

Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



Egunerokoa



Aiurren gurasoak banandu egingo dira.

Oso triste dago eta ez dauka gogorik, beti egiten duen bezala, eskola amaitu ostean lagunekin jolasteko edo denbora pasatzeko geratzeko. Egun askotan ez da eskolara joaten eta notetan ere nabarmen egin du txarrera. Joan den egunean kimika irakasleak agiraka egin zion jarrera txarra edukitzeagatik.

Taldeko pertsona batzuek esaten diote dena konponduko dela, ez dela egoera hori bizi duen lehena eta ez dela azkena ere izango eta munduak aurrera egingo duela. Animatzeko esaten diote, etxetik atera eta dena ahazteko,...; Marak esan dio zortea ere baduela, hemendik aurrera egungo oparien halako bi jasoko dituelako eta nahi duena egiten utziko diotelako.

Jakin dakit asmo onarekin egiten dutela eta animatzea nahi dutela baina, egia esan, uste dut jarrera horrekin ez diotela askorik laguntzen.

Baietz esaten diote, pasatzen ari den hori imajinatzen dutela, badakitela hau guztia berarentzat oso gogorra dela, baina nik uste dut benetan ez dutela horren ideia egiten.

Uste dut ni neu ere bera bezain triste edo tristeago egongo nintzatekeela.

Haserretu ere egingo nintzateke. Aita eta amarekin haserretuko nintzateke, nire familia osoarekin, lagunekin,... mundu guztiarekin!

Etxean familiarekin bizitzea gustatzen zait eta oso gustukoa dut gure egungo bizimodua. Elkarrekin egoteari uko egin beharrak izugarri nahigabetuko ninduke. Halaber, ez dut pentsatu ere egin nahi zein gogorra izango litzatekeen gurasoak euren artean gaizki konpontzen direla eta eztabaidan ari direla ikustea, eta hori motxila aldean hartu eta astero etxe batetik bestera ibiltzearena albora utzi barik; horrek jasanezina izan behar du.

Nik behintzat anai zaharragoa daukat. Aiurrek ez dauka anai-arrebarik bere estutasuna, tristura eta amorrua konpartitzeko. Ezta bere beldurra ere; uste dudalako hemendik aurrera bere bizitza nolakoa izango den ez jakiteak beldurra eragingo diola. Ni neu beldur izango nintzateke.

Oso bakarrik sentitu behar du.

Uste dut bere alde egin dezakedan gauzarik onena oso erraza dela, behar nauenean bertan egotea dela, entzutea eta baldintzarik gabe laguntzea; esaldi hutsekin animatzeko ahaleginik egin gabe eta eskatu ez dizkidan aholkuak eman gabe.

Enpatia, gainditu gabeko irakasgaia

Bere zentzurik oinarritzeko enpatia beste pertsona batek sentitzen duena aintzatesteko eta ulertzeko trebezia da, jendeak esaten duen “beste pertsona baten larruazalaren barruan sartzea” da eta funtsezkoa da gainerako pertsonetik erlazioak ezartzeko. Elkarbizitzaren oinarria dela esan daiteke.

Gehiago sakonduz, enpatia beste pertsonarekin identifikatzeko eta zer sentitzen duen asmatzeko gaitasuna da, nahiz eta gure egoera horretan beste era batera erantzun genukeen jakin; sentitzeko, ulertzeko eta zaintzeko ahalmena da. Benetako enpatia beste pertsonarekin erabat egotea da, ebaluazioa eta iritzia bera saihesteko ahalegina eginda. Besteek esperimendatzen ari direnaren ulermen begirunetsua da.

Uste izaten dugu beharrezkoa dela aholkuak ematea, lasaitzea edo gure jarrerak edo sentimenduak azaltzea. Enpatiak, ordea, atentzio osoa beste pertsonak transmititzen digun mezuan finkatzea eskatzen du.

Emozio konplexua da, gauza izan behar dugulako ulertzeko eta onartzeko pertsona baten sentimen-

duak zilegi direla bizi duen egoera horretan, gure egoera berean beste batzuk edukiko genituzkeen arren. Baina ez da hori bakarrik, enpatizatzeak, aldi berean, beste pertsona bat sentitzen ari denari era egokian erantzutea eta, beharrezkoa bada, laguntza ematea ere badelako.

Enpatiaren oinarria ispilu-neuronak dira, gainerako gizakien egoera emozionalak atzemateko eta imitatzeak aukera emate duen neurona mota bat. Horiei esker, adibidez, aharrusiak edo barrea “kutsatzen” dira. Batez ere imitazioz ikasten da eta seinak garenetik eskuratzen da apurka-apurka.

Enpatia oso garrantzitsua da erlazio afektibo eta sozial osasuntsu eta asegarrietarako baina, aldi berean, funtsezkoa da guraso onak izateko.



“Begirada bat ulertzen ez duena ez da gauza izango, halaber, azalpen luze bat ulertzeko”

Pertsona enpatikoa izateko norberaren eta inoren emozioen jakitun izan behar dugu: emozio jakin bat noiz ari den gertatzen jakin behar dugu, kasuan kasuko emozio hori identifikatu, era egokian kudeatu eta sistema hori bera nire neure emozioekin eta beste pertsonen emozioekin burutzeko gauza izan. Horrek guztiak esan nahi du norberaren burua analizatzen eta sakon ezagutzen ikasi behar dugula, ostean ikusteko, entzuteko eta gainerakoak ulertzeko.

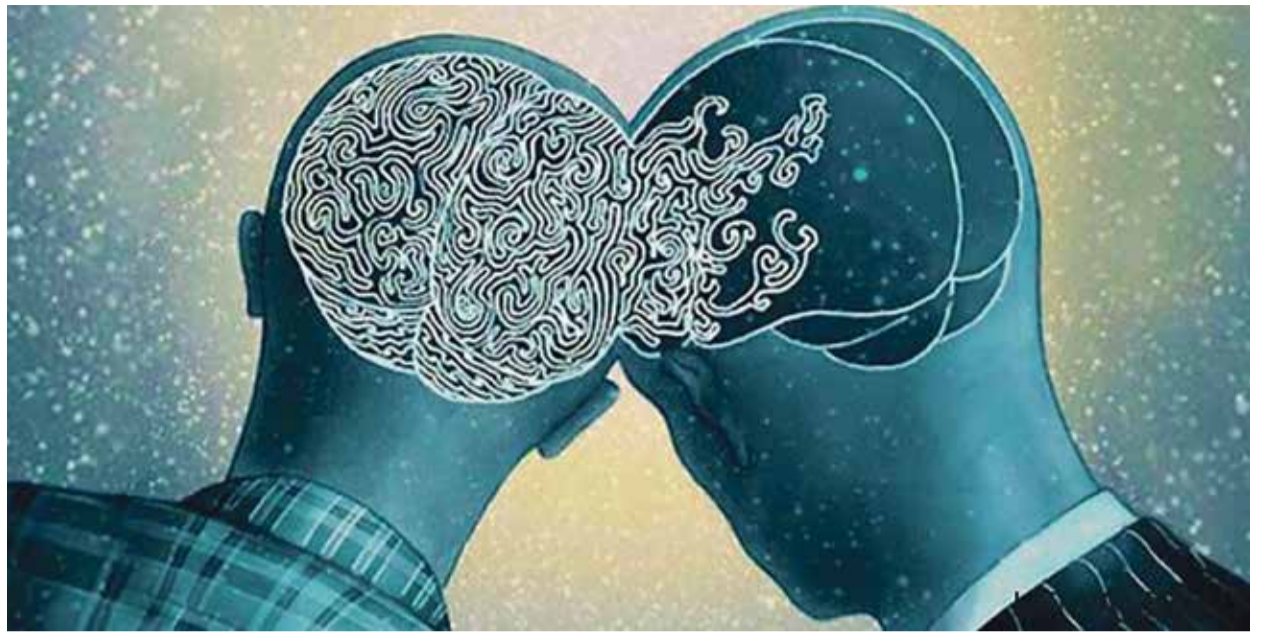
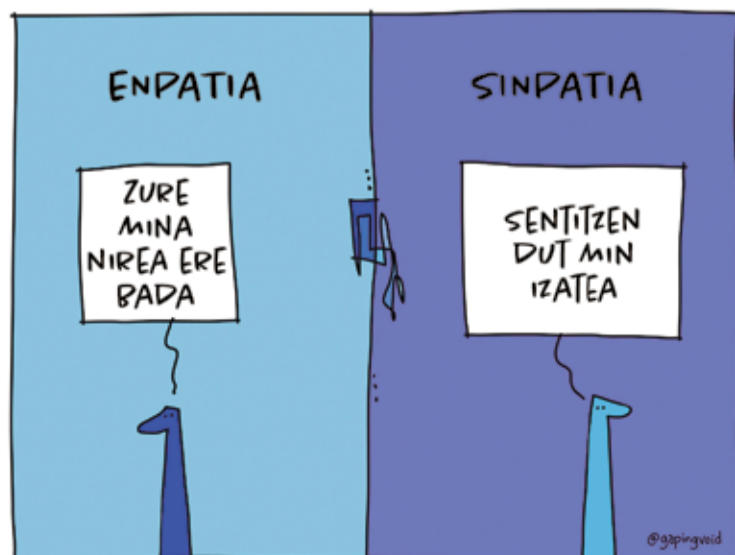
“Enpatia mundua aldatzeko kapaz den ideologia bakarra da”
(M. Mariscal)

Honako hauek ez dira enpatia

Gehiegizko presaz lasaitu beharra, errukitzea, kontsolatzea, epaitzea, esaldiak osatzea, erretolika botatzea, kritikitzea edo mehatxatzea izaten dira beste pertsonaren adierazpen emozionala eta komunikazioaren fluxua blokeatzen duten jarrerak.

Beste pertsona baten tokian jartzen garenean gure geure subjektibotasunetik abiatuta egiten dugunean ez gara enpatia erakusten ari, gure egoerak besteengan proiektatzen ari gara. Ez dugu beste pertsona sentitzen ari dena ulertzeko inolako ahalginik egiten bere inguruabar horiek gure geure ikuspegiaren, gure iritzien, gure geure balore-sistemaren “iragazkitik” baloratzen ditugulako.

Beste pertsona horrekiko afinitaterik badaukagu, hurbiltasunagatik, zaletasunengatik edo gustuenagatik, talde edo erkidego bereko kideak izateagatik, sinpatia sentitzen dugu, hau da, joera afektibo bat, gehienetan elkarrenganako izaten dena eta hurbiltasuna eta adeitasuna erakustera motibatzen gaituena, gauza positiboak esatera, aholkuak ematera... **Baina sinpatia eta enpatia ez dira gauza bera eta bereizi egin behar dira.** Beste pertsona batekiko enpatia daukagu, berarekin bat etorri zein ez etorri, berekiko sinpatia eduki zein ez eduki.



Zein garrantzitsua den enpatia garatzea umeen hezkuntzan

- Garapen emozionala bideratzen du; enpatiari esker umeak inguruan egon dagoenean finka daitezke arreta eurengan fokalizatu beharrean.
- Erlazio sozialak hobetzen ditu eta elkar eragiketarako oparagoak dira, lotura indartsuagoekin.
- Sozializazioan laguntzen du.
- Oso zeregin garrantzitsua du adimen emozionalaren garapenean, bere oinarrizko osagaietako bat delako.
- Enpatia gakoa da besteek gu maitatzeko eta geuk autoestimua egokia lortzeko.

Enpatiaren garapena baliabide baliotsua da, umeen gizarte-trebeziak areagotuko dituena

Jakin dakigu gure nerbio-sistema gainerakoekin konektatzeko prest dagoela eta hala enpatia nola laguntzeko ekintza erantzun naturala direla. Beraz, gainerako gizakiekiko erlazioetan baliabide natural horiek praktikan jartzen irakatsi behar da.

3 eta 9 urte arteko tartean burmuinak ohitura psikologikoak jartzen ditu abian eta horregatik funtsezkoa da lehenetsua ematea jokabide batzuen irakaskuntzari, besteak beste eskuzabaltasuna, adeitasuna edo errukia, eta ume horiek hazten doazen neurrian beste alderdi batzuk ere sartzen joatea.

Enpatia gaur egun urria den trebezia da bereziki bere onuraren ardura duen jendea bizi den gizartean, isolamendua, indibidualismoa eta egoismoa iraunkor izaten hasi diren gizartean, alegia.

Beste pertsona batzuekiko balorazioagatik edo erreiritziagatik ez garenean errukitzeko, sentitzen dutena sentitzeko eta zaintzeko kapaz, enpatia hautsi egiten da eta hainbeste min eragiten duten indarkeria forma guztiak agertzen dira.

Enpatian hezteak gainerakoekin emozioak kontuan hartuta hezte esan nahi du. Ume bat beste izaki baten lekuan jartzeko eta bere beharrezko ulertzeko gauza bada, identifikazio hori “dike” edo balazta psikiko moduan ezartzen da eta aukera ematen dio bere erantzun emozionala modulatzeko eta jarrera landuagoak sortzeko.

Haur eta gazte enpatikoek, gatazka, bidegabekeria edo biolentzia egoera

Enpatia entzutea, ikustea eta onartzea da, ulermena eta begirunea adieraziz, baina ez du esan nahi hori konpartitzen dugunik, horrekin ados gaudenik edo beste pertsona horrekin bat gatozenik.

baten aurrean, aukera gehiago izaten dute biktimaren aldeko jarrera aktiboak sortzeko.

Enpatia entrenatzea

Nahiz eta mundu osoa ez den enpatiarekin jaiotzen, trebezia hori batez ere imitazioz ikasten da eta seinak garetik eskuratzen da apurka-apurka. Enpatia garatzeko tokirik onena etxea da eta, bigarrena, eskola.

Familian umeak gainerako izakiak ontasunez, adeitasunez eta begirunez tratatzen ikasten du.

Familian enpatia garatzeak esan nahi du aukera asko aprobetxatu behar direla. Gutxien duteneko eskuzabalak izaten irakastea, animaliekin kudelak ez izaten eta ingurumena zaintzen irakastea.

Bizitzarako gainerako trebeziekin gertatzen den bezala, enpatia eginez ikasten da. Beraz, irakasteko alferrik dira aholkuak eta diskurtso luzeak. Nahitaezkoa da praktikatzeko, geure burua eszenartzeko, sentitzeko eta hunkitzeko espazio berriak eraikitzea.

Enpatia trebezia bat da eta umeek maneiatzen ikasi behar dute, beti ere ume horien garapenean agertzen den ego indartsua albora utzita. Ez da erraza, baina derrigorrezkoa da inguruarekiko harmonian hazteko aukera izan dezaten. Haurtzaroan oso ohikoa izaten da ego hori protagonista bihurtu eta jostailuengatik edo beste edozein arrazoigatik borrokan egitea, munduak euren inguruan bira egiten duela uste dutelako.

Nahitaezkoa da ulertaraztea pertsona guztiek dituztela sentimenduak eta emozioak. Horrela, enpatia euren bizitzetara iristen denean gauza izango dira inoren sentimenduak ulertzeko eta beste pertsona batzuei minik eragin gabe jarduten ikasiko dute.

Baina,... nola irakasten da enpatia?

- Landu zeure enpatia, konpon itzazu zure kalte emozionalak.
- Izan zaitez eurentzako eredu: umeek egiten dugunetik ikasten dute, ez egin behar dela esaten dugunetik. Enpatiadun pertsona izatea nahi baduzu zuk ere horrelakoa izan beharko duzu eta egunero gainerakoekiko sentsibilitate osoa atera beharko duzu. Trata itzazu zure seme-alabak eta inguruan dituzun gainerako pertsona guztiak enpatiaz, begirunez eta maitasunez, eta zure seme-alabek ikus dezatela. Zu zeu gainerakoen sentimenduekiko abegikor azaltzen bazara, euren gauza bera egingo dute.
- Lagun ezazu enpatia zer den ulertzen: ez azaldu enpatia zer den, horrela ez duelako ulertuko. Benetan ulertzea nahi baduzu beste pertsona batzuen sentimenduei buruz pentsatzea lortu behar duzu. Adibidez, zure alabak ez badu nahi lagunak bere kotxeekin jolastea, galdera bat egin ahal diozu, mota honetakoa: “Nola uste duzu sentitzen dela berarekin gauzak konpartitu nahi ez dituzuenan?” Enpatia zer den ulertazteko era bat gorputz-hizkuntza da. Keinuak eta aurpegiaren adierazpenak interpretatzen hasten bada gauza izango da enpatia askoz arinago garatzeko. Honako hauen modukoak esan ahal dizkiozu: “Ikusi duzu nola begiratu zaituen zure lagunak kotxeak berarekin konpartitu dituzuenan?” Ohartu zara barre egiten izan duela pozik zegoelako?”
- Trata ezazu enpatiaz: gu geu enpatikoak bagara gure seme-alabek hobeto garatuko dute tre-bezia hori. Bere beharrianak eta sentimendueak garatzeko bidea eskaini behar diogu. Entzuten badiogu, kontuan hartzen badugu, begirunez

“Munduko miserien eta gaizki ulertuen hiru laurdenak desagertu egingo liriateke pertsonak euren arerioen larruazalean sartuko balira eta besteen ikuspuntua ulertuko balute” (Mahatma Gandhi)

tratatzen badugu eta bere beharrianengatik arduratzen bagara gainerako pertsonenekiko enpatia garatzen ikasiko du.

- Trata ezazu izaki independente moduan: pentsamendu propioak dituzte eta hori kontuan hartuta hezi eta tratatu behar ditugu eta horrela pertsona helduak sortuko ditugu, euren burua besteen tokian jartzeko gauza izango direnak. Beti da ona zure seme-alabekin euren egoera emozionalari buruz, nahi dutenari buruz eta dituzten beharrian eta asmoei, beldurrei eta abarri buruz hitz egitea.
- Aintzatetsi emozioak eta jarri izenak: bere emozioak ulertu eta maneiatu ahal izateko lehenengo eta behin ezagutu eta aintzatetsi egin beharko ditu. Guk umetatik lagun ditzakegu emozio horiek adieraztera eta izena jartzera, identifikatuz. Galdetu egunero nola sentitzen den, egin emozioen gainean berba, hitz egin ezazue beste pertsona batzuen emozioez. Beti epaitu gabe, bakarrik aintzatetsiz. Nahitaezkoa da ahal duzun guztietan bere jarrereri eta sentimenduei izena ipintzea. Adibidez, zure semea bakarrik dagoen neska batengana hurbiltzen denean elkarrekin jolasteko honako hauen modukoak esan ahal dizkiozu: “oso ona izan zara bakarrik zegoelako triste zegoen neska horrekin hitz egitera joan zarenean”, edo irtenbideak aur-



ki ditzan: “zure anaia triste dago jostailu hori kendu diozulako, zer egin zenezake hobeto sentitu dadin?”

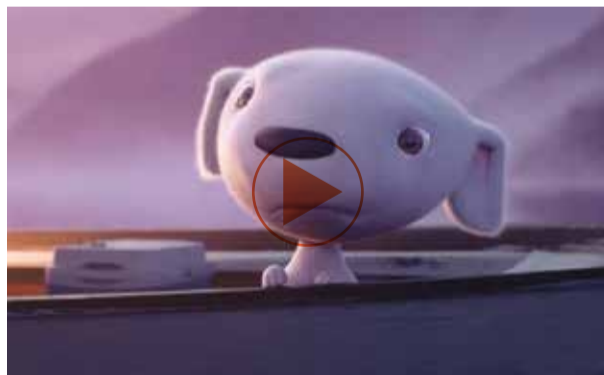
- Lagun ezazu beste pertsona batzuekiko erkide duena ulertarazten. Enpatia gehiago sentitzen dugu ezagunago egiten zaizkigunekiko edo gure antzekoagoak direnekiko. Ulertu egin behar dute zerbait komuna eta erkidea daukagula jende guztiarekin, edonorekin.
- Aprobetxa itzazu aukera guztiak gainerako pertsona guztiekiko ulermena sustatzeko. Oso garrantzitsua da okerrekoak izaten diren estereotipoetan edo sinesmenetan ez erortzea.



Baliabideak [Gomendioak]

Enpatia sustatzeko oso onak dira **ordezkaritza-jokoak**. Aldi berean, oso eragingarria da obserbatzeko-ahalmena: bolumena kendu eta TB ikusi pertsonaiek, euren gorputz-hizkuntza hutsa ikusita, zer sentitzen duten asmatzeko ahalegina egitea; beste bide bat **ipuinak eta fabulak** dira. Ipuinek istorioak kontatzen dizkigute eta protagonistek sentitzen dutenari, aurkitu dituzten zailtasunei edo arazoak konpontzeko erari buruzko galderak egiteko aukera ematen dizkigute. Enpatia sustatzen gauden bitartean, aldi berean, umeen irudimena lantzen egongo gara.

Laburmetraiak



A Joy Story

Inguruabarrak ezagutu edo ez ezagutu pertsonen ekintzak epaitzeko era desberdinei buruzko ikasgai oso ona da.

▶ El valor de la empatía

▶ La gallina o el huevo

▶ Ratón en venta



El regalo (the present)

Kasu batzuetan besteek zer sentitzen duten jakitea da konektatzeko erarik onena

▶ Bideoak eskuragai Seme Alabak .pdf bertsioan. Getxoko Udalaren webgunean deskargatu daiteke: www.getxo.eus/eu/servicios/publicaciones/seme-alabak

11 ipuin enpatia garatzeko



- La paloma necesita un baño
- Cinco minutos de paz
- Soy el mejor
- Mi papá en el zoo
- Esto no es una selva
- Un día diferente para el señor Amos
- Una historia de dos bestias
- El papá de Tesla no quiere
- El pirata de las estrellas
- Nuna sabe leer la mente
- Wonder

info+

Ipuinei buruzko informazio gehiago Seme Alabak .pdf bertsioan. Getxoko Udalaren webgunean deskargatu daiteke: www.getxo.eus/eu/servicios/publicaciones/semi-alabak

Igel marroitxo

Idazlea Pello Añorga
Argitaletxe Haziak

Igel Marroitxo enpatia-ren gaia lantzen duen liburua da: naturarekiko atxikimendua, ki-deen arteko harremanak, norberak egoerak iraultzeko eta ahal-duntzeko duen aukerei buruz hitz egiten da, taldearen eragina... Igel marroitxo ipuin arrunt gisa irakurri daiteke, baina enpatia gaiaren inguruan lanketa berezi bat egiteko, metodologia zehatz bat lantzeko eta erabiltzeko gomendagarria da.



Katagorri kaskagorrorak

Idazlea Rachel Bright
Argitaletxe Ibaizabal
Adina 4 urtetik aurrera

Bat-batean, Zirilo katagorria ohartu da udazkena heldu dela eta berak ez duela jan-edanik bildu negua gainditzeko. Orduan sasoiko azken pinaburua aurkitu du, baina ez du berak bakarrik ikusi: Bruce zuhurra da eta berak ere ikusi du. Une horretatik aurrera garaikur irrikagarria lortzen karrera azkarra hasten da. Ibilbidea gorabeheratsua da eta, bertan, elkarri lagundu behar diote, nahitaez, Brucek eta Zirilok; azken batean, garrantzitsuena lagun batekin tarte on bat partekatzea dela ikasiko dute.



Getxoko Familia Eskola

Jardueren egutegia
2019 Urtarrila-Maiatza

GAIA	DATA	ORDUA	IKASTETXEA
“Nire umea egun osoa dago Instagramen, Fortnitera jolasten edo Whatsappean” (euskaraz)	Urtarrilak 15, 22, 29	17:00-18:30	San Nikolas ikastola
Eskolara joatea tortura bihurtzen denean (Bullyinga)	Urtarrilak 24, 31 / Otsailak 7	17:00-18:30	CEP Romo
Adimen Emozionalean eta Adimen Emozionalarekin heziz	Otsailak 13, 20, 27	15:00-16:30	CEP Geroa
Smartphonak, Sare Sozialak eta Internet	Martxoak 1, 8, 15	14:30-16:00	CEP Zabala
“Marihuana aurkitu dut bere arropen artean; zer egin dezaket?”	Martxoak 6, 13, 20	18:00-19:30	IES J. Caro Baroja
Berdintasunean eta genero indarkeriaren aurka heziz	Martxoak 21, 28 / Apirilak 4	16:30-18:00	Ntra. Sra. Europa
“Hitz egingo dugu drogei buruz?”	Martxoak 25 / Apirilak 1, 8	17:00-18:30	Santísima Trinidad
“Umeak nola egiten diren galdetu dit”	Maiatzak 3, 10, 17	15:00-16:30	Divino Pastor
“Ama, aita: ez dot eskolara joan nahi” (Bullyinga) (euskaraz)	Maiatzak 15, 22, 29	18:30-20:00	Aixerrota BHI

- Familientzako eskola saioak doakoak dira eta Getxoko familia guztiei zuzenduta daude. Ez da beharrezkoa seme-alabak saioak emango diren zentroetako ikasleak izatea.
- Aurretiaz izena eman beharko da online inprimaki baten bitartez, zuen AMPAK edo eskolak bidaliko dizuen mezu elektronikoko bitartez. Baita gurasoeskolagetxo@gmail.com bitartez.
- Saioak gauzatzeko gutxienez 6 pertsonen izena eman beharko dute. Gutxieneko parte-hartzailek ez baldin badago, izena eman dutenei saioa bertan behera geratu dela jakinaraziko zaie.
- Ikastaroen hiru saio izango dituzte, taulan adierazitako egunetan.
- Lehenengo egunean ezin baldin baduzue joan, hurrengo saioetara joateko aukera izango duzue, baina izena eman beharko da horretarako.

info+
94 466 01 51