Zaindu nazazu

Egokitu al zaizu inoiz zaintza-lanak egitea? Gai horren inguruan arituko gara, ETBko *Ur handitan* saioko testigantza bat ardatz hartuta.

Sekuentzia honetan, hau egin dezakezu:

- **Zaintza-lanen inguruan jardun.**
- **Testigantzaren ulermen xehea landu.**
- **Sentimenduak identifikatu.**
- **Subjuntiboaren funtzioak aztertuta, erabili.**
- **Noiz den *-n* edo noiz *-la* ikasi (dadin/ dadila).**
- **Zaintzaren inguruko solasaldia egin, iritziak ahoz emateko.**
- **Abesti bat entzun, osatu eta zer transmititzen duen adierazi.**



Unsplash

Ikusi aurretik

TALDEAN

1. Zaintzaren gorabeherak

Jarri hiruko taldeetan. Pertsonen zaintzaren inguruan arituko gara sekuentzia honetan. Bideoa ikusi baino lehen, erantzun galderei.

- **Zer da zaintza?**
- **Nork zaintzen ditu normalean mendeko pertsonak?**
- **Zaintzaileek zer zailtasun izan ditzakete?**
- **Zein emozio edo sentimendu sor daitezke zaintza-lanetan?**

EMOZIOAK eta SENTIMENDUAK

_____ _____ _____

_____ _____

_____ _____

Komentatu erantzunak talde handian.

BAKARKA

Ikusi bitartean

2. Zer kontatu digute bideoan?

Ikusi arretaz ETBko *Ur handitan* saioko pasartea; bertan, Onintza Muruaga Monasteriok bere testigantza eman du. Jarraian, egin ulermen-ariketak. Hasteko, erantzun galderei entzundakoa kontuan hartuta.

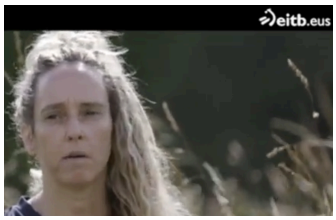
1. Noiz hasi zen Onintza bere ama zaintzen?

2. Zein erabaki hartu zuten 2016an?

Zaintzaren zama

3. Zer ondorio izan zuen pandemiak familiarengan?

4. Nolakoak izan dira zaintza-urteak Onintzarentzat?



Eitb

5. Zer egin zuen bere egoera emozionala hobetzeko?

Orain, irakurri ondorengo lau laburpenak. Aukeratu bideoaren edukia hobekien jasotzen duen laburpena.

A Onintza Muruagak azaltzen du amaren osasunak okerrera egin zuela urteekin, eta familiak gero eta zaintza handiagoa hartu behar izan zuela bere gain. Azpimarratzen du, batez ere, pandemiak zaintza-antolaketan izan zuen eragina, eta egoitza batera eramateko erabakiaren inguruan familiak sentitu zuen errua.

B Onintza Muruagak bere amaren zaintzan bizi izan duen esperientzia kontatzen du: menpekotasunaren bilakaera, familiaren egokitzapena eta, bereziki, zaintzak bere bizitza pertsonalean, emozioetan eta harremanetan izan duen eragina. Horretan nabarmentzen ditu frustrazioa, bakartzea eta norbere burua zaintzeko denborarik eza.

C Onintza Muruagak salatzen du zaintzaileek jasaten duten laguntza-falta. Bere testigantzan azaltzen du administrazioaren baliabideak ez direla nahikoak, eta familiek bakarrik egin behar dietela aurre zaintza-lanei, bereziki pandemiaren ondoren.

D Onintza Muruagak amaren gaixotasunaren ondorioz familiak hartu behar izan zituen erabakiak azaltzen ditu. Testigantzak menpekotasunaren balorazioan, eguneko zentroaren funtzionamenduan eta zaintza-zerbitzuen antolaketan jartzen du arreta, batez ere.

BAKARKA

Jarraian, sentimentuen zerrenda duzu. Horietatik, zein aipatu ditu Onintzak?

errua	beldurra	isolamendua	nazka	tristezia
nekea	lotsa	mina	gozamen-eza	zalantza
haserrea	ezinegona	*uko-egitea* *errenuntzia*	frustrazioa	bakardadea
				kezka

Zein sentimendu aipatzen ditu gehien? Bat datoz lehenengo ariketan aipatutakoekin?

_____

_____

Elkartu ikaskide batekin erantzunak alderatzeko.
Erantzun zuzenak 8. orrialdean daude.

Ikusi ondoren

TALDEAN

3. Dadin/dadila

Elkartu ikaskide batekin, eta erreparatu ondoko esaldian zer dagoen nabarmenduta. Zer da? Zein da funtzioa?

"Bueno, ba, bueno, aguantatuko dugu pixkatxo bat,
eta etxean **egon dadila**, **egon dadila** gurekin"

Zer da? _____

Funtzioa? _____

Komentatu esandakoa talde handian.
Erantzun zuzenak 8. orrialdean daude.

TALDEAN

Jarraitu binaka; azpimarratu subjuntiboaren formak, eta sailkatu esaldiok funtzioaren arabera.

1. Etxera eraman dezatela eskatu diet.

2. Gramatika hau erosi dut, aditzak ikas ditzazun.

3. Komeni da egoera hobeki azter dezagun.

4. Has gaitezen lanean!

5. Zuen liburuan 80. orrialdea bila dezazuen nahi dut.

6. Nirekin etor dadila eskatu diot.

7. Amaiak esan dezala!

8. Ez dakit zer egin goiz etor zaitezen.

9. Bera pozik egon dadin prestatu dugu.

10. Ez naute konbentzitu egin dezadan.

11. Esaiozu kafe bat ekar dezala.

12. Espero dut ongi egon zaitezen.

13. Jakin dezazun esan dizut.

14. Gurekin ikas dezazun nahi dugu.

15. Beharrezkoa da txostena aurretik irakur dezazun.

16. Zoriontsuak izan zaitezten nahi dut.

helburua	agindua	eskaera	nahia	iritzia/ jarrera
		1		

Erantzun zuzenak 8. orrialdean daude.

SUBJUNTIBOA: noiz -(e)n, noiz -(e)la

Subjuntibozko aditz laguntzaileak bi bukaera izan ditzake: –(e)n eta –(e)la; adibidez: dadin/dadila. Noiz erabili behar da bata, eta noiz bestea?

-(e)n erabiliko da honelako funtzioak adierazteko:

- helburua *(Irakur dezan utzi diot)*
- nahia *(Etor dadin nahi dut)*
- aginduak, baina lehenengo pertsonarekin *(Has gaitezen lanean)*
- iritzi-jarrera (normala izan, beharrezko izan, ondo iruditu, komeni izan, beldur izan... aditzekin). *(Normala da bakoitzak behar duenaren araberako soldata irabaz dezan)*

-(e)la erabiliko da

- konpletiboarekin *(Joan zaitezela esan du)*
- aginduak emateko, baina 3. pertsonarekin *(Joan dadila etxera)*
- eskaera (Hegoaldean) *(Ekar dezala eskatu diot)*

TALDEAN

4. Zaintza arin dadin

Elkartu hiruko taldeetan, eta eman egoera hauetan laguntzeko ideiak. Egin hiru esaldi; hori bai, subjuntiboaren formak erabili behar dituzue.

1. Lagun batek aholkuak eskatu ditu aitaren zaintzari buruz.

Ongi aztertu egoera, beharrak identifika ditzazun.

_____

_____

_____

2. Proposatu lanaren eta zaintzaren arteko oreka mantentzeko ideiak, zaintzan ibili behar duen lankide bati.

Lehenengo, sindikatuen ordezkariarekin hitz egin dezala proposatuko nioke.

_____

_____

_____

3. Azaldu zer behar duen zaintzaile batek atseden hartzeko.

Komeni da familiari laguntza eska diezaion, egoeraz jabe daitezen, eta zaintza arin dezaten.

_____

_____

_____



Mutiko Kristal

Partekatu erantzunak talde handian.



Eitb

TALDEAN

5. Zaintzaren inguruko hausnarketa

Talde handian, zaintzaren inguruko solasaldia egingo dugu. Laguntzeko, irakasleak gidatuko du, jarraian dituzuen galderak erabilita. Lehenago, hartu bost minutu, eta saiatu galderei erantzuten. Iritzia emateko, aurreko jardueretako hizkuntza-baliabideak erabil ditzakezu.

- Gizarteak nahikoa baloratzen al ditu zaintzaileak? Zergatik?
- Zaintza familiaren ardura izan behar da soilik?
- Prest al gaude geure etxekoak zaintzeko?
- Normalean, zein arduratzen da zaintza-lanekin?
- Zer laguntza behar dute zaintzaileek?
- Nola zain dezakegu gure osasun emozionala?
- Horrelako esperientziaren bat izan al duzu? Komentatu nolako emozioak sortu zitzaizkizun...



Feedbacka irakasleak emango dizue.

BAKARKA

6. Zaindu nazazu

Ariketa hau etxean egin dezakezu. Erreparatu al diozu bideoaren atzeko abestiari? Ezagutzen duzu? Entzun kanta hori, eta saiatu hutsuneak betetzen. Ondoren, erantzun galderei.

Zaindu Nazazu (ETS+ IDOIA)

Zure egiak entzuten isilik
jarraitu _____ bizitza osoa.
Uste dut ohitu nintzela
egotera zure ondoan.
Gaur euria ari du nire bihotz
hauskorrean ta ez dakit nora joan.
Gaur bihotza _____ ari zait
ez zaudelako alboan.

Zaindu nazazu ekaitz honetan,
gau _____ eta ilunetan,
_____ ikusten nauzunean.
Zaindu nazazu mila urteetan
ta _____ elurretan
izan zaitez gauean nire izarra.

Zure _____ sartu ninduzun
ta orain ez zaudenez hotza sentitzen dut.
Zure hitzak dira nire
oroitzapenen _____.
Dena hobeto ulertzen erakutsi zenidan
zoriontasunetik gertu
baina azkenean _____ zu
ez zintuen ulertu.

Zaindu nazazu ekaitz honetan,
gau _____ eta ilunetan,
_____ ikusten nauzunean.
Zaindu nazazu mila urteetan
ta _____ elurretan
izan zaitez gauean nire izarra. (berriro)

ZaindunazazuETS



E.T.S. Official



Pixabay

1. Zeri buruzkoa da abestia?

2. Zer sentimendu transmititzen dizkizu?

Erantzun zuzenak 8. orrialdean daude. Nahi baduzu, jarri abestiaren inguruko iritzia taldearen foroan.

ERANTZUNAK

2. Zer kontatu digute bideoan?

- 1- 29-30 urte zituenean, 2010ean iktusak eman ondoren.
  2- Konturatu ziren ez zekitela egoera kudeatzen, eta menpekotasunaren balorazioa egin zioten. Horren ondorioz, Eguneko Zentroan sartu zuten.
  3- Eguneko Zentroa itxi zuten, horregatik, ama etxera eraman zuten, eta zaintza-lanak areagotu ziren.
  4- Oso gogorrak, momentu batzuetan oso gaizki eraman ditu.
  5- Psikologoarenera joan zen laguntza eske.
- B. (A aukerak bizitza emozionalean izan duen eragina bigarren planoan uzten du, eta hori da testigantzaren muina.)
- Uko-egitea, errua, mina, tristezia, frustrazioa, bakardadea, isolamendua, nekea, gozamen-eza, beldurra eta kezka.

3. Dadin/dadila?

- Subjuntiboa da; funtzioa: agindua, baina 3. pertsona.

Eraman dezatela, ikas ditzazun, azter dezagun, has gaitezen, bila dezazuen, etor dadila, esan dezala, etor zaitezen, egon dadin, egin dezadan, ekar dezala, egon zaitezen, jakin dezazun, ikas dezazun, irakur dezazun, izan zaitezten.

Helburua: 2, 8, 9, 10, 13
Agindua: 4, 7, 11
Eskaera: 1, 6
Nahia: 5, 12, 14, 16
Iritzia/jarrera: 3, 15

6. Zaindu nazazu

Zure egiak entzuten isilik
jarraitu nahi nuke bizitza osoa.
Uste dut ohitu nintzela
egotera zure ondoan.
Gaur euria ari du nire bihotz
hauskorrean ta ez dakit nora joan.
Gaur bihotza urtzen ari zait
ez zaudelako alboan.
Zaindu nazazu ekaitz honetan,
gau bakarti eta ilunetan,
noraezean ikusten nauzunean.
Zaindu nazazu mila urteetan
ta zalantzen elurretan
izan zaitez gauean nire izarra.

Zure aterpean sartu ninduzun
ta orain ez zaudenez hotza sentitzen dut.
Zure hitzak dira nire
oroitzapenen helduleku.
Dena hobeto ulertzen erakutsi zenidan
zoriontasunetik gertu
baina azkenean bizitzak zu
ez zintuen ulertu.
Zaindu nazazu ekaitz honetan,
gau bakarti eta ilunetan,
noraezean ikusten nauzunean.
Zaindu nazazu mila urteetan
ta zalantzen elurretan
izan zaitez gauean nire izarra. (berriro)

HIZTEGI LAGUNGARRIA

Menpekoa bihurtu zenean. Edozertarako laguntza behar duen pertsona bihurtu.
Gero eta osasun makalagoa. Gero eta osasun ahulagoa, txarragoa.
Esan ziguten lez. Esan ziguten bezala; Bizkai aldean erabiltzen den moldea.
Emozioak nola kudeatu. Emozioei nola aurre egin.
Isolamendua sortzen da. Bakarrik geratzen zara.

TRANSKRIPZIOA

Onintza Muruaga: Zaintzaile paperean denbora luzez ibili naiz. Ez daukat oso argi noiz hasi nintzen zaintzaile izaten. Ama hasi zenean laguntza beharra... nik edukiko nituen... oso-oso menpekoa bihurtu zenean, ba, 35 urte, 33 urte-edo, baina arazoekin... ama osasun-arazoekin hasi zenean, eta laguntza behar izan zuenean, oso gaztea, 29, 30 urte-edo.
Ba, gutxi gorabehera, 2010. urtean-edo eman zion amari iktus batek, eta, horren harira, hasi zen arazoak edukitzen, gero eta osasun makalagoa, eta, pixkanaka, ba, joan zen menpeko bihurtzen. Eta, hori, 2016an, konturatu ginen ez genekiela nola kudeatu egoera, eta egin genion menpekotasunaren balorazioa. Momentu horretan, 2. gradua ezarri zioten, eta horrekin sartu ginen Eguneko Zentroan. Orduan geunden ondo (ondo geunden), eta gero justu etorri zen pandemia-garaia, 2020an, eta martxoan deitu ziguten, eta esan ziguten, ba, bueno, eguneko zentroak itxi egingo zirela. Eta ama etorri zen etxera, eta horrek exijitzen zuen, ba, guk, ahizpa (ahizpak), nik eta aitak zaintza-lan askoz gehiago egin beharra.
Egoitzaren gaia guretzako (guretzat) zen gai oso delikatua, eta sortzen zigun kulpa-sentimendu asko eta min asko (handia). Orduan, bueno, esan ziguten lez ama oso makal zegoela, esaten genuen: “Bueno, ba, bueno, aguantatuko dugu pixkatxo bat, eta etxean egon dadila, egon dadila gurekin”. Zer gertatzen da?, azkenean, pixkatxo hori luzatu zela pila bat.
Abestia: Gaur euria ari du nire bihotz hauskorrean, ta ez dakit nora joan. Gaur bihotza urtzen ari zait ez zaudelako alboan.
Onintza Muruaga: Ama ez dago. Ama hil zen pasa den urtean, ekainean. Zaintza-urteak pertsonalki niretzako (niretzat) izan dira oso urte gogorrak, eta sentimendua zen errenuntzia (uko-egite) pertsonala zela oso-oso handia. Orduan, momentu batzuetan eraman izan dut oso-oso gaizki, oso-oso gaizki. Erabaki nuen psikologora (psikologoarenera) joatea, laguntza eskatzea. Ez nekien oso ondo batzuetan emozioak nola kudeatu, tristeza (tristezia), frustrazioa baita (ere), eta, batez ere, okerren neramana zen aisialdirako ez neukala denborarik. Nahi gabe bakartzen zara, gero eta gehiago gelditzen zara etxean, isolamendua sortzen da, denbora gutxi daukazu zuretzako (zuretzat) eta, gero, zuretzako daukazun denbora hori, batzuetan, ez duzu ezta aprobetxatzen (ere), ze zaude hain nekatuta...
Lanean, baimen asko, ospitalizazioengatik, amaren ingresuengatik baimen asko eskatu behar izan nituen. Orduan, nengoen oso zentratuta ama zaintzean, baina ez neukan denborarik nire (neure) burua zaintzeko, disfruterako (gozamenerako), ez gorputzak eskatzen zidan beste; eta nik bai gogoratzen dut frustrazioa alde horretatik. Eta, gero, baita tristura, mina (ere), ikustea nola ama galtzen ari den bere autonomia, noraino baldintzatuko digu (gaituen) egoera honek... Orduan, frustrazioa eta beldurra, eta kezka, bai; hiru sentimendu horiek oso presente izan nituen, bai.
Abestia: Zaindu nazazu ekaitz honetan, gau bakarti eta ilunetan.