

# Seme-alabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



## Egunerokoa

**K**oronabirusak nazkatuta nauka!

Ederra urtea...

Hasieran eskolara ez joatea ikaragarria izan zen, niri ez zait ikastea eta etxeko lanak egitea asko gustatzen, baina, ondoren, aspergarria izan zen dena, ezin genuen ezer egin eta ezin genituen lagunak ikusi. Askok aspertu nintzen.

Gainera, ezin genituen aitona-amonak ikusi nagusiak direlako, eta izeba Leire ezta ere "arriku handikoen taldean dagoelako" eta nahi gabe ez kutsatzeko. Oso triste nengoen ezin nituelako ikusi ezta bisitatu.

Hasieran ez nuen oso ondo ulertzen zer den "arriku handikoen taldea", eta beldurra sentitzen nuen zerbait txarra gertatu ahal zitzaielako, eta, gainera, nire erruz, baina etxean oso ondo azaldu zidaten pandemiarekin lotutako guztia, eta ulertu nuenean, pixka bat lasaitu nintzen.

Orain beste fase batean gaude, baina dena aspergarria da hala ere.

Haserre eta suminduta egoten naiz, ezin ditzakegulako bizitza normaleko gauzak egin, eta nahiz eta guztiek normaltasun berria deitzen dioten, hau ez da batere normala. Nire lagunekin egon nahi dut, lasai, jendea kontaktatzen eta distantzia zaintzen egon gabe, elkar ukitzen eta besarkatzen...eta maskararik gabe, noski!

Gabonak ere oso tristeak izan dira aurten. Ezin izan ditut lehengusu-lehengusinak ikusi beste urteetan bezala. Etxean esan zidatenean aurten ez genituela jaiak batera ospatuko, asko haserretu nintzen eta errua gurasoei bota nien.

Badakit ez dela beraien errua, baina, azkenaldian asko haserretzen naiz. Amorrua sentitzen dut, eta, azkenean, etxekoekin ordaintzen dut guztia.

Eta beraien ere ez daude ondo.

Aurreko egunean aitak esan zidan ama eta bera ere triste eta haserre daudela, beldurra sentitzen dutela, eta, batzuetan, amorrua, jendea faltan botatzen dutela baita ere eta aurretik egiten zituzten gauzak egin nahi dituztela; eta ez dela normala.

Eta esan zidan normala dela ni horrela sentitzea, eta ulertzen nautela.

Baina pixkanaka pasatuko da, benetan normaltasuna berreskuratuko dugu, eta, bitartean, elkar zaindu behar dugu.

## Emozioen zurrumbiloan barrena



Insomnia, amorrualdiak, amesgaiztoak, beldurra, estutasuna... horrela eragiten die COVID-19ak adingabeei.

Horiek dira gure seme-alabek dituzten jarreretako batzuk pandemia egoeran hilabeteak igaro ondoren.

### Nola eragiten digu errealitate berri honek?

Denbora gutxian, umeak eta nerabeak helduak ere prestatuta ez gauden egoeretara moldatu behar izan dira.

Koronabirusak sortutako pandemiak hankaz gora jarri ditu gure bizitzak. Helduek izugarritzko esfortzua egin behar dugu aurrera egiteko, baina, nola edo hala, aurrera egin behar dugu. "Ustez" tresnak horrelako egoeretan sortutako emozioak kudeatzeko. Baina, adingabeek nola egin dezakete hori?

### Itxialdiaren ondorioak

Itxialdiak kalteak sortu ditu umeen eta nerabeen osasunean: egindako jarduera fisikoa ez da izan nahikoa, erregulartasunik gabe lo egitea, pisua ge-

hitzea, pantailak eta mugikorrek gehiegi erabiltzea edo eguzkiaren argi falta dira elementu batzuk.

Gainera, gizarte isolamenduaren ondorioz, senideen artean antsietatea eta tentsioa agertu ahal izan dira etxean norberak bere leku pribatua ez duelako, eta etxeko lanak egiteko eta etxean modu autonomoan ikasteko estres egoerak sortu ahal izan dira baita ere.

Horrek guztiak, bereziki kaltetu ditu ume zaurgarrienak, izan ere, desabantailak gehitu egin dira

**7 eta 12 urteko adingabeak izan dira itxialdian arazo gehien izan dituztenak.**





hauei dagokienez: gaixotasun kronikoak eta/edo aniztasun funtzionala duten adingabeak (laguntza soziosanitarioa eta terapeutikoa eten egin da beraiantzat), eskolako jangelako erabiltzaileak (eguneroko janaria bertan jaten zuten), pilatuta edo osasun baldintzak betetzen ez dituzten etxeetan bizi direnak, tratu txarren edo abusuen biktimak (are zaurgarriagoak izan direnak), migratzaileak edo asilo eskatzaileak, adingabeen babes sisteman daudenak edo gutxiengo etnikoetakoak...

COVID-19ak ez du berdin eragin umeen eta nerabeen osasun mentalean.

Eragina askotariko faktoreen araberakoa da, besteak beste, pertsona maiteak hiltzea, oinarrizko nahasmendu mentalak edo zaurgarritasun pertsonala.

Hala ere, edonork izan ditzake antsietate edo depresio sintomak osasun krisiaren ondorioz.

Sintoma horiek guztiak, sufritutako aldaketen aurreko erantzun normala eta egokitzailea izan daitezke.

## Emozioak normaltasun berri honetan

Adingabeen artean askotariko emozioak sortu daitezke, aurretik egin zitzaizkaten gauza asko egitea debekatuta baitute. Disfrutatzeke jarduerak desagertu egin dira, ezin dute maite duten jendea ikusi eta beraien egunerokotasuna ez da aurretik zutena bezalakoa. Horrez gain, baliteke aldaketa horren arrazoia ez ulertzea, eta, ondorioz, emozio eta sentimendu ezberdinak sentitu ditzakete.

Ez dago egoera honi aurre egiteko modu estandar bat, ez helduen artean, ez gazte eta umeen artean. Une batzuetan alaiago eta pozago egon gara eta beste batzuetan triste, urduri, haserre...

**Suminkortasuna:** aspertzearen, antsietatearen edo tristuraren sintoma izan daiteke. Adinaren arabera, haserrealdi txikiak edo umore txarraren leherketak gertatzen dira.

**Amorrua eta haserrea:** suminkortasuna gehitzen denean edo elkarbizitzan, metatutako tentsioan edo zalantzazko egoeran zerbait berria gertatzen denean, amorrua eta haserrea sortu daitezke.

## Suminkortasuna, amorrua, beldurra, tristezia, ezinegona, urduritasuna, beldurra, asperdura, frustrazioa... ager daitezkeen emozioetako batzuk dira.

Emozio horiek umore txarreko leherketa sutsuetan edo tristura egoeretan adierazi daitezke, baita jokaera oldarkorrekin ere.

**Tristura:** Triste egon daitezke aurretik egin ahal zituzten gauza asko orain ezin dituztelako egin eta barneratzen hasten direlako aurretik egiten zituzten jarduerak eta ohiturak orain debekatuta daudela. Horretaz jabetzean, tristura sentimendu guttiz normalak eta osasuntsuak sortu daitezke. Aldaketa onartzeko modu bat da.

**Ezinegona, urduritasuna:** Beraien behar oinarrikoenak mugatuta egon dira edo mugatuta jarraitzen dute, eta, horregatik, beraien ezinegona pazientziaz jorratu behar dugu eta jarduera fisikoaren bidez bideratu (ahal den heinean).

Ume txikienean, batzuetan zailtasun gehiago izaten dituzte ahoz gertatzen zaiena adierazteko, eta, baliteke, beraz, sentitzen dutena gorputzaren bidez adieraztea. Ezinegonaz gain, bestelako adierazpen fisikoak ager daitezke, besteak beste, tripako mina, buruko mina, eta abar.

**Beldurra:** Gaur egun oso ohikoa izan daiteke. Loarekin, janariarekin, umorearekin eta abarrekin lotutako jokaeretan ikus daiteke. Kezkagarria izan daiteke, baina, malguak izateko unea da, eta heziketa epe luzeko ibilbide gisa ikusi behar dugu. Etxean birusaren inguruan esaten ditugun gauzak entzuten dituzte eta horrek beraien beldurrak gehitzen dituzte, ez dugu ahaztu behar beraiek ere informazio asko jasotzen dutela, eta beldurra areagotu daitekeela. Kezkatzen dituzten gauzak esploratzea, beldurrak adieraztea eta hitz egitea modurik onenak dira horiei aurre egiteko.

Frustrazioa, asperdura, eta abar ere agertuko dira.

Suminkortasuna, amorrua, beldurra, tristezia, ezinegona, urduritasuna, beldurra, asperdura, frustrazioa... ager daitezkeen emozioetako batzuk dira.

Seme-alaba nagusiagoekin, kontuan hartu behar dugu nerabeek ez dituztela emozioak modu berdinean adierazten. Garapen emozionalaren erdian daude, eta, beti ez dute jakiten emozioak modu osasuntsuan nola adierazi.

Adibidez, nerabe askok antsietatea adierazten dute logelan bakarrik egonda edo haserretuta, eztabaidak sortu daitezkeelarik horrelako egoeretan.

Nola sentitzen garen beraiekin partekatzea tresna ona da beraiek ere lagun dezaten eta elkarbizitza hobetu dadin. Gurekin identifikatzen lagunduko die, eta sentituko dute ez daudela bakarrik egoera honetan.

Beraien adinean oso garrantzitsua da lagunekin egotea, eta frustrazio asko sentitu dezakete ezin dutelako hori egin. Beraientzat, lagunekin egotea eta gizarte harremanak ezinbestekoak dira garapenerako eta autoestimurako. Behar hori ulertu behar dugu eta ez dugu gutxietsi behar, eta gai izan behar gara behar hori ohiko moduan ezin bete izateak sortu ditzakeen ondorioak ikusteko.

Modu aktiboan entzun behar dugu eta beraien emozioak ulertu eta baliozkotu behar ditugu, errealitate berri honetan gertatuko diren egoera guztietan emozioak kontuan hartuz.

Beraientzat ez da erraza izan ikustea nola aldatu den lagunekin egoteko modua. Horrez gain, nerabesunean ohiko den zauriezintasun sentsazioa izanez gero, baliteke beraien buruarentzat eta beraien senideentzat arriskutsuak izan daitezkeen jokaerak izatea.





Modu aktiboan entzun behar dugu eta beraien emozioak ulertu eta baliozkotu behar ditugu, errealitate berri honetan gertatuko diren egoera guztietan emozioak kontuan hartuz.



Gure betebeharra laguntzea eta errealitate berri honekiko kontzientzia informazioarekin eta maitasunarekin jorratzea da. Horrek esan nahi du, beste gauza batzuen artean, beraien iritzia askatasunez emateko aukera izan behar dutela.

## Emozioak kudeatzea eta erregulatzea

Emozioak beraien hurbileko pertsonekin erregulatzen dituzte. Helduak gara beraien ezinegona lasaitu dezakegunak, babesa eskainiz, eta, gainera, beraien kabuz emozioak nola erregulatu ikasteko eredu garrantzitsua izan gaitezke. Horregatik, beraien jokaeren zati bat, gure egoeraren kudeaketaren eta hortik sortutako emozioen menpe egongo da.

Emozioak identifikatzea, baliozkotzea eta kudeatzea “nahiko erraza” da helduentzat, baina, beraiatzat, zailagoa izan daiteke. Emozioen zurrunbilo horretan lagundu behar diegu, eta gertatzen ari zaiena ulertzeko babesa eskaini behar diegu, sentitu ditzaketen emozioak baliozkotuz eta normalizatuz.

Horrela sentitzen garenean zer egiten dugun azalduta, ulertuko dute erreferentziatzeko helduek ere horrelako emozioak sentitu ditzaketela, eta erregulazio emozionalerako formak eta mekanismoak ikas ditzakete.

Garrantzitsua da baita ere, ahal den heinean, emozio desatseginak ez helaraztea, besteak beste, beldurra. Asaldatuta edo estututa gaudela sentitzen dugunean, desaktibatzen saiatu eta geure burua lasaitu behar dugu, beraien egoera bat kudeatu aurretik.

Espazio seguruak eta epairik gabek eskaini behar dizkiegu, sentitu dezaten esan nahi dutena entzungo dugula, eta “galdeketa” egitea saihestu behar dugu; hitz egiteko komunikazio bide onena aurki-

tu behar dugu. Errealitate berri honi aurre egiteko zailtasunak zeintzuk diren jakin behar dugu.

Egokia da une bat eskaintzea beraien zalantzak, kezak, emozioak, sentimenduak, faltan botatzen dituzten gauzak eta abar adierazteko. Eta entzuteko, kontsolatzeko eta laguntzeko unea izan behar da hori.

Nola dauden galdetu, nola dauden beraien lagunekin edo bikotekideekin. Baliteke hitz egin nahi ez izatea, baina, behintzat, jakingo dute hitz egin nahi izanez gero, prest zaudetela entzuteko.

Ume txikiak direnean eta hizkuntza hain garatua ez dutenean edo horrela adieraztea beraiatzat zaila denean, jolastu, margotu, antzerkiak eta bestelakoak egin. Bururaten zaigun guztia, barruan gertatzen ari zaiena kanpora atera dezaten.

Ez dugu ahaztu behar gure behar gehiago eta arreta eta maitasun gehiago behar dezaketela agian. Aurretik zituzten bizitzekin jarraitu ez izateak sortzen duen frustrazioa eta tristura ulertu eta onartu behar ditugu, eta besarkatuz eta musuekin maitasuna adierazi.

Gurasoentzako ere zaila da egoera. Seme-alabak zaintzea eta egoerari aurre egitea ez da erraza. Horregatik, gertatzen ari zaiguna zer den jakin behar dugu, beldurrak adierazi, kezak eta zalantzak azaldu, eta, hala, umeek adierazi behar dutena hobetu ulertuko dugu, izan ere, gure sentimenduak ezagutzean eta emozioak sentitzean, errazagoa da umei ere baimena ematea beraien burua adierazteko eta beraien emozioak ezagutzeko.

**Gogoratu ahalik eta hobekien egiten ari garela.**

## Familiaren ongizatea sustatzeko jarraibideak eta iradokizunak



1. Emozioak onartu, ulertu eta familian modu egokian adierazi, besteak mindu gabe. Sekula ez da egokia emozioak erreprimitzea, somatizazio prozesuak gerta litezkeelako eta estresa gehitzen delako.
2. Hilabete hauetan sufritu dugun ezinegona maila batean onartu behar da.
3. Alde batetik, kontrolatu ditzakegun eta beste alde batetik, aldatu ezin ditugun eta, ondorioz, onartu behar ditugun gauzen zerrenda bat egin.
4. Lasaitasuna baloratu, ongizate handiagoa emango digun egoera emozional gisa. Emozio horrek eta alaitasunak, konfiantzak, esperantzak, baikortasunak eta abarrek, gure gorputzeko defentsa sistema indartzen dute, eta, aldi berean, beldur, antsietate eta estres maila altuak izatea ekiditen dute.
5. Familiarekin nola sentitzen garen hitz egiteko unek bilatu. Jarri izena emozioei eta erregulatu, hala, emozioek gu kontrolatzea ekiditeko.
6. Planak egin, jakinez, beharbada ezin izango dituzuela egin. Hori garrantzitsua da, izan ere, malguagoak izateko lagungarria da eta ezustekoaren aurrean egokitzen erakusten digu.
7. Emozio positiboak sustatu txerto emozional gisa eta beldurraren aurka, izan ere, beldurrak, espazio handiegia du gure garunean eta gizartean. Beldurrak, emozio guztiek bezala, egokitzen funtzioa betetzen du, babesa eskaintzen du, beldurrekin zurrutagoak gara, baina, erregulatu egin behar da, emozio osasuntsuagoak ere sentitu ahal izateko.
8. Zailtasunen aurrean ezin ditugu seme-alabak guztiz babestu, baina guraso gisa, erresilienteak eta indartsuak izaten lagundu behar diegu, izan ere, gizaki guztiok ditugu barneko indar-guneak. Une ezin hobea da horiek martxan jarri eta sendotzeko.
9. Seguru eta babestuta daudela sentitu behar dute, jakinik, ez dagoela arriskurik gabeko bizitzarik. Arrisku motak ezberdinu behar ditugu; guk ez ditugu sekula arriskuan jarriko, baina ezin dugu ekidin bizitzan ezinbestekoak diren zenbait arrisku beren gain ez hartzea.
10. Etapa hau erabili aldaketak egiteko, beraien burua ezagutzeko, enpatizatze eta laguntzeko. Aldi sortzaileagoa izan daiteke, esperientziak, elkarrizketak eta unek partekatze.

# Baliabideak [Gomendioak]

## [Liburuxkak]



### Birusak: zer ote, zer ote?

**Idazleak** Ellas Lideran Kolektiboa  
**Marrazkigilea** Mariona Tolosa Sisteré  
**Adina** 6 urtetik aurrera

Asko entzun dugu birusei buruz azken hilabeteetan, eta ikasi ere ikasi dugu. Helduok bezala umeei. Baina, zer informazio jaso dugu? Liburu honek ilustrazio bizi eta irragarrien bidez azaltzen digu birusak zer diren, nola zabaltzen diren, zer mota dauden eta ingurumenarekin duten harremana, baita pandemia bat zer den eta nola jokatu ere. Haurrek ziurgabetasun giro honetan dituzten galdera guztiei zientziaren arabera erantzun batzuk emateko abiapuntu aproposa.

Adi, hemen naiz: min duzu sabelean, eztula arian, kopeta su gorrian... Zer ote, zer ote? Birusak nonahi daude: sudur puntatik hasi eta ozeanoaren hondoraino. Itzelezko ahalmena dute, eta, ospe txarra izan arren, gehienek ez gaituzte gaixotzen. Zatoz birusen mundu miresgarrira, eta nahi beste eta gehiago ikasi izaki ñimiño eta bihurri hauei buruz.

## [Mahai-jokoak]



### Emotrip

Ez da bakarrik emozioei buruzko joku bat, emozionalki hazteko, norbera eta besteak hobeto ezagutzeko eta egoera desberdinak antzetzuz, irekitzeko eta besteekin enpatia sentitzeko aukera emango digun jokua da.

## Así es mi corazón

**Idazlea** Jo Witek  
**Adina** 3 eta 5 urte bitarteko haurrentzat



*Así es mi corazón* umeen emozio eta sentimenduen inguruko omenaldi ederra da, forma eta kolore guztietan ezagutu ditzaten: poztasuna, tristura, lasaitasuna, haserre, beldurra.

"Horrela da nire bihotza, etxe txiki baten modukoa da. Barruan gauza asko gertatzen dira, eta guztia dago hankaz gora! Barre zaratsuak eta egun euritsuak daude, haserre handiak eta hanka batean salto egiteko gogoak. Gaur nire bihotzaren atea zabalduko dut eta sartzera gonbidatzen zaitut."

## Getxoko Familia Eskola

### Jardueren egutegia 2021 Urtarrila-Ekaina

GAIA	DATA	ORDUA	TOKIA
<b>Dolua haurtzaroan (Lehen Hezkuntza)</b>	Urtarrilak 27, 28	15:00-17:15	Romo Kultur Etxea
<b>Dolua nerabezaroan (Bigarren Hezkuntza)</b>	Otsailak 11, 12	14:30-16:45	Romo Kultur Etxea
<b>Emozioak normaltasun berrian (Haurtzaroa)</b>	Otsailak 23, 24	15:30-17:45	Romo Kultur Etxea
<b>Emozioak normaltasun berrian (Nerabezaroa)</b>	Martxoak 10, 11	15:00-17:15	Romo Kultur Etxea
<b>Eskola jazarpena eta ziberjazarpena (Lehen Hezkuntza)</b>	Martxoak 22, 23	16:00-18:15	Urgull
<b>Entzute aktiboa eta komunikazio adierazpeneko</b>	Apirilak 13, 14	17:00-19:15	Romo Kultur Etxea
<b>Heziketa emozionala (Lehen Hezkuntza)</b>	Apirilak 28, 29	15:45-18:00	Urgull
<b>Nerabezaroan gatazkak konpontzea (Bigarren Hezkuntza)</b>	Maiatzak 10, 11	16:30-18:45	Urgull
<b>Adikzioak familian prebenitzea (Bigarren Hezkuntza)</b>	Maiatzak 18, 19	16:00-18:15	Urgull

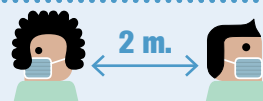
- Familientzako eskola saioak doakoak dira eta Getxoko familia guztiei zuzenduta daude. Ez da beharrezkoa seme-alabak saioak emango diren zentroetako ikasleak izatea.
- Aurretiaz izena eman beharko da online inprimaki baten bitartez, zuen AMPAK edo eskolak bidaliko dizuen mezu elektronikoko bitartez. Baita [gurasoeskolakgetxo@gmail.com](mailto: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.
- Ikastaroek 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

1 MASKARA DERRIGORREZKOA



2 SEGURTASUN DISTANTZIA MANTENDU - 2 m.



3 ESKUAK GARBITU

