

Nola jokatzeko duzu haserretzen zarenean?

Nola jokatzeko duzu haserre gaudenean? Irratiko programa batetik abiatuta, jarduera honetan halako egoeretan zer egin ohi duen jendeak aztetuko duzu, eta gomendio batzuk entzungo ditugu zer egin behar den eta ez den jakiteko.



Bertan ariketa hauek daukazu:

- Irratsaio entzun eta ulermen-galderei erantzun.
- Haserre egotearekin lotutako espresioak eta hitzak erabiliz esaldiak osatu.
- Irratiko zati labur bat entzun eta laburpenik onena aukeratu.
- Gai horren inguruan hitz egin.



Haserretzen naizenean...

Zuk nola jokatzeko duzu haserre zaudenean?

Komentatu honako puntu hauek lagun batekin:

- Norekin haserretzen zara gehienetan?
- Zer esaten duzu haserretzen zarenean?
- Zer jaten duzu haserre zaudenean?
- Zenbat irauten dizu haserreak?

Orain entzun audioa eta idatzi zer erantzuten dieten irratiko entzuleek galdera horiei.

Norekin haserretzen da entzule bat gehienetan?

Zer jaten du entzule batek haserretzen denan?

Zenbat irauten dio haserreak?

Zer da termo-efektua?

<https://labur.eus/sx45W>



Purrustadak botatzen

1. **Biraoak:** *mekaben, kabenzotz...; mekabenka hasi*
2. **Kolpeak:** *zartakoa, kokotekoa, belarrondokoa, zaplaztekoa, masailekoa... eman*
3. **Ahotsa:** *oihu/garrasi egin, oihuka/garrasika hasi*
4. **Janaria:** *litxarrerria (txokolotea, gutiziak...) jan*
5. **Besterik:** *purrustada bota/egin, berotu (haserretu), beroaldi (haserrealdi)*
6. **Hitz iraingarriak:** *marimaistra, marisarjenta -agintzea gustatzen zaion emakumearentzat; potrohandi -alferra den gizonezkoarentzat.*

Ondorengo esaldietatik, espresio horietako batzuk kendu ditugu. Aukeratu hutsune bakoitzerako egokiena:

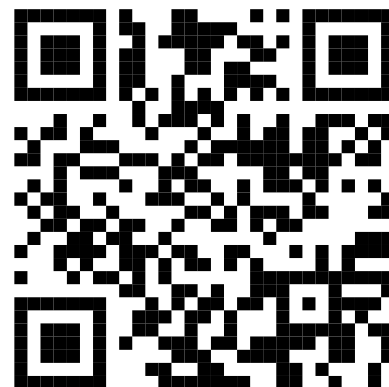
Aukerak: garrasi, beroaldi, zaplazteko, marimaistra, potrohandi, purrustada, mekabenka, litxarrera

- Beste auto batek berea jo zuen, eta hor ateratzen da gidaria beste autokoei [] egiten.
- Kristorenak bota zizkion [] batean, eta gero damutu egin zen.
- Beti berdin! Zerbait gaizki ateratzen zaionean, [] hasten da.
- Taldeko gehienek hartu dugu parte lan horretan, baina Mikelek ez; izan ere, [] bat da.
- Kopetaraino jarri zuen eta [] bat eman zion haurrari.
- Guk modu suabe batean esan genion, baina [] bat bota zigun.
- Neure onetik ateratzen nautenean, antsietate moduko bat sartzen zait eta [] jaten hasten naiz.
- Zure ahizpa zaharrena [] bat da, zenbat gustatzen zaion agintzea!

Bikotekidearekin haserre

Idoia Torregaraiak aholku bat ematen du bikote barruko haserreak konpontzeko. Entzun audioa eta aukeratu entzundakoaren mezua ondoen jasotzen duena.

- ☐ Beste gauza askotarako bezala, ondo lo egitea da irtenbiderik onenetakoa bikote-arazoak konpontzeko.
- ☐ Ohea da lekuri proposenetakoa bikote batek izan litzakeen arazoak konpontzeko.
- ☐ Bikotekidearekin haserretuz gero, komeni da eguna bukatu aurretik adiskidetzea.



<https://labur.eus/3QyHT>

Pentsatu pixka bat ondorengo puntu hauen inguruan, eta ondoren talde txikitan komentatu.



- Zer konturekin haserretu ohi zara gelan?
- Eta gelatik kanpo, zer egoerak haserrarazten zaitu, lanean, etxean, kalean...?
- Zein izan ohi da zure erreakzioa? Beti berdin jokatzeko al duzu?
- Haserrea kontrolatzeko teknikarik bai?

Zuzenketa-orria

Haserretzen naizenean...

Norekin haserretzen da entzule bat gehienetan? (Amarekin)

Zer jaten du entzule batek haserretzen denan? (Txokolatea)

Zenbat irauten dio haserre? (Astebete)

Zer da termo-efektua? (Urtebete pasata, trupu zikinak ateratzea)

Purrustadak botatzen

1. Beste auto batek berea jo zuen, eta hor ateratzen da gidaria beste autokoei (garrasi) egiten.
2. Kristorenak bota zizkion (beroaldi) batean, eta gero damutu egin zen.
3. Beti berdin! Zerbait gaizki ateratzen zaionean, (mekabanka) hasten da.
4. Taldeko gehienek hartu dugu parte lan horretan, baina Mikelek ez; izan ere, (potrohandi) bat da.
5. Kopetaraino jarri zuen eta (zaplazteko) bat eman zion haurrari.
6. Guk modu suabe batean esan genion, baina (purrustada) bat bota zigun.
7. Neure onetik ateratzen nautenean, antsietate moduko bat sartzen zait eta (litxarrerria) jaten hasten naiz.
8. Zure ahizpa zaharrena (marimaistra) bat da, zenbat gustatzen zaion agintzea!

Bikotekidearekin haserre

✓ Bikotekidearekin haserretuz gero, komeni da eguna bukatu aurretik adiskidetzeari.

Transkripzioa (2) Haserre bikotekidearekin

IDOIA TORREGARAI. Nik aholkuak emango dizkizuet, haserretzen garenean-edo egin beharko ez genituzkeenak.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Bale.

IDOIA TORREGARAI. Badakigu une, nola esango nuke, zailak direla gure buruak kontrolatzeko, baina badaude muga batzuk, beharbada, pasatzea komeni ez dena.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Oso ondo

IDOIA TORREGARAI. Orduan, adibidez, zenbat aldiz, ezta?, gertatu zaizue ba eztabaida bat izan, eta bikotekidearekin edo kasu honetan, muturrarekin ohean sartzea? Zer-nolako egoera deserosoa izaten den hori!

MANU ETXEZORTU KAZETARIA Oso.

IDOIA TORREGARAI. Ba jakin ezazue, ikerketek diotenaren arabera, ohera haserretuta sartzea ez dela batere komenigarria.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA Imajinatzen genuen.

IDOIA TORREGARAI. Izan ere, loak, lo hartuko bagenu haserretuta gauden momentuan, memoria emozionalak gorde egiten du hobeto.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA Um.

IDOIA TORREGARAI. Beraz, horrek esan nahi du datorren, hurrengo, egunean oraindik eta haserre hori ja barneratuago daukagula, eta malaletxe handiagoan esnatuko garela.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA Begira!

IDOIA TORREGARAI. E, orduan, beraz, saiatu konpontzen lotara joan aurretik.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA Bale.

IDOIA TORREGARAI. Nola? Allakuidaos.

Transkripzioa (1) Haserretzen naizenean...

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Bueno, gaurko galdera da: askotan haserretzen al zarete?

IDOIA TORREGARAI. Hori da. Edo norekin haserretu zarete azkeneko aldiz?

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Aja!

IDOIA TORREGARAI. Edo norekin haserretzen zarete gehien?

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Bale.

IDOIA TORREGARAI. Eta nola adierazten duzue? E, hori, pixka bat, haserretzen zaretenean, zer egiten duzue?: garrasi, mutu

gelditzen zarete, atea danbateko batez ixten duzue. E, pixka bat, ikusi nahi dugu egoera larri horietan...

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Bale.

IDOIA TORREGARAI. ...nola jokatzeko dugun.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Ze adibide jarriko ditugu, Idoia?

IDOIA TORREGARAI. Bai. Izan ere, nik aholkuak emango dizkizuet haserretzen garenean edo egin beharko ez genituzkeenak.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Bale.

IDOIA TORREGARAI. Badakigu une, nola esango nuke, zailak direla gure buruak kontrolatzeko, baina badaude muga batzuk,

beharbada, pasatzea komeni ez dena.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Oso ondo. Hemen entzule batek dio: ni haserretzen naizenean mekaben dioska hasten naiz.

(barreak)

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Kaben dios!

IDOIA TORREGARAI. Ni mekasuen la mar! Ni gehiena mekasuen la mar!

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Kaben dios, kaben la ostia!

Entzule batek dio: "Amarekin haserretzen naiz izugarri. Eta ama naizenetik gehiago. Nola konpondu? Ba purrustadaka! Haserrea

gorputzetik atera arte, eta hurrengoan berdin, eta hurrengoan berdin. Beti elkarrekin gaude, hala ere".

IDOIA TORREGARAI. Oraintxe esan du gure entzule honek, ezta, berak adierazi purrustadaka adierazten duela...

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Bai.

IDOIA TORREGARAI. Eta batzuetan hori esaten da, atera egin behar dela baita ere. Baina kontuz ere nola ateratzen dugun! orain arte ba batzuetan, zer esango dizut ba, baten bati zartako bat emateko ere gogoia ere ematen digu. Aber, horri ere eutsi

egiten diogu...

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Bai.

IDOIA TORREGARAI. ... baina.. kokoteko bat bestela, kokoteko bat.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Entzule batek dio, Idoia: Iñaki Muruak kargua utzi berrian esan zuen haserre eta oihuka gauzak esanez gero, ez direla behar direnaren garunera iristen. Egia galanta! Hori entzunda zin egin nion neure buruari eta etxekoei ez nuela oihurik gehiago egingo. Ez dakit ordu-erdi iraun zidan zin egiteak! (barreak)

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Hori entzule batek idatzi duena!

IDOIA TORREGARAI. Ze polita, ze hausnarketa polita!

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Oso polita. Beste batek: "Ni gutxitan haserretzen naiz, baina ez dudana ulertzen da, nirekin

zergatik haserretzen diren. Dena gaizki egingo ote dut?".

IDOIA TORREGARAI. Hori da lasaia zarelako, ezta? Guztiak, guztiak urduri jarriko dituzu.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Bai. Aholkuak ematen ari zaigu Idoia. Haserretzen zaretenean, kontuz, zer idazten duzuen...

IDOIA TORREGARAI. Bai.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. ...Whatsappean, edo Facebooken...

IDOIA TORREGARAI. Bai. Bai. Edo email...

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. ...edo emailean, ezta?

IDOIA TORREGARAI. Bai. Izan ere, hitzak, esaten duen bezala, haizeak eramaten ditu, baina idatzitakoa hor gelditzen da.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Hor geratzen da.

IDOIA TORREGARAI. Eta nori ez zaio gertatu, e? Beharbada, ba hori, whatsapp batean...

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Beroaldi horretan epelak idatzi eta...

IDOIA TORREGARAI. Beroaldi horietako batean, eta gainera beti ere idatzitakoa ez da beti ondo ulertzen ere. Orduan nik uste dut denoi gertatu zaigula idatzi zerbait eta damutu, eta gero ezin ezabatu, eta gaur egun, whatsapparen munduan, aroan, bizi garen honetan; edo sare sozialena are gehiago oraindik, ja nola dimentsio publiko bat hartzen dutela. Beraz, kontuz horiekin.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Kontuz! Kontuz! Kontuz!

IDOIA TORREGARAI. Beroaldi horietan 10 arte kontatu, 10 arte kontatu, arnasa hartu eta bigarrenengo filtro batekin edo. Hor hori eskatuko genuke.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Bale.

IDOIA TORREGARAI. Gero, kontuz ibili behar dugu, baita ere, haserretzen garenean zer jaten dugun ere kontuz ibili behar dugu.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. A bai?

IDOIA TORREGARAI. Bai. Ez zaizu gertatu inoiz? Adibidez, haserre zaude, beharbada ja ez beroaldian edo eztabaidan, baizik haserre zaude, eta une horietan badago joera bat zerrikeria gehiago jateko.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. A bai, bai. Egia da. Egia da.

IDOIA TORREGARAI. Bai. Askori bai.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Egia da bai. Ihesbide hori bilatzen duzu, ezta? Litxarrerria...

IDOIA TORREGARAI. Hori da. Ez dut uste inor, haserre dagoenean esan duena "Ai, sagar bat jango dut". Ez. Haserre daudenean batzuk oihuka, ezta, baina beste batzuk isilik geratzen direnak. Hau da, jarrera pasibo agresibo batean. Hau da, isilik zaude, haserre zaude, baina hola, kilometro bateko muturra agerian. –Zerbait gertatzen zaizu? –Ez!!

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Ez!!

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Utzi iezadazu bakean!

IDOIA TORREGARAI. Begiratu hiltzaile horiek! Badakizue, ba ohera joan baino lehen saiatu pixka bat hitz egiten, komunikatzen...

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Goxatzen giroa.

IDOIA TORREGARAI. Goxatzen jarrera ea hurbildu gaitezkeen, ze hori ere...

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Ez da erraza. Ez da erraza.

IDOIA TORREGARAI. Zenbat irauten dizuten haserreak, adibidez...

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Bai.

IDOIA TORREGARAI. Gehien iraun dutenak. Batzuk astebete eta horrela egon izandu dira...

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Bai.

IDOIA TORREGARAI. Gure entzuleak noizbait egon al dira astebete haserre norbaitekin?

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Seguru baietz. Eta beste batek esaten du: "Haserre edo estresatuta nagoenean, txokolatea jaten dut neurririk gabe..."

IDOIA TORREGARAI. Ikusten?

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Sagarra? Faborez!" (barreak)

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Hemen, entzule batek dio haserreak batez beste astebete irauten diola.

IDOIA TORREGARAI. Bai, e?

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Eta beste batek dio, termo-efektua. Termo-efektua omen da, urtebete pasata trazu zikinak ateratzea. (barreak)