



# Etxean zer ikusi, hura ikasi

Zeuk duzu giltza

## Hitzak ez du antzik jaboiarekin

-----  
BERNARDO ATXAGA

Casablancan irakasle den Abdetfauah Kilitok behin idatzi zuen bezala, hitzak ez du antzik jaboiarekin. Zenbat eta gehiago erabili jaboia, orduan eta urrituago eta gastatuago; hitzak, ordea, alderantziz, zenbat eta erabiliago orduan eta aberatsago. Beste modu batera esanda, hitza biziko bada, nahitaezkoa da errepetizioa, nahitaezkoa jendearen ahoan behin eta berriro egon dadin. Jakintsu arabiar batek ere hala adierazi omen zuen: *“hitzaren iturriak isuri egin behar du bere ura, gastatu eta alferrikaldu egin behar du bere ura”*.

Esan eta berresan egin behar da hitza. Hortik kanpora ez dago bizitzarik. Erabilera da hitzaren ardatza.

Euskara aurrera aterako al den galdetzen didazu. Erabiliz gero aterako da; bestela ez.

**Egileak:** Xabier Elortza, Alex Mungia (HABE).

**Maketazioa:** Enrike Larrarte (HABE).

**Proiektuaren sustatzaileak:** Buruntzaldeko udalak  
(Andoain, Astigarraga, Hernani, Lasarte-Oria,  
Urnieta eta Usurbil). Euskarako batzordeak.

**Babeslea:** Hizkuntza Politikarako Sailburuordetza (HPS).

**Aholkulari eta lankidea:** Soziolinguistika Klusterra.

# Aurkibidea

---

4	Sarrera
7	1. Haserretu egiten naiz
21	2. Aliceren abenturak
31	3. Hitzaldia eskolan
57	4. Konta dezagun ipuin bat
67	5. Eguneroko argazkia
81	Agenda orokorra
87	Iturriak

# Sarrera

Gurasoentzako liburuxkaren helburua da buruari buelta pare bat ematea, gogoeta sustatzea aita-ama izatearen nolakoaz nahiz etxeko euskara-erabilera handitzearen aukeraz. Eta, horrekin batera, helburu ere bada hainbat tresna eraginkor eskaintzea, nork bere bidea aberats dezan, bai pertsona mailan, bai guraso moduan egokiago jarduteko, bai eta euskaldun gisa zer gehiago egin dezakeen hausnartu eta praktikara eramaten laguntzeko.

Gurasoentzako liburuxkaren bitartez ez dugu nahi inor behartu ezertara. Gonbita da. Proposamen jakin batzuk egingo dizkizugu, praktikara eraman ditzazun, zuk hala erabakitzen baduzu.

Bidaia polit batean murgilduko zara. Ez da derrigorrezkoa liburuxka goitik behera jorratzea, nahiz eta, atal guztiei erreparatzen badiezu, ez dizun kalterik egingo. Liburuxkaren ekarpenak praktikoa izan nahi du.

Lan honetan berebiziko garrantzia dute emoziozko adimenak, autokontrolak edo emozio negatiboen birziklapenak, hau da, emozio positiboek; azken finean, garrantzitsua baita oreka emozionala erdiestea, batik bat, pertsonen arteko komunikazioan duen eraginagatik.

Burua eta bihotza, sentitzeko gaitasuna eta pentsatzeko ahalmena; horra hor bizitzan aurrera egiteko behar ditugun bi alderdiak. Beraz, emoziozko ekologian oinarritu gara lan hau sortzeko, ingurumenean bezalaxe, eragin sozial ikaragarri handia sortuko litzatekeelako eta sinistuta gaudelako arrakastarako bidea dela.

Honako helburu hauek lortu nahi ditugu liburuxka honekin:

- Arina, egiteko modukoa eta praktikoa izatea.
- Etxeko ohiko egoeretan hobetzeko azalpen eta tresna zehatz batzuk eskaintzea.

■ Gogoetarako bidea jorratzea, bai egoera horietako jokabideaz, bai egoera horietan izaten dugun hizkuntza-jarreraz hausnartuz (bikotekideen artean, seme-alabekin, etab.).

Lehentxeago esan bezala, liburuxka gonbita da, batez ere. Beraz, zuen aukera da jorratzea proposatzen diren atal guztiak, edota gustukoak dituzuenak soilik.

### Liburuxkaren egitura

Barne-egiturari dagokionez, hiru atal nagusi bereizi ditugu:

A) **Testua**, hainbat gai interesgarri buruzko informazioa emateko. Honekin batera, 2/3 urteko haurra duen guraso batek edozein unetan bizi lezakeen egoera bat eskaintzen zaizue.

B) **Zer-nola**, edo hobetzeko proposamena:

'Zure golkorako galderak'. Gogoeta bultzatzeko galderak.

'Hobetzeko bideak'. Tarteak izango ditu, bertan idazteko.

'Proposamenak lantzeko tresnak'. Luzea denean, saioaren atzeko aldera pasatu dugu, eranskin moduan.

C) **Agenda**, zeure saiakuntzei buruzko oharrak zeuk tarte horretan jasotzeko. Saio bakoitzak izango du berea, eta, horiez gain, bukaeran ere agenda orokor bat erabiltzeko gonbita aurkituko duzue.

Liburuxkak bost saio ditu :

1. Haserretu egiten naiz.
2. Aliceren abenturak.
3. Hitzaldia eskolan.
4. Konta dezagun ipuin bat.
5. Eguneroko argazkia.

## Zergatik gurasoentzako liburuxka?

Zergatik Gurasoentzako Liburuxka? Guraso euskaldunak bazarete, seme-alabak eskolara bidaltzen badituzue euskaraz ikastera, pailazo euskaldunen bideo-zinta guztiak badituzue, batzuek zaintzaile euskalduna ere hartu baduzue, sarri ETB1 jartzen baduzue...

Orduan, zergatik liburuxka hau? Hona hemen arrazoi batzuk.

- Hizkuntza ez da eskolaren ardura, soilik. Ikastetxeak bakarrik ezin du bermatu hizkuntzaren erabilera. Horregatik, oso garrantzikoa da umearen inguru hurbila zaintzea: gurasoak, familia, zaintzailea, etab.
- Gurasoen jarrerak, hizkuntza-gaitasunak eta hizkuntza-erabilerak zuzenean baldintzatzen dute etxeko hizkuntzaren nolakoa.
- Gizartean erdara da nagusi; beraz, zenbat eta zaharragoa izan umea, orduan eta gehiago sozializatuko da, eta, ondorioz, orduan eta kontaktu handiagoa izango du erdararekin.
- Seguru aski, umea txikia denean ez duzue arazo handirik izango euskaraz egiteko. Baina nerabe batekin?

## 1. Haserretu egiten naiz



**Familia da gure lehen ikastetxea**, emozio, balore eta sentimenduen ikastetxea. Gurasook gara irakasle eta horretarako dugun tresna nagusia geure jokabidea da, seme-alabei eskaintzen diegun eredia.

Guraso izatea ez da inoiz lan erraza izan; zer esanik ez, gaur egun: lanordu luzeak igarotzen ditugu lantokian, erritmo bizian, estresatuta bizi gara, lehiakortasun errukigabea...

**Eta maiz eskolaren esku uzten dugu gure seme-alaben heziketa osoa. Baina eskola osagarri bat da, eskolak ezin du familia ordezkatu.**

Gauzak horrela, ez dago miraririk, eskolak ezin ditu konpondu gure arazoak, baina guk bai, guk konpon ditzakegu.





### **Jolasa eta solasa, heziketaren bi zutabe.**

Jatea eta lo egitea bezain beharrezkoa du pertsonak jolas egitea. Haurrak jolasaren bidez ikasi egiten du, gizartean aurrera egiteko jokabideak eta estrategiak jolasaren bidez ikasten ditu.

### **Hizkuntza ere jolasa da umearentzako.**

Lehendabiziko sei urtetan irrika bizian dago ikasten doan hitzekin jolas egiteko.

**Gurasook zenbat eta gehiago hitz egin, orduan eta hobeto ikasiko du umeak bere pentsamenduak txukun adierazten.**

## Horrela jokutzen al duzu?

Hauxe da egoera. Ezaguna egiten al zaizu?

- **Goizean zure seme-alabak**
- **eskolara joan behar du eta zuk lanera,**
- **baina umea gelan jolasean dabil,**
- **jostailuak lurrian dituela. Eta zuk**
- **garaiz ailegatu behar duzu lanera.**
- **Ondorioz, umearekin ez ezik,**
- **bikotekidearekin ere haserretu zara,**
- **elkarrekin joaten baitzarete lanera.**

Egoera horretan, kezkatu (larritu) egiten gara, eta kezka (larritasuna) adierazten duten hitzak erabili ohi ditugu.

Adibidez:

*“Zenbat aldiz esan behar dizut janzteko jolasean hasi aurretik? Ba al dakizu zenbat **DENBORA GALTZEN** duzun horrela?”*  
(Umearekin)

*“Beti berandu ailegatzen gara lanera! **Beti zure zain egon behar!**”* (Bikotekidearekin)

Baina gure haurrak ez du guk nahi bezala erantzuten. Bere barnerako galtzen ari ote da denbora?

Bikotekidea, berriz, mindu eta tristetu egin da, haserretu ere bai, beharbada, eta muturtu.

**Agian, beste modu batera esan izan banie, beste bitartekoren bat erabili izan banu...**

Horrelako jokabideek sentimendu negatiboak eta defentsajarrerak bultzatu besterik ez dute egiten.

Eta gure seme-alabak etorkizunerako hezi nahi baditugu, beharrezkoa da beren burua era sendo eta positiboan garatzen laguntzea, eta, horretarako, beharrezkoa da egoki lantzea emozioak, autokonfiantza, autodiziplina eta, gainera, arduratsuak izatea.

Badugu zer hobetua.



# Zer-nola

(\* Eranskinean duzu gida bat, hainbat proposamen egiteko baliagarria dena).

## ZURE GOLKORAKO GALDERAK:

- Zenbat aldiz esan diozu zer edo zer modu txarrean maite duzun pertsonari, eta, gero, damutu egin zara? Zer sentimendu izaten duzu horrelakoetan?
- Zein hizkuntzatan haserretzen zara? Zein hizkuntzatan botatzen dituzu biraoak? Eta zein hizkuntzatan botatzen dituzu loreak?

## HOBETZEKO BIDEAK:

Pentsatu zein egoeratan hitz egiten duzun “atzeko aurrera” etxekoekin (haserre, garrasika...). Ondoren, pentsa ezazu hemendik aurrera zer egingo duzun eta nola jokatuko duzun egoera horietan hobetzeko. **Egin zerrenda txiki bat.**

Ariketa hau bikotearekin batera egiten baduzu, pentsa zure bikotekideak nola jokutzen duen horrelakoetan eta zer egin dezakeen hobetzeko. Bukatzean, alderantziz, hark zurea ere ager lezake. Amaieran, konparatu biak.





	2	3	4	1	5	6	13
			8	9	11	12	13
			2	19	20	21	

Egoerak

Hobetzeko ekintzak

Hizkuntza

Jarraian, pentsatu hizkuntzaren alderdian: euskaraz/gaztelaniaz egiten duzun, erraztasuna zertan antzematen duzun, zailtasuna zertan, garrantzizkoa iruditzen zaizun, garrantzirik gabekoa...

Horrekin batera, pentsatu emozioak zein hizkuntzatan adierazten dituzun. Pentsatu egoera horietan. Egoera horiek norekin (bikotekidearekin, seme-alabekin, lagunekin...), non, noiz, nola, etab.

### Emozioak

### Hizkuntza

Alai  
zaudenean



Triste



Haserre



Kezkatuta



Pentsatu hizkuntza-gorabehera horien arrazoieta: ea normala iruditzen zaizun zure / zuen hizkuntza-ohitura horiek horrela izatea, ea zer egin dezakezu(e)n hobetzeko...

Eranskinean eskainitako proposamena lantzeko tresna gustuko baduzu eta gauatzeko gogoia izanez gero, zein egoeratan eta zein hizkuntzatan erabiliko duzu? Proposatuko al diozu bikotekideari? Zer?





# Agenda

Agenda honetan ahaleginu praktikara eramaten dituzun saiakuntzen jarraipena egiten. Erraz eta motz, idatzi ezkerraldean zer egin duzun (lerro bat nahikoa da) eta eskuinaldean, berriz, lortu duzuna, zuk era positiboan baloratzen duzuna. Hasieran, ekimen errazekin saiatu.

**Saiatu naiz**

**Lortu dut**

**Oharrak**

(Lortu ez duzuna, zailtasunak, arrazoiak, nola sentitu zaren / zareten, hurrengoan zer egin litekeen...)

# Eranskina

Proposamen horiek egiteko, oso lagungarri gerta dakizuke atal honetako tresna. Proposamenekin hasi aurretik, proposamena lantzeko tresna zertan datzan irakurtzea eta ulertzea gomendatzen dizugu.

## PROPOSAMENA LANTZEKO TRESNA

Hona hemen, bizitzaren hainbat arlotan, arazoei aurre egiteko jarrai genezakeen bidea. Zortzi urrats dira edozeinek erabiltzeko modukoak (bikotekideak nahiz guk geuk, adibidez). Helburu nagusia izango da geure kasa arazoei irtenbidea emateko gaitasuna garatzea.

<b>Arazoei aurre egiteko jarraibidea</b>	<b>Zeure buruari galdetu</b>
1.- Sentimenduak bereizi eta gogoeta egin, arazoei aurre egiteko.	<p><i>Nola sentitzen naiz?</i>  <i>Zer-nolako sentimenduak ditut?</i>  <i>Iruditzen zait nagoela ...</i>  <i>Nola uste dut sentitzen dela ...?</i></p>
2.- Arazo bat dut.	<p><i>Jakin nahiko nuke zer gertatu den zehatz-mehatz.</i>  <i>Zer gertatu da lehenago?</i>  <i>Zertan ari nintzen?</i>  <i>Zertan ari zen ...?</i>  <i>Zer gertatu zen ondoren?</i>  <i>Orduan, zer egin nuen?</i></p>
3.- Nire helburuek aurrera egiteko bidea erakusten didate.	<p><i>Zer gertatzea gustatuko litzaidake?</i>  <i>Zein helburu dut?</i></p>
4.- Egin ditzakedan gauzak pentsatzen ditut.	<p><i>Zertan ahalegindu naiz?</i>  <i>Zer egitea pentsatu dut?</i>  <i>Zer gehiago egin dezaket?</i></p>

<p>5.- Emaitzak aurreikusten ditut, epe motzean nahiz luzean, umeentzat zein beste batzuentzat.</p>	<p><i>Irudikatu zer gertatuko litzatekeen egiten baduzu ... Itxi begiak eta irudikatu zeure burua egingo zenukeena egiten. Zer uste dut gertatuko dela? Noiz? Eta geroago balitz? Zer eragin izango luke niregan? Zer gehiago gerta liteke? Zer gertatuko litzateke nik ... egingo banu? Pentsatu al dut honako aukera hauetan: ... eta ... ? Zer iruditzen zait ... Eta ... egitea?</i></p>
<p>6.- Irtenbiderik onena aukeratzen dut.</p>	<p><i>Pentsatu ditudanetatik, zein da egokiena, horrekin hasteko? Zeinek lagunduko dit helburua lortzen?</i></p>
<p>7.- Nola jokatu prestatzen dut, oztopoei aurrea hartzen diet, praktikara eramaten dut eta ez dut etsitzen.</p>	<p><i>Nola egingo dut? Zein plan dut? Adierazi zer egingo duzun. Agian, praktikara eraman genezake, zure aldetik gauzatzen saiatu aurretik. Eta gauzak ez badira ateratzen nik uste bezala? Zer egin nezake? Eta ... gertatzen bada? Nola egingo diot aurre horri?</i></p>
<p>8.- Aztertu zer gertatu den. Eta orain zer?</p>	<p><i>Ederki, horretan pentsatu eta saia zaitez. Noiz hitz egingo dugu gertatu denaren gainean?</i></p>

Jarraibide hau tresna egokia izan liteke emozioen heziketan. Baina, bistan denez, ez da behin eta berriz erabiltzeko modukoa. Beraz, garrantzikoena da zuk erabiltzea egoki ikusten duzun egoeretan eta zuri hobekien iruditzen zaizun moduan.

1.- **Sentimenduak** identifikatu. Hausnartu. Arazoak konpontzeko orduan lehendabiziko urratsa zer-nolako sentimendua dugun bereiztea da, ez arazoa deskribatzea, hori hurrengo urratsa baita.

Umeen kasuan, sentimendu negatiboak dituztenean, mugitu ezinik, trabatuta geratzen dira edo ez dakite nola jokatu. Beharbada, horretara eraman behar dituzu zenbait sentimendu iradokiz (Urduri al zinen? Aurpegia gorri-gorri jarri al zitzaizun?). Hasieran zaila egingo zaie, baina garrantzikoa da egiten ikastea.

Helduekin ere oso garrantzikoa da nork bere sentimenduak deskribatzen saiatzetik hastea, eta ez errudunak bilatzetik. Normalean, “harrika” arituz ez da emaitza positiborik lortzen.

2.- **Arazo bat** dut. Kontua ez da inor (neu, bikotekidea nahiz umea) errudun izatea edo ez (nahiz eta izan), baizik eta hark onartzea bere ardura dela arazo hori konpontzea eta hitzez adieraztea (lehen urratsa).

3.- **Nire helburuak**. Saiatu adierazten zer lortu nahi den, hau da, arazoak konpondutakoan zer topatu nahiko genukeen. Seme-alabekin ari bagara, garrantzikoa da gurasook ez formulatzea helbururik. Zuhurtziaz jokatu, umeei helduei baino zailago egiten baitzaie bereiztea zer den helburu eta zer den egin behar dutena helburu hori lortzeko.

4.- **Aukerak edo proposamenak**. Hainbat aukera edo proposamen egindakoan, galdetu ea horietako zein probatu duen (horrela, umearen kasuan, bere kasa pentsatzeko ahalegina aitortuko diozu). Gero, ahalegindu ahalik eta aukera edo proposamen gehien planteatzen. Ez kritikatu, nahiz eta ados egon ez; entzun eta anima ezazu ideia gehiago ematera. Zenbat eta ideia gehiago adierazi (egokiena lauzpabost lirakeke), orduan eta egokiagoa izango da egitea pentsatzen duen ekintza.

5.- **Aurreikuspena**. Aukera bakoitza berrikusi. Batzuetan egokia ere bada horiek paperera eramatea. Umeen kasuan, komeni da umeek irudien bidez aurreikustea zer gerta litekeen (horrela errealagoa egingo zaie).

6-7.- **Irtenbidea.** Aztertu nork, zer, non eta nola. Ezinbestekoa da xehetasunak zehaztea, planak arrakasta izan dezan. Aurrea hartu plana gauzatzean sortuko diren arazoei eta pentsatu umeek nola egingo dioten aurre dena delako arazoari. Adierazi, agian, ez dela helburua lortuko, prestatu umea jasan dezakeen frustraziorako. Helduen kasuan ere, egokiena litzateke pentsaraztea orduan zer egingo den, baina ume txikiekin alde batera utziko dugu azken urrats hau.

8.- **Ebaluatu.** Plana gauzatu ondoren, aztertu elkarrekin egindakoa edota egin gabe utzitakoa. Ez gogaitu umeak plana erabiltzen ez badu. Jarraipena egitea oso garrantzitsua da: arazoak konpontzeko umeak duen gaitasuna berresten du, beharrezkoa den neurrian planera egokiarazten du eta, gainera, jakinarazten diozu hartaz benetan kezkatzen zarela.

## 2. Aliceren abenturak

- Esango zenidake, mesedez, norantz jo beharko nukeen hemendik joateko?
- Hori, noraino iritsi nahi duzun, horren arabera dago neurri handi batean —esan zuen Katuak.
- Ez du axola handirik nora... —esan zuen Alicek.
- Orduan berdin duzu zein bidetarik joan —esan zuen Katuak.

*LEWIS CARROLL, Aliceren abenturak lurralde miresgarrian*





Geure bizitzan helburuak jartzeak duen garrantzia hiru minutuko ikastarotxo batean laburtu beharko bagenu, horrelako zerbait gerta zitekeen. Aditua ikasgelan sartuko litzateke, eta honako hau esango luke:

— Jaun-andreok, bizitzan arrakasta izateko, bakar-bakarrik hiru gauza izan behar dituzue goioan:

- 1.- Lehenik, jakin zer nahi duzuen; argi eduki egoera bakoitzean zein helburu lortu nahi duzuen.
- 2.- Bigarrenik, erne ibili, lortutakoaz konturatzeko.
- 3.- Hirugarrenik, malgu ibili eta jokabidez aldatzen joan, nahi zenutena lortu bitartean.

Gero, arbelean honako hau idatziko luke:

**Helburua**  
**Zorroztasuna**  
**Malgutasuna**

Eta, azkenik, joan egingo litzateke. Akabo ikastaroa.

Kontuan hartu beti gauza bera egiten badugu, betikoa lortuko dugula. Ez besterik. Hortaz, beste zerbait eginez gero, beste emaitza batzuk lortuko ditugu.



## Eskolako oharra

Haxe da egoera. Ezaguna egiten al zaizu?

**Datorren astean seme-alaba txango bat egitera joango da, eskolako laguntxo eta irakaslearekin. Horregatik, umeak ohar bat ekarri du etxera, gurasoek irakur dezaten. Bikotekideak irakurri du, eta, gero, zuri azaldu dizu oharrak dioena.**



Eskolako oharrak euskaraz eta gaztelaniaz idatzita jasotzen ditugu, baina, askotan, gaztelaniaz idatzita dagoena besterik ez dugu irakurtzen. Zergatik? Ohiturarik ez dugulako, arrotz egiten zaigulako, hitz egiteko bai baina irakurtzean ez garelako gustura sentitzen...

Eta ez al litzateke ederra ohar horiek edo beste edozein mezu euskaraz normal xamar irakurtzeko gauza izatea? Edo kutzazain automatikoaren instrukzioak euskaraz ulertzea? Eta... urruti al zaude horretatik?

Sarritan, bestalde, gutxietsi egiten dugu etxean jaso dugun euskara: “eskolako edo telebistako euskara, hori bai dotorea!”. Baina argi eduki hizkuntza egokia eguneroko euskara naturala eta freskoa dela. Beraz, **hiztunok geure etxeko euskara erabili behar dugu** harreman arruntetan, inolako kezka eta konplexurik gabe. Gainera, gure gizartean erdara da nagusi, eta, horren eraginez, euskara erabiltzen ez badugu, gure hizkuntza-gaitasuna kaxkartzen joaten da.

Kontuan izan helburu bat baino gehiago lor genezakeela geure bizitzan, nahi izanez gero: kilo batzuk kendu, kirola egin, erretzeari utzi, zorionsuago izaten saiatu, euskaraz gehiagotan edota hobeto hitz egin...

Helbururik jarriko al diogu geure buruari?

# Zer-nola

(\* Eranskinean duzu gida bat, hainbat proposamen egiteko baliagarria dena).

## ZURE GOLKORAKO GALDERAK:

- Zenbat aldiz esan izan duzu, zerbait lortzeko, behin eta berriz saiatzen zarela baina ez duzula emaitza egokirik lortzen? Zer egiten duzu egoera horietan? Zer sentimendu izaten duzu horrelakoetan?
- Zein hizkuntzatan irakurtzen dituzu ikastetxetik datozkizun oharrak? Zein hizkuntzatan hitz egiten duzu ingurukoekin umearen txangoa dela eta?

## HOBETZEKO BIDEAK:

- Pentsatu zure bizitzako zein egoera hobetu nahiko zenukeen. Edozein. **Egin zerrenda labur bat 1.** zutabean (esate baterako: harremanak, osasuna, lana, itxura, etab.).
- Ondoren, pentsatu hizkuntzaren alderdian. Pentsatu zure bizitzako zein egoeratan euskaraz gehiago edota hobeto egin nahiko zenukeen? **Egin zerrenda bat 2.** zutabean (adibidez: bakarka, bikotekidearekin, seme-alabekin, senitartekoekin, lagunekin, lankideekin, haurraren ikasgelako gainontzeko gurasoekin, tabernariarekin...).
- Azkenik, pentsatu zein helburu zehatz beteko zenukeen, hobetu nahi duzun egoera hori eskuratzeko. Era berean, pentsatu zer egingo duzun hori lortzeko. Idatzi 3. zutabean. Kontuan izan egiteko moduko helburuak ezarri behar direla, arrazoizko epe batean egingarriak (hiru astez, gutxienez).



Egoerak	Hizkuntza	Zer eta nola

Eranskinean eskainitako proposamena lantzeko tresna gustuko baduzu eta gauzatzeko gogoia izanez gero, zein egoeratan eta zein hizkuntzatan erabiliko duzu? Proposatuko al diozu bikotekideari? Zer?

# Agenda

Agenda honetan ahaleginu praktikara eramaten dituzun saiakuntzen jarraipena egiten. Erraz eta motz, idatzi ezker aldean zer egin duzun (lerro bat nahikoa da) eta eskuinaldean, berriz, lortu duzuna, zuk era positiboan baloratzen duzuna. Hasieran, ekimen errazekin saiatu.

**Saiatu naiz**

**Lortu dut**

**Oharrak**

(Lortu ez duzuna, zailtasunak, arrazoiak, nola sentitu zaren / zareten, hurrengoan zer egin litekeen...)

# Eranskina

Proposamen horiek egiteko, oso lagungarri gerta dakizuke atal honetako tresna. Proposamenekin hasi aurretik, proposamena lantzeko tresna zertan datzan irakurtzea eta ulertzea gomendatzen dizugu.

## PROPOSAMENA LANTZEKO TRESNA

Hona hemen, helburuak definitzeko jarrai genezakeen bidea. Zazpi urrats dira. Helburu nagusia izango da gurasook geure bizitzako hainbat egoera hobetzeko ahalegintxo bat egitea.

Helburuak jartzeko jarraibidea	Zeure buruari galdetu
<p><b>1.- Era positiboan formulatu.</b> Pentsa ezazu zer nahi duzun, ez zer ez duzun nahi.</p>	<p><i>Zer lortu nahiko nuke?</i> <i>Benetan, zer nahi dut?</i></p>
<p><b>2.- Zeure parte-hartzea mugatu.</b> Pentsa ezazu zeure kontrolpean egon behar duela lortu nahi duzun horrek. Identifikatu zuk zeuk bete ditzakezun helburuak, ez beste inorenak.</p>	<p><i>Zer egingo dut helburua lortzeko?</i> <i>Nola hasiko naiz eta nola eutsiko diot erronkari?</i></p>
<p><b>3.- Zehatza izan.</b> Helburua ahalik eta zehatzen irudikatu. Osorik irudikatu, eta deskriba ezazu edo idatz ezazu. Zenbat eta osatuago izan lortu nahi duzun ideia, orduan eta errazagoa izango da zure buruarentzako probaren bat egitea eta berau lortzeko aukerez konturatzea.</p>	<p><i>Zehatz-mehatz, nork, non, noiz, zer eta nola?</i></p>

**4.- Begien bistakoa izan.**

Zerk adieraziko dizu helburua lortu duzula? Bestalde, komeni da epea mugatzea, helburua lortzeko bizitza bat baino gehiago behar ez izateko.

*Nola jakingo dut lortu dudala helburua?*

*Zer ikusi, entzun edo sentituko dut?*

**5.- Bitartekoak jarri.**

Ba al duzu nahikoa bitarteko helburuarekin hasteko eta ez etsitzeko? Arreta handiz aztertu alderdi hau. Bitarteko horiek norberaren baitakoak izan litezke (trebetasun zehatzak edo burua egoki prestatzea) edo kanpokoak.

*Zer behar dut?*

*Ba al dut?*

*Bestela, nola lortuko dut behar dudana?*

**6.- Neurrikoa izan.**

Neurrikoa izan behar du helburuak. Oso helburu handia ezarriz gero, helburu txikiago batzuk bereizi, egingarri izan daitezten.

Adibidez, tenis-jokalari oso ona izateko helburua jar liteke. Baina argi dago aste batean ez dela lortuko, oso definizio lainoa delako eta, gainera, epe luzekoa. Arazo bat gaizki formulatutako helburu bat besterik ez da.

*Neurrikoa al da helburua?*

**7.- Ekologia.**

Ez gara isolatuta bizi; denok parte hartzen dugu talderen batean: familian, lantokian, lagunartean eta gizartean, oro har. Aztertu zer ondorio izango duen harreman-sare horietan dena delako helburua lortzeak.

Adibidez, zuk zeure kasa gehiagotan lan egin nahi duzu; beraz, denbora gehiago beharko duzu, eta, ondorioz, bikotekidearekin, familiarekin gutxiagotan egongo zara.

Zalantzazko sentimenduak aztertu ("bai, baino..."), eta, sentimendu horien arabera, saiatu helburua egokitzen.

*Zer ondorio izango ditu horrek (onak eta txarrak)?*

### 3. Hitzaldia eskolan



Ikerketen arabera, **umeek egunean berrehun aldiz baino gehiagotan egiten dute barre. Helduek, aldiz, batez beste, hamabost aldiz egunean.**

Non daude gainontzeko 185 barreak? Hori da galera, hori!

Eta denok dakigu barre egiteak mesede besterik ez duela egiten: gustura egoten gara, gozatu egiten dugu, osasuntsuago bizi gara, estresa gutxitu eta askeago eta sortzaileago sentitzen gara, errazago izaten ditugu enpatiazko sentimenduak eta hobetu egiten da erabaki egokiak zein gatazkak konpontzeko gaitasuna.

Ez da miraria. Horretantxe dago gure erronka: nolakoak garen ulertzen badugu, bada, erronka izango da ezagutza horren arabera jokatzea.





Ume txikiei beren irudimena sustatzen dituzten txisteak gustatzen zaizkie. Adibidez:

**Zein kolore jaten da?**

Laranja

**Zein letra edaten da?**

Tea

**Zein animalia da zikin samarra?**

Zerria

Eskolaurrean jolas eta ariketa fisikoarekin lotuta dago. “Txorakeriak egiten” hasi eta, askotan, algara batean bukatzen dugu, bai guk, bai umeek. Haur txikiei izugarri gustatzen zaie ikustea helduek nola egiten dituzten txorakeriak, edo zerbait ustekabeen edo puztuta egitea.

## Hitzaldia

Aztertu ondorengo egoera.

**Irakasleak galdetu dizu ea parte hartuko zenukeen gelako umeekin egiten ari diren tailerrean. Gurasoen parte-hartzea bultzatzen dute ikastetxean era askotara, eta zuri eskatu dizu saio bat emateko: zure lanbidez, edo oporretako pasadizo dibertigarriei buruz, edo errezeta goxoren bati buruz (adibidez, txokolatzeko pastela), edo ... Baiezkoa eman diozu.**



Egoera horretan, pentsatzen hasi zara zer eta nola egin arrakasta lortzeko, zer egin saio interesgarri bat egiteko. Esan beharrik ez dago umorea ezinbesteko bitartekoa dela zeregin horretan. Era berean, ahaztu beharko ez genituzkeen bitartekoak dira pasadizoak eta ipuinak, musika eta abestiak eta, baita ere, irudiak (argazkiak, marrazkiak...).

Mintzatzeaz ari garenez, euskaldunok ezin dugu ahaztu Euskal Herriko hizkuntza-errealitatea. Modu batera edo bestera, hizkuntza modu egokian jakin, menderatu eta eguneroko bizitzako ahalik eta arlorik gehienetan erabilia gara euskaldun(ago), euskaldunen artean gehiago eta gauza gehiagotarako erabiliz. Horrela, gure seme-alabentzako euskarazko bizimodua eskaintzen ari gara etxean ere.

Irakasleak proposatuz gero, baiezkoa emango al zenioke? Ezezkoa? Arazoren bat edukiko zenuke gaztelaniaz balitz? Eta euskaraz jarduteko? Azalpen hori prestatzeko denbora izanez gero, eragozpenik jarriko al zenuke?



## Zer-nola

### ZURE GOLKORAKO GALDERAK:

- Umoretsu bizi al zara? Noiz eta zein egoeratan egiten duzu barre? Etxean? Umorez bizitza garrantzizkoa iruditzen al zaizu, edo ez?
- Zenbatetan hitz egin behar izaten duzu jendearen aurrean? Non?
- Zer egiten duzu egoera horietan? Nola sentitzen zara horrelakoetan? Zein hizkuntzatan sentitzen zara seguruago?

### HOBETZEKO BIDEAK:

- Prestatu zure hitzaldia.
- Pentsatu etxean umoretsuago bizitzeko plana.



## PROPOSAMENAK LANTZEKO TRESNAK

Jarraian, bi proposamen horiek gauzatu ahal izateko jarraibide batzuk eskaintzen dizkizugu.



## 1 Eskolan zure hitzaldia ematen hasi baino lehen, arin bada ere, presta ezazu esan beharrekoa:

Aztertu zeure hizkuntza-gaitasuna, hau da, pentsatu ea erraz hitz egingo duzun, nekez, seguru, txukun, hiztegia kontrolpean izango duzun, azpimarrak non eta nola egingo dituzun... Aurreikuspen txiki bat egitea da kontua, ez unibertsitateko doktore-tesia. Nahi baduzu, eskatu laguntza bikotekideari edota inguruko baten bati.

Hartu papera eta lapitza, eta idatzi, zirriborro bat egin. (Zalantzaren bat baduzu, erakutsi egindakoa konfiantzazko pertsonaren bati: bikotekideari, lagun bati, eskolako irakasleari...)

Nahiago baduzu, grabatu zeure hitzak eta, gero, entzun. Lehenbizi, bakarka. Gero, eska iezaiozu iritzia hurbileko baten bati (bikotekide, lagun, irakasle...).

Bilatu material egokia: hiztegia, esamoldeak, bitartekoak (musika, ipuin, abesti, irudi, etab.), osagarriak (hitzaldiarekin lotutako jantzi eta materiala), umore-ukitua eman...





	2	3	4	1	5	6	39
			8	9	11	12	13
			2	19	20	21	

Zirriborrea: “nire hitzaldia”

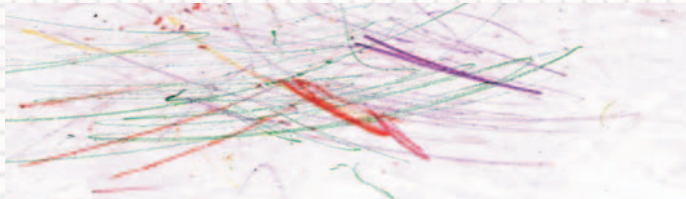


## 2 Etxean umoretsuago bizitzeko

**2.1.** Pentsatu zer egin dezakezun barre egiteko eta barre eginarazteko, edo, besterik gabe, zer eginda sentitzen zaren zoriontsuago. Adibidez: musika entzun, irakurri, film zaharren bat ikusi, gustuko irratsaioa entzun, garai bateko senitartekoen argazkiak ikusi, gustuko duzun besaulkian eseri, hausnartzeko unetxoak hartu, erlijio edo izpirituarekin zerikusia duten jarduerak egin, jende atsegin eta alaiarekin hitz egin, pasieran ibili edo lasai egon zeruari begira.

Arretaz aztertu ea zenbat denbora igarotzen duzun horrelako jardueretan egunean edo astean. Seguru asko, zuk nahi baino gutxiago dela konturatuko zara.

Ahalegindu egunero umore onez jartzen zaituen zerbait egiten, nahiz eta denbora gutxi hartu horretarako; egunero ezin baduzu, ahal duzun guztietan egin gisa horretako zer edo zer. Egunero umorez aritzeko aukera txiki horiek jarrera positiboa areagotzen dute, eta, ondorioz, ikusiko duzu nola aberasten den senitartekoen arteko harremanen kalitatea.





Zer egin umoretsuago bizitzeko?

	2	3	4	1	5	6	41
			8	9	11	12	13
			2	19	20	21	

## 2.2. Besarkadez beteriko kutxa

Kutxa txiki bat eskuratu, adibidez, “toallatxoena” izan liteke. Barruan txartel batzuk jarri, segidan dituzun bezalakoxeak. Txartel horiek, jolas moduan, irudi batzuk izango dituzte eta, horrela, txartel hori ateratzen duenak besarkada-mota bat edo besarkada-kopuru bat jasotzeko eskubidea izango du.

Zergatik besarkadak? Besarkadek sendatu egiten dutelako. Besarkadek familia elkartzen laguntzen dute. Hortaz, gustuko baduzu, aukeratu une egoki bat eta jolastu.

Hartu proposamen hau, zeure baitako beste batzuk erantsi eta, noizbehinka, aldaketatxoak sartu, ideia zaharkitu ez dadin.

Aita eta ama, agian, umea aurrean ez dagoela ere erabili egingo duzue besarkadez beteriko kutxa. Ez ditugu gure gain hartzen etor litezkeen ondorioak; baina, ondorio horiek onak badira, orduan, bai, prest gaude meritua aitor diezaguzuen!

Ondoren, irudi batzuk dituzu, moztu eta erabiltzeko. Nahi baduzu, etxekoekin sortu beste hainbat.

# Amaren besarkada





## Aitaren besarkada





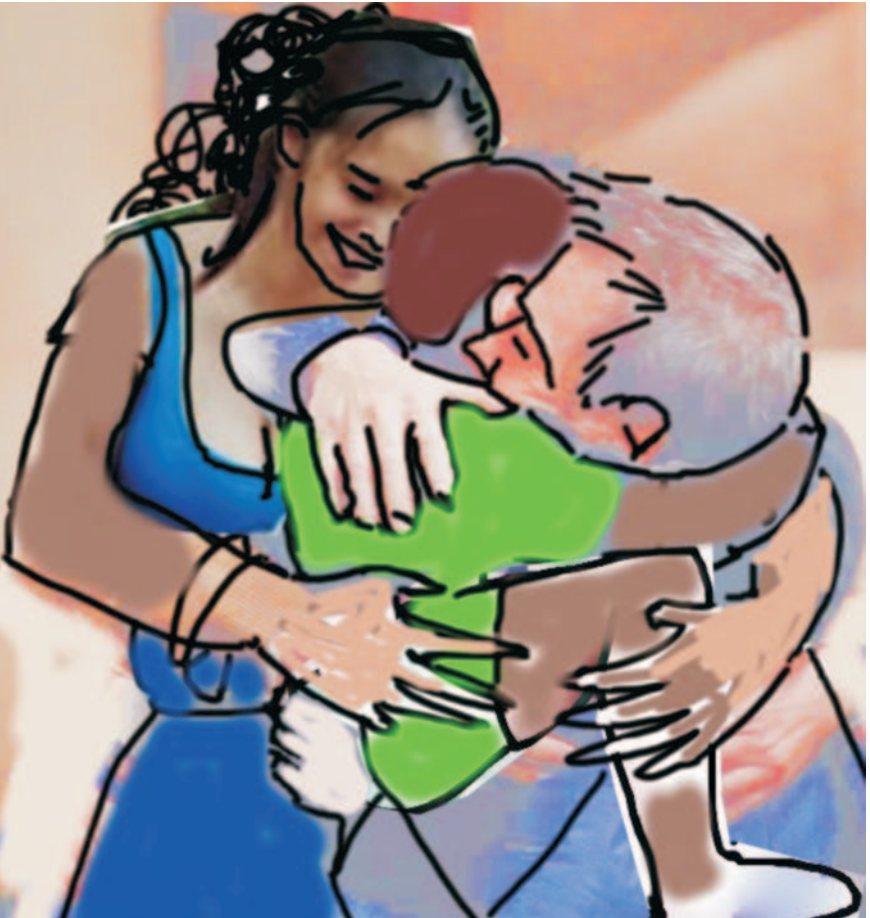
## Anaiaren besarkada







## Ogitarte itxurako besarkada





## Besarkada bikoitza





## Besarkada hirukoitza





Azkenik, hona hemen besarkada-txartel gehiago egiteko beste egoera batzuk.

- Besarkada bat eta galleta bat (lehenik, besarkada, gero gustukoena duzun galleta jan bestearekin).
- Ume baten besarkada (anai-arrebarena izan liteke).
- Ogitarteko itxurako besarkada berezia (txartela ateratzen duena erdian eta beste guztiak bere inguruan biltzen dira besarkatzeko).
- Besarkada eta abestia (besarkada eman bitartean, isilpean abesti bat kantatu).
- Besarkada eta salto egitea (elkarrekin salto egin behar dute, besarkatzen diren bitartean).
- Eserita besarkatu.
- Besarkada bat, baina elkar ukitu gabe, ahalik eta gehien hurbilduz.
- Besarkada handi bat.
- Besarkada txiki bat.
- Besarkada soinuduna.
- Besarkada eta katilua (besarkadaren ondoren eman besteari katilukada bat txokolate, laranja-ura edo esne beroa).
- Berak nahi bezalako besarkada.



# Agenda

Agenda honetan ahaleginu praktikara eramaten dituzun saiakuntzen jarraipena egiten. Erraz eta motz, idatzi ezkerraldean zer egin duzun (lerro bat nahikoa da) eta eskuinaldean, berriz, lortu duzuna, zuk era positiboan baloratzen duzuna. Hasieran, ekimen errazekin saiatu.

**Saiatu naiz**

**Lortu dut**

**Oharrak**

(Lortu ez duzuna, zailtasunak, arrazoiak, nola sentitu zaren / zareten, hurrengoan zer egin litekeen...)

## 4. Konta dezagun ipuin bat



Sarri, iluntzean elkartzen da familia etxe ugaritan, eskolan eta lantokian ibili ondoren; nekatuta, askotan. Eta iluntzean, afaldu ondoren, ipuinak kontatu edota irakurri egiten dizkiegu seme-alabei, ezta? Ikerketa anitzek erakusten dute

### umearentzat ona dela irakurtzeko giroa bultzatzea etxe barruan,

irakurtzen hasi aurreko trebetasunak eskuratu ahal izateko.

Irakurketarako lehenengo pausua da idatziekin harreman zuzena izatea. Egin kontu ipuinak eskuen artean txikitatik erabili izan dituztenek ikasteko jarrera hobea izan ohi dutela. Inprimatutako letra badela konturatzen dira. Eta ez da harrizkoa haurrak honako hau esatea, adibidez: “irakurriko al didazu ipuin bat?” (ordura arteko “kontatuko al didazu ipuina”-ren orde).

Batzuetan, paragrafo osoak edo esaldiak hartzen dituzte gogoan, eta, beste askotan, marrazkien aurrean gai dira beren hitzekin edukia deskribatzeko. Irakurtzen dute, ala ez? Irakurtzea testu bat ulertzea baldin bada, irakurtzeko lehen fasean egongo dira, seguru asko. Irakurtzearen aldeko motibazioa da irakurtzen ikasi aurretik landu behar den baldintza.

Bestalde, kasketa-egoerak bideratzeko modu bat eskaini nahi dizugu. Horrela, bada, garrasika aritu ordez, primeran etor liteke “Lasai!” esaten hasia. Nahiago dugu “Lasai!” esatea “Nahikoa da!” esatea baino. “Lasai!” esamoldearen bitartez, familiaren autokontrola bultzatu nahiko genuke zigorra sustatu baino.



Umeak gatazka sortzen duen arau bat urratzen duenean, besterik gabe, esan zeure buruari: “Lasai!”. Saiatu ez errepikatzen agindurik edo araurik, ze horiek errepikatu ahalean joango zara haserretzen, eta, azkenean, zeure buruaren kontrola galduko duzu zerorrek.

**Begien bistakoa da ez dela oso egokia garrasika eskatzea seme-alabei lasai daitezten.**

Hoberena litzateke umeari ohartaraztea halako jokabide okerrek halako ondorioak dakartzala. Eta gurasoak hori sutan dagoela egiten badu, umeak haserrealdiari erreparatuko dio eta ez ondorioei. Hori gertatzen bada, lezioak ez du ezertarako balio izango.



## Pinotxo

Aztertu ondorengo egoera.

**Seme-alaba oheratzeko garaia heldu da. Gaur, ipuin bat kontatuko diozu; adibidez, Pinotxo. Irakurri egin diozu, baina bukaeran kasketa hartu eta haserre bukatu duzue: umea negarrez eta zu garrasika. Horren ondorioz, umea ez dakizula eramaten leporatu dizu bikotekideak.**

Irakurtzeko garaian, modu askotara jokatuko dugu. Mekanikoki nola edo hala irakur diezaiokegu ipuina, edota unea baliatu harremana estutzeko eta emozioen esparrua lantzeko: Zenbateraino da gauza gure seme-alaba sentimenduak hitzez adierazteko? Enpatiarik erakusten al du? Nola adierazten ditu sentimendu negatiboak? Nola konpontzen ditu arazoak?

Zenbaitetan komeni izaten da ipuinaren kontaketa etetea eta seme-alabarekin hitz egitea:

- Nola sentitzen da pertsonaia nagusia?
- Nola sentitzen dira eta zer pentsatzen dute gainontzeko pertsonaiek?
- Zer iritzi du haurrak ipuineko pertsonaiek egoera jakinetan aurrera ateratzeko duten moduez?
- Zuen seme-alabaren iritzi, egoera horietan pertsonaiek ongi jokatu dute ala ez, eta zer gehiago egin zezaketela uste du?

### Adibidez:

**GURASOA:** “Eta Geppetok arrantza egiteko kanabera atera zuenean, muturrean zein egongo eta... Pinotxo eta bere kontzientzia den Krispin Kirkil”. Irakurtzen jarraitu baino lehen, marrazkiei begiratu. Nola uste duzu sentitzen dela Geppetto?

**HAURRA:** Pozik.

**GURASOA:** Zer gehiago?

**HAURRA:** Harrituta.

**GURASOA:** Zergatik esaten duzu hori?

**HAURRA:** Bekainak okertuta eta ahoa zabalik dituelako, eta, gainera, badirudi irribarrez dagoela.

**GURASOA:** Eta Pinotxo?

**HAURRA:** Badirudi bera ere pozik dagoela. Krispin Kirkil, ordea, nekatuta eta bustita dago. Baina ziur naiz bera ere pozik dagoela uretatik kanpora.

**GURASOA:** Zu Pinotxo izan bazina, nola sentituko zinatekeen zeure baitan?

**HAURRA:** Pozik eta irribarretsu, aitatxo topatzeagatik.



# Zer-nola

(\* Eranskinean duzu gida bat, hainbat proposamen egiteko baliagarria dena).

## ZURE GOLKORAKO GALDERAK:

- Zenbat aldiz esaten diozu seme-alabari “Nahikoa da!” haserre? Batzuetan kontrola galtzen al duzu eta garrasika hasi? Jo al duzu umea noizbait? Nola sentitzen zara horrelakoetan? Zer dio bikotekideak? Iritzi bera al duzue?
- Ipuinik kontaktzen al diozu? Euskaraz irakurtzean seguru eta eroso sentitzen al zara?

## HOBETZEKO BIDEAK:

- Pentsatu zein egoeratan galtzen duzu(e)n kontrola? Egin zerrenda motz bat.
- Jarraian, pentsa ezazu zer egin dezakezun, jokabide hori hobetzeko. Hitz egin bikotekidearekin.

Noiz bukatzen duzue garrasika?

Zer egingo duzu hobetzeko?

Pentsatu seme-alabari ipuin bat euskaraz kontatzeko unearen nolakoaz. **Zehaztu urrats batzuk,** zure kontaketa hobetzeko.

Eranskinean eskainitako proposamena lantzeko tresna gustuko baduzu eta gauzatzeko gogoia izanez gero, zein egoeratan erabiliko duzu? Proposatuko al diozu bikotekideari? Zer zehatz-mehatz?



### Ipuina ongi kontatzeko urratsak

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....



# Agenda

Agenda honetan ahaleginu praktikara eramaten dituzun saiakuntzen jarraipena egiten. Erraz eta motz, idatzi ezker aldean zer egin duzun (lerro bat nahikoa da) eta eskuinaldean, berriz, lortu duzuna, zuk era positiboan baloratzen duzuna. Hasieran, ekimen errazekin saiatu.

**Saiatu naiz**

**Lortu dut**

**Oharrak**

(Lortu ez duzuna, zailtasunak, arrazoiak, nola sentitu zaren / zareten, hurrengoan zer egin litekeen...)

# Eranskina

Proposamen horiek egiteko, oso lagungarri gerta dakizuke atal honetako tresna. Proposamenekin hasi aurretik, proposamena lantzeko tresna zertan datzan irakurtzea eta ulertzea gomendatzen dizugu.

## PROPOSAMENA LANTZEKO TRESNA

Ondoren, bi proposamen horiek gauzatu ahal izateko jarraibide batzuk eskaintzen dizkizugu.

### 1.- Kontrola galtzen duzun egoeretan honako hau egin dezakezu:

1. Esan iezaiozu umeari zer nahi duzun, hau da, hark zein jokabide bultzatu behar dituen eta zein baztertu. Azal iezaiozu zer esan nahi duen “Lasai!” terminoak eta zein egoeratan erabiliko duzun.

2. Erabaki zein izango den umea “lasaitzeko” tokia. Segurua eta aspergarria izan behar du, eta zuk umea noiznahi ikusteko modukoa. Ez erabili komuna, telebista dagoen gela, sukaldea edo umearen logela.

3. “Lasai!” prozedura erabili arauak urratzean edo aginduak betetzen ez dituenean. Etxeko arauren bat urratu bezain laster bidali aukeratutako tokira. Umeak ez badu aginduren bat betetzen, errepika ezazu agindua, abisu moduan, eta, gero, bidali ezazu “lasaitzera”, baldin eta bete nahi ez badu.

4. Seme-alabak arauren bat urratu edota aginduren bat betetzen ez duenean, oso hitz gutxitan esaiozu esertzeko “lasai dadin” aukeratutako tokian. Ahalegindu lasai eta natural jokatzeko. Tenporizadore bat erabili, eta martxan jarri bi eta hamar minutu artean, haurraren adinaren arabera. Alarmak jotzean, umea “lasaitzetik” itzuli ahal izango da. Umeak zarata handia ateratzen badu edota denbora baino lehen etortzen bada, berriro programatu erlojua hasieratik. Prozesu horretan, ez utzi haurrari komunera joaten (saiatu ez etsitzen kontu horretan).

5. Eskolaurtean dagoen ume batek “lasaitzera” joan nahi ez badu, agian beharrezko izango da hor edukitzea ahalik eta gozoen, dagokion denbora hor betearazi artean. Ezezkoan dagoena zaharragoa baldin bada, erantsi minutu bat gehiago uko egiten dion aldiro, asko jota bost minutu gehiago gehituz. Hala ere, umeak ezezkoan jarraitzen badu, ezabatu hiru pribilegio, hurrenez hurren (telebista ikusi, edonora joan, postrea jan). Umeak ezezkoan jarraitzen badu, bere logelara bidali “lasaitzera” joateko prest egon artean (logelan igarotako denbora ez da kontatzen “lasaitzeko” denbora bezala).

Kontu handia izan ez erakusteko seme-alabari arreta berezirik “lasaitzeko” prozesuan parte hartzeko bere ezezkoa dela eta. Ahalik eta laburren jokatu, esplikatu berri dugun prozedura egitean. Edozein eztabaida edo azalpen “lasaitu” ondoren gauzatuko dugu,

6. “Lasaitu” eta gero, utzi haurrari aldez aurreko egoerara itzultzen. Eta, orduan, jarrera egokia erakusten badu, goraipa ezazu; eta desegoki portatzen bada berriro, errepika ezazu “Lasai!” prozedura.

7. Beti erreparatu jokabide egokiei eta era positiboan azpimarratu; batez ere, arazoak sortzen dituzten jokabideekin bateraezinak direnak. Umea lasaitu ondoren, ahal bezain laster bilatu sendotu beharreko jokabide egoki bat.

Gogoratu emozioen heziketa era burutsuan gauzatuz gero, emaitza positiboak lortzen direla. Etxe horietan sarri entzuten dira goraipamenak, familiar egiten diren jarduerak helburu eta lehentasunen arabekoak izaten diren tentsazioa edukitzen da, gutxitan mehatxatzen da, eta umeek beren kasa ikas dezaten joera dago. Baina horrek ez du esan nahi dena onartu behar denik. Jokabide bat kontrolpetik ateratzen denean eta umeek beren autodisiplina areagotu behar dutenean “lasaitzeko”-eta egin duten horretan pentsatzeko aukera eskainiko diegu. Horrela, betiko disziplina-metodoen eta hemen eskainitakoen arteko oreka handiagoa lortzen den heinean, uste izatekoa da umeek hobekiago lortuko dutela bai beren burua menderatzea, bai beren autodisiplina sakontzea; hots, guraso guztien helburua.

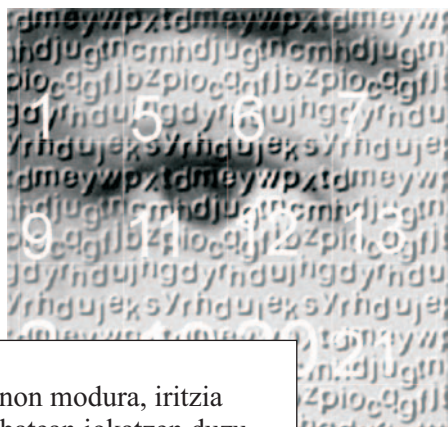
## 2.- Iluntzean ipuina egoki kontatzeko urratsak:

Lehenbizi, aukeratu ipuina, haurrak gustuko duen baten bat edo oparituko diozuen baten bat, eta irakur ezazu zuk zeuk bakarka. Praktikatu, bai isilpean, bai ozenki. Agian, kostatzen zaizu aurrenekoak irakurritako hitz batzuk ahoskatzea, edota, akaso, oker ere irakurriko duzu zer edo zer. Hasieran normala da tratatzea. Horretarako da entsegua, hobetu beharrekoak atzemateko eta arinago egiteko. Zer ez duzu ulertzen? Zein hitz edo esapide ez dakizu? Non begiratuko duzu zalantza? Nori galdetuko diozu?

Ahots gora irakurtzeko edo idatzi bat ahoz esateko, ondo ahoskatzeko praktika behar izaten da. Kasu honetan, antzeztu ere egin behar da ipuina irakurtzean. Honako alderdi hauei erreparatu: intonazioari, isiluneei, ahotsaren bolumenari, erritmoari, etab. Grabagailuak laguntza ederra emango dizu, arlo hori berariaz landu nahi baduzu. Kontuan izan hasieran denoi egiten zaigula arraroa geure ahotsa entzutea, baina gero ohitu egingo zara.

Pinotxori buruzko pasarteetan erakutsi bezala, emozio eta sentimenduei buruzko galderak tartekatuz, etenaldiak egin eta hitz egin horiei buruz seme-alabarekin.

## 5. Eguneroko argazkia



Lehenik, zeure buruari begiratu. Zuk, denon modura, iritzia duen pertsona zarenez gero, modu jakin batean jokatzeko duzu bizi honetan; batzuetan, era kontzientean, beste batzuetan, berriz, arrazionalizatu gabe, ohituraz-edo. Eta, gero, isolatuta bizi ez zarenez, bikotekide edota lagunekin elkartzen zara eta beste hainbeste egiten duzu. Pertsona ez da izaki estatikoa, baizik eta dinamikoa eta soziala, aldatzen joaten dena, bakarka eta taldean.

Horrela, bada, ikusi eta ikasitakoaren bidetik, zure hizkuntza-ohiturak aztertzeraz gonbidatu nahi zaitugu, zorerrek zure / zuen hizkuntza-errealitatearen argazkia atera dezazun. Irudi bidezko inkestatxo bat jarriko dizugu begien aurrean. Helburua da zuk zeure hausnarketa egitea.

Beraz, egun arrunt batean egin ohi ditugun jardueren ondoan idatzi zein hizkuntzatan egiten duzun, nagusiki (bai zuk bakarka, bai bikotekidearekin, bai hurbileko edozeinekin). Egoera horiez gain, nahi izanez gero, beste egoeraren batzuk ere jaso ditzakezu bukaeran.

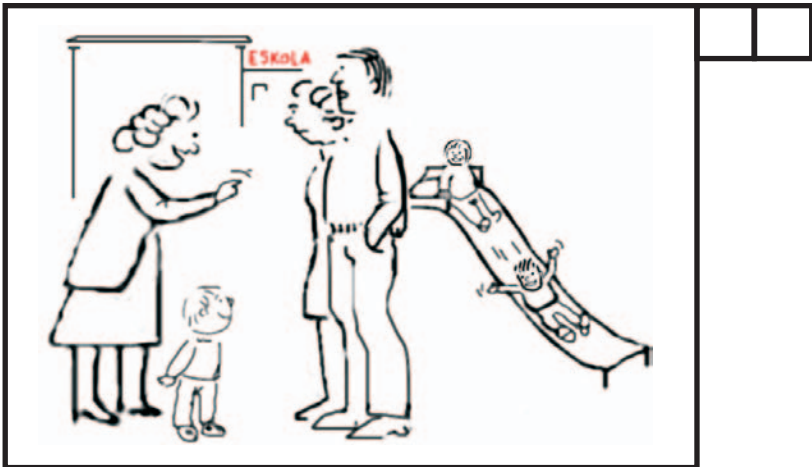
Lotan ez dugu hitz egiten, ezta?

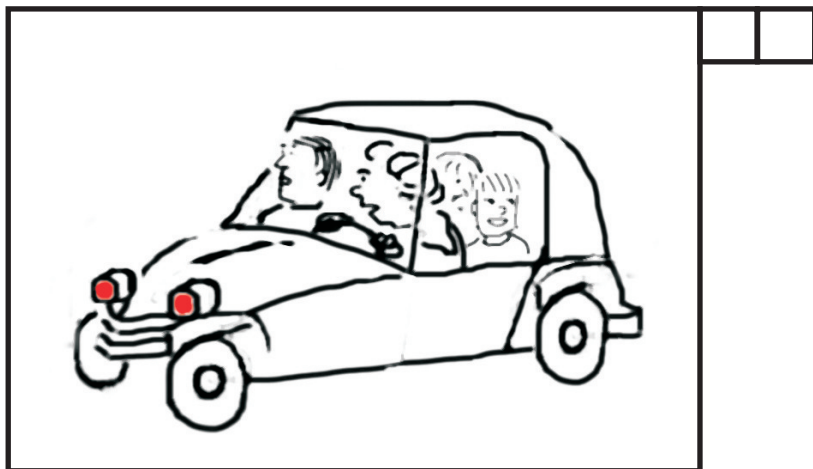




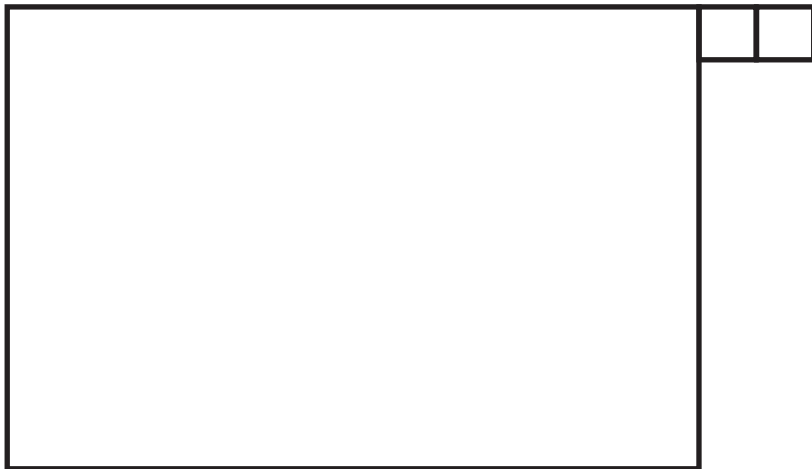












## Urtebetetzea

Aztertu ondorengo egoera.

**Gaur bikotekidearen urtebetetzea da. Horregatik, goizean, gosaltzeko garaian, oparia eman diozu, maitasunezko oharrarekin batera, eta iluntzean, berriz, seme-alaba aitona-amonen etxera eraman, eta afaltzera joango zarete, urtebetetzea ospatzeko.**

Orain, urrats bat gehiago eginarazi nahi dizugu: egoera batzuetan zer gehiago egingo zenukeen zehaztera animatu nahi zaitugu. Helburua da zure / zuen hizkuntza-ohituretan pausuren bat gehiago egitera animatzea, hau da, euskaraz gehiago edota hobeto egiteko, zuk zeuk erabaki dezazun probaren bat egitea.

*Asmoa da egingo nuke-tik halakoa egingo dut-era igarotzea.*





Ez du zertan zail edo nekagarri gertatu behar. Kontua da, errazenetik hasita, egingarri ikusten duzun horretan zer edo zer egitea eta horixe eramatea praktikara, arrazoizko denbora-tarte batean.

Froga egin eta **saiatu hiru astez**, behinik behin, frogatua baitago edozein jokaera berritara ohitzeko, hiru astez jarraian egiten baduzu, aldaketarako zailtasun handiena gainditua duzula.

Hizkuntza-ohiturei buruz ari gara, baina, proposatzen dizugun saiakuntza irudikatzen, pentsa ezazu zer egingo zenukeen jateko ohiturak hobetzeko, edo soinetik kilo batzuk kentzeko, edo osasuntsuago bizitzeko, edo umoretsuago, edo erretzeari uzteko, edo...

Guk saio honetan zuen arteko euskararen erabilera hobetzerako jo dezazuen nahiko genuke. Ez dizuegu proposatzen bat-batean zuritik beltzera pasatzeko edo beltzetik zurira. Ez. Kontua da orain arte egin ez duzuen zerbait egitea (gingarri ikusten duzuen zerbait), esperientzia hori bikotekidearekin konpartitzea, eta, ahal bada, bien artean urrats batzuk egitea bide horretan. Eta, txarrenera ere, ez duzue ezer galduko, lehengo egoerara itzuliko zarete-eta.

Aurkeztu dizuegun urtebetetzearen egoera adibide soil bat besterik ez da, zure / zuen ohiturei erreparatzeko. Adibidez, zein mezu idatziko diozu maiteari lore-sortarekin batera? Nola zorianduko duzu? Euskaraz? Erdaraz?

# Zer-nola

## ZURE GOLKORAKO GALDERAK:

Euskaraz bizitzeko, ezer gehiago egingo al zenuke? Zer?

### Proposamena:

- Pentsatu zehatz-mehatz zer egin dezakezu(e)n **hiru astez**, euskaraz gehiagotan edota hobeto egiteko (bakarka, bikotekidearekin, lagunen batekin...).
- Kontuan izan helburua zuk / zuek egiteko modukoa izan behar duela hasieran, egiteko erraza, lan handia ere eskatuko ez dizu(e)na.
- Zehaztu bat, bi, hiru helburu... nahi dituzunak.
- Azkenik, hiru astez dena delakoa egiten ahalegindu eta gero, erabili agenda azaltzeko ea lortu duzu(e)n ezarritako helburua, zer gertatu zaizun / zaizuen, zein bizipen eta sentimendu eduki dituzu(e)n, hurrengoan zer egingo zenuketen...





Aldatu nahi  
duzun egoera

Lortu nahi  
duzun egoera

Zer eta nola  
egingo duzun



# Agenda

Agenda honetan ahaleginu praktikara eramaten dituzun saiakuntzen jarraipena egiten. Erraz eta motz, idatzi ezkerraldean zer egin duzun (lerro bat nahikoa da) eta eskuinaldean, berriz, lortu duzuna, zuk era positiboan baloratzen duzuna. Hasieran, ekimen errazekin saiatu.

**Saiatu naiz**

**Lortu dut**

**Oharrak**

(Lortu ez duzuna, zailtasunak, arrazoiak, nola sentitu zaren / zareten, hurrengoan zer egin litekeen...)

# Agenda orokorra

Denbora azkar joaten da, eta askotan gero zaila izaten da gogoratzea zertan saiatu garen, zenbat aldiz... Atal honetan, nahi baduzu(e), zuen saiakeren jarraipen moduko bat eraman dezakezue. Modu simple bat proposatzen dizuegu horretarako.

Azpian duzun egutegian, aste bakoitzaren amaieran lauki huts bat duzu. Liburuxka honetako bost ataletako edozeinetan, zuek jarritako helbururen batean saiakeraren bat (txikia edo handia, berdin du) egin baduzue, aste horren amaieran, agendara jo eta asteko laukian "X" markatu.

## martxoa

		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

# Agenda

orokorra

apirila

					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

maiatza

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					




# Agenda

orokorra

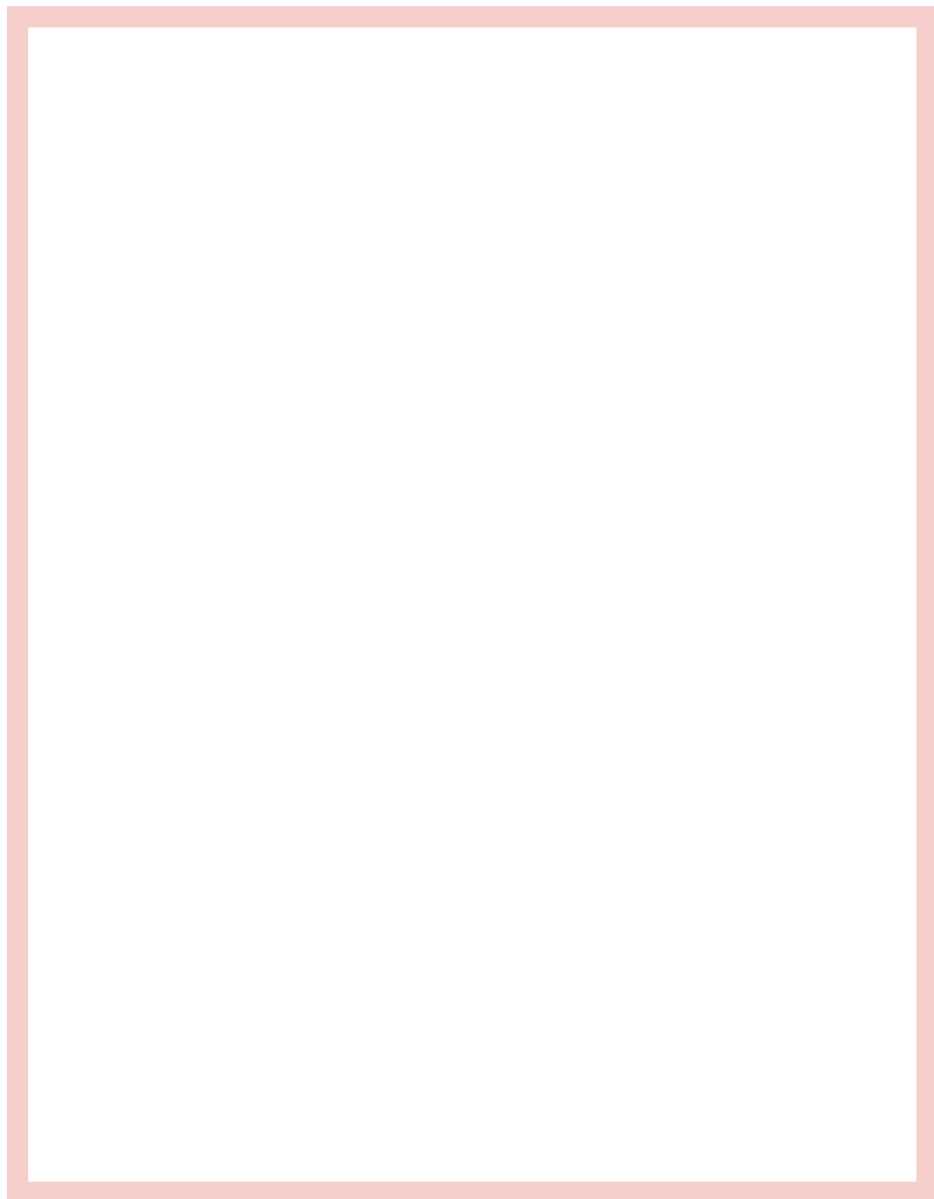
ekaina

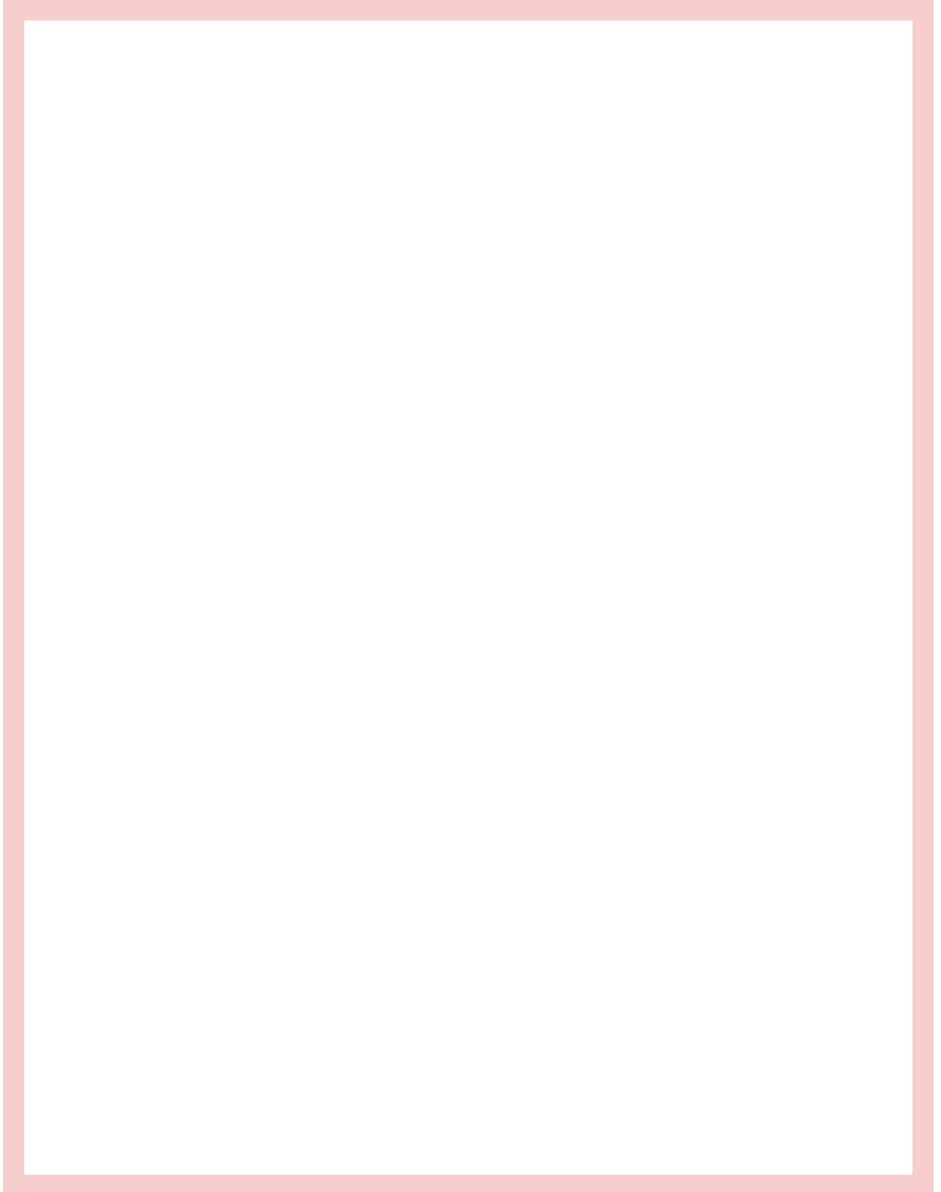
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			



## Sentsazioak

Saiakeraren bat egin baduzu, hau da, zer edo zer praktikan jarri baduzu, zer suposatu du zuretzat liburuxka honek? Nola sentiarazi zaitu? Zertan izan zaizu lagungarri? Zerbaitek harritu al zaitu? Zerk? Oro har, zer ikusi diozu faltan edo soberan proposatukoari?





## ITURRIAK

Gaia gehixeago sakondu nahi izanez gero, hona hemen zenbait iturri.

- Carroll, L.** 1990. Aliceren abenturak lurralde miresgarrian. Iruñea: Pamiela argitaletxea.
- Cassany, D.; Luna, M; Sanz, G.** 1994. Enseñar Lengua. Barcelona: Graó.
- Collodi, C.** 1993. Pinotxo. Hernani: Orain.
- Debagoienako udaletako euskara zerbitzuak.** 2003. Idatziak: gonbitak, zorion agurrak, oharrak... Bilbo: A.G. Elkar, S. Coop.
- Elias, M. J.; Tobias, S. E.; Friedlander, B. S.** 2000. Educar con inteligencia emocional. Barcelona: Plaza & Janés Editores.
- Elortza, X.; Mungia, A.** 1998. Umeen jolasak eta kantak. Donostia: HABE.
- Guridi, J. R.** 2005. Emoziozko adimena hezkuntza sisteman: Gipuzkoako esperientzia. In. Ezagutzaren Clusterra (ed.) Nola sortu ikaskuntza eta ekintzailetasun gaitasunak. Bilbo: Ediciones PMP, 29-34.
- O'Connor, J.; Seymour, J.** 1995. Introducción a la PNL. Barcelona: Ediciones Urano.
- Reid, S.** 1996. Comprendiendo a tu hijo de 2 años. Barcelona: Paidós.





**Zeuk duzu giltza**