospakizunak, bazkariak...

- Ludikoak: bideo-kontsolak, kaleko edo mahaiko banako eta taldeko jolasak, eta abar.

Irakurketak aipamen berezia merezi du, familia barruan sustatu eta bultzatu beharoko gure jarduerak oso aberasgarriak baita. Irakurtzen ez dakitenean hasita, guk ipuinak kontatu eta irakurri ahal dizkiegu, harik eta beraiek gustuko dutena aukeratu arte. (ikus *Seme-alabak aldizkariaren* 28. zenbakia: “Irakurketaren garrantzia”)

“Aisia geure bizitzako etaparen arabera aldatzen da”

Nerabezaroan, denbora libre, neurri handi batean, lagunekin egiteko denbora da batik bat. Beren berdinekin dituzten

duten nerabeak. Ez da gauza bera eguna mendian pasatzea lagunekin edo familia-rekin.

Gaur egun, ordea, badirudi pantailak euren artean lehiatzen direla lehenengo aukera izateko eta, batzuetan, bakarra. Izan ere, nerabeek euren aisialdiaren denbora gehiena bideojokoekin jolasten, ordenagailuak erabiltzen, telebista ikusten eta sare sozialetan parte hartzen ematen dute. Horietan inbertitzen duten denborari arreta eman behar diogu: ez da arazorik noizean behingo baliabidea denean, baina ez litzateke jarduerak nagusia izan behar.

Kontuan izan behar da nerabezaroan familiako aisia ez dela erakargarria izaten. Hala eta guztiz ere, aisialdiko jarduerak batzuk familian konpartitzea garrantzitsua da. Aisia dibertigarri eta osasungarriko eredu izan behar dugu, eta horrela familia barruko lotura areagotu.

ETA ASPERTZEN BADIRA?

Hasieran, utzi egiten ari zarena, eta jarri arreta zeure seme-alabengan minutu batzuetan.

Ez bada zure albotik joaten, egiten ari zaren horretan parte hartzea proposatu, edo eskaini minutu batzuk zerbait elkarrekin egiteko.

Zurekin gustura eta gozaten dagoela ikusten duzunean, “zer egin” galderara itzul zaitezke. Ordurako, seguruenik, egin nahiko lukeen zerbait izango du buruan.

Gehienetan, beren baliabideekin bakarrik uzten baditugu, zerbait interesgarriagoa aurkitzen dute. Muga horietara ohitzen direnean, beraiek bakarrik ondo pasatzen ikasten dute eta sormena gero eta gehiago erabiltzen dute jolasteko orduan.

NEURRIZ ASPERTZEKO AHOLKUAK

Egunean minutu batzuetan ezer ez egitea Bilatu hamabost edo hogeita minutu ezer egin gabe egon daitezkeen eta alternatibak bila ditzaten.

“Egunero pixka bat aspertzea modu ona izan daiteke sormena eta irudimena berreskuratzeko”



harremanak gizarteratzeko, konpainia edukitzeko eta ondo pasatzeko iturri garrantzitsua dira. Asko dira beren denbora libre osoa horretara bideratu nahi

Saia zaitez ez dezatela behar izan denbora guztian zerbait egiten aritu. Sarri askotan, enpresaburuak dirudite: ikastola edo institutua, eskolaz kanpoko jarduerak,

etxeko lanak, kirola, ... Denbora hainbeste antolatzen diegunean, mendetasun handia sortu ahal diegu. Horregatik, gero, denbora libre daukatenean, ez dakite zer egin, aspertzen dira eta arreta eskatzen digute.



Kontuz ibili behar gara, era berean, **erabateko asperduran murgil ez daitezten**, luzeegi inaktibo egotea ez delako komenigarria. Utzikeria mental eta fisikoa ez da osasuntsua.

Denbora libre gehiegi daukatenean eta alde zuzenetik ez badute ikaskuntzarik izan aspertzeko eta aspertzeari uzteko unean, oso osasuntsuak ez diren proposamenak onartzeko arriskua areagotzen da.

NON GERATZEN DA GURASOEN DENBORA LIBREA?

Amatasunak eta aitatasunak oso aldaketa

esanguratsuak dakartzate gure bizitzan, baina horrek ez du esan nahi gure denbora libreari uko egin behar diogunik.

Seme-alabak izatea erabakitzen duzunean, nolabait zeure denboraren zati handi bat hipotekatuz egiten duzu. Hipoteka hori batez ere hasieran da nabarmena: jaiotzen direnean eta mendetasun handia dutenean. Gero eta denbora libre gehiago izango duzu, erantzukizunak ematen dizkiezun neurrian.

Normalean, egunero, etxe barruko eta kanpoko betebeharrak eta erantzukizunek aisialdia eta denbora libre telebista aurrean minutu batzuk ematera eta lo egitera mugatzen dituzte.

Askotan, denbora liberrik ez daukagu errudun eta erantzule sentitzen garelako eta horregatik umeei geure denbora guztia dedikatzen diegulako. Horrek gehiegizko babesa sortzen du, arestian esan dugunez kaltegarria izan daitekeena (Seme-alabak, 37: "Konfiantzatik autonomia hezten"). Beste batzuetan horren arrazoia da ez ditugula geure denbora eta geure eginbeharrak modu egoki batean antolatzen.

“Gurasoak pertsonak gara, lan egiten dugu, lagunak eta zaletasunak dauzkagu eta geure buruari denbora eskaini behar diogu ere”

Ez dugu ahaztu behar gurasoak rol ezberdinak dauzkagun pertsonak garela, eta ez dugula denbora osoa ematen guraso izaten. Geure burua maitatu eta zaindu behar dugu.

Horrenbestez, denbora kudeatzen ikasi behar dugu eta onartu behar dugu denborarik gehiena hipotekatuta daukagula. Beraz, ahal den neurrian antolaketa hobetu behar dugu eta, batez ere, geure seme-alabei aspertzeko eta denbora libreaz gozatzeko tarte utzi. Argi izan behar dugu geure denbora libre beharrian bat dela, eta geure seme-alabentzat hobe dela guk denbora libre izatea, ez izatea baino. Horrek guztiak geure seme-alabekiko harremanak hobetzen lagunduko digu.



BALIABIDEA

www.getxo.eus/es/juventud/informacion-juvenil/envio-de-informacion-juventud

Informazio gehiago 944 660 353

Behar duzun informazio guztia orain zure e-posta elektronikora edo zure sakelako telefonora.

Hainbat urte daramatzagu Getxoko gazteentzat interesgarria den informazioa hautazko zerbitzuaren bidez lau haizeetara zabaltzen.

Zerbitzu honetarako harpidetza eginez gero sakelako telefonoan edo postontzi elektronikoan aurrez hautatutako gaietako buruzko informazioa aldiro-aldiro jasoko duzu.

Hainbat gai buruzko informazioa jaso dezakezu: lana (eskaintza publiko zein pribatua), ikasketak eta formakuntza (ikastaroak, tailerrak...), aisialdia (kultur eta aisialdi jarduerak...), sariak, bekak eta diru-laguntzak, etxebizitza eta ostatuak, gai monografikoak (euskara, drogak, sexualitatea...) eta trukaketak.

Zerbitzu hau 5 urtetik 30 urtera bitarteko gazteei zuzenduta dago. Beraz, haurren legezko ordezkariak direnek ere aukera dute heuren seme-alabentzako informazioa eskatzeko.

Harpidetza egitea erraza da. Web orrialdeko formularioa bete ala Gazte Informazio Bulegora etorri besterik ez da egin behar (Tangora etxea, Algortako etorbidea, 98).



“Educando niños lectores”

Daniel T. Willingham
TEELL EDITORIAL, S.L.



Oro har, ados gaude gehienok: irakurmena garrantzitsua da; hala eta guztiz ere, gero eta errazagoa denez **bideojokoak, tabletak eta smartphone-ak** erabiltzea, umeeek oso txikitatik galdu ohi dute irakurmenarekiko interesa.

Guraso eta irakasleak horretaz jakitun bagara ere, askotan ez dugu hori saihesteko modurik aurkitzen, eta, liburu bat irekitzera **derrigortzen** ditugunean, ondorioak desira diren emaitzen kontrakoak dira.

Educando niños lectores liburuak helduak direnean ere izango duten irakurmenarekiko zaletasuna erakusteko konponbide praktikoak ematen dizkigu. Liburuak gakoak ematen ditu irakurmena ohitura eta beharra bilaka dezaten, betiere kontuan hartuz zein den seme-alabek duten adina.

Egilearen helburuetako bat honakoa da: “*umeeek irakurtzea, beste modu batean eskuratu ezineko esperientziak eskaintzen baititu*”.

Liburuak hiru oinarri ditu: **letren** ezagutza, **zer soinu daukaten**, eta **hitzen esanahiaren** ezagutza. Laugarren osagai bat ere dago, adin guztietako irakurketetan egon beharrekoa: **motibazioa**.

GETXOKO GURASOEN ESKOLA

- Ez da beharrezkoa alde aurretik apuntatzea. Lehen egunean, dagokion ikastetxean agertzearekin nahikoa da.

- Ikastaroak hiru, lau edo bost saikoak dira.

- Adierazitako data lehen saioarena da.

- Edozein arrazoiengatik ezin izango bazinete lehen egunean agertu, ondorengo saioetara joan ahal izango zinatekete.

- Zure seme-alabak ikastetxekoak ez badira, eta ezagutzen ez baduzu, atezaintzara edo Gurasoen Elkartera (GE) jo saioak non egiten diren adieraz diezazuten.

- Ekintzak doakoak dira.

- Lehen egunean gutxienez hamabi pertsona agertzen ez badira, bigarren ahalegin bat egingo da eta, haren ostean, gutxieneko parte-hartzaile kopurua ez badago, ikastaroa bertan behera geratuko da. Zonaldearen barnean zer aukera dituzuen esango zaizue. Garrantzitsua da lehen egunean agertzea.

JARDUEREN EGUTEGIA

2017ko urtarrilatik maiatzera

GAIA	IKASTETXEA	DATA
GATAZKEN KONPONKETA	SAN NIKOLAS	URTARRILAK 12, OSTEGUNA 9:10 ean
SENTIMENDUEN ADIERAZPENA FAMILIAN	ZABALA LHI	URTARRILAK 12, OSTEGUNA 14:30 ean
GATAZKEN KONPONKETA NERABEEKIN	AIXERROTA BHI	URTARRILAK 16 ASTELEHENA 19:00 etan
EMOZIOEN KONTROLA ETA ESTRESAREN ERABILERA	STMA TRINIDAD	URTARRILAK 17 ASTEARTEA 18:00 etan
SEXUALITATEAZ SOLASEAN	EUROPA	URTARRILAK 18 ASTEAZKENA 18:00 etan
AUTOESTIMUA HOBETZEN NERABEZAROAN	ARTAZA ROMO BHI	OTSAILAK 6 ASTELEHENA 18:30 ean
GATAZKEN KONPONKETA FAMILIAN	ANDRA MARI LHI	OTSAILAK 9 OSTEGUNA 9:10 ean
ADIMEN EMOZIONALEZ HEZI	ZUBILLETAS LHI	OTSAILAK 21 ASTEARTEA 14:30 ean
AURREA HARTU DROGEI ETA BESTE ADIKZIORI	AZKORRI	OTSAILAK 21 ASTEARTEA 18:00 etan
PSIKOLOGIAZ HEZI	GOBELA LHI	OTSAILAK 22 ASTEAZKENA 9:30 ean
SEXUALITATEAZ SOLASEAN	DIVINO PASTOR	OTSAILAK 22 ASTEAZKENA 15:00 etan
SEXUALITATEAZ SOLASEAN	ROMO LHI	OTSAILAK 23 OSTEGUNA 15:00 etan
SEXUALITATEAZ SOLASEAN	GEROA LHI	MARTXOAK 29 ASTEAZKENA 15:00 etan
EMOZIOEN KONTROLA ETA ESTRESAREN ERABILERA	J CARO BAROJA BHI	MARTXOAK 29 ASTEAZKENA 18:30 ean
EMOZIOEN KONTROLA ETA ESTRESAREN ERABILERA	LARRAÑAZUBI LHI	MARTXOAK 30 OSTEGUNA 9:10 ean

+ INFO: 94 466 01 51 **DOHAINIK**