

PAZIENTZIA



LIBURUAREN FITXA TEKNIKOA

Izenburua: Gereziondoa

Idazlea: Alba Garcia-Puig

Argitaletxea: Ikas pedagogia zerbitzua

Urtea: 2018

Hizkuntza: Euskara

Sinopsia:



*Gerezien denbora labur-laburra da, eta aitatzik landatu
duen gereziondo txikiak handitzeko behar duena hain luzea!
Nola Mainerrek bere arbolañoa handitzen lagunduko du?*

IRAKURKETA GIDA DIDAKTIKOA

Gaia: Pazientzia mantentzeko gaitasunaren lanketa.

Helburuak

- Hurrekin pazientzia lantzea, haien nahiak lortzeko itzaroten ikasiz.
- Nork bere estutasun eta frustrazioaren aurrean lasaitzen ikastea.
- Gurasoek haien seme-alabaren pazientzia garapena sustatzeko jokaerak lantzea.

Gomendatutako adina: 3-6 urte

Informazioa

- Zergatik umeeek ez dute itxaroten ikasi behar dutela ulertzen?

Pazientzia dezepzio, estutasuna zein sufrimendua eragiten duten egoerei lasaitasunez aurre egiteko gaitasunari esaten diogu. Egoera horiek beti estu eta artega gaituztenean, hau da, eroapenez jokatzeko gaitasuna galtzen dugunean, antsietatea pairatzeko arriskuan egon gaitezke. Umeei gauza bera gerta dakieke, baina haien kasuan munduaren eta dituzten arazoak ikusteko modua oso ezberdina denez, horiek ulertzen irakatsi behar diegu.

Gaur egungo gizartearen erritmoa dela eta, gauzak korrika batean egitera eta eskatzen ditugun momentuan lortzera ohitu gara: teknologia berriengatik jasotzen dugun laguntza azkarra, denbora laburrean itxaron beharreko jatetxe eta dendak, Interneteko bilaketa eta eskariak, eta abar. Zuen haurrek, egoera horretan bizi den gizartean jaioak dira eta, landu ezean, pazientzia erraztasunez galtzea ohikoa eta ulerkorra da. Gainera, kontzeptu abstraktua denez, 6 urte baino gutxiagoko umeeek ez dute oraindik denbora-nozioa ulertzen eta oso era ezberdin bizi egiten dute.

Horregatik, denbora-tarte batez itxaron behar dutela azaltzen diegunean, hizkuntza laguntzak eta euskarri objektuak erabiltzea gomendagarri litzateke, denbora-erreferentzia bat izateko eta itxaronaldia betierekoa iruditu ez dakien.

- Nola jardun umeak pazientzia mantentzen ikasteko?

Gure seme-alabek pazientzia garatu dezaten, guraso eta hezitzaileok eredu izan behar gara, gure bizitzako ekintzetan ere (lanera joateko prestatzean, sukaldatzean zein jateko orduan, esate baterako) pairugabe egoteko joera izan gabe. Zuen seme-alabekin egoera horiek modu egokian bideratzeko, hobe denbora gehiago eman eta haien kabuz egiten (edota helarazi nahi dutena moztu gabe azaltzen) uzten badiezue. Hau da, haiek laguntzeko prest egon zaitezte, baina gauzak azkarrago eta hobe egingo dituzuela jakinda ere, ez itzazue haiengatik egin.

Adibidez, eskolara joateko prestatzean, hasieran arropa janzten lagunduko diezue, baina gradualki laguntza kentzen joateaz aparte, hobe goizago esnatzen bazarete eta txarto egingo dutelaren beldur ez bazarete, haien buruarengan konfiantza eta behar beste denbora izan dezaten.

Egunerokotasuneko momentu horiek dira pazientziaz gain autonomia lantzeko unerik aproposenak dira, baina kontuan izan beharreko beste jarraibide batzuk ere badira. Esaterako, garrantzia handia dauka, haien kexaz direla medio, pazientzia ez galtzeak. Agindu diezuenaren kontrara doazen kasketa eta esanen aurrean etsi egiten baduzue, nahi duena lortzeko modu horretan jokatu besterik ez duela behar ikasiko baitu. Aintzat hartu ezazue egingo duzuen ondo azaltzea ezinbestekoa duzuela, zuen arteko harremana eta komunikazioa hobetzeaz gain, eginbeharrak aurreikusiz jasankorragoa izaten lagunduko baitio (betiere hitzartutakoa bete egiten baduzue).

Liburua irakurri baino lehen...

1.- Zuen seme-alabak izaten dituen kasketaldiez eta pazientzia faltaz hitz egin ezazue. Ostean, batera irakurtzeko liburu berri bat hartu duzuela azaldu, antzeko egoera bati aurre egin behar dion ume baten istorioa kontatzen duena. Momentuan irakurri beharrean, zuen seme-alabarekin noiz irakurriko duzuen adostu, irakurri baino lehen egin behar dituen zereginak gogoraraziz.

Kontuan izan babestuta, lagunduta, maitatua eta gustura sentitzeak garrantzia handia daukala, eta momentu horretara arte lortu duenaz harro gaudela jakinaraziz lortu dezakegu. Hala ere, ez ezazue haien kexei amore eman izan ere, gure hitz eta ekintzek geure seme-alabez zein irudi daukagun islatu egiten dute, transmititzen dieguna haiengan eragina izaten du eta horietaz ikasten dute.

2.- Gereziondoa liburuari buruz hitz egin

Utz iezaziozue 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 ezazu, azalari eta haren marrazkiei buruzko galderak egingez. Hona doakizu galdera sorta bat, adibide gisa:

- Liburuaren izenburua Gereziondoa da. Zer da gereziondo bat?
- Zein fruitu ematen dute gereziondoek?
- Gereziondoaz gain, zer gehiago ikusten duzu azalean?
- Nola dago (nola sentitzen da) autoan dagoen umea?
- Zer uste duzu gertatuko dela ipuinean?

Proposatutako galderak erantzuteko, azala aztertu bitartean, hurrengo bi orrialdeak ere aztertu ditzakezue.

Liburua irakurtzen duzuen bitartean...

1.- Gomendio batzuk

Gida honekin lantzen den liburua 3 eta 6 urte bitarteko umeentzat bideratuta dagoenez, proposatutako galdera eta jarduerak ere adin tarte horri bideratuta daude. Dena den, zuen seme-alabaren ezaugarri eta gaitasunak kontuan izan beharko dituzue, prestatutako gidaren edukia horietara moldatuz, hiztegia aldatuz zein esanahiak bere hizkuntza-mailararen arabera modu batean ala bestean azalduz; bere erritmora irakurritik, betiere pazientzia lantzea helburu dela kontuan izanda; galdera pertsonalagoak gehituz, eta abar.

2.- Orriz orri

• 4-8. orrialdeak

<< Urte guzietan bezala Maider txikiak oporrak aitatxi-amatxien mendiko etxean iragaten ditu.>> <<Behin, aitatxik gereziondo txikiño bat eskaintzen dio.>> <<Elkarrekin landatzen dute. Aitatzik azaltzen du pazientzia pixka batekin, laster gerezi ederrik goza dezaketela.>>
--

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Non pasatzen ditu Maiderek oporrak?
- Zer ematen dio aitatzik Maiderrri? Zertarako?
- Nolakoa da aitatzik Maiderrri ematen dion gereziondoa?
- Zer egiten dute gereziondoarekin? Zertarako?

• **9-11. orrialdeak**

<<Egunak doatzi, baina gereziondoa ez da handitzen.
Beraz, Maiderek bere gisan artatzea deliberatzen du.>>
<<Etxaldeko gatuñoaren hazteko, esnea ematen zaio; esneak zuhaitza handiaraziko du ote?
Ez, gereziondoa ez da handitzen>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zein erabaki hartzen du Maiderek gereziondoa egun batzuen buruan handitzen ez dela ikustean? Nola uste duzu lortuko duela gereziondoa handitzea? Eta zenbat denbora behar izango du gereziondoak handitu ahal izateko?
- Zer ematen dio Maiderek gereziondoari? Handitzen lagundu al dio esneak?
- Nortzuk hartzen dute esnea handitzeko?

Jarduera:

Emaiozu esne baso bat eta azaldu iezaiozu Maiderek uste duela esnearekin hazi egiten garela. “Esnea edan eta momentuan handituko gara?” Esnea edan dezala galderari erantzuteko. “Esneak handitzen lagunduko al digu?”. Esnea hartzearen onurak azalduko dizkiozu.

• **12-13. orrialdeak**

<< Maiz, aitatzik ardiak orrazten ditu beren kortxilan; orraze ukaldiño batek lagunduko du segurik.
Baina ez, gereziondoa ez da handitzen >>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zein beste metodo pentsatzen du Maiderek gereziondoa handiarazteko? Zuhaitza handitu al da? Zergatik ez da handitu?
- Nork erabiltzen du orrazia? Zertarako erabiltzen da orrazia?

Jarduera:

Orraziaren garrantziaz hitz egingo duzue, animalia zein gizakiek zelan eta zergatik erabiltzen duten azalduz. Ostean, orrazia erabiltzean ilea zein bera handitu egingo diren galdetu eta berarekin ilea orrazten utziko diozue. Bukatzeko, ispiluaren aurrean galderari berriro erantzun beharko dio.

- **14-15. orrialdeak**

<< Mainerrek badaki, han hor irakurririk, pastanagreek untzien belarriak luzarazteko dituztela; zer emanen dute arbolaren oinetan eskainiek? Baina horra, gereziondoa ez da handitzen.>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zer bururatzen zaio Mainerri? Azenarioek zuhaitza handitzen lagundu al dute? Zergatik? (Konpostaren prozedura labur azalduko diozu, azenario zein beste janari puskek landareak handitzen laguntzeko denbora behar dutela zehaztuz).
- Zein onura al dute azenarioak jateak?

- **16-19. orrialdeak**

<<Txoriñoak habiatik hegaldatzen dira; gereziondoa bultatuko da
ote Mainerrek halako bat egiten badio adaxkez eta lastoz?
Ez eta ez, gereziondoa ez da handitzen.>>
<<Egunak doatzi eta Mainerri etsipena sortzen zaio. Bere arbolattoa egunero neurtzen du.>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zer jartzen dio Mainerrek gereziondoari? Zergatik? Zuhaitza handiarazten du?
- Zer erabiltzen du Mainerrek arbola neurtzeko? (Metroa zer den eta zelan erabiltzen den azalduko diozue. Hobeto ulertu dezan, etxean duzuen erakutsi).
- Begiratu 19.orrialdeko zenbakiak. Mainerrek egunero neurtu du gereziondoa. Asteko egun guztietan zenbaki bera apuntatu al du? Orduan, zuhaitza handitu egin da ala altuera bera izaten jarraitzen du?

- **21-25. orrialdeak**

<<Azkenean, uda bukatzen da. Maider beldur da bere gereziondoak, hain ahul izanez, negu bortitz bat ez dezan jasan.>>
 <<Ondoko gauean, gereziondoak hontz bat entzuten du ohituz. Zangoa luzatzen du kantu horren hobeki ulertzeko.>>
 <<Egun zenbaiten buruan, pinpirin kokin batzuk heldu zaizkio kilikatzeraz. Jokoan sartzeko adarrak luzatzen ditu>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zergatik joan da Maider bere aitatxi-amatxien etxetik? Nola sentitzen da Maider? Zeren beldur da Maider? Zergatik uste du Maiderrek bere gereziondoak ez duela negua jasango?
- Zer entzuten du gereziondoak gauean?
- Zuhaitzaren zein atal izan da lehenengoa luzatzen? Zangoa gau bakar batean luzatu duela uste al duzu?
- Zuhaitzaren zein atal luzatu da tximeleten laguntzaz?

- **26-31. orrialdeak**

<<Egun hits eta euritsu batez, xortek dorpeki lurreratzean kantatzen duten hil-hotsa entzuten du zuhaitzak. Bere hosto gazteak polliki zabaltzen ditu, xortak eztiki eror daitezen, eta laguntza horri esker euriaren adiskidantza erdiesten du.>>
 <<Ondoko gauean, gereziondoak ilargiaren negarrak entzuten ditu, hura ilunpeko bakartasunak pleini baita. Orduan, harekin egoteko, bere adar guzietan lore zuri ederrak pizten ditu, ipurtargi txiki bazuen idurikoak,>>
 <<Azkenean, egun ederrak itzultzen dira. Kattalingorriak dozenaka kuku-gordeka hasten dira zuhaitzetan. Gerezi lodi horiek eskaini gordagia baino hoberik ba ote daiteke?>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Adarren ostean zer zabaldu du gereziondoak?
- Nolakoak dira gereziondoari ateratzen zaizkion loreak?
- Noiz ateratzen zaizkio gereziak gereziondoari? Nola deitzen dira zuhaitzaren gainean dauden zomorroak?
- Zenbat denbora uste duzu behar izan duela gereziondoak bere adarrak, hostoak, loreak eta gereziak hazteko?

- **32-37. orrialdeak**

<<Egunak doatzi eta Maider herrira itzultzen da. Presan, bere begiak ezin ditu sinetsi:
arbolaño txikia gereziondo handi, eder eta gotor bilakatu da.>>
<<Hau zoriona! Bilketa has daiteke.>>
<<Saskia betea eta matelak hantuak dauzka adarrean hupatua dagoen xoxokume bitxiak.>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Maider bere aitatxi-amatxiren etxera bueltatzen denean, nolakoa da aitatxirekin aurreko oporretan landatutako gereziondoa?
- Zer egiten du Maiderrek gereziekin?
- Gereziez gain, zer ikusten du Maiderrek gereziondoaren adar batean?

- **38-41. orrialdeak**

<<Lorietan, inguruko adiskideak gomitatzen ditu fruitu mamitsuen dastatzera,
gainera petentak ezarriz eta hezur botakan ariz. Zuhain handi,
eder eta gotorra bilakatu den arbola txikia elkarrekin ospatzen dute.>>
<<Pausaldian, gereziondoak bere itzala eskaintzen dio Maider Zuhurrari.
Lokarturik, aitatxiren solasak gogoan ditu:
Ongi handitzeko, denbora behar da.>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zer egiten du Maiderrek gereziekin? Zertarako gonbidatzen ditu lagunak gereziak jatera?
- Bere aitonak esaten zuen zein esaldi gogoratzen du Maiderrek?

Liburua irakurri ostean...

Atal honetan eskaintzen dizkizuegun jarduerak pazientzia lantzeko direnez gero, denbora luzean egiteko proposatzen dira. Horrexegatik, liburua irakurri ostean ere hasi dituzuen jarduerari jarraipena ematea gomendatzen dizuegu, bakoitzari behar duen denbora emanaz.

1.- Irakurritako liburuari buruz hitz egingo duzue: nor den Maider, nora doan oporretan, bere aitonarekin egindakoa, bere kezkaren arrazoia, zuhaitzak hazteko behar izan duena, etab. Irakurri ezazue liburua nahi beste alditan, bere hiztegi eta esanahia ondo uler dezan.

Zuen alabarekin/semeararekin pazientzia lantzeko beste libururik irakurri nahi baldin baduzue, gida honen azkeneko atalean izenburu ezberdinak gomendatzen dizkizuegu. Liburuak irakurtzeaz aparte, gogoan izan bere interesekoak diren gaien inguruko ipuin elkarreragileak kontatu ahal dizkiozuela. Horiek kontatzeko, utz iezaiozue pertsonaiak eta lekua aukeratzen. Ostean, pausu zein txandak jarraitzera derrigortzen duten erronka ezberdinei aurka egiteko egoerak asmatzen joan zaitezte, zuen alabak/semearak burutzen joan dadin.

2.- 4-8 orrialdeko edukiarekin lotura duen jarduera

Guztion artean landare bat erein ezazue; lekaleren bat, adibidez. Landareen zaintzak behar duen ardura eta pazientzia landuko duzue, beren handitze prozesua ikasten duen bitartean. Beharrezko ontzi eta materiala eskuratzeko aukerarik ez izatekotan, kotoiarekin jogurt-pote batean erein dezakezue, hazterakoan lurra duen lorontzi zein ortuan landatu behar duzuela kontuan izanda.

Landatzen duzuen bitartean, landareek hazi ahal izateko behar dituzten elementuak izendatu eta hazten nola lagunduko diozuen azaldu. Ipuinean bezala, zuen landaretxoak denbora beharko duela jakinaraziko diozue zuen alaba/semeari, pazientzia handiz egunero zelan dagoen aztertu eta hazteko behar duena emanaz.

3.- 14-15 orrialdeko edukiarekin lotura duen jarduera

Erein duzuen landarea hazten laguntzeko konposta egin ezazue etxean. Oinarrian zulotxoak dituen plastikozko kutxa baten barruan etxean sortzen duzuen hondakin organiko guztia biltzen has zaitezte (fruitu eta barazki azalak, haziak, papera, kafea, belarra eta adar txikiak). Gogoratu bustita dauden zein isurkaria botatzen duten elikagaiak sartzen badituzue kutxaren azpian plater edo ontzi bat jartzea eta noizbehinka garbitzea, usain txarrak eta zomorroak saihesteko. Konpost-kutxa leku fresko batean uztea gomendatzen dizuegu, balkoi, terraza zein lorategian.

Sei hilabeteren buruan, bertan sartutako elikagai eta bestelakoak degradatu egiten dira eta beratetik ateratako substratua landatzeko prest egongo da.

Kontuan izan elikagai soberakinak sartzen joaten zareten heinean hasieran sartutakoa azpiko aldean geratuko dela eta hori izango dela konpost lehenengo bihurtuko dena. Geruza hori hartzeko, kutxa bere azpialdetik zabaltzeko ate bat izatea gomendatzen dizuegu.

4.- 16-19 orrialdeko edukiarekin lotura duen jarduera

Hartu ezazue metro bat, zuen alaba/semea neurtu eta neurtzen duena koaderno txiki batean apuntatu. Astean behin handitu den ikusteko gauza bera egin. Zuen alabaren/semearen adina kontuan izan behar duzue, handitu den bere kabuz ikusi eta ulertu dezan modu batean egiteko. Zenbaki ordena oraindik kontrolatzen ez badu, metroan bertan zein etxeko hormaren batean marratxoak egitea gomendatzen dizuegu.

Beste jarduera batzuk:

1.- Egunerokotasuneko jarduerak

Egunerokotasunean egin behar ditugun zeregin txikiak haren esku uzten badituzue, autonomia lantzeaz aparte, dituen nahiak lortzeko ahalegindu behar dela edota itxaron behar duela ikasten hasiko da. Bere adinaren arabera ardura ezberdinak emango dizkiozue (ohea egin, arropa jantzi, mahaian jan-tresnak jarri, zuekin sukaldatu...), betiere nahi duena lortzeko bere zereginak bukatu behar dituelaren baldintzarekin.

2.- Marrazkiak

Marrazki gidatuak eginez (zenbakiekin, esate baterako), zuen alabarekin/semerekin pazientzia landu dezakezue. Horiek egiteko aukeratzen duen materiala utzi eta, ondo eginez, bukatu arte iraun behar duela azaldu behar diogu, jardueraz aspertu eta beste ekintza batean murgildu beharrean. Hasieran esfortzu handiegia suposatzen ez duten marrazki txikiagoak emango dizkiozue. Pazientzia eta motrizitate gaitasunak garatzen dituen heinean, pixkanaka zailagotuz joango zarete, horiek egiten arreta handiagoa eta denbora luzeagoa eman dezan.

Kontuan izan, bere adinaren arabera izan litzateke oraindik motrizitate fina guztiz garatu izana, kasu horretan, atal handiez osaturiko marrazki eskaini behar dizkiozue. Horretaz aparte, gogoan izan haurrentzat egokia den marrazteko material ugaria dagoela eskuragarri eta horiekin guztiekin (margoak, errotulkiak, argizariak, klarionak, tenperak, pintzelak...) erabiliz pazientzia landu dezakezuela, baita hatzekin margotzen ere.

3.- Erronkak

Jolasteko momentuetan eraiketa jolasak eta puzzleak proposatuko dizkiozue. Gomendagarria da pazientzia lantzeko erronka gidatuak prestatzea, mailaka, bere kabuz lortzen saiatu eta txandak itxaron beharrekoak.

4. – Mindfulness

Arreta mantentzen ikastea, emozioak erregulatzeko gaitasuna garatzea, erabakiak hartzearen gaitasuna areagotzea, erresilientzia-maila handitzea eta pazientzia izaten ikastea dira mindfulness eta erlaxazio jarduerak ematen dizkiguten aukerak. Egunero mota horietako jardueraren bat egitea gomendatzen da, beharraren arabera denbora luze zein laburragoan. Hemen probatu ahal dituzuen jardueren zerrenda bat uzten dizuegu.

- Bere gorputzak dituen aldaketek 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.

GAIA LANTZEKO BESTE LIBURU BATZUK:



- ¡Estoy impaciente! (Aurélié Chien Chow Chine). Bruño, 2022
- Itxaron apur bat (Alice Le Hénand). Ibaizabal, 2020
- La oruga impaciente (Ross Burach). La Lata de sal, 2019
- ¡Ya vamos! (Marta Cunill). Mamut Wistiti, 2018
- Espera, Miyuki (Roxane Marie Galliez). Juventud, 2016
- El oso pardo y la paciencia (José Morán). Susaeta, 2012

*Liburu guztiak Euskadiko Irakurketa Publikoko Sarean eskuragarri daude.