

Guraso izatearen esperientzia

4. saioa

Itxuratzen gaituzten eta bizitza aldatzen diguten bizitzako esperientzien artean, amatasun eta aitatasunaren esperientzian jarriko dugu arreta saio honetan. Geldialdia egin eta seme edo alaba berriaren etorrera nola bizi izan duten, gertaera honek beraiengan izan duen eragina eta guraso izatearen esperientzia nola bizitzen ari diren konturatzeko lagunduko diogu familiari.

SAIOAREN HELBURUAK

Helduak:

- Norbere bizitzan eta bikotearen bizitzan seme-alabaren etorrerak zein eragin izan duen konturatu
- Amatasun/aitatasunaren esperientziak bizitzaren alderdirik transzendenteenera zabaltzen gaituela antzeman
- Seme-alaben bizia esker onez ospatu

Haurrak

- Gurasoen maitasunaz jabetu
- Gurasoak maite dituztela adierazi

GARAPENA

Heldu eta haurrak elkarrekin daudela, aurkezpena egingo da beste behin ere, izan daitezkeen taldekide berriei aparteko arreta eskainiz. Garrantzitsua da hasierako harrera eta aurkezpen honetan arreta jartzea, taldean ezinbesteko konfiantzazko giroa sor dadin.

Une honetan, eragileak sarrera egingo du, gaia aurkezteko, ondorengo ideia hauek erabiliz¹:

Seme-alaba hau nahi izan dugu; ilusioz izan gara bere zain eta dena prestatu dugu bere etorrerarako. Orain geure artean dugu: gure begirada, musu, fereka... guztiak berarentzat dira eta ezinezkoa iruditzen zaigu. Bai misterio handia!

Egoera berria da, nolabait gainditu egiten gaituena. Gure seme edo alabarengan ikusten dugunak harriduraz eta liluraz betetzen gaitu. Bizi berri horren inguruko xehetasun gutien zuzen-zuzeneko lekuko gara. Aparteko misterioaren aurrean gaudela sentitzen dugu. Gure

¹ Iruña eta Tuter, Bilbao, Donostia eta Gasteizko elizbarrutietako Ordezkaritza eta Idazkaritzek argitaratutako 0-6 urte bitartekoan erlijio esnatzea. Besoetan liburuko 48-49 orrialdeetatik hartuta eta berreginda.

seme-alabak biziaren misterioan, bere eta gure biziaren misterioan sakontzen laguntzen digu. Biologiak eta psikologiak ezin dute azaldu gure seme-alaba gizaki bezala den guztia.

Bizi dugun guzti honetan sakondu beharra sentitzen dugu, esperientzian sakondu beharra, hobeto ulertzeko eta batera jartzeko. Bihotzean gordetzen badugu, egunen batean berriro bizi eta gure seme-alabari agertzeraz eman ahal izango diogu. Hauxe da saiorako proposatzen dena.

Ondoren, helduak eta haurrak banandu eta leku desberdinetan elkartuko dira.

HELDUAK

Seguruenik gurasoak erraz "lotuko" zaizkio gaiari, sentiberatasun handiz bizi duten esperientzia landuko delako. Horregatik, berebiziko garrantzia du saio honetan, bizi duten guzti hori aditzera emateko eta batera jartzeko aukera ahalbideratzeak.

1. Hasi baino lehen, egingo den ariketarako giro lasai eta eroso sortzea ezinbestekoa dela azalduko diegu gurasoiei (saioa garatuko den lokalak aipaturiko giro egoki hori sortzeko baldintzak izango ditu). Eroso esertzeko esango diegu partaideei, erlaxatzeko eta ematen zaizkien jarraibideez gidatzeko.

Arnas ariketak egingo ditugu, erlaxatzeko eta arreta jartzeko. Ohar batzuen bidez, arnasketa sakonean sartzen lagunduko diegu². Eragileak dio:

Eroso eseri, bizkarra zuzen duzula; erlaxatu eta begiak itxi. Ipini esku bat bularrean eta bestea sabelaldean.

** Sudurretik arnastu. Sabelaldean duzun eskuak altxatu egin behar du. Bularrean duzun eskua mugitu egingo da apur bat.*

** Arnasa egin ahotik, ahalik eta aire gehiago botaz, sabelaldeko muskuluak uzurtzen dituzun bitartean. Sabelaldean dagoen eskuak mugitu egin behar du, baina beste eskua apenas mugituko den.*

** Jarraitu sudurretik arnasten eta ahotik arnasa egiten. Ahalik eta sakonen arnastu, sabelaldeko behealdea igo eta uzkur dadin. Zenbatu astiro, arnasa botatzen duzun bitartean... (Utzi tarte nahiko)*

Eragileak beste hau ere esango du:

Horrela, erlaxaturik eta begiak itxita ditugula, etxean, gustura sentitzen naizen lekuren batean, nire lekuri gustukoenean... nagoela irudikatuko dut... Besoetan dut seme-alaba... Begiratu egiten diot... Arretaz begiratuko diot nolakoa den ikusteko, aurpegitxoari, eskutxoei, egiten

² Arnasketa sakona lortzeko, arnasa sakon hartu behar dugu sabelaldetik, ahalik eta aire freko gehien lortuz biriketarako. Bularraren goialdetik arnasketa laburrak egin ordez, sabelaldetik sakon arnas hartzen denean, oxigeno-ekarpena handiagoa da.

dituen keinuei, mugimenduei... Badu zer bait berezia, ezta? Jarraitu une batez kontenplazioan eta gozatu uneaz...

Nola sentitzen zara? Zein zirrara edo sentimendu azaleratzen da indar handiagoz? Baliteke beldurren bat ere agertzea... Ipini izena... Zer esango zenioke? (Utzi tarte nahiko).

Apurka-apurka, begiak irekiko ditugu, mugitu egingo gara...

2. Aurreko jarduera amaiturik, "Zain dauden gurasoak" idazkia banatuko diegu eta giro lasaiari eutsiz denbora emango diegu bikoteka (edo bakarka, saioan parte hartzen duena bikotekideetako bat bada) idazkia irakurtzeko eta galderak erantzuteko. Ez da beharrezkoa galdera guztiei erantzutea. Eragileak adieraziko die galdera jakin batzuetan edo beraientzat esanguratsuen direnetan arreta jartzeko.

Ondoren, erantzunak batera jarriko ditugu. Giro egokia sortuko dugu, elkarriketan jarduteko konfiantza osoz.

HAURRAK

Gauza batzuk prest izango ditugu hurrekin garatuko dugun dinamikarako:

Lore desberdinen haziak
Ura
Lurra
Plastikozko lorontziak haur guztientzat
Erlaxatzeko musika

Aipaturiko gauza guzti horiek prest izango ditugu gelaren erdian, hurrek ikusteko moduan. Gauzen inguruan eseriko dira, zirkulua eginez, hankak gurutzaturik, bizkarra zuzen eta eskuak belaunetan dituztela. Musika gozoa ipini, lasaitu eta ariketa egiteko presta daitezten.

Ipin dezatela eskua sabelaldean eta arnasa har dezatela, airea birikietan sartzen dela, jaitsi eta sabela puzten duela nabaritzuz; gero, bota dezatela airea astiro-astiro, arnagora baino luzeagoa izango dan arnasbeheran, sabela hustu egiten dela nabaritzuz. Bitartean, erlaxatzeko musika entzungo da. Hiru minutuz egin dezatela arnasketa.

Erdian dagoen materiala aurkeztuko zaie hurrei:

Loreen haziak (erraboilak egokiagoak dira, handiagoak direlako eta era ikusgarriagoan loratzen direlako)
Ontziak haziak ereiteko
Haziak hartuko dituen eta bizitzeko behar dutena emango dien lurra
Lurra ureztatzen duen ura

Ariketa hau isilik egin dezatela, jarrita dagoen musika entzunez. Hazi bana emango diegu eta tarte batez begiratu, ferekatu, miretsi, begietsi... egingo dute. Ondoren, erein egingo dute eta horretarako leku egokia prestatu: lurra hartu, lorontzian ipini, ohe antzekoa egin... eta lurrean, hazia ipini, kontu handiz, astiro, lurra harrotuz. Prozesu horretan, bakoitzak bere haziarekin "hitz egin" dezala eta bere nahiak –hazi eta loratu dadila...- adieraz diezazkiola, ureztatzeko, ondo zaintzeko, begiesteko eta prozesuan laguntzeko konpromisoa hartzeaz batera.

Ereitea amaitu eta berriz ere zirkuluan eseriko dira, hankak gurutzaturik. Begiak itxiko dituzte 2 minutuz eta tarte horretan, erein duten hazitik nolako lorea aterako den imajinatuko dute. Batera jar ditzatela beraien haziari esandako gauza batzuk. Talde handian, elkarrizketan jardungo dugu haziak egokitasunez hazteko behar dituzten zainketen inguruan.

Ondoren, imajina dezatela orain, beraiek direla erein dituzten haziak. Nortzuk izan ote ziren, maitasun eta kontu handiz, lurrean erein zituztenak? Nortzuk ote dira, pozik eta zorioneko haz daitezen etengabe zaintzen dituztenak? Batez ere aita eta ama (gainerako senideez gain... baina gurasoengan jarriko dugu arreta). Nola zaintzen gaituzte? Nola erakusten digute maite gaituztena? Nola sentitzen gara beraiekin gaudenean?

Eta guk, beraiek? Neska-mutiko bakoitzak aukera dezala bidea (marrazkia, zeinua...), denok elkartzen garenean gurasoei zenbat maite dituen adierazteko.

AZKEN UNEA DENOK ELKARREKIN

Saioari amaiera emateko, guraso eta seme-alaba elkartuko dira azken unea elkarrekin egiteko. Hurrek gurasoei adieraziko diete maitasuna, prestatu dutenaren bidez. Denbora utziko diegu, familia bakoitzak une honetaz goza dezan.

Amaitzeko, "Eskerrik asko, Aita" otoitza egingo dugu denok batera.

OTOITZA: Eskerrik asko, Aita

Eskerrik asko, Aita, guraso egin gaituzulako.

Eskerrik asko, Aita, amatasunagatik.

Eskerrik asko, Aita, aitatasunagatik.

Eskerrik asko, Aita, biziaren mirariagatik.

Eskerrik asko, Aita, gure maitasunagatik.

Eskerrik asko, Aita... (gure seme-alabaren izena)

Eskerrik asko, Aita, bere irribarre zabalagatik.

Eskerrik asko, Aita, bere samurtasunagatik.

Eskerrik asko, Aita, guretzat Aita eta Ama izateagatik.

ESKER ONEKO OSPAKIZUNA SEME-ALABEN BIZIAGATIK

Saio honi lotuta, ospakizuna egin daiteke, seme eta alaben biziagatik eskerrak emateko. Horretarako saiorako materialetan aurkitu daitekeen gidoia ("Esker ona biziagatik") jarrai daiteke. Beren-beregi ospakizuna egiteko saioa prestatzea da egokiena eta hori ezinezkoa bada, saio honen azkenean egin, amaiera bezala.

Beste aukera bat, laugarren honen ostean, bosgarren saioa egitea da eta honen azkenerako uztea ospakizuna.