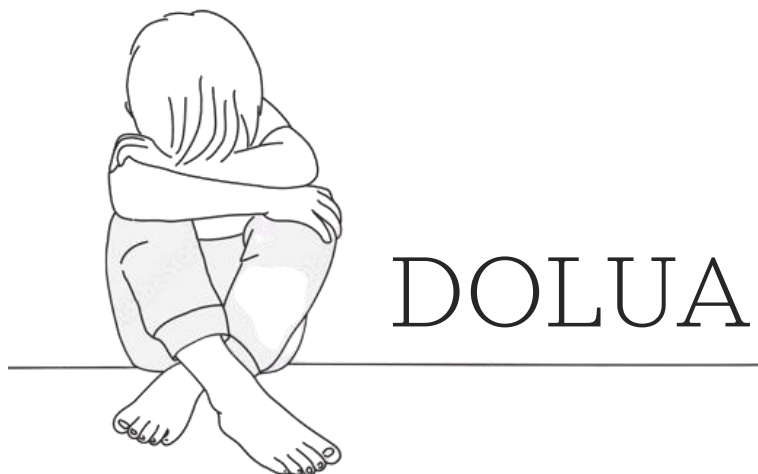




LIBURUAREN FITXA TEKNIKOA

Izenburua: Oroitzapenen zuhaitza

Idazlea: Britta Teckentrup

Argitaletxea: NubeOcho

Urtea: 2021

Hizkuntza: euskara

Sinopsia:



*Azeri bizitza luze eta zoriontsua izan zuen ordura artean,
orain, aldiz, nekatuta zegoen.
Bere baso kuttuna azken aldiz begiratu,
eta begiak itxi zituen, betirako.*

IRAKURKETA GIDA DIDAKTIKOA

Gaia: Dolua eta bere errealitateak

Helburuak

- Heriotzaren kontzeptua ulertzea.
- Doluaren prozesuan emozioak eta sentimenduak azaleratzea.
- Dolu-prozesuan zehar familiaren babesa eta laguntza erraztea.

Gomendatutako adina: 3-6 urte

Informazioa

Liburua eta gida honetan proposatutako jarduerak 3 eta 6 urte bitarteko haurrentzat direla kontuan hartuta, adin-tarte horretan heriotza nola ulertzen duten eta horren aurrean zer erreakzio izan ohi dituzten jakitea garrantzitsua da.

Garrantzitsua da heriotzaren ezaugarri nagusiak ulertzea, hala nola unibertsaltasuna, atzeraezintasuna eta kontrolagarritasunik eza. Aitzitik, pentsamendu egoentrikoa oraindik alde batera utzi ez duen eta atzeraezintasunaren kontzeptua bereganatu ez duen pertsonak, ziurrenik ez dute erabat ulertuko jada hilda dagoen pertsona bat ez dela bizitzara itzuliko, ezta heriotzaren ondoren, bere senide eta lagunak ez direla izatez berriro berarekin egongo imajinatzeko gai.

Hala eta guztiz ere, bere jakin-minez baliatuko gara bere galderei zintzotasunez erantzuteko (solasaldi luzeak eta eufemismoak saihestuz), egon daitezkeen ondoezeko jokabideak onartzeko (kasketaldiak, suminkortasuna, elikadura-ereduetako edota lo-ereduetako alterazioak...) eta bizipen eta emozio berrien aurrean laguntzeko; hots, beldur berrien agerpena eta ezjakintasunak eragindako segurtasunik eza.

Gainera, azalpenak bere heldutasunera egokitu beharko ditugu, eta elementu horiek ulertzeko modua denborarekin aldatuz joango direla kontuan hartuta, horrekin lanean jarraitu beharko dugula ulertu.

Liburua irakurri baino lehen...

1.- Dolua

Dolua prozesu konplexua da, pertsonaren arabera oso modu desberdinetan agertzen dena; portaeran, harremanetan eta errendimenduan eragiten duena; eta hainbat faktoreren mende (hala nola pertsonak eskura dituen laguntza eta tresnak) egongo den egokitzapen-aldi bat behar duena. Hurrekin gauza bera gertatzen da.

Errealitate horretatik kanpo utzita, haien egoerari buruzko informazioa galtzeaz eta laguntza ematearen prozesua zailagotzeaz gain, bizitzan zehar saihestezinak diren egoerei aurre egiteko beharrezkoak diren trebetasunak garatzearen prozesua ere zaildu egiten dugu. Aldiz, familiaren doluaren barne izanda, kontzienteki aurre egiten ikasiko dute, lagunduta daudela ulertuz eta beren emozioak adierazterakoan nork bere erritmoari jarraituz.

Horregatik, gaiari buruz argi eta garbi hitz egitea, sor dakizkiekeen zalantzei zintzotasunez erantzutea eta helduek ere aurre egin beharreko prozesua dela erakustea gomendatzen da.

Txikienekin, *Oroitzapenen zuhaitza* bezalako album ilustratuak irakurtzea oso lagungarria izan daiteke. Beraz, senitartekoren bat edo lagunaren bat galdu ondoren, zuekin hitz egiteko eta jarduera hauek egiteko aukera eman ahal izango diezue. Ez ahaztu zuen emozioak erakusten, betiere bere heldutasun kognitibora eta gaitasunera egokituta.

Bestalde, galera gertatu baino lehen galerari aurre egiteko aukera ere eskain diezaiekegu, heriotza ulertzen hasteko eta beren beharrak azaltzerakoan errua eta segurtasunik ez saihesten saiatzeko.

2.- Oroitzapenen zuhaitza liburuari buruz hitz egin

Prozesuari hasiera emateko, gertatu dena kontatu ahal diogu, ostean liburuarekin gaia landuz, edo berria eman aurretik egoera ulertzeko, identifikatuta sentitzeko bitarteko bat eskainiz.

Istoria lantzen hasteko, honako galdera hauek egin ditzakezue:

- Zer ikus dezakegu liburu honen azalean?
- Zure ustez, zein harreman egon daiteke azalean agertzen diren bi elementuen artean?
- Zein uste duzu dela azeriak eta fruituek kolore bera izatearen arrazoia?
- Liburua *Oroitzapenen zuhaitza* dauka izenburu. Zer uste duzu gertatuko dela istorioan zehar?
- Liburua irakurri baino lehen gaiari lotuta dagoen zeozer kontatzeko gura al duzu?

Liburua irakurtzen duzuen bitartean...

1.- Gomendio batzuk:

Gida honetan hainbat galdera eta jarduera eskaintzen dizkizuegu. Horiek lantzeko, zuen seme-alabaren adina ez ezik, zer fase eta egoera emozionaletan egon daitekeen ere kontuan izan. Istorio honek azeri baten heriotza, haren maiteen mina eta haien oroitzapenaren bidez sendatzeko prozesua erakusten ditu.

Gure proposamenak egokien deritzozuen arabera erabili itzazue, eta zuen egoera pertsonalera eta zuen seme-alabaren egoerara egokitu. Pazientzia izan ezazue eta emozio eta behar guztiak baliozkoak izango dituen espazio seguru bat eskaini.

2.- Orriz orri:

- **Heriotza**



Galdera batzuk:

- Non bizi zen Azeri? Norekin bizi zen Azeri?
- Zergatik abiatu zen basoko bere lekurik gogokoenera? Zertara joan zen leku hartara?
- Zer esan nahi du betirako itxi zituela begiak?
- Zer aldatu zen bere inguruan?

- **Bihozmina**



Galdera batzuk:

- Nor da Azeriren ondora gerturatzen lehena? Nola sentitzen zen? Zure ustez, zergatik sentitzen zen modu horretan?
- Nor gehiago gerturatu zen Azeri hil zen basoaren argigunera? Zergatik eseri ziren bere inguruan?
- “Inor ez zen gai basoko bizitza hura gabe imajinatzeko.” Zer dela eta esaten dute hori?
- Norbait hil egiten denean ohikoa da denbora batez isiltasuna mantentzea. Zergatik uste duzu egiten dela? Zertarako erabil dezakegu isilik gauden denbora hori?

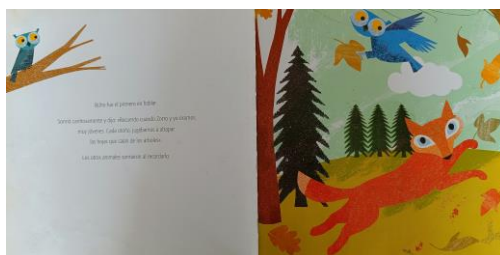
Jarduera:

Maite dugun pertsona bat hiltzen denean sentiarazi ditzakegun emozio guztien zerrenda sortu ezazue. Gehien gustuko duzuen metodoa erabil dezakezue: idatziz, marraztuz, argazkiak aterata eta orri batean itsatsiz... Ondoren, biribildu edo margotu senide zein lagunen bat hiltzean sentitu zenutena.

Kontuan izan pertsona bakoitzak modu ezberdinean bizi egiten duela dolua (pertsona berak dolua modu ezberdinetan bizi dezakeen moduan) eta, horregatik, sentimen guztiak onargarriak direla. Aprobetxatu ezazue nola sentitzen zareten azaltzeko eta modu horretan sentitzearen arrazoiak ulertzeko.

Zure ustez, maite dugun animalia bat hiltzen denean modu berean sentiarazi ahal gara? Zergatik?

- **Oroitzapena**



Galdera batzuk:

- Hontzak Azeri bere lagunarekin zuen oroitzapen bat kontatu zuen eta, guztiak triste egonda ere, animalia guztiek bere kontaketa entzutean irribarre egin zuten. Zer kontatzen du Hontzak?
- Arratoik Azerik izugarri atsegin zuen zeozer gogorarazten die beste animaliei, zer zen? Nola sentiarazten die oroitzapen horrek?
- Banan-banan, animalia guztiek bere lagun Azeri-rekin zuten oroitzapenen bat kontatzen dute. Nola gogoratzen dute? (Zein modutan gogoratzen duten Azeri, nola kontatzen dituzten oroitzapen horiek, nola sentitzen diren kontatzean...).

Jarduera:

Maite zenuten pertsona zein animaliaren batekin bizi duzun istorioaren bat gogoratzen al duzue? Idatz zein marraztu ezazue nahi dituzuen guztiak, bakoitzeko paper-zati bana erabiliz. Pertsona/Animalia horrek gogoko zituen gauzak ere idatzi zein marraztu ahal dituzue.

- **Aldaketarako denbora**



Galdera batzuk:

- Zer hazi zen Azeri hil zen leku horretan?
- Nolakoa zen hasieran landare hori? Zerekin handitzen zen landarea?
- Azeri hil zenean, basoko animaliek lagun bat galdu zutela sentitu zuten, baina zertaz konturatu ziren haien istorioei esker landarea zuhaitz bat bihurtu zela ikustean?
- Denbora luzea pasa zen arren, basoko animaliek Azeri eta berarekin bizi izandako abenturak gogoratzen jarraitu al zuten?

Jarduera:

Hil den pertsona edo animalia hori gehien gogorarazten dizuen landare edo zuhaitz bat aukeratu eta maite dituzuen pertsonekin batera landatu ezazue. Behin landatu duzuenean, zuhaitzaren adarretan oroitzapenen paper-zatiak zintzilika itzazue edota zure landare berriari hazten lagunduko dion lurrean lurperatu itzazue. Ez ahaztu leku on batean jartzen, handi eta indartsu hazten jarrai dezan.

Ziurta zaitezte zuen seme-alabari azaltzen landatutako zuhaitz zein landarea, izaki bizidun oro bezala, noizbait hil egingo dela, baina istorio horiek zuekin jarraituko dutela eta edozein leku zein momentutan gogoan izan ditzakezuela.

- **Gainditzea**



Galdera batzuk:

- Zenbat hazi zen zuhaitza? Horrek Azeri asko maite zutela esan nahi du?
- Azeriaren heriotzak basoko animalia asko bildu zituen, oroitzapenak partekatuz eta horien emozioak azalaraziz. Gainera, zuhaitzak bizitoki bat eskaini eta dolua gainditzeko indarra eman zien. Animalia guztiek Azeriren heriotza denbora berean gainditu zutela uste al duzu?
- Hontzak eta basoko beste animaliek Azerirekin jolasteko eta denbora pasatzeko aukera gehiagorik ez badute ere, zein beste modutan sentituko dute berarekin daudela? Norekin gehiagorekin egon daitezke?
- Nola lagundu dezakegu asko maite zuen pertsona bat hil zaion lagun bat?

Liburua irakurri ostean...

1.- Egunerokoa

Emozio egunerokoa eta eskutitzak sortzen gomendatzen dugu, idazketa terapeutiko gisa. Horietan, gure egungo emozioak eta bizipenak partekatzeaz gain, etorkizun hurbilerako planak aurkeztuko ditugu.

Idaztea ez da gure emozioak, bizipenak eta nahiak irudikatzeko modu artistiko bakarra. Zuen seme-alabaren adinera, trebetasunetara eta gustuetara egokituta, marrazkiak, komiki-binetak, collageak, eskulanak, argazki-albumak... emozioak komunikatzeko eta kanporatzeko errutinari gehitzea proposatu.

2.- Agurra

Gure burua prest ikusten dugun momentuan, agurra emateko erritu edo zeremonia berezi bat antolatuko dugu. Hildako pertsona (edo animalia) oroitzeko xedearekin, haren gustuetara eta izateko moduetara gehien hurbiltzen den modua bilatuko duzue, zuen seme-alabaren adinerako egokia dela uste dugun giroa sortuz (3 eta 6 urte bitartean, talde txikietako agur-errituetan parte hartzeko aukera ematea gomendatzen da, ezagunak dituen pertsonekin batera).

Zeremonian, hildako pertsona/animalia gogoratzeko, sentitzen duzuen adierazteko, faltan botatzen dituzuen gauzak (berarekin loturikoak) kontatzeko eta, zuek entzuteko ahalmena izanez gero, esan nahiko zenioketena partekatzeko aprobetxatuko duzue.

3.- Kirola eta aisialdia

Ariketa fisikoa egiteak, mugimenduan mantentzeak eta zuen seme-alabari gustatzen zaion edota hildakoari gustatzen zitzaion zerbaitetan denbora igarotzeak deskonexiorako, oroitzapenerako eta osasunerako denbora eskainiko dio.

Betiere haurraren adinera egokituta, boluntariotza egitearen aukera ere eman ahal diozue. Hau, galerarekin lotutako zeozer izatea gomendatzen dugu (etxerik gabeko animaliak paseatuz edo zainduz, adinekoentzako egoitza batean konpainia eskainiz, etxeko produktuak edota eskulanak salduz, heriotzaren inguruko helbururen bat duen diru-bilketa gisa...).

Bestalde, bai musika entzuteak eta abestiak sortzeko, bai meditazioa eta mindfulnessa praktikatzeko ulermenerako, adierazpenerako eta erlaxaziorako espazioak eskaini ditzakete, sendatze emozionalaren berezko erritmoari jarraituz.

4.- Bizitzaren ondoren... heriotza

Heriotzaren kontzeptua oso konplexua da adin horietako haurrentzat, neurri batean bizitzaren ondoren zer dagoen ez dakigulako. Hala eta guztiz ere, ezin diogu ezaugarri horri bere ikaskuntza eta garapena geldiarazten utzi: kultura ezberdinek heriotzari buruz pentsatzen dutena ezagutzeko aprobetxatuko duzue. Munduko hainbat kulturarentzat heriotzak esan nahi duenaren inguruan informazioa bilatu (Interneten, liburutegiko liburuetan...). Aurkitzen duzun informazioa zuen seme-alabaren gaitasun kognitiboetara egokitu, eta horrekin istorioak sortu. Ondoren, munduko mapa duen horma-irudi bat egin dezakezue eta, dagokion herrialdean, haren sinesmenak irudikatuko dituen irudiren bat marraztu.

GAIA LANTZEKO BESTE LIBURU BATZUK:



- Zergatik hiltzen dira gauzak? (Christine Pym). Ttarttalo, 2021
- Txiki eta biok (Alicia Acosta). NubeOcho, 2021
- La gota de agua (Inés Castel-Branco). Akiara, 2018
- El corazón y la botella (Oliver Jeffers). Fondo de Cultura Económica, 2010

* Liburu guztiak Euskadiko Irakurketa Publikoko Sarean eskuragarri daude.