

Aspertzeko tarterik hartzen duzu?



Aurkezipena

Asperdurari buruzko sekuentzia honetan ariketa hauek egingo dituzu:

- Bideo bat ikusi eta galderei erantzun.
- Erreportajea irakurri eta hutsuneak bete.
- Bi elkarrizketa entzun eta nork zer esan duen identifikatu.
- Taldean jarri eta gaiari buruzko puntu batzuk komentatu.

Ikusi bideoa



Ikusi Aitor Aritzetari egindako elkarrizketa eta esan beheko adierazpenak egia ala gezurra diren.

	Egia	Gezurra
Desorientazio-sentimendu bat da.	☐	☐
Asperdura etortzen da aukeratzeko gauza asko ditugunean.	☐	☐
Garai batean umeek ez zuten aspertzeko tarterik.	☐	☐
Gaur egungo umeei komeni zaie aspertzea.	☐	☐
Pentsatu behar dugu aspertzea txarra dela beti.	☐	☐
Ikasi daiteke asperdurari aurre egiten.	☐	☐
Beti bakardadearekin lotuta dago.	☐	☐

Irakurri testua

Irakurri erreportaje osoa eta jarri guk kendu ditugun hitzak.

Asteazken zehar, goizean goiz ohetik jaiki, dutxatu, gosalduta, haurrak eskolan utzi eta korrika eta presaka lanera joaten gara. Lanetan bertan bazkaldu eta arratsaldean aterata eta berriz ere haurrak bila eskolara. Etxera iritsi eta afaltzeko garaia da. Afaria prestatu, umeak lokartu eta orduantxe eguneko momentu bakarra lasai-lasai egoteko, baina ezin gara gehiegi egon, hurrengo eguneko goiza uste baino lehen iritsiko da eta. 1

1 _____, aspertzeko momentu bakarra oso laburra da.

Eguneroko erritmo horretan, aspertzeko tarte handirik ez dugu izaten, baina erritmo bizi, azkar eta larri horretara egokituta gaude, eta ia ahaztu egiten zaigu zer den aspertuta egotea.

2 _____, ahaztu egin zaigu ezer egin gabe egotea. Oporretako lehen egunetan, gozo-gozo ohean egoten gara, paseo txiki bat ematen dugu parkean edo etxe inguruan. Mokadutxo bat hartu eta siestatxo bat. Eta ondoren? Ondoren aukera asko. Bizpahiru egun horrela egon eta gero, beste zer edo zer egiteko beharra sentitzen dugu. Aspertuta gaude eta zerbait egin nahi dugu. Baina, zer? Ez dakigu aspertzen. 3 _____, ez aspertzeko moduen bila ibiltzen gara. Zer egiten duzu zuk ez aspertzeko?

“Aspertuta egotea emozioen eta motibazioen arteko lotura da”, definitu digu Aitor Aritzeta EHUKo irakasleak. Donostiako Psikologia fakultatean bildu gara berarekin; 4 _____, bertan Emozioak eta gaitasun sozioemozionalak irakasgaia erakusten du. Asperduraren inguruan hitz egin dugu.



ASPERDURAREN AURKAKO EMOZIOAK

Aspertuta sentitzeko ilusiorik gabe, motibaziorik gabe, bakarrik, konpainiarik gabe sentitzen zara normalean. “Aspertzen bagara, ez daukagu barruko gasolinarik, ez daukagu ilusiorik ezta mugitzeko arrazoirik ere. Ez da beste emozio bat, motibaziorik ez edukitzea da”, azaldu digu Villabonako irakasleak.

Asperdura emozio negatibo bat da, eta, aurre egiteko, ilusioa eta sortzeko gogoia behar ditugu. “Ondo ikasi behar dugu aspertuta egotea zer den. Sentimendu horretatik sorkuntza bakarrik atera daiteke. Aurretik asperdura egokirik existitzen ez bada, sormena ez da ondo garatzen ”.

GAUR EGUNGO UMEEI ASPERTZEN UZTEN DIEGU?

Haurrak gaur egun eskolatik atera eta aktibitate asko egiten dituzte: ingelesa, kirola, instrumentu bat jotzea.... Hiperestimulazio batean bizi dira, eta aspertzeko tarterik ez diegu uzten: “Umeek ez dute izaten denborarik barruko ilusio eta estimulazioa topatzeko. Ume batek guraso bati esaten dionean “Aspertuta nago!”, 5_____ topatzen dugu zer edo zer, ez aspertzeko”.

Aitorrek, 6_____, beste modu batean jokutzen du bere semearekin: “Aspertuta zaude eta hori ona da, ikasi zer den aspertuta egotea, eta ikasi zer egin ez aspertzeko”. Horrela, umeak berak bere ilusioa eta gozamina bilatuko ditu.

GARAI BATEKO ASPERDURA

Gizakia beti aspertu izan da. 7_____ 100, 1.000 edo 2.000 urte existitzen ziren gaur egungo emozio eta motibazio berberak: besteekin egoteko beharra, maitatua sentitzeko beharra, bakarrik ez sentitzeko beharra...

8_____, gure aitona-amonen garaian, ez zegoen aberastasunik. Garai hartan, umeak lanerako izaten ziren, eta, Aitorrek, gaur egungo haurren egoerarekin alderatuta, oso argi dauka: “Lehen seme-alaba asko izaten zituzten eta batzuek besteak zaintzen zituzten. Gurasoak ez ziren haien gainean egoten, eta, ume bat aspertzen bazen, guraso baten erantzuna jolastu izango zen”. Orduan orain baino gehiago gozatuko zuten jolas sinpleez: “ 9_____, sormena ez zen hain plastifikatuta edo diseinatuta etortzen; gaur egun, berriz, bai”.

Lehen edo orain, Aitorrek bere irtenbidea kontatu digu: “Ondo gaudenean, emozio desatseginekin konektatu behar dugu; orduan ikusiko dizkiogu abantailak asperdurari”. Ahul gaudenean, bizirik irautea nahikoa da. Fakultateko irakaslearen 10_____ Ondo gaudenean asperdura sentitu behar dugu, gero aurre nola egin jakiteko.

Eta zu, noizbait aspertuta sentitu zara? Eta txikitan, aspertu egiten zinen?

Aukerak

iritziz	Horregatik	Gaur egun	Orduan
berehala	Hala ere	Orain dela	
izan ere	berriz	Beraz	

Nork esan du?

Entzun asperdurari buruz bi laguni egindako elakarrizketa eta markatu bakoitzak zer esan duen.



Bidatz Badiola



Estitxu Etxeberria

Astean zehar egun guztia etxetik kanpora pasatzen du.	☐	☐
Aspertzeko denbora handirik ez dauka.	☐	☐
Asperten denean zinemara joaten da.	☐	☐
Eskulanak egiten ditu.	☐	☐
Aspaldi ez da aspertu.	☐	☐
Pentsatzeko denbora ere hartu egin behar da.	☐	☐
Ez daukagu tarterik aspertzeko.	☐	☐
Ez dakigu asperten eta geure buruarekin bakarrik egoten.	☐	☐

Eta zuk?

Jarri taldean eta komentatu puntu hauek:

- Zer egiten duzu ez aspertzeko?
- Zer egiten duzu aspertuta zaudenean?
- Ba al dago egoeraren bat bereziki asperten zaituena?
- Zer iruditzen zaizu, gaur egun ba al dakigu asperten?



Zuzenketa-orria

Ikusi bideoa

	Egia	Gezurra
Desorientazio-sentimendu bat da.	✓	✗
Asperdura etortzen da aukeratzeko gauza asko ditugunean.	✗	✓
Garai batean umeez ez zuten aspertzeko tarterik.	✗	✓
Gaur egungo umeei komeni zaie aspertzea.	✓	✗
Pentsatu behar dugu aspertzea txarra dela beti.	✗	✓
Ikasi daiteke asperdurari aurre egiten.	✓	✗
Beti bakardadearekin lotuta dago.	✗	✓

Irakurri testua

- | | | | |
|---------------|-------------|---------------|-------------|
| 1. Beraz | 4. Izan ere | 7. Orain dela | 10. Iritziz |
| 2. Gaur egun | 5. Berehala | 8. Hala ere | |
| 3. Horregatik | 6. Berriz | 9. Orduan | |

Nork esan du?

Bidatz Badiola Estitxu Etxeberria

Astean zehar egun guztia etxetik kanpora pasatzen du.
Aspaldi ez da aspertu.
Eskulanak egiten ditu.
Ez daukagu tarterik aspertzeko.
Pentsatzeko denbora ere hartu egin behar da.
Aspertzeko denbora handirik ez dauka.
Asperten denean zinemara joaten da.
Ez dakigu asperten eta geure buruarekin bakarrik egoten.

✓	✗
✗	✓
✗	✓
✓	✗
✗	✓
✓	✗
✗	✓
✗	✓

Transkripzioa

Ikusi bideoa

ZER DA ASPERDURA?

Bueno, asperdura definitzeko garaian, pentsatu behar dugu, asperdura etortzen zaigula zer edo zer ezaren agerpenean. Eta zer da falta dena? Ba, falta zaiguna da motibazioarekin lotuta dauden elementuak, ez? Ilusioa, gogoia, planak egiteko gogoia, inizatiba ez? Orduan hor agertzen zaigu asperdura, ez? Ez dakigunean zer egin eta gainera, hutsutasun (hustasun) sentimendu bat ere sentitzen dugu, desorientazio sentimendu bat, ez dakigulako nora jo, zer egin eta nola jokatu momentu batean. Bakardadearekin batera etortzen zaigu asperdura nahiz eta asko aspertu gaitezkeen konpainian ere bai.

NOLA EGITEN ZAIO AURRE ASPERDURARI?

Bueno, erraz esatearren, asperdurari aurre egin behar zaio bere antonimoekin, dela ilusioarekin, eta alaitasunarekin, eta gogoarekin, ez? Egiteko gogoarekin. Galdera izango litzateke “Non daude gordeta ilusio horiek?” eta “Non daude gordeta gogo horiek?”. Eta batzuetan gure indibiduazioan (indibidualizazioan) gordetzen dira ilusio horiek, benetako gogo horiek. Eta indibiduazio (indibidualizazio) hori lortzeko, ezinbestekoa da bakardadea topatzea eta bakardade horretan gure sakoneko identitatearekin bat egin eta gure sakoneko emozioekin eta beharrek bat egin, ez? Baina horretarako ikasi egin behar dugu.

ALDERATU GARAI BATEKO ETA GAUR EGUNGO GIZARTEAK: ASPERTZEN BADA KIGU?

Haurraren ikuspegia, eta familiaren ikuspegia, eta egoera ekonomikoa erabat desberdinak dira gaur egun eta orain dela ez urte asko. Anaia-arreba asko izaten ziren garai hartan eta haurrak haurrekin hezitzen (hezten) ziren. Eta haurrak garai hartan aspertzen zirenean, ez zuten beste aukerarik: bakardade horretan, asperdura horretan sakondu eta ez aspertzeko gauzak egin, ez? Eta hor sortzen zen haurrak dituzten balio preziatuena, dela sormena. Eta gaur egun, iruditzen zait hiperestimulatuta ditugula haurrak, sormena eta gozamina eta estimulazio hori sukaldatuta eta ondo itxita eta plastikoetan etortzen zaizkiela, eta ez dutela tarterik, ezta bat, aspertzeko. Eta guraso batek entzuten duenean “Ama! Aita! Aspertuta nago!”, gauza txar bat bezala ikusten dugu. Nik uste ume batek “Aspertuta nago!” esaten dizunean, erantzuna izan behar dela “Sentitu asperdura, aspertu zaitez asperdurataz (asperduraz) eta orduan topatuko duzu zerk mugitzen zaituen, zerk ilusionatzen zaituen...”. Hori eginaz, umearen indibiduazioa (indibidualizazioa) lantzen ari gara eta laguntzen diogu asperdura eta bakardadea kudeatzen, ikasi beharreko gaitasun bat baita, eta ez hainbeste etxeko lanak eta hainbeste jokoak eta hainbeste... hutsune guztiak betetzeko antsietate hori.

Nork esan du?

1. IRITZIA: BIDATZ BADIOLA

ESATARIA: Zer egiten duzu ez aspertzeko?

BIDATZ BADIOLA: Egia esan, astean zehar egun guztia etxetik kanpora pasatuta aspertzeko denbora handirik ez daukat. Orduan, nahiko aste okupatua edukiz gero, ez dut pentsatu beharrik edukitzen aspertu edo ez aspertu.

ESATARIA: Zer egiten duzu aspertuta zaudenean?

BIDATZ BADIOLA: Denbora libre daukadan momenturen bat izan liteke, ba normalean mendira joaten naiz, baina bueno, egia esan aspaldian ez naiz aspertu e?

ESATARIA: Zer iruditzen zaizu, gaur egun ba al dakigu aspertzen?

BIDATZ BADIOLA: Nik uste dut ezetz, daramagun bizitza erritmoarekin eta dauzkagun momentuak hainbeste aprobetxatzea gustatzen zaigu orokorrean, ez daukagula momentu bat ere gauzak... aspertzeko.

2. IRITZIA: EZTITXU ETXEBERRIA

ESATARIA: Zer egiten duzu ez aspertzeko?

EZTITXU ETXEBERRIA: Ba ez aspertzeko liburuak irakurri, telebista ikusi, zinera joan, lagunekin ibili, paseatzera joan, mendira joan... Gauza asko egiten ditut ez aspertzeko. Eskulanak...

ESATARIA: Zer egiten duzu aspertuta zaudenean?

EZTITXU ETXEBERRIA: Saiatzen naiz planen bat bilatzen, baina askotan ez baldin baduzu bilatzen, ba... ba pentsatu. Pentsatzeko denbora ere hartu egin behar da eta.

ESATARIA: Zer iruditzen zaizu, gaur egun ba al dakigu aspertzen?

EZTITXU ETXEBERRIA: Ez, denbora guztian zerbait egin beharra daukagu eta ez dakigu aspertzen eta gure buruarekin bakarrik egoten ezta ere, denbora guztian daukagu zerbait egin beharra eta bilatu behara geldirik ez egon behintzat.