

# Hezkuntza

**hiruka**

Gehigarri berezia

203. zenbakia

2024ko urtarrila



**Bide berriak  
eraiki  
etorkizunera**

**Nora Andreu Serrano** Psikologoa

# «Denok gara prebentzio-eragileak autolesioetan»

**Gutxitan berbaz adierazten den afera izan arren, autolesioaren praktika gure gizartean dirauen errealitatea da. Horregatik, Urdulizko psikologo Nora Andreu Serranogaz elkartu gara, autolesioen konplexutasunari buruz ikasteko eta mitoak gezurtatzeko asmoz.**

NAHIA MARTINEZ GONDRA

**Zer arrisku-faktorek eragin ditzakete autolesioak gazteengan?** Autolesioak faktore anitzekoak dira eta ez dago inoiz kausa bakar bat. Emozionalki autoerregulatzeko izaten dira, norbaitengan eragina izateko edo norbera zigortzeko gisa. Suizidioaren aurkako estrategia bat ere izan daiteke. Hala ere, badaude arrisku-faktore nagusi batzuk. Emakume izatearen faktoreaz asko hitz egiten da, beren burua zauritzen duten pertsona asko emakumeak izaten baitira. Ez dira bakarrak, baina izaten dira. 10-12 urte bitartean has ten dira. Era berean, ezaugarri psikopatologikoak dituzten lagunek autolesioak egin ditzakete, baina horrek ez du esan nahi beren burua zauritzen duten pertsona guztiek buruko nahasmendurik dutenik.

Horrez gain, beste hainbat arrisku-faktore daude: barne-erregulazio eza, autoestimu txikia, gizarte-trebetasunen defizita, bullyinga eta ziberbullyinga, gurasoekiko harreman txarra, gurasoen aldetik gaizki kudeatutako dibortzioa, tratu-txarrak, parekoengatik baztertua sentitzea, autolesionatzen diren lagunak izatea, maitasun-hausturak eta haien sexu-identitatea ez onartzea, besteak beste.

**Zeintzuk dira babes-faktoreak?** Familia-kohesio handia izatea, adiskidetasun ona, gizarte-trebetasunak, gertatzen zaionari buruz hitz egiteko gaitasuna, baliagarri sentitzea... Babes-faktorarik ez badago, sortu egin behar dira eta, baldin badaude, indartu. Halaber, zirkulu sozial bati buruz hitz egitean, maskotei buruz ere hitz egiten dut. Gazteek askotan txakurrak, katuak edota periki-toagaz lasaitzen dira. Azkenean, zerbaiti hel du behar diote.

**Autolesioak hautemateko badaude kontuan hartu beharreko alerta-seinalerik?** Guraso,

## Faktoreak

**«Barne-erregulazio eza, autoestimu txikia, gizarte-trebetasunen defizita, bullyinga eta ziberbullyinga, gurasoekiko harreman txarra, gurasoen aldetik gaizki kudeatutako dibortzioa, tratu-txarrak, parekoengatik baztertua sentitzea, autolesionatzen diren lagunak izatea, maitasun-hausturak eta haien sexu-identitatea ez onartzea, besteak beste»**

## Estigma

**«Autolesioak maiz buruko nahasmendu bategaz lotzen dira. Gazteak arraro sentitzen dira egiten dutenean, eta horregatik garrantzitsua da ahotsa ematea, jendeak uler dezan zer gertatzen ari den eta nola lagundu dezakegun. Horregatik dira funtsezkoak ikastetxeetako eta familiarteko hitzaldiak»**

irakasle eta lagun gisa, kanpotik identifikatzen ditugun seinaleetan jar dezakegu arreta. Horrek ez du esan nahi alerta-seinale horiek beti agertzen direnik, askotan ezkutatu egiten baitituzte gazteek.

Hurrengoak dira alerta-seinale nagusiak: alde aurretiko suizidiorako saiakera bat izatea; alterazioak aldarrean, betiere nerabezaroi dagozkien aldaketak daudela kontuan hartuta; lesio errepikakorrek, adibidez, beti ubeldurakaz edo zauriakaz agertzea; alkoholen eta drogen abusua; senideen isolamendu afektiboa; lagunaren gabezia; sare sozialetan denbora gehiago pasatzea eta bertan suizidioaren eta autolesioen gaiak asko hitz egitea; sexu-identitatearekiko gatazka; higie-ne pertsonalean zaintza eza; eta baita eskola-porrota ere, batez ere, iraganean ibilbide akademiko on bat izan duten gazteetan.

Laburbilduz, aldaketetan zentratu behar gara. Bat-bateko edozein aldaketak alarma-seinalea eman behar digu.

**Gaur egun, tabua izaten jarraitzen dute autolesioek. Nolako eragina du estigmak gazteengan?** Bai, betidanik tabua izan denez, autolesioak maiz buruko nahasmendu bategaz lotzen dira. Gazteak arraro sentitzen dira egiten dutenean, eta horregatik garrantzitsua da ahotsa ematea, jendeak uler dezan zer gertatzen ari den eta nola lagundu dezakegun. Horregatik dira funtsezkoak ikastetxeetako eta familiarteko hitzaldiak. Estigma horrek gaixoen min emozionala eta ondoez psikologikoa areagotzen ditu. Tabuak isiltasuna eragiten du, isiltasunak sufrimendua pertsonarengan eta ingurukoengan.

Halaber, erruaren, tristuraren eta beldurraren sententzia areagotzen du senideengan, ez baitakite nola aurre egin egoerari. Horrek guztiak gazteek laguntza eskatzeko

probabilitatea gutxitzen du, ez baitakite zer pentsatuko duten bere ingurukoek. Azkenean, autolesioa ez da irtenbide egokia, baina irtenbidea da, eta gazteek betikotu egiten dute. Orduan, irakatsi behar dena da beste bide batzuk daudela.

Kontuan izan behar da ere autolesioak arrisku-faktorea direla suizidioan. Ez da beti horrela, baina izan daiteke. Gainera, gazteak minera ohitzen dira, eta horrek arindu egiten ditu. Autolesioek droga eta mendekotasun gisa funtzionatzen dute: gazteek jasan ezin duten min emozionala dute; orduan, tentsioa areagotzen da pertsona horiengan, eta emozioak maneiatzeko ezintasuna sentitzen dute. Hala, autolesioak sortzen dira.

**Zer egin dezakegu laguntzeko?** Jokabide autolesiboiei buruz ahalik eta gehien ikertu eta ikasi, horiek ulertzeko. Gazte horrek nahi duena da ulertua sentitzea, epaiketarik gabe. Ez da saihestu behar autolesioaren gaia, izan ere, askotan beldurragatik beste aldera begiratzen dugu. Ni neu espezializatzen hasi nintzen tresnarik gabe eta beldurragaz sentitzen nintzelako kontsultan. Hala, elkarrizketa irekia eta argia izan behar dugu gazteakaz. Lehen aldiz berbaz adierazten dutenean, lasaitasun handia sentitzen dute.

Era berean, esaten eta egiten dutenaren inguruko interesa erakutsi behar dugu; bere emozioak baliozkotuko dituen entzute empatikoa ahalbidetu. Ulertzen laguntzeko, argi esan ahal diegu, «nola lagun diezazuket?».

**Eta zer ez dugu egin behar?** Guraso edo lagun gisa konturatzen garenean gure senitartekoa bere burua zauritzen ari dela, bururatzen zaigun lehen gauza da autolesio hori ekiditen saiatzea egun batetik bestera. Baina ez bada-kigu zein den min hartzeko asmoa, ezin dugu autolesioa debekatu edo kendu. Izan ere, gazte bat suizidioaren asmoa saihesteko bere burua zauritzen ari bada, min hori kudeatzeko duen azken modua kentzen diozu; ondoez hori estutuko diozu. Kontuz ibili behar dugu, eta edozer gauza egin baino lehen sufrimenduen zergatia ezagutu.

Halaber, ezin dugu inoiz konfidentzialtasuna mantenduko dugula zin egin, izan ere, batzuetan, profesionalak behar ditugu, baina horrek ez du esan nahi senide gisa ezin dugunik lagundu. Saihestu «pasatuko zaizu» edo «tontakeriak dira» bezalako esaldiak. Hala, kontuan izan behar dugu autolesioa arazo baten ondorioa dela, ez da arazoa: icebergaren punta da. Gainera, ezin dugu ahaztu gazteari laguntzen ari dion pertsonaren autozainketa bera. Autolesioak barrutik mugitzen



Suizidioaren prebentzioan aditua da Nora Serrano Andreu. AROA SOTELO VELASCO

## Mitoak

**«Ikusi dugu autolesioak kausa anitzekoak direla, eta, arreta deitzeko egiten badu, aztertu egin beharko litzateke zergatik duen modu hori. Askotan uste da zauria txikia bada ez dela garrantzitsua, baina ez da gutxietsi behar, minera ohitzen direlako. Batez ere, jakin behar dugu zein asmorengatik duten jokabide hori. Beste mito bat da emakumeak bakarrik autolesionatzen direla, eta, nahiz eta gehiengoa izan, gizonak ere badaude»**

zaituzten zerbait dira, eta, azkenean, zuk ere laguntza behar duzu.

**Zeintzuk dira autolesioetara lotutako mito ezagunenak?** Arreta deitzeko egiten duela, esaterako. Ikusi dugu autolesioak kausa anitzekoak direla, eta, arreta deitzeko egiten badu, aztertu egin beharko litzateke zergatik duen modu hori. Askotan uste da zauria txikia bada ez dela garrantzitsua, baina ez da gutxietsi behar, esan dudana bezala minera ohitzen direlako. Batez ere, jakin behar dugu zein asmorengatik duten jokabide hori.

Beste mito bat da emakumeak bakarrik autolesionatzen direla, eta, nahiz eta gehiengoa izan, gizonak ere badaude. Gainera uste da nahi dutenean uzteko aukera dutela, baina autolesioek adikzioek bezala jokatzen dute. Bukatzeko, uste dugu guk ezin dugula lagundu, eta denok lagundu dezakegu: bertan egoten eta gertatzen ari dena ez epaitzen.

**Bukatzeko, badago nabarmendu nahiko zenukeen zerbait?** Autolesioen arazoa osasun publikoko arazo bat da, baina baita arazo soziala ere. Denok gara prebentzio- eta aldaketa-eragileak suizidioaren eta autolesioen gaian. Denok egin dezakegu zerbait eta denok egon gaitezke. Beharbada, gazte batek ez du egon nahi, baina zu hor zaudela eta edozein unetan gelatik irten eta zerbait esan dezakeela jakitea konfiantza da. Guk, senide eta lagun gisa, jakin behar dugu bertan egoten.

**SAN NIKOLAS IKASTOLA**

Arenezpi, 15 48991 GETXO • 944 30 54 78 • ikastola@sanikolas.eus • www.sanikolas.eus

# Txonbo egingo dute ikastolen alde

**Berritzailea, gertukoa, inklusiboa, euskalduna eta kooperatiboa da San Nikolas Ikastola eta, aurten, horren esku dago Ibilaldiaren 46. edizioa antolatzeko ardura.**

**S**an Nikolas Ikastolak, euskal kultura eta euskararekiko duen konpromiso sendoa bermatzen jarraitzeko helburuagaz, Ibilaldiaren 46. edizioa antolatzeko ardura hartu du, maiatzaren 26an ospatuko dena. Kalitatezko hezkuntza eskaintzen duen zentro honek eskarmentu handia da jaialdi hori antolatze-lanetan eta, etengabe eguneratutako hezkuntza-sistema pedagogikoaz gain, eskolaz kanpoko hainbat zerbitzu eskaintzen ditu; haurtzaindegia, jantokia edota Uribe Kosta osora heltzen den garraio-azpiegitura, besteak beste. Guraso-talde baten ekimenez sortutako proiektu honetan, langileak, gurasoak zein ikasleak eguneroko kudeaketan ezinbestekoak dira. Beti ere, euskara-



Laugarren aldia da San Nikolas Ikastolak Ibilaldia antolatzen duena.

**Maiatzaren 26an egingo dute 46. Ibilaldia jai.**

rekiko konpromisoagaz. Bestalde, langileen etengabeko formakuntzak San Nikolas Ikastolak hezkuntza berrikuntzarekiko duen konpromisoa islatzen du.

**BETIKO IKASTOLA**

Artatza auzoa, 84. 48940 LEIOA • 944 642 364 • info@betikoikastola.eus • www.betikoikastola.eus

# Leioako ikastola herritarra

**Leioako Betiko Ikastola guraso kooperatiba eta Euskal Curriculum aoinarri duen Euskal Herriko Ikastolen Elkarteko kidea da. Euskara dute ardatz nagusi.**

**B**etikoren eredu inklusiboak euskara eta euskal kultura ditu ardatz. Euskararen erreferente izan nahi dute, eta horretarako euskaraz bizi eta euskal kulturaren igorle eta bultzatzaile izateko konpromisoa hartua daukate. Ikasleen norberaren garapenerako beharrezkoak diren erabakiak zuzenean familiekin elkarlanean hartzen dituen ikastola da Betiko. Aniztasunari modu inklusiboan erantzuna ematea da bere erronka handienetako bat. Euskal Curriculumean oinarrituz, konpetentziak eta baloreak garatzeko berezko ikasmateriala dauka, HHn KUKU, LH 1-2-3n KIMU eta LH 4tik DBH 4ra EKI proiektuak lantzen dira, haien arteko koherentzia 0-16 tarte osoan zehar bermatuz. Betikon, jantokia ere ere-



Emozioak eta barne sendotasuna asko zaintzen ditu Betiko Ikastolak.

**Euskaraz sentitu, pentsatu eta ekin Betiko Ikastolan.**

mu hezitzailea da; bertan, jan-ohitura osasungarriak lantzen dituzte. Horrez gain, bertoko, sa-soiko eta maitasunez prestatutako produktuekin egindako menuak eskaintzen dituzte.

**ANDER DEUNA IKASTOLA** Gatzarriñe kalea, 47. 48600 SOPELA • 946 760 266 • info@anderdeuna.eus • www.anderdeunaikastola.eus

# Biharko mundua gaur eta hemen

**Naturaz inguratuta eta bertako profesionalen lantalde trinko batekin, Uribe Kostako komunitate euskaltzaleak osatzen du Ander Deuna Ikastola.**

**A**nder Deuna Ikastolaren hezkuntza-proiektuaren ardatzak honako zutabe hauetan oinarritzen dira: konfiantzazko hezkuntza eta pedagogia aurrerakoaia, ikastolan eskuz esku parte hartzeko komunitatea, euskara eta euskal kultura erdigunean jartzeko helburua, eskualdearekin eta naturarekin lotura eta Euskal Herriko Ikastolen sarearen parte izatea.

Ander Deunan Ikastolak Haur Hezkuntzatik Batxilergora doan hezkuntza-eskaintza integrala dute, euskaraz, mundura begira eta etengabeko orientazio-prozesu batekin.

Horrez gain, Ikastolaren proiektu pedagogikoan erabat integratuta dauden eta hezkuntza-proiektuaren osagarri diren hainbat zerbi-



Ander Deunan, ikaslea ulertzeko moduan oinarritutako eredu pedagogikoa lantzen dute.

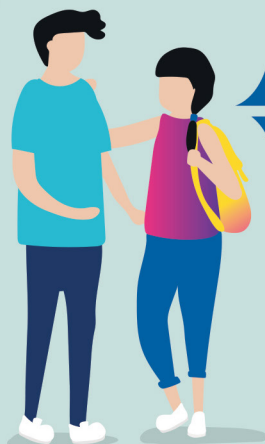
**Ate irekiak  
egingo dituzte  
urtarrilaren 17,  
22 eta 30ean.**

tzu eskaintzen dituzte, hala nola ekoizle eta hornitzaileekin zuzeneko harremana duen sukalde eta jantokia, autobus-zerbitzua, Haur eta Lehen Hezkuntzako familientzako zaintza-zerbitzua eta askotariko eskolaz kanpoko ekintzak.

## GETXOKO UDAL EUSKALTEGIA EUSKALTEGI MUNICIPAL DE GETXO

**5 ORDUKO  
IKASTARO  
TRINKOAK**  
CURSOS  
INTENSIVOS  
DE 5 HORAS

**MAILA GUZTIAK**  
Todos los niveles  
**A1-A2-B1-B2-C1**



**IKASTAROA: Otsailaren 19tik ekainaren 28ra arte (415 ordu)**  
CURSO: Del 19 de febrero al 28 de junio (415 horas)

**MATRIKULA ZABALIK: Urtarrilaren 8tik otsailaren 13ra arte**  
MATRÍCULA ABIERTA: Del 8 de enero hasta el 13 de febrero



**GETXOKO UDAL EUSKALTEGIA**  
(RKE eraikina)  
Santa Eugenia plaza, 1 (Romo) Getxo  
944 646 299 – euskaltegi@getxo.eus



www.getxo.eus/eu/euskaltegi  
www.udaleuskaltegiak.eus/eu

# Zure auzotik, mundura

**Hezkuntza euskaldun, eleanitz, inklusibo, hurbil, diziplinarteko eta berritzailea ardatz duen Institutua da Artaza-Romo, Pinueta eta Romo auzoetatik gertu dagoena.**

Euskara du erdigunean. D eredua da nagusi. Normalizazio-talde sendoa dago, eta, gainera, hizkuntza errefortzurako aukera du. Eredue eleanitza dago. *English Language Assistant* figura ere badu zentroak eta, horri esker, laugarren hizkuntza ere aukera daiteke. Institutua inklusiboa da, aniztasunaren trataera zutabe baitu: dibertsifikazioa, gela egonkorra eta Bidelagun Programa dira bertan. Halaber, bi orientatzaile ditu, baita psikologoa ere. Lehen Ziklorako patio aktiboak dituzte, jolastordu arruntean zein jantokiaren osteko jolas-garaia dinamizatzen aproposak. Komunitateari garrantzia ematen dio, eta, gainera, Gobelako metro-geltokitik hur dago. Askotariko azpiegitura ditu ere, Erromo Txiki eta Erromo Handi erai-



Besteak beste, Batxilergo Artistikoa ere eskaintzen dute bertan.

**Eskolaz kanpoko askotariko eskaintza ugaria du.**

kinak, musika gela... Berrikuntza pedagogikoa du giltzarri: kompetentzietan hezten dituzte ikasleak. Eta Lehen Zikloan eremuko metodologia darabilte, curriculum berria inplementatuz.

# Eskola hurbila eta integratzailea

**Leioako Artatza auzoan dagoen D eredu ikastetxe publiko txikia da hau. Ikasleen, irakasleen, langileen eta gurasoen arteko harremanak oso hurbilak dira bertan.**

Euskaragaz eta euskal kulturagaz konprometitutako lerro bakarreko ikastetxe familiarra da hau. Leioan dagoen D eredu ikastetxe publikoia da eta, bere kokapenagatik, udalerriko ikasleek autobus-zerbitzua dohainik izateko aukera dute.

Eskola txikia izan arren, dituen guneek handi egiten dute; eremu naturalez inguratuta, hamaika aukera ditu eskolak bertan dauden ikasleek horietaz goza dezaten.

Ikastetxearen helburua da ikasleek gaitasun eta trebetasun emozionalak eta kognitiboak garatzen laguntzen dien prestakuntza eskaintzea. Horretarako, bere Hezkuntza Proiektua baloreetan eta eskola inklusiboaren printzipioan oinarritzen da. Eskola txikia izanda lan-



Ikastetxea kutsadura akustikorik gabeko gune natural batean txertatuta dago.

**Baloretan eta elkarrizketan oinarritzen dira.**

taldearen harremana hurbila eta eraginkorra da, inplikazio maila adierazgarria eta ikasleen beharrei egokitutako atentzioa eskaintzen duena aniztasunari erantzun egokia emanez.

GORKA AURRE

ZUZENBIDEAN LIZENTZIATUA & NEUROTRAINERRA  
GOI MAILAKO IRAKURKETAN ADITUA



# Ulermen urria, ikasleen arazo larria

**Gazteen irakurketa-maila etengabeko gainbeheran dago, hala adierazten dute datuek, eta ulermena txarra bada, horrek ezagutzari ere eragiten dio.**

**H**urrengo matematika ariketa ulertu eta erantzun egokia ematea posible litzatekeela uste duzu honela irakurrita?

*Kar gar ik gab ek oa to iak zaz pi mil abe der atz ie hun et aber ro ge itah am arkil okop isuab ald inb adu. Ze ini zan god abe rep isu ag uzt ira hi rur oge itab ostki lo kob erre hune tahi rur og eit aham arpol tsak arg atz enbad ira?*

Horrela irakurritz ezinezkoa da edukia ulertu eta ebaztea.

DBH 4ko ikasleek (14-15 urte) ez dute irakurritakoa ulertzen, PISA 2022 Txostenak adierazi lez. Txostenetik at, egoera hori nire jardun profesionalean egunero bizi dut eta ikaragarria da ikasleengan nagusitutako irakurritakoaren ulermenik eza nabarmena.

Irakurketa, azken 13 urteotan (2010-2023) etengabeko gainbehera prozesuan izan da, eta horrela darrai eroriko garbian.

Emaitez etengabe behera egin dute eta dagie. Irakurtzen ez jakiteaz gain, ikasten ere ez dakie eta ezagutza mailan inoizkorik urrien dabilta.

**Ikasleek txarto irakurtzen dute. Astiro, akats ugari eginez eta ulermen urriz. Horrek ulermena errotik trenkatzen du, irakurritakotik ez baitute ezer edo gutxi besterik ulertzen. Arazoak hobera beharrean, txarragora dagi.**

Ikasleek, irakurketa geldoa, traketsa, ulermenik gabekoa dakarte. Egunero naiz errealitate horren lekuko. Ikasle analfabeto funtzionalak sortuz gabiltza: irakurtzeko eta idazteko trebetasun desegoki eta murriztuak dituzten ikasleak sortuz alegia.

Azken 12 urteotan irakurketa etengabeko jausian izanik, ikastetxeek gurasoei seme-alabek irakurketan «eginean-eginean doa» adieraziz azaldu zaizkie, baina, errealitatea ikustea besterik ez da hori horretara ez denaz jabetzeko, urterik urtera ikasleen irakurketak txarragora besterik ez dagialako. Ikasleek txarto irakurtzen dute. Astiro, akats ugari eginez eta ulermen urriz. Horrek ulermena errotik trenkatzen du, irakurritakotik ez baitute ezer edo gutxi besterik ulertzen. Arazoak hobera beharrean, txarragora dagi eta ikastetxeek, gaiaz duten jakintzarik ezagatik, ez dira irtenbiderik aurkitzen ari. Tamalgarria benetan.

Aipatuaren ondorioz, ikasleek, «irakurtzea ez dut atsegin» sentsazioa barneratuz dabilta, eta, irakurketa arbuigarri izateaz gain, txarto irakurri izanagatik irakurtzeko beldurra sakon baitaritzen duten ikasleak baino ez ditugu. Egoera horretan seme-alabarik baduzu, deitu egidazu egoerak okerragora egin baino lehen.

**hiruka**

HARTU BOLADA ONA GUGAZ. EMAIOZU BULTZADA ZURE NEGOZIOARI!

Zure enpresaren edo negozioaren urte osoko publizitate-kanpaina jaso gura baduzu ipini zaitetz gugaz harremanetan:  
944 911 337 / 688 811 368 • publi@hiruka.eus

IKASTOLAK  
Eskolaz kanpoko ekintzak

HAMILTON  
Play-School

Enpresak

ON LINE  
ESKOLAK  
Teknologiaren aurruntuta

**INGELESA  
ALEMANIERA  
FRANTSESA**

Taldeak, enpresak eta partikularrak  
Eskolaz kanpoko ekintzak  
Maila guztiak  
Ingelesa hiru urtetik aurrera  
Talde txikiak  
Inglaterran egonaldiak

**hamilton**  
IDIOMAS

SOPELAN, Sipi 11.  
946 763 012 - info@hamiltonidiomas.com  
www.hamiltonidiomas.com