

EDOSKITZEARI UZTEA



LIBURUAREN FITXA TEKNIKOA

Izenburua: Tititxo

Idazlea: Diana Oliver

Argitaletxea: Minis

Urtea: 2017

Hizkuntza: euskara

Sinopsia:

Mara triste eta haserre dago, amak ez diolako gehiago bularrik emango.

Nola moldatuko da egunerokoa zuen ohitura hori gabe?



IRAKURKETA GIDA DIDAKTIKOA

Gaia: Edoskitzeari uztea.

Helburuak

- Edoskitze-prozesua modu osasuntsuan uztea.
- Haurrak titia kentzearen prozesua ulertu eta onartzea.
- Nork bere emozioak ulertu eta kudeatzea.
- Ama eta seme-alabaren arteko lotura indartzea.

Informazioa

- Noiz utzi behar diote haurrek titia hartzeari?

“Oso nagusia da titia hartzen jarraitzeko”, “Ohitura besterik ez du hartu eta horregatik ez du utzi nahi”, “Elikagaia solidoak hartzen hasten denean edoskitzeari utzi behar diozue”...

Ez ezazue erran-merran horiei kasurik egin, edoskitzea prozesu pertsonala da eta umetxoak zein bere amak besterik ez duzue erabakia hori hartzeko eskumena. Izan ere, ez dago edoskitzaro luzea izatearen arrisku fisiko ezta psikologikoren ebidentziarik, ezta haurdunaldi berri batengatik ere, aldi berean hainbat haur edoskitzea ere posible den bezala. Hala eta guztiz ere, abortatzeko edo haurdunaldi goiztiarra izateko arriskua dagoenean, besteak beste, titia kentzea baloratzea gomendatzen da.

Beste alde batetik, txikiak sei hilabete betetzeaz batera, askotariko dieta eskaintzea gomendatzen da, haurrak behar dituen kaloria, proteina, bitamina eta mineral gehienak emango dizkion ama-esnearekin bateratu ahal izango dena. Horrekin batera, edoskitzeak errespetuzko atxikimendua, umearen garapen intelektual, emozional eta psikosozial ona eta amaren diabetesa eta bularreko minbizia bezalako gaixotasunak izateko arriskua txikiagotzearen onurak ditu.

Liburu honetan, amak beste haurdunaldi batek eragindako minaren ondorioz bularra emateari uzteko erabakia hartzen du. Edoskitzeari uztearen arrazoia zernahi ere den, lasaitasunez hartu behar duzuen prozesua da, familia bakoitzak bere erritmoa du eta hori errespetatzea ezinbestekoa da.

Oharra: haurra aurretik egindako aldaketetara (eskolen hasiera, bere ohean lo egiten hastea, pixoihala kentzea...) jadanik egokituta dagoenean gomendatzen da titia kentzen hastea.

Liburua irakurri baino lehen...

1.- “Tititxo” liburuari buruz hitz egin dezagun.

Utz iezaiozue zure seme-alabari liburua nahi duen moduan ikusten eta manipulatzeko, irakurketaren lehenengo harremana irakurriko edota entzungo duen materialaren erabilerara ohitzea baita, behatuz, ukituz eta harekin jolastuz. Jarduera horretan parte har ezazue, idazlea eta ilustratzailearen izenak esanez eta azalari eta haren marrazkiei buruzko galderak eginez. Hemen galdera sorta bat, adibide gisa:

- Zer irudikatu du Fernandok *Tititxo* liburuaren azalean?
- Nortzuk dira pertsonaia horiek? Eta zer egiten ari dira?
- Nola sentitzen direla uste duzu? Zergatik uste duzu horrela sentitzen direla?
- Zu nola sentitzen zara tititxoa hartzean?

Liburua irakurtzen duzuen bitartean...

1.- Gomendio batzuk:

Tititxo album ilustratu sinplea eta irakurketa errazekoa bada ere, egileek horrekin lantzen duen gaia gure seme-alabekin lantzea konplexua bihurtu daiteke. Hori dela eta, garrantzitsua da zuen seme-alaba irakurketan laguntzea (bere adinaren arabera berak irakur dezala ala zuek irakurri), aurkezten diren egoera eta detaile guztiei erreparatuz. Proposatzen dizkizuegun galdera eta jarduerak esanguratsuak izan daitezkeen, zuen egoerara moldatuz eta betiere bere ongizate emozionala kontuan izanda.

Liburua patxadaz irakurri, jarduerak egiteko behar duzuen denbora guztia hartu eta errepikatu itzazue behar beste alditan.

2.- Orriz orri:

• Edoskitzea

<<Jaio nintzenean, zain neuzkan amatxo, aitatxo eta... Tititxo.>> <<Edonora elkarrekin joaten ginen. Erosketak egitera. Jolastokira. Lorata ere bai. Gabon pasa, Tititxo!>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zein lekutan hartzen du titia Marak, istorio honen protagonistak?
- Zein lekutan hartzen duzu zuk titia?
- Nola sentitzen zara titia hartzen duzunean? Ba al dakizu nola sentitzen den ama titia hartzen duzunean? (Edoskitzean zelan sentitu zaren kontatu iezaiozu, lehenengo aldian sentitu zenuena eta nola sentitzen zara orain, zure alaba/semea nagusiagoa izanda).

Jarduera:

Edoskitzeari buruz hitz egingo duzue: nortzuk edoskitzen duten (umeeak eta zein motatako animalia kumeeak), edoskitzeak gorputzari zein elikagai ematen dizkion, zein beste onura duen... Bere adinaren arabera, liburuetan zein interneten bilatu dezakezue interesatzen zaion informazioa, baldin eta bera bilaketaren parte den eta zuen gainbegiratzea duen.

• Haurdunaldia

<<Egun batean, amaxok kontatu zidan tripan haurtxo bat ari zitzaiola hazten, eta laster familian beste kide bat ere izango genuela, nebatxoa! Berri ona zirudien.>>

<<Tripa handitzen eta handitzen ari zen. Egun batean, ordea, amaxok esan zidan Tititxo minez zegoela, eta atsedena behar zuela.>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zer kontatu dio Marari bere amaxok?
- Nola sentitu da Mara nebatxo bat izango duela jakitean?
- Zergatik utzi behar izan dio Marak titia hartzeari?
- Nola uste duzu sentitu dela Mara titia aurrerantzean hartuko ez duela jakin duenean? Eta nola uste duzu sentitzen dela bere ama?

Jarduera:

Jarduera honetan, haurdunaldiari buruz jakitea nahi duzuen guztia kontatuko diozue, bere adinaren arabera. Nahiz eta, Mararen familia bezala, beste seme-alaba baten zain ez zaudeten, Mararen amateari emateari uztea erabaki izanaren arrazoia kontatuko diozue. Ostean, bere ama haurdun zegoen garaiko argazkiak erakutsiko dizkiozue, baita bere jaiotzekoak ere.

Jarduera honek bere historia eta bere familiarena ezagutzen, haurdunaldiak sortzen dituen aldaketei buruz informatzen eta aldaketetara egokitzeko beharra ulertzen lagunduko dio.

• **Emozioak**

<<Ez zitzaidan gustatu banatze kontu hori. Triste eta haserre nengoen. Oso haserre!>>
<<Egunez, ez nuen jolaserako gogorik. Gaez, berriz, ezin loak hartu!>>
<<Izugarri sumatzen nuen Titixoren falta; ia alferrikakoa zen besarkada eta musu gehiago jasotzea ere. Denborarekin pixka bat hobeto sentitzen hasi nintzen.>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Mara triste eta haserre sentitzen da. Zerk eragiten dizu triste egotea? Eta zerk haserretzen zaitu?
- Zergatik Marak ez du jolasteko gogorik? Zergatik Marak ezin du lorik hartu?
- Denborarekin hobeto sentitzen hasi dela esaten du liburuak. Zer da hobeto sentitzea? Orduan, nola uste duzu sentitzen dela Mara orain?

Jarduera:

Mara bezala sentitu den egoera bat aurkezteko eskatuko diozue; adibidez, marrazki bat eginez edo panpinekin jolastuz. Garrantzitsua da benetako egoera bat izatea, harekin lan egin ahal izateko. Kontatzen ari denari adi erreparatu eta bere antzezpen zein marrazketan parte hartu: panpina baten bidez galdetuz jolasaren parte izan; bere marrazkiari buruz galdetu; zuen esperientzia ere marraztu eta amaitutakoan biei buruz hitz egin...

Jarduera honen bidez, adimen emozionalaren garapenean jardungo duzue, besteen emozioen pertzepzioa, enpatia eta norberaren emozioen ulermena eta kudeaketa landuz. Horrez gain, harremantzeko eta komunikaziorako gaitasuna (hitzezko eta hitzez gabeko ulermenaren eta adierazpenaren bidez) eta konfiantza landuko du, behar duenean hitz egiteko eta laguntza eskatzeko beharra ulertuz.

- **Laguntza**

<<Lotarakoan, aitaren besoetan kulunkan ibiltzea estimatzen hasi nintzen. Ehunka istorio, jolas, jauzi eta korrikaldirekin ia ahaztu nuen laguna....>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zerk lagundu dio Marari hain triste eta haserre ez sentitzen? Nork lagundu dio?
- Behar duzunean, nork laguntzen dizu? Zuk eskatzen diozu laguntza ala eskatu gabe laguntzen dizu? Zuk ere zure laguntza eskaintzen diozu?
- Mara Tititxoz ahaztu al da?

- **Jeloskortasuna**

<<Goiz batean berriro ikusi nuen arte. Orain bost gara: amatxo, aitatxo, Mara, Leo eta... Tititxo.>>

<<Hala bazan edo ez bazan, sar dadila kalabazan.>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zure ustez, nola sentitzen da Mara bere neba Leorekin?
- Eta nola uste duzu sentitzen dela Mara Leo titia hartzen ikusten duenean?
- Marak, jadanik titia hartzen ez badu ere, zer beste jarduera egin ditzake bere ama, aita eta nebatxoarekin?

Liburua irakurri ostean...

1.- Mara eta bere familiaren istorioaz hitz egin ezazue

Istoriaa zer iruditu zaion galdetuko diozue, entzutean nola sentitu den eta zer uste duen Marak eta bere gurasoek egin behar zutela. Ostean, edoskitzeari, bere onurei eta edoskitzen uzteari buruz hitz egin ezazue. Modu lasaian eta ulerkorrean hitz egin iezaiozue, titia hartzeari uztea bere garapenaren parte den prozesu naturala dela uler dezan. Prozesu honi amaiera ematearen arrazoiak ondo azalduko dizkiozue, dituen galderei erantzunez eta bere familia berarekin egongo dela jakinaraziz. Betiko lez zeozer behar duenean lagunduko diozuela eta prozesua guztiz amaitzean bere ama, gainerako familia-kideekin bezala, beste era askotara izaten jarraituko duela azaldu.

2.- Errutina

Pixkanaka (eta malgutasunez, zenbait baldintza eta egoeratarako), titia hartzeko uneak murrizten joango zarete. Errutina berria sortu ezazue, non edoskitzearen ordeztu beste jarduerak interesgarri batzuk egiten dituzuen, hala nola jolas errazak bazkal ostean edota irakurri eta abestu lotara joan aurretik. Aukeratzen dituzuen jarduerak edoskitzearen estimulu bera eskaini beharko diete; beraz, garrantzitsua da lasaiak eta suspergarriak izatea, elkarrekin egin ditzazuela eta segurtasuna eta poza eman diezaiotela.

Gogoan izan zuen seme-alabarekin jarraituko dituzuen urrats eta aldaketa guztiei buruz hitz egin beharko duzuela; prozesua eta hori egiteko arrazoia ulertzea, bai eta jardueren aukeraketan parte hartzea ere, nork bere emozioak hobeto kudeatzen eta aldaketez jabetzen laguntzeko. Gainera, komenigarria litzateke autonomia lantzeko jarduerak egitea.

3.- Laguntza eta ospakizunak

Gogoratu behar duen maitasun guztia (musuak, laztanak, besarkadak, kilimak...) eta hitzeko laguntza (animoak, azalpen lasai eta ulerkorrak, kontsolamendua eta laudorioak) jasotzea oso onuragarria dela. Horrela, bularra emateak lortzen duen lotura emozionalari eustea lortuko duzue eta, aldi berean, komunikazioa sustatuko duzue, titia kentzeko prozesuak abandonu-sentsaziorik, larritasuna edo antsietatea eragin ez diezaion. Har ezazue zuen emozioei buruz hitz egiteko ohitura, nola sentitzen zareten eta zergatik, lasaitzeko eta laguntza eskatzeko xedearekin, egitearen garrantzia indartuz.

4.- Jolasak

Edoskitzeari uzten animatzeko, zenbait jolas proposatu ahal dizkiozue. Hona hemen batzuk:

- Dastatu eta asmatu: begiak itxita dituelarik, elikagai ezberdinak dastatu eta, zaporeari ondo erreparatuz, zeintzuk diren asmatu beharko ditu. Janariaz gain edariak ere ematea (eta bere kabuz jan eta edan dezala) gomendatzen dizuegu, fruta ezberdinetako zukuak eta esnea, esaterako.
- Ipuin ezberdinak asmatu: beste liburu batzuk irakurtzeaz gainera, zuen istorioak ere kontatu ahal dituzue, ezagutzen duzuen egoera bat kontatuz zein berriak asmatuz. Gustuko dituzuenak paperera zein formatu digitalera pasa ahal dituzue, zuen ipuin, komiki zein album ilustratuak sortuz.
- Festa bat egin: titia hartzeari guztiz uzteko prest dagoenean, familia-kide edota lagunekin festa bat ospatu, elkarrekin edoskitzeari agur esateko.
- Azkeneko titi-hartzearen argazkia: jarduera hau egiteko umearekin aurretiaz hitz egin eta benetan prest dagoenerako momentu eta leku berezi bat aukeratu, hartuko duen azkeneko edoskitzea izateko. Bertan, argazki bat edo batzuk atera (familia osoarena, amaxorekin bakarrik, edoskitzean...). Ostean, argazki horiek jartzeko marko bat sortu eta apaindu.

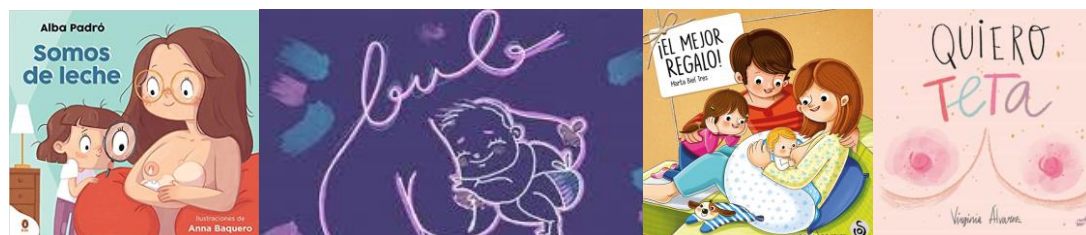
TITIA HARTZEARI UZTEKO BESTE LIBURU BATZUK:

- Titi eta Tititxo (Ianire Doistua). Somos Libros, 2023
- La fiesteta (Míriam Tirado). Carambuco, 2017
- Litros y litros de amor (Cristina Romero). Ob Stare, 2017
- Las tetas de mamá (Cristina Aranda). Pasiónporloslibros, 2014



EDOSKITZEAREN GARRANTZIARI BURUZKO LIBURUAK:

- Somos de leche (Alba Padró). Penguin Kids, 2022
- Bub (Laura Richard). Moramora, 2022
- ¡El mejor regalo! (Marta Biel). Ob Stare, 2017
- Quiero teta (Virginia Álvarez). Thule, 2021



*Liburu guztiak Euskadiko Irakurketa Publikoko Sarean eskuragarri daude.