

## MAIATZAK 15, FAMILIEN NAZIO ARTEKO EGUNA

### ZORIONAK FAMILIA!!!

Alarma egoerako egun guzti hauetan, hor egoteagatik :

- seme-alabei segurtasuna ematen
- egoera honen arrazoiak seme-alabei azaltzen
- higiene errutina berriak seme-alabei erakusten
- seme alaben eskolako jardueraz arduratzen
- etxeko giroa armonian mantentzen
- norberaren ohiko ardurekin uztartzen
- etab. luze bat

Egun hauetan, denok ari gara ahalegin berezia egiten gure ume eta gaztetxoek heziketa eskubidea ahal den eta hobekien bermatzeko. Bestalde, egoera berezi honek, aukera ematen digu errutina berriak sortzeko eta gure emozioez hitz egiteko.

Hau dela eta, gai desberdinen inguruan lagungarri izan daitezkeen zenbait bideo lotura bidaltzen dizkizuegu.

#### 1. Beldurrak:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z3fqr4gCVws> (gazteleraz)

Beldurrak izatea normala da, bizi irauteko beharrezkoa, baina kontrolatu behar ditugu. Ausarta izatea, beldurrei aurre egitea da. Pixkanaka, beldurrak gainditu daitezke. Bideoan ohikoak diren 10 beldur aipatzen dira eta nola lagundu gainditzeko. Coronavirusa dela eta, umeei zer den, zergatik gauden etxean argi azaltzea da egokiena. Baita gaixotasunaz babesteko higiene neurriak eta distantzia mantentzearen beharraz hitz egitea ere. Gaixotasunaren bilakaeran, osasun arloko langileen lanari esker eta ardura neurriak jarraituz gaindituko dugula adieraziz. "Denok dugu **ardura** eta denon artean gaindituko dugu" mezua indartu.

#### 2. Errutinak

[https://www.youtube.com/watch?v=QgX4XLj3\\_RE](https://www.youtube.com/watch?v=QgX4XLj3_RE) (gazteleraz)

Errutinek seguritatea eta konfidantza ematen digute; zuzenak indartu behar ditugu, ohitura txarrak ezarri aurretik. Etxean egindako beharrekiko ekintzak antolatu behar dira:

noiz jaiki, eskolako lanak egin, etxeko ardurak bete, telebista ikusi, jolastu, kalera atera .... Coronavirusa dela eta eskuak garbitzeko eta kalean distantzia mantentzeko ohiturak ere garatu behar ditugu.

Bideoan, etxean adin bakoitzean zertaz ardura daitezkeen aipatzen da.

### 3. Emozioen heziketa eta Frustrazioa

Begoña Ibarrolak bere iritzia ematen du.

[https://www.youtube.com/watch?v=9WfQRC\\_Awi4](https://www.youtube.com/watch?v=9WfQRC_Awi4) (gazteleraz)(emozioen heziketa)

<https://www.youtube.com/watch?v=pynsGI5fZIC> (gazteleraz)(frustrazioen gestioa)

Egun berezi hauetan emozio desberdinak eta frustrazioa azaleratuko ziren eta dira sarritan. Bideo hauek lagungarri izan daitezke, guraso nahiz tutore moduan izan beharreko jarreraren inguruan gogoeta egiteko.

**Zorionak berriro eta baliagarria izango zaizuelakoan**

Ondo izan eta besarkada handi bat

***Zumaiako Herri Eskolako aholkulariak***

***Goiz Eder Iturain eta Sabina Lopez***