

LEHIAKORTASUNA

LIBURUAREN FITXA TEKNIKOA

Izenburua: Ni lehena!

Idazlea: Míriam Tirado

Irudigilea: Joan Turu

Argitaletxea: Carambuco

Urtea: 2024

Sinopsia:



Lukasek lehena izan nahi du gauza guztietan: igogailua deitzen, jolasa aukeratzen, batzarrean hitz egiten... Eta, noski, horrek arazo eta gatazka asko dakartzkio. Sumendien maitagarriak Lukas bisitatuko du hobeto sentitzen laguntzeko eta gauza guztietarako lehiatzen ez denean zer gertatzen den jakin dezan.

IRAKURKETA GIDA DIDAKTIKOA

Gaia: Lehiaren ondoriozko gatazka eta frustrazioa kudeatzea.

Helburuak:

- Hurrekin haustura eta galera kudeatu, benetan garrantzitsua denarekin gozatzen ikasiz.
- Estura eta frustrazioak izanda, norbere burua lasaitzen ikastea.
- Errespetua eta hazkuntza kontzientea sustatzea, pazientziaren eta enpatiaren bidez.

Gomendatutako adina: 3-6 urte

Informazioa

- **Ohikoa al da haurrak haserretzea galtzen dutenean?**

Lorpen bakoitzeko laudorioak jasotzera ohituta egonda, ohikoa da haurrek porrota ez onartzea zein neurrigabeko amorru eta kasketekin haien desadostasuna azalaraztea. Askotan, portaera hori nahi dutena lortzeko metodo gisa ikusten den arren, oso egoera desatseginak izan daitezke, sufritu eta ulertzen ez dituztenak.

Era berean, haurtzaroan frustrazioarekiko tolerantzia eta norberarekiko eta besteekiko haserre-jarrerak gaizki kudeatuz gero, zailtasunak sor daitezke harremanak izateko orduan, eta baita etorkizunean ondoez emozionala eragin, hala nola porrotarekiko intolerantzia, antsietatea edota bestelako nahasmendu psikologikoak.

Hala eta guztiz ere, haiekin batera egunez egun gidatuz eta lan eginez, haserrea onarpen bihur daiteke.

- **Nola lagun diezaiekegu galtzean sentitzen dituzten sentimendu eta jarrera negatiboari aurre egiten?**

Senideek haurren jokabidean eta nortasunean eragin zuzena dutela kontuan izanik, garrantzitsua da pazientziaz, enpatiaz eta errespetuz jokatzeko egoeretan eredu erreferente izatea; porrota normalizatuz eta besteen garaipenak norberarenak bezain beste ospatuz. Gainera, ahalegina baloratzen, lanean ekitearen beharra ulertzen eta norberaren hobekuntzari lehiaketari baino garrantzia handiagoa ematen irakatsi behar zaie.

Horregatik, bere lorpenak ez ezik, aurrerapenak ere ospatzea gomendatzen da, baita, parte hartzera animatzen denean, erantzun konstruktiboak ematea ere, lortutako emaitza kontuan hartu gabe. Era berean, garrantzitsua da benetako ikaskuntzako esperientziak eskaintzen gogoratzea, horien bidez akatsak egin eta

haiengandik ikasteko aukera izan dezaten, aurkitzen dituzten egoera eta erronka guztiak erraztu beharrean.

Bestalde, erlaxazio eta autokontrol-metodoak lantzea gomendatzen da, frustrazioarekiko tolerantzia areagotzeko. Horretarako, ezinbestekoa izango da emozioak, asertibitatea eta komunikazioaren ulermena nabarmentzea.

Azkenik, anai-arrebekin, ikaskideekin eta abarrekin konparazioak ez egitea iradokitzen da. Hori egin beharrean, bakoitzaren indarguneak nabarmenduko ditugu, pertsona bakoitza desberdina dela eta helburuak lortzeko eta egunez egun hobetzeko, akatsetatik ikasiz, ahalegindu behar garela ikusaraziz.

Jarraian, aipatutako jarrerak lantzeko hainbat jarduera aurkezten dira, Míriam Tiradoren *Ni lehena!* liburua laguntza-tresna gisa erabiliz.

Liburua irakurri baino lehen...

1.- Konfiantza eta komunikazioa

Zuen seme-alabarekin galtzeak eragiten dionari buruz eta galtzean erakusten ohi duen jarrerari buruz hitz egin ezazue. Jarraian, azal iezaiozue liburu berri bat hartu duzuela elkarrekin irakurtzeko. Liburu horretan, antzeko egoera bati aurre egin behar dion haur baten istorioa kontatzen dela azaldu eta, harekin, noiz irakurriko duzuen erabaki, aurretiaz zeintzuk lan egin behar dituen gogoraraziz.

Garrantzitsua da babestuta, maitatuta, animatuta eta gustura sentitzea, eta hori orain arte lortu duen guztiagatik harro zaudetela erakutsiz lor dezakegu. Izan ere, gure hitzek eta ekintzek gure seme-alabez pentsatzen duguna islatzen dute; egiatan, gure ustez txikiak izan arren, transmititzen dieguna eragin zuzena dauka haiengan, eta horretaz ikasten dute etengabe.

2.- *Ni lehena!* liburuari buruz hitz egin

Utzi iezaiozue zuen seme-alabari liburua nahi bezala behatzen eta manipulatzeko. Irakurketarekin lehen kontaktua ohitzean eta irakurriko edo entzungo duenarekiko erakarpina sentitzean oinarritzen da, kasu honetan, liburua ikusiz, ukituz eta harekin jolastuz. Har ezazue parte zeregin horretan, azaleko ilustrazioei buruz galdetuz. Hona hemen egin ditzakezuen galdera batzuk:

- Zer ikus dezakezu liburuaren azalean? (Bertan agertzen den guztiari buruz hitz egitera animatu ezazu, esaten duena berarekin komentatuz).
- Nola sentitzen da helmugara lehenago iritsi dena? Eta nola sentitzen da bigarren iritsi dena? Zergatik uste duzu sentitzen direla horrela?
- Begiratu lehen umearen eskuei. Zertan ari da? Zergatik egiten du hori?
- Umeak, lehena iristeko, nahi duena egin dezakeela uste al duzu? Zergatik uste duzu hori?
- Liburuak *Ni lehena!* du izena. Liburuaren izenburua ondo aukeratu dutela uste al duzu?
- Zer uste duzu gertatuko dela ipuinean?

Liburua irakurtzen duzuen bitartean...

1.- Gomendio batzuk

Gida honekin lantzen den liburua 3 eta 6 urte bitarteko haurrei zuzenduta dagoenez, proposatzen dizkizuegun galderak eta jarduerak adin-tarte horri ere zuzenduta daude. Hala eta guztiz ere, zuen alabaren/semearen ezaugarriak eta gaitasunak kontuan hartu behar dituzue eta gidaren edukia gaitasun horietara egokitu, bai hiztegia aldatuz, bai hizkuntza mailaren arabera deskribatuz; bere erritmoan irakurriz, helburua frustrazioaren eta lehiakortasunaren kudeaketa lantzea dela kontuan hartuz; galdera pertsonalagoak gehituz; eta abar.

2.- Orriz orri

• 1-2. orrialdeak

<<Lukasek beti izan nahi izaten zuen lehena, azkarrena, indartsuena... ONENA! Eta, askotan, horrek arazo aaaasko sortzen zituen, batez ere haren arreba biki Klaudiarekin, hark ere lehena izan nahi zuelako batzuetan. Eta, jakina, biak ezin ziren lehenak izan.>>

Galdera batzuk:

- Non daude Lukas eta Klaudia? Zer daude egiten?
- Lukasen oina begira ezazu. Zertan ari da? Zergatik uste duzu egiten duela hori?
- Nola uste duzu sentitzen dela Klaudia?
- Begira zer aurpegi jartzen dituzten izozkitegiak eta izozki bat jaten ari den neskatoak. Uste duzu Lukasen portaerarekin ados daudela?

Jarduera:

Eska iezaiozue zure alabari/semeari Lukas eta Klaudiaren antzeko egoeraren batean pentsatzeko. Pentsa dezala berak nola jokutzen duen eta Lukasek nola jokatu beharko lukeen. Honako galdera hauetan oinarritu zaitezke.

- Zuri lehenengoa izatea gustatzen zaizu? Noiz gustatzen zaizu lehena izatea?
- Inoiz lortu duzu lehena izatea? Nola lortu zenuen?
- Zer egin beharko luke Lukasek?

• 3-4. orrialdeak

<<Etzetik irtetean, Lukas korrika joaten zen igogailuko botoia sakatzera eta esaten zuen: “Ni lehena!”. Klaudia, astiroago joan ohi zenez, askotan haserretu egiten zen eta, orduan, amak esaten zuen: “Lukas, gaur zu izan zara lehena, baina itzultzen garenean Klaudiaren txanda izango da”. Lukasi ez zitzaion batere gustatzen hori entzutea.>>

<<Jolas-orduan, zertan jolastu hautatzen lehena izan nahi izaten zuen beti. Eskolan, biltzarrean elkartzen zirenean, hitz egiten lehena izan nahi izaten zuen, baita irteten lehena ere etxera itzultzeko ordua heltzen zenean. Baina kontua ez zen hor bukatzen.>>

Galdera batzuk:

- Zergatik haserretzen da Klaudia? Uste al duzu haien amak arrazoia duela eta botoiari tarteka eman behar diotela ala lehena iristen denak eman behar dio?
- Liburuan esaten digute Lukasek lehena izan nahi duela klasean ere. Bere klasekideen aurpegiak begiratu Lukasekin pozik daudela uste al duzu? Zure ustez, nola sentitzen dira? Eta Lukasi bere ikaskideek zer pentsatzen duten axola zaiola uste al duzu?

- **5-6. orrialdeak**

<< Jostailuren bat oparitzen zietenean, beti izan nahi izaten zuen zabaltzen lehena edo opariarekin jolasten lehena. Aita afaria zerbitzatzen ari zenean Klaudiaren platera lehenago hartzen bazuen, Lukasek suminduta oihukatzen zuen: “EZ! Ni lehena!”. Eta aitak “Orain haren txanda da” erantzuten zionean, Lukasek sumendia pizten ari zitzaiola nabaritzen zuen eta azkenean beti hasten zen negarrez, haserre-haserre.>>

Galdera batzuk:

- Zein jarduera eta lekutan izan nahi du lehena Lukasek? Beti lortzen du lehena izatea? Zergatik ez da batzuetan lehena?
- Nola sentitzen zara ez zarela lehena izango esaten badizute? Begira Lukasen aurpegiari; nabari da haserre dagoela. Orain senideen aurpegiei begiratu. Arreba lehena izateagatik pozik dagoela uste al duzu? Zergatik ez? Nola uste duzu sentitzen direla bere ama eta bere aita? Zergatik uste duzu sentitzen direla horrela?
- Eta zu, nola sentitzen zara lehena ez izatean?

Jarduera:

Kartoi mehe handi bat edo teknologia berriak erabiliz, taula bat sortu eta bertan hurrengo adieraziko duzue: zure alabak/semek zein jardueratan lor zezakeen lehenengo postua, lortu duen ala ez, nola sentitu den eta ostean nola jokatu duen. Familiaren parte-hartzearen garrantzia gogoratu, zuen bizipen pertsonalen bat gehitu, helduek ere antzeko egoerei aurre egin behar dietela ikusarazteko.

Jarduera bere adinera eta gaitasunetara egokitu, bizitako egoerak marrazkiak erabiliz adierazi edo kontatzen dizuena zuek idatzi. Gidaren amaieran egokitu eta erabil dezakezuen taula-eredu bat ematen dizuegu.

Jarduera hori egunero egitea gomendatzen dugu, harik eta zuen alaba egoera bakoitzean zer sentitzen duen benetan jabetzen den arte eta modu ez kaltegarrian jokatzeko duen (ez berarentzat, ez inguruko jendearentzat) ikasten duen arte.

• 7-8. orrialdeak

<< Gurasoak horrelako lehiez aspertuta zeuden eta ahalik eta bidezkoenak izaten saiatzen ziren, baina sarritan egoerak gaitortuta sentitzen ziren. Galdetzen ziotenean: “Baina, Lukas, zergatik izan nahi duzu beti lehena? Ez zara konturatzen ez dela beharrezkoa eta, gainera, ezinezkoa dela?”, Lukasek sorbaldak altxatzen zituen.

Horixe ateratzen zitzaion eta ezin zuen saihestu. Klaudia ere nazkatu baino nazkatuagoa zegoen eta, batzuetan, beti lehena izatea hainbeste interesatzen ez zitzaion arren, eskatu egiten zuen Lukasek ikus zezan ezin zuela beti berea egin.>>

Galdera batzuk:

- Zergatik uste duzu Lukasek beti lehena izan nahi duela? Zuri ere gustatzen zaizu lehena izatea? Zergatik gustatzen zaizu?
- Beti lehenak izan ahal garela uste al duzu?
- Zer egiten du batzuetan Klaudiak? Klaudiari beti lehena izatea interesatzen zaiola uste al duzu? Orduan, zergatik eskatzen du batzuetan (lehena izan nahi duela esaten du)?

• 9-10. orrialdeak

<<Egun batean, amak gurrpil-ohol bat ekarri zuen etxera. “Begira zer eman didan gaur izebak. Zuen lehengusuarena zen txikia zenean”. Klaudia amarengandik hurbilago zegoenez, gurrpil-ohola hartu, eta esan zuen: “Probatu dezaket?”. “Noski”, erantzun zuen amak. Bat-batean, Lukasek, hurbildu, gurrpil-ohola itsumustuan hartu eta oihukatu zuen: “Ni lehena!”. Amak eskuetatik kendu zion eta esan zion: “Ez! Klaudiak zeukan. Berak probatuko du lehenik eta gero zuk”. Sumendia hainbeste piztu zitzaion, ezen Lukasek garrasi egin baitzuen: “EZ! Bidegabea da!”. Eta bere logelara joan zen, oihuka eta negarka. Zartakoz itxi zuen atea.>>

Galdera batzuk:

- Zergatik kentzen dio amak Lukasi gurpil-ohola eskuetatik eta probatzen ez dela lehena izango esaten dio? Lukasek lehena izan beharko lukeela uste al duzu?
- Nola erreakzionatzen du (zer egiten du) Lukasek gurpil-ohola erabiltzen ez dela lehena izango esaten diotenean?
- Bigarren aldia da ipuinean Lukasi sumendia pizten zaiola esaten dutela. Zer uste duzu kontatu nahi digutela? Inoiz piztu zaizu sumendia?

Jarduera:

Ipuinean sumendi batekin konparatzen du Lukasek haserretzean sentitzen duena. Horri buruz hitz egin ostean, zuen alabarekin/semearekin emozio bakoitza izaki zein objekturen batekin konparatuko dituzue, horiekin identifikatzeko arrazoiak azalduz. Horren bitartean, orri zuriekin edo koloretako kartulinekin txartelak sortuko dituzue, emozio bakoitzarekin bana. Alde batean, zein emozio den idatziko duzue eta bere aurpegia emozio hori sentitzean irudikatu. Beste aldean, aukeratutako izaki/objektua irudikatuko duzue.

Jarduera honekin bere emozioak identifikatzen eta adierazten lagunduko diogu, euskarri moduan erabili ditzakeen txartelak egiten dituzuen bitartean.

• **Páginas 11-14**

<< “Arnastu”, entzun zuen orduan Lukasek. Sumendien maitagarria zen, laguntzera etorria. Baina une horretanxe aita sartu zen eta maitagarria presaka ezkutatu zen. Aitak, semearengana hurbildu, eta ispilu bat karri zion aurrean.>>
<<-Begira.-Lukasek ez zekien aita zertaz ari zen-. Begiratu ondo zeure buruari, mundu osoan ez dagoelako zu bezalako inor. Bazenekien? Inortxo ere ez. Horregatik, beti zara lehena zaren modukoa izaten eta gauzak zeuk egiten dituzun moduan egiten. Ulertzen? Lukasek ez zuen guztiz ulertzen, baina gustatu zitzaion aitak esatea beti lehena izango zela eta ez zegoela bera bezalako inor. -Bazatoz?
-Ez, haserre nago oraindik.
-Ados. Gogoia duzunean, zatoz gurpil-ohola probatzera. Asko maite zaitugu.>>

Galdera batzuk:

- Nor da sumendien maitagarria? Zertan uste duzu lagundu ahal duela Lukas? (Orri hauetan maitagarria bilatzeko eskatu ahal diozue).

- Zertarako ematen dio bere aitak ispilu bat? Zer esan nahi du den modukoa izaten eta bere modura gauzak egiten beti lehenengoa izango dela esaten dionean?
- Lukasi bere aitak kontatu diona gustatu bazaio ere, haserrea pasa zaio? Zer uste duzu behar duela haserrea pasatzeko?

Jarduera:

Ispilu bat beharko duzue. Gomendagarria litzateke bere kabuz manipula dezakeen ispilu txiki bat erabiltzea; baina, eduki ezean, jarduera honetarako hormako batek ere balio du.

Lukasen eta Klaudiaren aitak egiten duen bezala, ispilu bat emango diozue zuen alabari/semeari eta ondo begiratzeko eskatuko diozue: aurpegia, ilea, belarriak, oreztak edo orbanak... Ondoren, hainbat egoera kontatuko dizkiozue, eta egoera horien aurrean nola sentitzen den irudikatu beharko du, ispilura begiratzeari utzi gabe. Hori egitean, aurpegiko keinua nola aldatzen zaion ikusiko du, eta pozik, triste, haserre... dagoenean ingurukoek zer ikusten duten ikusiko du.

Garrantzitsua da erabiltzen dituzuen adibideak edo testuinguruak egunerokoak izatea, benetan identifikatuta senti dadin eta bere emozioekin konekta dezan.

Zuen alabak/semearak modu horretan jokatzeko duenean edota haren emozioak ispilu baten bidez ikusi behar dituela uste duzunean, Lukas eta Klaudiaren aitak bezala ere egin dezakezue, bakarra dela eta asko maite duzuela gogoraraziz.

• 15-16. orrialdeak

<<Aitak alde egin bezain laster, maitagarriak berriz atera zuen burua. – Uf, zure aitak ia harrapatu nau. Zer gertatzen zaizu, Lukas? – Sutan nago! – Bai, ikusten dut... Eta zergatik? – Beti lehena izan nahi dudalako. – Eta nola sentiarazten zaitu horrek? –galdetu zuen maitagarriak eskutxo ñimiñoarekin ilea ferekatzen ziola. Lukas isilik geratu zen segundo batzuez eta, azkenean, ahots mehez esan zuen: – Oso nekatuta. – Ulertzen dut... Segur aski, oso nekagarria izango da beti denagatik norgehiagoka aritzea.

Baina esadazu gauza bat, Lukas: zergatik izan nahi duzu beti lehena?
 – Onena izateko.
 – Horixe imajinatzen nuen... Baina badakizu? Bazara onena zeu zarelako. Eta beharbada pentsatuko duzu gehiago maite izango zaituztela beti denetatik lehena bazara...
 Lukasek buruaz baietz egin zuen.
 – Ideia bat bururatu zait. Zergatik ez duzu ikertzen zer gertatzen den lehena ez bazara? Baliteke ezustekoa hartzea -proposatu zion maitagarriak.>>

Galdera batzuk:

- Lukasen aurpegian fija zaitez. Lehen, haserre zegoela esan du, baina nola sentitzen da haserre egoteaz gain? Zergatik dago nekatuta?
- Gogoan izan nola sentitu diren bere ahizpa, ama, eta lankideak ipuinean zehar. Benetan uste al duzu lehena izateagatik gehiago maite dutela? Eta zu, lehena zarenean gehiago maite zaituztela uste al duzu?
- Maitagarriak lehena ez izatean zer gertatzen den ikertzea proposatzen dio. Zer egin beharko du zer gertatzen den jakin ahal izateko?

• 17-20. orrialdeak

<<Iradozikun hori ez zitzaion guztiz gustatu, baina pentsatu zuen egun batez proba egin zenezakeela. Beraz, hurrengo egunean, Klaudiarekin eta amarekin etxetik irtetea, ez zen korrika joan igogailuko botoia sakatzera eta harrituta geratu zen ezer gertatzen ez zela ikustean. Tira, egiatan, dena zen errazagoa: inor ez zen goiza hasi bezain laster haserretu.>>
 <<Eskolan, lasaituta arnastu zuen ikustean jolas-orduan ez zela izan azkarren korrika egin zuena baina bere lagunek berdin animatu zutela. Gero, irakasleak esan zion: -Lukas, zorionak. Biltzarrean mundu guztiari arretaz entzun diozu eta hitz egiteko zure txanda izan arte itxaron duzu. Badakit ez dela erraza izan eta, horregatik, oso harro sentitzea nahi dut. Zorionak! HARA! Ze ondo sentiarazi zuten hitz horiek! Beharbada bazen egia ez zegoela zertan denagatik norgehiagoka aritu.>>

Galdera batzuk:

- Lukasek kasu egin zion maitagarriari, patxadaz eta beti lehena izan gabe joaten saiatu zen. Zure ustez, nola sentiarazi zuen goizean familiarekin horrela jokatzek? Begiratu amaren eta arrebaren aurpegiari: zer uste duzu pentsatzen ari direla? Zergatik uste duzu pentsatzen dutela hori?
- Eta klasean, nola sentiarazi zuen, zure ustez, lasaitasunez joatea? Nola jokatu zuten bere ikaskideek? Zergatik zoriondu zuen bere irakasleak?

- **21-24. orrialdeak**

<<Arratsaldeko azken orduan, lotara joan baino lehen, konturatu zen ez zegoela hain nekatuta eta Klaudiarekin berriro lasai jolasteko gai izan zela, aspaldi jolasten ez zen moduan.
Gauetan, maitagarria Lukasen ohera igo zen eta esan zion:
– Psss... Zer moduz eguna?
– Kaixo, maitagarria. Ez nago hain nekatuta eta dena hobeto joan da.
– A, bai? Orduan, zer gertatzen da batzuetan ezin bazara lehena izan?
– Ba esango nuke ez dela ezer gertatzen. Berdin maite naute eta ni neu naiz.>>
<<Lukas pozik zegoen hori deskubritu zuelako.
– Aitak dio beti naizela lehena naizen modukoa izaten eta gauzak neuk egiten ditudan moduan egiten.
– Arrazoa du... Beharbada noizbait helduei ere bisita egin niezaieke... Uste duzu maitagarri bat ikusi nahiko luketela? Gustatuko litzaidake zure aitarekin hitz egitea.
– Zeu bezalako maitagarri bat? Bai, ziur!
Eta elkarri bostekoa eman zioten, barreka. Bikaina zen maitagarri baten laguna izatea.>>

Galdera batzuk:

- Zergatik lehen ez zuen bere arreba Klaudiarekin jolasten?
- Orduan, zer gertatzen da Lukas ez bada beti lehena? Eta zer gertatuko da zu ere beti lehena ez bazara?
- Sumendien maitagarriak Lukas lagundu du konturatzen ezen, beti irabazten saiatzen ez bada ez dela hain nekatua sentituko, gutxiago haserretuko dela ea berdin maitatuko dutela. Baina maitagarria izan al da Lukas lagundu duen bakarra? Bere aitak esandako zein esaldi gogoratzen du Lukasek? Nork laguntzen dizu behar duzunean?

Liburua irakurri ondoren...

Ipuinaren amaieran, egileak hainbat azalpen eta gomendio ematen dizkizue, zuen alaba/semea hobeto ulertzeko lagungarri izan daitezkeenak. Osagarri gisa, etxean egin ditzakezuen hainbat jarduera azalduko dizkizuegu, zuen seme-alabek frustrazioa kentzen ikas dezaten eta gauza guztietan lehena izatearen beharra baretu dezaten.

1.- Irakurri duzuen liburuaz hitz egingo duzue: nor den Lukas, nola jokatzeko duen istorioaren hasieran, nola sentiarazten duen beti lehena izaten saiatzeak, nortzuk eta nola laguntzen dion horrela jokatzeari uzteko, eta nola sentitzen den ipuinaren amaieran. Irakur ezazue liburua nahi beste alditan, haren esanahia ondo uler dezan.

Gaia zuen alabarekin/semerekin lantzeko beste libururen bat irakurri nahi baduzue, gida honen azken atalean izenburu ezberdinak gomendatzen dizkizuegu. Liburuak irakurtzeaz gain, gogoratu antzeko ipuin interaktiboak kontatzen ditzaitezuela. Horiek kontatzeko, utzi iezaiozue pertsonaiak eta istorioa non gertatuko den aukeratzeko. Jarraian, urrats jakin batzuk egitera edo txandak zain egotera behartzen duten erronkei aurre egiteko hainbat egoera asmatu ditzakezue, zuen alabak/semereak gainditu ditzan.

2.- *Mindfulness*

Arreta mantentzen ikastea, emozioak erregulatzeko gaitasuna garatzea, erabakiak hartzeko gaitasuna handitzea, erresilientzia-maila handitzea eta pazientzia izaten ikastea dira *mindfulness* eta erlaxazio jarduerak ematen dizkiguten aukeretako batzuk. Mota horretako jardueraren bat egunero egitea gomendatzen da, denbora luzeagoan edo laburragoan, premiaren arabera. Hemen uzten dizuegu proba ditzakezuen jardueren zerrenda.

- Bere gorputzak dituen aldaketez ohartzeko, lasaitasunetik urduritasunera eta buelta pasatzea. Hasteko, esertzeko eta bere arnasketa eta taupadetan arreta jartzeko eskatuko diozue. Gero, gorputza mugitzea helburu duen edozein mugimendu denbora labur batean egiteko eskatuko diozue, salto edo korrika egin, esate baterako. Ostean, gelditzeko eta esertzeko eskatu eta, bere gorputzak izan dituen aldaketak aztertu dezan, gidatu ezazue (arnasketa, bihotza...).

- Arnasa hartzen ikasteko jarduerak egitea (adib.: putz eginez paperezko haize-errota baten hegala bueltak ematea edota ura ala harizko bolak mugitzea). Izan ere, lasaitasunez sudurretik hartu, mantendu eta ahotik botatzen ikastea garrantzitsua da. Egiten duen bitartean bere arnasa eta gorputz mugimenduan arreta jar dezala.
- Natura ingurutik ibilaldiak egitea, zuen inguruan dagoena aztertuz.
- Ura eta purpurinaz beteriko botila txikia mugitzea. Bi elementuak nahasten direnean ezin izango da beste aldean dagoena guztiz ondo ikusi, itxaron eta purpurina azpialdean geratzen denean goikaldean ur garbia geratuko dela eta beste aldean dagoena ondo ikusten dela nabaritutako du. Bere baitan gauza bera geratzen dela azalduko diozue, ideiak argitu eta pazientziaz eta zentzuz jokatu ahal izateko erlaxatzearen garrantzia nabarmenduz.

3.- Zure txanda itxaron

Zuen alaba/semek bere txandaren zain egon behar duenean, hainbat egoera erabil itzazue. Eguneroko edozein egoera aprobetxatu dezakezue. Gosaltzean, autoan sartzean, parkean... Txandak itxaron behar diren jolasak ere erabil ditzakezue, hala nola mahai-jokoak, karta-jokoak, marrazkiak edo ibilbide zein proba desberdinak egitea eskatzen duen jokoren bat.

Egiten dituzuen jokoak modu kooperatiboan jokatzeko planifikatzen badira, eraginkorrak izango dira. Hau da, bere txandaren zain egoteaz gain, helburu komun bat lortzeko beste norbaitekin lan egin behar duenean. Banaka jolastu ezin duela zehaztea garrantzitsua izango da; aitzitik, bere taldekideak kontuan izan beharko ditu eta haien proposamenak entzun. Gogoratu lankidetzaren egunero zereginetan ere sar dezakezuela:

- Mahaia atondu: kate-lana eginez zein dadoak erabiliz bete dezakezue lan hau. Dadoetan, baxeraren zein atal jarri behar duzuen edo ontziteria nori

dagokion adieraziko dizuete (hurrengoa jartzeko txanda itxaron beharko duzue).

- Oheak egitea, janzteia eta jasotzea bezalako zereginak egitea: zerekin horiek erlojupeko lasterketa bihur ditzakezue, denbora-muga bat jarritz (haien adinera eta trebetasunera egokituta), ahalik eta ondoen amaitzeko. Kontuan izan parte-hartzaile guztiek amankomuneko helburua izan beharko dutela eta ez dutela haien artean lehiatuko, bata bestea lagundu eta elkarrekin lan egin baizik.
- Errutinak: asteroko errutinen taulak erabiliz, helburuak bistaratu eta zereginak modu ekitatiboan banatu ahal izango dituzte, beren txandaren zain egoten eta besteen txanda errespetatzen ikasiz.

Garrantzitsua da zuen seme-alabak, itxaroten ez duenean eta haserretzen denean, besteak nola sentitzen zareten konturatzea (baita haren anai-arrebak, lehengusu-lehengusinak, irakasleak, parkeko beste umeak...).

5-6. orrialdeko jarduera

Zein momentutan lehiatu naiz gaur? Zer lortu dut?	Nola sentiarazi nau?/Nola sentitu naiz?	Nola jokatu dut? Zer lortu dut horrela jokatuz?	Hemendik aurrera, nola jokatuko dut? (edo saiatuko naiz)

GAIA LANTZEKO BESTE LIBURU BATZUK:



- Oliviak ez daki galtzen (Elvira Lindo). Ikasmina, 2022.
- Cuando la competición va demasiado lejos (Jennifer Moore-Mallinos). Edebé, 2015.
- Mapache quiere ser el primero (Susanna Iern). Nubeocho, 2015.
- I'm the best (Lucy Cousins). Parramón, 2010.
- Sumendi bat daukat (Miriam Tirado). Carambuco, 2023.
- ¿Qué necesito cuando me enfado? (Tania García). Beascoa, 2023.



* Liburu guztiak Euskadiko Irakurketa Publikoko Sarean eskuragarri daude.