



Egunerokoa



Ez dakit nola hasi hau, ez baitakit zer gertatzen zaidan ere.

Egun arraro horietako bat azaldu zait gaur, eta badirudi dena ondo dagoela, baina ez zara ondo sentitzen. Loguratuta-edo jaiki naiz, nahikoa lo egin dudan arren. Ez zen logura, den-denarekin gogaituta egotearen sentsazioa baizik.

Etxean hasi naiz gaizki. Amak galdetu dit ea zer moduz egin dudan lo, eta itxuragabeki erantzun diot. Ez daukat horretarako arrazoirik, baina azkenaldian maiz gertatzen zait. Haserre nabil edo gaizki erantzuten dut nahi gabe, eta gero errudun sentitzen naiz. Buruan gauza gehiegi baneuzka bezala da, eta edozerk leherrarazten banau bezala.

Institutuan ere ez naiz asko zentratzen. Klase batean, leihotik begira geratu nintzen, mila gauzatan pentsakor. Azterketak, lagunak, asteburuan egitekoak, kezkatzen nauten gauzak eta azaltzekoak ere zail zaizkidan beste batzuk. Batzuetan, sentitzen dut mundu guztiak argi duela nor den eta zer nahi duen, eta ni, ordea, inprobisatzen ari naizela.

Lagun batek zerbait gertatzen zaidan galdetu dit, odol-hotz ikusten nauelako. Ezetz esan diot, baina gezurra da. Egia esan, nik ere ez dakit zehazki zer gertatzen zaidan. Dakidan bakarra da azkenaldian kosta egiten zaidala nola sentitzen naizen azaltzea ere.

Orain hau idazten ari naizela, zertxobait hobeto nago. Suposatzen dut gauzak paperean ipintzeak lagundu egiten duela pixka bat ordenatzen baitan daramadan nahaspila.

Ea bihar den egun horietako bat, non denak pisatzen duen pixka bat gutxiago.

Nerea Mendizabali elkarrizketa *Psikopedagogo, Komunikazio ez-bortitzean aditua*

Hezkuntza emozionala haurtzaroan

Azken urteotan asko mintzatzen da hezkuntza emozionalaz. Zergatik da hain garrantzitsua haurtzarotik lantzen hastea?

Bizitzako lehenengo urteetan, haurren garunak plastikotasun harrigarria du. Une horretan grabatzen dira munduak nola funtzionatzen duen eta hura leku segurua ote den jakiteko lehenengo aztarnak.

Hasieratik lantzea giltzarri da funtsezko bi arrazoiengatik:

- **Barne-segurtasunaren oinarria da:** igarotzen duten horri izena eta zentzua ematen dion ingurune bat eskaintzeak lagundu egiten die burua egituratzen eta atxikimendu segurua garatzen.
- **Prebentzioa eta hizkera komuna:** haurtzarotik hitzak eta baliabideak ematen badizkiegu sentitzen eta behar dutena ulertzeko eta kudeatzeko, haien oraingo eta etorkizuneko ongizatearen sustraiak ereiten ariko gara, bai eta familia- nahiz gizarte-bizikidetza osasungarriagoa bultzatzen ere.

"Bizitzako lehenengo urteetan, haurren garunak plastikotasun harrigarria du."

Familia ugarik laguntasun hobea eman nahi diete seme-alabei, baina beti ez dakite nondik hasi. Zer lehenengo urrats gomendatuko zenuke hezkuntza emozionala etxean txertatzeko?

Uste dut lehenengo urratsa ez dela hurrei emozioak irakastea, baizik eta helduei zuzentzea fokua. Sentitzen duguna identifikatzen, gure premiak entzuten eta gure emozioak kontzientzia handiagoz kudeatzen ikasten dugunean, oso eredu baliotsua eskaintzen diegu gure seme-alabei.

Hortik aurrera, eguneroko ekintza txikiek ezberdintasuna markatu dezakete: emozioei izena jarri, sentitzen dutena epaitu gabe baliozkotu eta entzuteko espazioak sortu, segurtasunez adierazi dezaten.





Sarritan, "emozioak baliozkotzea" terminoa entzuten dugu. Zer esan nahi du benetan haurtzaroan emozio bat baliozkotzeak eta nola egin dezakegu hori egunerokotasunean?

Haurtzaroan emozio bat baliozkotzeak esan nahi du **haurrari baimena ematea sentitzen ari dena sentitzeko**, epaitu gabe eta bere emozioa berehala "konpontzen" saiatu gabe. Ez du esan nahi haren jokabidearekin ados zaudenik (adibidez, haserretzean zerbait hausten badu), horren azpian dagoen sentimendua ulertzea baizik.

Egunerokoan, ohiko keinuekin baliozkotzen da:

- **"Ez da ezer gertatzen" esamoldearen ordeztze** "triste/haserre zaudela ikusten dut" esatea. Horrela, sentitzen duenari izena jarriko diogu eta axola zaigula igarriko du.
- **Presarik gabe eta presentziaz entzutea**: Haren begien parean kokatu, baimena baduzu besarkatu eta "ez zaitez horrela portatu txorakeria horrengatik" eta antzeko esaldiak saihestu.
- **Esperientziari izena jarri**: Hizkera deskribatzailea eta enpatikoa erabiltzea. Adibidez: "Ikusi dudanez, oso haserre zaude parkean jolasten jarraitu nahi zenuelako, eta joateko garaia da. Normala da hainbeste dibertitzen garenean amorrua sentitzea".
- **Laguntasuna ematea isilik edo kontaktuan**: Emozioak bere bidea egiten jarrai dezan ahalbidetzea (negar egitea edo barrena hustea) ingurune seguru batean, honako

"Haurtzaroan emozio bat baliozkotzeak esan nahi du haurrari baimena ematea sentitzen ari dena sentitzeko, epaitu gabe eta bere emozioa berehala "konpontzen" saiatu gabe."

mezu hau helaraziz: "Zurekin nago hemen, baita horrela zaudenean ere".

Eguneroko emozioak baliozkotzean, beren barneko mundua segurua dela irakasten diegu, eta etxean beti dela onargarria konfiantzaz hitz egitea.

Bizikidetzan gatazkak sortzen dira, eta noizbehinka kosta egiten zaigu horiek konpontzeko modua topatzea. Nola lagundu diezaiekegu modu eraikitzailean, ikaskuntza emozionalerako aukera bihurtu daitezen?

Niretzat, familian gatazka batean laguntasuna emateak esan nahi du "nork egin du zerbait gaizki edo nork du errua?" aldatzea, eta "nola sentitzen gara eta zer behar dugu?" esatea.

Ezinbesteko osagaia izango da jakitea lasaitasuna berreskuratzea hura galtzen dudanean, eta emozioa baliozkotzea: ez da haserre edo frustrazioa erreprimitzen, hura adierazteko modua baizik, beharrezkoa denean.

Harengandik nahiko entzun dugunean, elkarriketa gidatuko dugu, errudunik bilatu gabe, baizik eta irtenbideak bilatuz elkarrekin. Benetako ikaskuntza emozionala gure seme-alabek edo familiartekoek irtenbidean aktiboki parte hartzen dutenean gertatzen da. Horrela, gatazka arazo gisa ikusi beharrean, bizitzarako entrenamendu bihurtzen dugu, bertan komunikatzen, ulerbera izaten eta desberdintasunak errespetuz konpontzen ikasi dezaten.

Frustrazioa haurtzaroan oso presente dagoen emozio bat da. Nola lagun diezaiekegu hurrei hura onartzen eta bertatik ikasten, ekiditen eta minimizatzen saiatu gabe?

Frustrazioa bizitzaren parte da, eta deserosoa izan arren, ikasteko aukera handia ere bada. Horretarako, beharrezkoa da frustrazioa eta deserosotasuna sentitzea, bai haurrena, bai geurea. Sarritan, hain deserosoa denez, hura ekiditen saiatzen gara, eta, gertatzen denean, haserretu egiten gara, uste dugulako ez liratekeela frustratu behar. Frustrazioa kudeatzen ikasteko modua da hura bizitzea, baliozkotzea eta zeharkatzen laguntzea, presarik gabe eta konponbidera bideratzen saiatu gabe.

Zeintzuk dira helduok ditugun praktikarik ohikoenak haurren emozioak kudeatzean, batez ere haserre dagoenean edo emozioak gainezka egiten duenean?

Uste dut akats ohikoenetako bat emozioa lehenbailehen desagerrarazten saiatzea dela. Pertsona bat haserre, frustratuta edo gainezka dagoenean, "ez da hainbesteko", "lasaitu zaitez", "ez negar egin" eta antzeko esaldietara jotzen dugu, asmo onez, baina ez gara konturatzen haurrak sentitzen duenak lekurik ez duela jakinarazi dezaketela.

Era berean, ohikoa da jokabidea zuzentzea, lehendabizi horren azpian dagoen emozioari erreparatu gabe. Hala ere, gainezka egiteko uneak izaten dira, hain zuzen ere, konexioa, ulermena eta laguntasuna gehien behar duten uneak. Irakasten edo zuzentzen saiatu aurretik emozioari heltzen diogunean, lasaitasuna berreskuratzeko eta esperientziatik ikasteko aukerak gehiagotzen dira.

"Irakasten edo zuzentzen saiatu aurretik emozioari heltzen diogunean, lasaitasuna berreskuratzeko eta esperientziatik ikasteko aukerak gehiagotzen dira."

Zer eginkizun du familiaren testuinguruak (bizi-erritmoak, estresa, hezkuntza-estiloak...) seme-alaben garapen emozionalean? Nola zaindu dezakegu?

Familiaren testuinguruak eragin handia dauka haurren garapen emozionalean. Ez dute hainbeste ikasten esaten diegunetik, baizik eta egunero bizitzen dutenetik. Erritmo azkarrak, estresak edo denbora-faltak zaildu egin dezakete konexio emozionala, eta, aldiz, entzuten, errespetatzen eta sentitzen duguna adierazteko espazioa sortzen duen ingurune batek mesede egiten dio ongizate emozionalari.

Perfekzioa bilatzea baino, harremana zaintzea da kontua. Eguneroko keinu txikiak, hala nola kalitatezko denbora partekatzeak, nola sentitzen diren interesatzeak edo gatazka baten ondoren bakeak egiteak, oso eragin sakona dute. Familiek ez dute perfektuak izan beharrik; elkarrekin hazteko eta ikasteko espazioak behar dituzte.

Zure hitzaldian, asko mintzatzen zara komunikazio ez-bortitzaren inguruan. Azalduko diguzu zer esan nahi duen komunikazio mota horrek?

Familiaren testuinguruan, niri gustatzen zait komunikazio ez-bortitza honela definitzea: oihuak eta sermoiak benetako konexioarekin



ordezkutzen laguntzen digun mapa. Familien egunerokoa presaz, nekez eta tentsioz beteta egoten da, eta oso erraza da epaitzeko, etiketatzeko edo exijitzeko pilotu automatikoan erortzea ("desordenatua zara", "ez duzu inoiz jaramonik egiten", "egin ezazu hau nik esaten dudalako"). Komunikazio ez-bortitzak, Marshall Rosenbergekin garatutako ereduak, botere-dinamika horretatik eta zigor automatikoetatik irteko tresnak eskaintzen dizkigu.

Kontua ez da guraso perfektuak izatea, ezta dena irribarre batekin pairatzea ere; gure mugak argi eta errespetuz adierazten ikastea da kontua. Komunikazio ez-bortitzak haurraren edo bikotekidearen portaeratik haratago begiratzen irakasten digu, gatazka edo kasketa horren azpian dagoen premia asegabea ulertzeko. Kexak benetako sentimendu eta premia bihurtzen ikasten dugunean ("nekatuta nago eta elkarlana behar dut" esan, "ez didazue ezertan laguntzen" beharrean), etxeko giroa erabat aldatzen da. Garrailea nor den ikusteko borroka izateari uzten zaio, eta talde-lana izatera pasatzen da, non familiako kide guztiak ikusiak, entzunak eta zainduak sentitzen diren.

"Kontua ez da guraso perfektuak izatea, ezta dena irribarre batekin pairatzea ere; gure mugak argi eta errespetuz adierazten ikastea da kontua."

Gaur egun, teknologia berriak gure gizartearen parte dira, baita sozializatzeko dugun moduaren parte ere. Zer eragin dute haurren garapen emozionalean eta zer gomendatuko zenuke horien erabilerari buruz?

Teknologia berriek ikasteko, sortzeko eta konektatzeko aukera handiak eskaintzen dituzte, eta,

aldi berean, garapen emozionalerako erronka garrantzitsuak ere mahaigaineratzen dituzte. Laguntasunik gabe erabiltzen direnean, zaildu egin dezakete frustrazioaren kudeaketa, itxaronaldia, arreta edo aurrez aurreko harremanak ikastea, beste trebetasun batzuen artean.

Pantaila-denboran bakarrik zentratu beharrean, garrantzitsua da gure seme-alabek tekno-

logia nola, zertarako eta norekin erabiltzen duten jakiteko interesa agertzea. Nire gomendioa da horiek erabiltzen laguntzea, muga garbiak eta koherenteak ezartzea, eta bermatzea behar adina espazio daudela oraindik ere aske jolasteko, mugitzeko, familia-bizikidetzarako eta harremanak aurrez aurre izateko, funtsezkoak baitira garapen emozionalerako.

Amaitzeko, zergatik da ezinbestekoa hezkuntza emozionala lantzea haurtzarotik?

Hezkuntza emozionala garrantzitsua da haurtzarotik, emozioek eragina dutelako ikasteko, erlazionatzeko eta zailtasunei aurre egiteko dugun moduan. Haurrek ikasten dutenean sentitzen dutena aitortzen, beren premiak adierazten eta emozioak modu osasungarrian kudeatzen, bizitza osoan lagun izango zaizkien tresnak garatzen dituzte.

Gainera, enpatia, autoestimua, gatazkak modu baketsuan ebaztea eta antzeko trebetasunak ez dira berez sortzen: ikasi eta praktikatu egin behar dira. Horregatik, emozionalki heztea ongi-zaterako eta bizikidetzarako heztea ere bada. ■

FAMILIENTZAKO JARDUNALDIA | JORNADA PARA FAMILIAS

URRIAK 17 OCTUBRE

HAURTZAROA
EMOZIOEN BIDETIK

LA INFANCIA
A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES

NEREA MENDIZABAL

Psikopedagogo eta gizarte hezitzailea.
Komunikazio ez bortitzean aditua.
Psicopedagoga y educadora social.
Experta en comunicación no violenta.

Inskripzioa_Inscripción

T. 94 444 42 49

gurasoeskolagetxo@gmail.com

Ordutegia_Horario
10:30-13:00

Lekua_Lugar
Getxo Elkartegia
Ogoño Kalea 1, Areeta-Getxo

Jardunaldia euskaraz izango da.
La jornada será en euskera.
Itzultzaile zerbitzua eta haurtzaindegi zerbitzua egongo da.
Habrá servicio de traducción simultánea y servicio de guardería.

ANTOLATZAILEA ORGANIZA

Getxo
bizi ezazu



Baliabideak [Gomendioak]

[Liburuak eta ipuinak] _euskaraz eta gaztelaniaz



Koloretako munstroa Anna Llenas

Zertan datza? Anna Llenasek sortutako ipuina da. Helburua da haurrei beren sentimenduak eta emozioak identifikatzen eta kudeatzen irakastea. Ipuinak erregulazio emozionala eta lasaitasuna bilatzea sustatzen ditu, eta, aldi berean, hainbat balio nabarmentzen ditu, hala nola enpatia, adiskidetasuna eta komunikazioak gure baitan gertatzen zaiguna argi eta garbi adierazteko daukan garrantzia.

(Argitaletxea: Calibrosco/Thule)



Emoziotegia

Zertan datza? Emoziotegia hezkuntza emozionalari buruzko liburua da, haurrei, familiartekoei eta profesionalei emozioak identifikatzen, ulertzen eta adierazten laguntzeko pentsatua. Orrialde bakoitza emozio edo egoera emozional bati eskainia dago. (Argitaletxea: Palabras Aladas)



Elkarrekin hazi

Nerea Mendizabal

Zertan datza? Liburu hau komunikazioa hobetzeko eta familia-loturak sendotzeko ariketa praktikoz beteta dago. Eguneroko tentsioei heltzeko eta irtenbideak aurkitzeko tresna da.

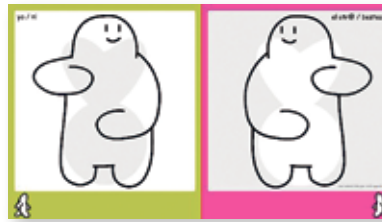
(Argitaletxea: Sat Nam)



Kira jirafa Nerea Mendizabal

Zertan datza? Haurtzaroari zuzendutako ipuin honek familia osoari balio dio batzuetan harremanak zailtzen dituen baina elkarlaneko konponbideei atea uzten dien haserre hori ulertzeko eta igarotzeko.

(Argitaletxea: Sat Nam)



Zutani Nerea Mendizabal

Zertan datza? Haurrei emozioak eta haiekiko dituzten premiak identifikatzen laguntzeko

jolas bat da, lankidetzaren bidez irtenbideak bilatzeko eta haiek ebazteko.

(Argitaletxea: Sat Nam)



Komunikazio ez-bortitzaren gida Nerea Mendizabal

Zertan datza? Gida honetan, eredu horren funtsezko edukiak eta adibide espezifikoak biltzen dituen karpeta txiki

bat dago, bakoitza bere bizipen-egoerekin trebatu ahal izateko, prozesua integratze aldera.

(Argitaletxea: Sat Nam)

[Podcastak]



Club de malas madres

Zertan datza? Malas madres podcasta gure seme-alabak presiorik gabe hezten saiatzen da, hazkuntza perfektua desmitifikatuz eta aniztasunaren eta

inklusioaren prismetik ere. Laura, Alejandrarekin berrikerian aritzen da, honako gai hauei buruz: mugak, kasketak, emozioen kudeaketa eta nola kudeatu gure balioekin bat etorritik, erruaren sentimendua albo batera utzita.

Getxoko Familia Eskola

Jardueren egutegia 2026 Urria - Abendua

GAIA	EGUNA	ORDUA	ZENTROA
Zer dago sare sozialen atzean? [euskaraz]	Urriak 21	17:00 - 19:00	Aixerrota BHI
Adimen artifiziala: Nola hezi gelan? [castellano]	Azaroak 11	17:00 - 19:00	Julio Caro Baroja BHI
Bizikidetzan hezteak: Gizarte anitzean hezteko gakoak [euskaraz]	Azaroak 24	17:00 - 19:00	Romo Eskola
Autoestimua eta irudi pertsonala, konfiantzaz haztea [castellano]	Abenduak 2	17:00 - 19:00	Juan Bautista Zabala LHHI

* Getxoko udalerriko herritarren familia-kontziliazioa errazte aldera, DOAKO HAURTZAINDEGI ZERBITZU bat jarriko da bertaratzen direnen eskura, saioek irauten duten bitartean eta egiten ari diren ikastetxe berean. Honez gain, beste zerbitzu osagarri batzuk ere eskatu ahal izango dira. Zerbitzu hauen eskaera izena emateko formularioaren bidez egingo da, prestakuntza-egutegian agertzen den QR kodearen bidez edo jarraian zabalduko den estekan sartuta, honako helbide elektroniko honetatik: gurasoeskolakgetxo@gmail.com.

info+

gurasoeskolakgetxo@gmail.com

94 444 42 49



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Semealabak aldizkariaren ale guztiak Getxoko udal webgunean
[www.getxo.eus] daude eskuragarri .pdf formatuan.