

Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



Egunerokoa



Larunbatero moduan, gaur partidua izan dut. Egun nekagarria izan da! Ez galdu dugulako edo asko nekatu naizelako, baizik eta gurasoek ez nautelako bakean utzi eta bezperan beti egiten dudalako oso txarto lo.

Saskibaloia maite dut, edo maite nuen, ez dakit...; egia esan, ondo pasatzen dut jolas-orduan jolasten, baina entrenamenduak eta partiduak ez dira gauza bera. Eta hori ez naizela batere txarra! Agian txarto dago nik esatea, baina egia esan nahiko ona naiz.

Aste hau nahiko gogorra izan da: ostegunean, gurasoak ikusi nituen entrenatzailearekin hizketan nik partidu osoa jolastea nahi zutelako. Hori gutxi balitz bezala, ostegunetik larunbatera eten barik esan zidaten nire gaitasunak gehiago erakutsi behar nituela, baloia ez pasatzeko horrenbeste eta, horrela, agian beste ekiporen batek fitxatuko ninduela.

Atzo, ostirala, ikastolatik heldu nintzen eta denbora piloa behar izan nuen lagunekin kalera joateko, gurasoek arbel bat erosi zuten! Haiekin saskiratzeko jokaldiak ikastea nahi zuten; gainera, gehienetan ni bakarrik joaten nintzen "driblatzen" saskira heldu arte... Nik ez diet itxaropena kendu nahi eta, beraz, bostekoa eman nien gurasoei, partidua gurea izango zela esanez.

Partiduan zehar zarata handia egon zen baina, hala ere, nik bakarrik entzun ahal nuen aita, asko oihukatzen zuelako. Berez, arreta deitu zioten, zelako lotsa izan nuen! Arbitroari oihukatu zion faltengatik, entrenatzaileari aldaketengatik, eta niri jokaldiak gogoratu nitzan. Horri guztiari, gehitu behar diogu bi puntugatik galtzen genbiltzala eta nik bakarrik nahi nuela partidua behingoz amaitzea.

Partidua amaitzeko hiru minutu geratzen zirela, saskira bota nuen, baloia hiruko lerroan zegoen nire taldekideari pasatu beharrean, huts egin nuen eta txarto erori nintzen. Ez zen ezer izan, baina entrenatzaileari esan nion mina hartu nuela belaunean eta ezingo nuela horrela jarraitu. Aulkian egon nintzen partidua amaitu arte. Gurasoak oso triste zeuden harmailan, eta ez zuten gehiago oihukatu.

Nire taldeak puntu bategatik galdu zuen, nire taldekidea haserretu zen, nire entrenatzailea ere, eta uste dut gurasoei huts egin niela. Astearte bakarrik dut buruan, ez dut entrenatu nahi eta uste dut saskibaloia utziko dudala.

Irabazteko lehiatu?

Gaur egun, lehia gure gizartean oso presente dagoen terminoa da. Kosta ahala kosta irabazi nahi dugu, eta edozelan lortzeko lehiatzen gara. Haurtzarotik gure ikaskuntza baloratzen dute 0 eta 10 arteko puntuazioa jasotzen duten azterketen bidez; horrek ikasleen arteko konparazioa bultzatzen du eta lehiakortasuna areagotzen du. Nagusitzen garenean ere lehiatu behar gara gure lanpostuetan jarraitzeko, lan-merkatuan sartzeko edo gure lagun artean nabarmentzeko.

Etengabeko konparazioez jositako munduan bizi gara. Kirolean, lanean eta oro har guztian lehia-

tzen gara. Badirudi helburua beti irabaztea dela. Garrantzitsuena ez al zen parte hartzea? Gizakien berezko ezaugarria da lehiakortasuna, baina hainbat era desberdinetan bizi daiteke.

Lehia sanoa vs. lehia ez-sanoa

Lehiakortasun sanoaz ari gara baldin eta helburu bat lortzearren gure onena emateko egiten dugun esfortzuan oinarrituta badago, eta bultzatzen bagaitu aurrera egitera, hobetzeko estrategia berriak bilatzera, bide berriak aurkitzera, gure akatsetatik ikastera eta hobetzeko konponbide berriak bilatzera.

Eraitza jakin bat lortzea ez dago beti gure esku. Arrakasta barne- zein kanpo-faktoreei lotuta dago (arbitroari, ezusteko ezbehar bati, etab.), eta faktore horien ondorioz emaitza txarra izan dezakegu ondo jokatu badugu ere. Arrakasta bera izaten dugu helmuga, baina emaitza helburutzat ezartzeak estresa eta frustrazioa eragin ahal dizkigu. Alabaina, esfortzuan eta estrategian jartzen badugu arreta, gure potentzial osoa garatuko dugu.

“Bizitzako gauzarik garrantzitsuena ez da arrakasta, hura lortzearren lan egitea baizik.”
(Pierre de Coubertin)



“Argi izan behar dugu galtzeak ez duela porrot egitea esan nahi.”

Esfortzua nire esku dago soilik. Emaitza nire esku dago, baina baita nik kontrolatu ezin ditudan beste gauza askorengan ere. Esfortzuagatik epaitzen badut nire burua, nik erabakitzen dut nire arrakasta. Emaitzak epaitzen baditut, beste faktore askoren menpe nago, hala nola zoriaren menpe.

Aitzitik, kosta ahala kosta garaipena lortzeari deritzogu sana ez den lehia; lagundu beharrean, asegabetasuna eta estresa eragiten dizkigu, eta blokeatzen gaitu; izan ere, garaipena lortzen ez dugunean frustrazio handia sentitzen dugu, eta sarri oldarkortasunez, kexekin eta besteenganako

igotzean txalokatzea baino, jolastu ondoren gela batzen duenean besarkatzea baino, eta lore politik margotzean laudorioak ematea baino.

Norbait aintzatestea bera denagatik preziatzea da, norberaren hazkunde pertsonala bultzatzen duen afektua ematea, bera mugatzen eta baliogabetzen ez duena. Zentzuz maitatzea da, beste pertsona denagatik eta ez izatea nahiko genukeenagatik balioesteko gai izatea da, betiere gure seme-alabengan dauzkagun itxaropenek baldintzatzea saihestuz.

Alabaina, aintzatespenaren eraginez balio-judizioa egin dezakegu. Batzuetan gure seme-alabek gure antza izatea nahi dugu eta beste batzuetan, aldiz, guk lortu ez genuena izatea nahi dugu: txukunak, bakezaleak, matematika gustuko izatea, musika-rako erraztasuna izatea, etab.

Nork ez ditu gurasoak haien txikien lorpenez harropuzten beren lorpen propioak izan balira bezala? Agian guk ere egin dugu noizbait: “bere klasekideek

Horregatik guztiagatik, garrantzitsua da lehiakortasun positiboa garatzea umetatik:

- Bere buruarekin konparatzea, eta ez besteekin. Beti egongo da zu baino hobea den norbait, baina garrantzitsuena zu zeu hobetzea da.
- Esfortzua baloratzea, eta ez emaitza.
- Gainerakoak laguntzeko lankidetzajarrerak bultzatzea.
- Akatsetatik ikasten irakastea, eta ez horiengatik bere burua “zigortzen”.
- Egiten dutenaz gozatzea, emaitza edozein dela ere.
- Balioak lortzea, hala nola: talde-lana, kirol-jokabidea, diziiplina eta prestakuntza onaren garrantzia.

Sana ez den lehia ekiditeko zenbait ideia:

Errepikatu iezaiozu sarri, ez dela lehenengoa geratu behar gozatzeko.

Esfortzua eta dedikazioa saritu: emaitza bezain baliotsuak dira, edo are baliotsuagoak.

“Bikain” eta “gutxi” artean tarteko nota asko daude: goraiatu itzazu eta baloratzen irakatsi iezaiozu.

Honelakoak saihestu itzazu: “ondo dago, baina hobe izango litzateke...”. Perfekzionismoa lortzeko duen joera areagotzen dute.

Bere zereginetan hobetzen irakatsi, ez perfekzioa lortzen. Oso positiboa da hobetu nahi izatea; perfektua izateko beharrezana, oster, ez.

Erakutsi iezaiozu (hitzekin, baina ekintzekin ere) erratzea ez dela tragedia bat, ikasteko eta aurrera egiteko aukera baizik.

Autokritikari, helburuei nahiz itxaropenei dagokienez duzun maila pertsonala berrikusi. Umeek familiako estiloa kopiatzen dute.

Saiatu zaitetz guztian nabarmendu behar izanaren ideiarekin ez hezten.

Bera den moduan onartu ezazu, bere bertute, gaitasun, trebetasun eta ezgaitasunekin. Horrela, segurtasuna eta konfiantza helarazten diezu.

Bere sentimenduei, emozioei eta pentsamenduei arreta handia jarri eta horiek adieraztera animatu ezazu.

Bere erritmora mundua esploratzera eta ikastera motibatu ezazu, behartu eta estutu barik.

Azken finean...

Jolasean ibili gaitzen, lehian aritze hutsagatik lehiatu gaitzen, irabazteak eragiten digun barne-sentsazioagatik, baina gogoan izan dezagun gaur irabazten badugu ere bihar galdu dezakegula, eta hori onartzen ikasi behar da. Gizarteak inposatu digu lehiakortasuna, ez dezagun gure bizitzako etengabeko erronka bihurtu. Noizean behin beharrezkoa ez den lehiakortasun negatiboa baztertzeko ikasi behar dugu. Ez dezagun inoiz ahaztu guk dugula aukeratzeko ahalmena.



“Arrakasta, itxaropena galdu gabe porrotez porrot joatea da.”
(Winston Churchill)

mespretxuaz adierazten dugu. Batzuetan, lehiakortasun horren ondorioz kirol-jokabidearen kontrakoak eta etikoak ez diren portaerak ditugu, pertsona modura ondo uzten ez gaituztenak.

Lehiakortasuna negatiboa izaten hasten da gure banakako helburuak edonola lortu nahi ditugunean, gure onura lortzearren ez ditugunean gainerakoen beharrak nahiz eskubideak errespetatzen, eta haiengatik kezkatzen ez garenean, inbidiak eragiteagatik gure lorpenak handiagoak direla uste dugulakoan.

Familia, aintzatespena eta lehiakortasuna

Ume guztiak ahalegintzen dira gauzak ondo egiten eta gurasoei, erreferentziazko helduei nahiz onepena eman behar dieten pertsoneri erakusten diete egindakoa. Guztiok oro har, helduak barne, pozten gara arrakasta lortzeagatik edo zerbaitengatik aintzatespena jasotzeagatik. Besteek esaten digutenak edo adierazten diguten iritziak guranako eragina du, nola edo hala; umeek, maite dituzten pertsonen aintzatespena jasotzean, jarrera positiboa garatu ahal dute, euren autoestima sendotuko dute, autokonfiantza areagotuko dute eta laguntzeko nahiz elkarlanean aritzeko nahia handituko dute. Arazoa egon daiteke irabaztea beharrezan bihurtzen denean eta umearentzako faktore obsesibo eta estresagarria izateagatik ezin duenean egiten duenaz gozatu.

Familiaren rolak oso eragin handia du umeek lehiakortasuna bizitzeko moduan.

Ez dago ezer naturalagorik gure seme-alabei zoragarriak direla adieraztea baino, txirrista altuenera

baino lehen ikasi zuen irakurtzen”, “harrigarria da horren eskuzabala izatea daukan adinarekin eta alaba bakarria izanda”, “bizkorrena da eta lasterketa guztiak irabazten ditu beti”, etab. Ziur asko denok “ezagutzen” dugu adimen-gaitasun handiko norbait Nobel Saria irabazi behar duena, klima-aldaketaren joera aldatu behar duena edo Saturnora heltzea lortu behar duena.

Haien lagunekin alderatzen baditugu, urduritzen baldin bagara ikustean beste ume batzuek gure seme-alabek egiten ez dakiten zerbait egiten dutela, edo bakarrik zoriontzen baditugu irabazten dutenean, haien lorpenak gainerakoen arabera neuritzen ditugula erakutsiko diegu, guri gustu ematearren une oro lehian egotera bultzatuko ditugu.

“Orain arte izan zarena baino gehiago, hobea eta handiagoa izan zaitetz.”
(Megan Rapinoe)





Baliabideak



[Familientzako gidak]

Familian jolastea

Kooperazioko jolasak deskubritzen



https://intered.org/pedagogiadeloscuidados/wp-content/uploads/2017/06/JuegosCooperativos_06CAST.pdf

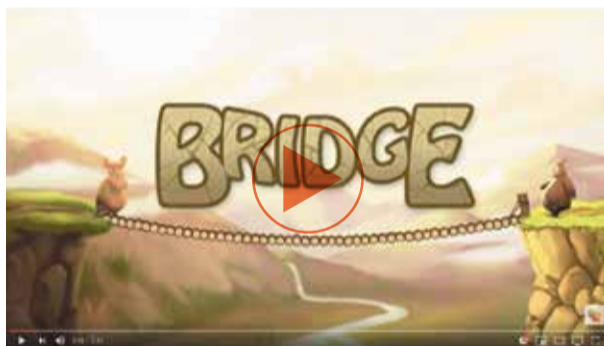


Umeak kooperazioan hezteko bideoak



Francesco Tonucci

"Hezkuntza, lehiakorra baino kooperatiboa izan behar da."



Zubia



Kooperazioa



[Kooperazioko jolasak]

Kooperazioko jolasetan **taldeko dibertsioa** nagusitzen zaio lehiari. Garrantzitsuena parte hartzea da, eta azken emaitza, gutxienezkoa.

Mota horretako kooperazioko jardueri esker, laguntza, enpatia, antolakuntza, koordinazioa, gatazkak konpontzeko gaitasuna eta erabakiak hartzeko gaitasuna bultzatzen da, eta galtzeagatik frustrazioak ekiditen dira; horrela, umeez ez dute irabazteko presiorik.

Paraxuta ▶

Jolas askotara jolastu daiteke jausgailuarekin. Adibidez, saskiaren jolasean, esku biek heldu behar diote jausgailuari eta euren inguruan jarri.

Pilota bat jartzen da jausgailuaren gainean. Kontuan izan behar da pilota oihalaren erdiko zulotik sartu behar dela. Helburua jausgailua mugitzen duten bitartean denen artean baloia zuloan sartzea izango da.



Kooperazioko aulkiak ▶

Aulkien musika-jolas lehiakorra jada ez dago modan! Orain, lehenengo txandetan kanpoan geratzen diren pertsonen ez dute aspertuta itxaron beharko jolasa amaitu arte. Helburua parte-hartzaileen arteko elkarlana hobetzea da.

Jolas honetan guztiak irabazten ala galtzen dute. Hori dela eta, garrantzitsuena laguntasuna eta elkarlana bultzatzea da.

Honetan datza jolasak: aulkiak jarri beharko dira eta parte-hartzaile bakoitza bere aulkiaren aurrean jarriko da. Jolasa zuzentzen duenak musika jarri beharko du. Une horretan, parte-hartzaileak aulkien inguruan birak ematen hasiko dira. Musika amatatzean, guztiak igo beharko dira aulki baten gainean. Ondoren, aulki bat kenduko da eta jolasak jarraituko du. Musika entzuten dutenean, musika amaitu arte jarraituko dute birak ematen; orduantxe, denak igo beharko dira aulkietara, ezingo da inor lurrean geratu. Jolasak dinamika bera dauka beti: garrantzitsua da denak aulkietara igotzea. Jolasa amaituko da ezinezkoa denean denak geratzen diren aulkietara igotzea.

Garrantzitsuena da ikustea ea elkarri laguntzen dioten eta ez dela inor baztertzen, bestela guztiak galduko dutelako.



Baliabideak [Gomendutako liburuak]

Gehiegizko lehiakortasunak berdintasun eza, bidegabekeria eta indibidualismoa bultzatzen ditu; izan ere, irabazleak egoteko, ezinbestekoa da beti galtzaileak egotea. Hona hemen zuon seme-alabekin lehiakortasuna lantzeko proposamen bikain batzuk.



No soy perfecta

Idazlea Jimmy Liao

Adina 5 eta 8 urte bitarteko haurrentzat

Kaixo guztioi, Perfecta Nuevo deitzen naiz. Diotenaren arabera, umetan perfektua nintzela uste zuten, aurpegiz zein bizkarrez, esnatuta zein lotan, barrez zein negarrez. Baina hazten joan nintzen heinean, gauzak aldatu ziren... Gurasoen eta eskolako exijentziak handitu ziren. Oso nekatuta nagoenez, hau oihukatu behar dut: "ez naiz ume perfektua!"



Mapache quiere ser el primero

Idazleak Susanna Isern / Leire Salaberria

Adina 4 urtetik aurrera

Album irudiztatua

Mapatxek gauza guztietan lehenengoa izan nahi du beti, eta gehienetan lortzen du. Baina egun batean azeria etorriko da basora...

Susanna Isern haurren psikologoak abentura dibertigarria aurkeztuko digu ikasi dezagun "lehenengoa izatea" ez dela garrantzitsuena. Gehiegizko lehiakortasuna izatea negatiboa izan daiteke eta umeen oinazea eragin dezake.

Getxoko Familia Eskola

Jardueren egutegia
2019 Urria - Abendua

GAIA	DATA	ORDUA	IKASTETXEA
Pantailen aurrean jartzea txikitatik	Urriak 11, 18, 25	15:00-16:30	Divino Pastor
Zergatik zirikatzen naute? (Bullying)	Urriak 14, 21, 28	17:30-19:00	Santísima Trinidad
Printzesa arrosarekin eta printze urdinarekin jarraituko dugu ala ipuinez aldatuko dugu?	Urriak 30 / Azaroak 6, 13	15:00-16:30	Geroa LHI
Nire emozioak identifikatzen eta onartzen	Azaroak 8, 15, 22	14:30-16:00	Zabala LHI
Drogei buruz hitz egin nahi?	Azaroak 26 / Abenduak 3	17:00-18:30	San Nikolas ikastola
"Egun osoan mugikor madarikatuarekin!"	Abenduak 4, 11, 18	18:00-19:30	J. Caro Baroja 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 gurasoeskolakgetxo@gmail.com bitartez.
- Saioak gauzatzeko gutxienez 6 pertsonen izena eman beharko dute. Gutxieneko parte-hartzaileak 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

