

# LAGUN EZKUTUA

Ohituta gaude errietak jasotzen, gaizki zer egin dugun entzuten, besteen alde txarrak ikusten. Gehiago kostatzen zaigu gauza onak esatea.

Tratu ona nahi dugu, eta horri jarriko diogu arreta: mezu positiboak emateari, zaintzeari, ereiteari. Horretarako, *lagun ezkutuaren* jolasa egingo dugu gelan. Denak prest? Has gaitezen bada!





**Arkaitz  
Zipitria  
Mendizabal**



## BESTEEI BEGIRA



Doinua:  
**Nere senarrarekin I  
Zortziko txikia**

Gure ikasgelan beti ez dugu tratu ona ematen. Batzuetan, petral ibili ohi gara ondokoekin. Ea bertso hauek baduten antzik gure eguneroko zenbait egoerarekin...

-Aupa arratsalde on  
zer moduz **zaudete?**

-Zu gabe askoz ere  
hobeto **geundeke...**

-Gauza bat, komunera  
joan al **naiteke?**

-Zeinek lapurtu dizkit  
bi kromo **pakete?!**

-Lehen orrian hasiko  
dugu gaur **eguna.**

-Hori ja egin dugu...

-Jope! Ze **astuna...**

-Zergatik jarri duzu  
kopeta **iluna**

ba al dakizu zer den  
egingo **duguna?**

-Boligrafo guztiak  
bota **dizkirate!**

-Eta berak lehenago  
esan dit **callate!**

-Hodeirekin berbetan  
zabiltza jo ta ke...

-Eta horrek egiten  
ote dizu **kalte?**

-Hitz egiten ematen  
duzu **lorittoa...**

-Zu txibato bat zara,  
**berbalapikoa!**

-Ea, amai dezagun,  
ez al da **nahikoa?**

-Zergatik jo didazu  
orain **ostikoa?**

-Hankak jarri dituzu  
nire mahai **azpian...**

-Ipini ditut libre  
zegoen **tokian...**

-Bakoitzak egon behar  
du bere **zatian...**

-Baina ni ez naiz sartzen  
modu **egokian!**

-Niri bost, hori ez da  
nire **arazoa...**

-Ez al dago soberan  
lehenago **erasoa?**

-Idaztean luzatzen  
du bere **besoa...**

-Ze bestela ezin dut  
idatzi **bertsoa!**



# ASIER ETA YAGO



Ander  
Lizarralde  
Jimeno



Doinua:  
*Sagutxo batzuekin*  
Hamarreko txikia

Haserretzen garenean, tratu txarretan erortzen gara askotan. Errespetua galtzen diogu parekoari. Eta ez dugu ikusi nahi gure esku zer dagoen, guk zer egin dezakegun egoera alda dadin.



Bertsoei oinak falta zaizkie. Ea puntu bakoitzean oin egokia hautatzen dugun!

-Eser zaitetze biak  
Asier eta Yago horrela ezin dugu jarraitu \_\_\_\_\_ zuen artean oso giro txarra \_\_\_\_\_  
-Egongo ez naiz ba ni mindua \_\_\_\_\_ ,  
"Potolo" deitu badit klasean lehenago!

zeharo  
gehiago  
dago

-Asier egia al da kontatutakoa?  
Bai, baina berak lehendik deitu dit \_\_\_\_\_  
-Hori ez da egia gezurti \_\_\_\_\_ !  
-Utzi alde batera \_\_\_\_\_  
giro hau ez dut eta oso gustokoa.

halakoa  
tontoa  
gertatutakoa

-Errudunikan ez dut behar bikotea zer da bakoitzak hontan jarri dun \_\_\_\_\_ ?  
Zer egin duzu gaizki zuk Asier \_\_\_\_\_ ?  
-Ba lehenago Yagori "potolo" \_\_\_\_\_  
-Ta nik "tontoa" esanez burla egitea.

parte  
esatea  
maitea

-Asier esan zaidazu Yagoz zerbait ona:  
-Ba, dela gure gelan dagon \_\_\_\_\_  
-Yago esan dohain bat gure \_\_\_\_\_ :  
-Ikusten badu larri ondoko \_\_\_\_\_ bera da laguntzeko beti prest dagona.

pertsona  
graziosona  
Asiertxona

-Onartuz besteari behar den bezela gure gustukoa den zerbait \_\_\_\_\_ ez al zarete hobeto sentitzen \_\_\_\_\_ ?  
-Bai, ni hobeto nago ez nago \_\_\_\_\_  
-Bai, nik ere uste dut alaitu naizela.

horrela  
baduela  
goibela

-Hitz politik ez zaio irteten askori ta errezegi berriz, "tonto" eta " \_\_\_\_\_ ".  
Nahi baduzue besteek tratatzea \_\_\_\_\_ ez zaitetze burlaren jokoan \_\_\_\_\_ bizitzan jasotzen da ematen den hori!

ongi  
erori  
lodi



**Estitxu  
Arozena  
Albizu**



## AMORRUAREN AMORRUZ



Doinua:  
*Hamalau heriotzena I  
Hamarreko txikia*

Haserretzen garenean, amorrua pizten zaigu.  
Zer egiten dugu guk amorratzean? Nola bideratu ohi dugu haserrea?

Bihurtu nahiko banu mundua **sarraski** suntsituko nituzke zortzitan **zazpi** eta hau da aholkatzen dutena **zehazki**: zaku bat kolpatzea sentitzean **gaizki**. Hori egin dut baina ez da izan **aski**.

Egin behar badizu barruak **eztanda** ez duzu moldatuko txarrena **emanda** baso bat hautsi edo atea joz **danba**. Zergatikan ez eman, galderari **txanda**: beregatikan edo neregatikan da?

Nonbait noizbait horrela sentitzen **bazara** ez, ezazu pasatu tripak jaten **gaba**. Haserrea azaldu: hau pasa zait, **hara...** Horrek mina eman dit harek egin **traba!** Ezkutatzen baduzu **okerragoa** da.

Gorroto, sumin, herra eta **amorrazio** nahiz eta sentitzea ez dugun **desio** positibo bihurtuz hau dut **soluzio**: sumina bilakatu sortzeko **pasio**, amorrua bihurtu zait **motibazio**.

Eta egun hau badut azkenetan **azken?** Bizitzak ematen du hainbat **irakaspen**. Ez da amaitu beharrik ez badugu **hasten** amorruek pentsatzen ez badizu **uzten** proba ezazu bertso xorta bat **idazten**.





## JOLAS GARAIAN



**Maialen  
Lujanbio  
Zugasti**



**Doinua:**

**Gure aurreko guraso zaharrak  
Hamarreko handia**

Bakoitzak baditugu gure ikasgaiak, gelaz kanpo.  
Ikasgaia izan daiteke besteei lekua uztea, edo nork bere espazioa hartzea.  
Ikasgaia baloia pasatzea, edo nork bere jolasa asmatzea.  
Ikasgaia inor taldetik ez botatzea, edo norberak erabakitzea taldean egongo den.  
Ikasgai handiak, jolas garaikoak.

Saioa: Bertso Eguna 2015. Gaia: -Jolastu leike? -Ez!

Ikastolako jolastokiak  
behar gintun aberastu  
baina askotan justizitik ta  
legetik horrek eskas du.  
Baldin bazara neskato edo  
dohain fisikoz eskatu,  
herren bazabiltz, edo ez bazara  
lider txikiekin nahastu...  
Baloj jabeak maite ez duna  
ezin liteke jolastu.

Beraz jabea bakarra da ta  
berak nahi duen bezela  
antolatzen da jolas tokia  
ta antolatzen da gela.  
Besteak dira bere meneko  
ta bera da erregela.  
Gizarte hontan gertatzen zaigu  
jolastokian bezela;  
zeinek esan zun umeek helduak  
imitatzen dituztela?

Espazioa eta jokoa  
nahi dugu geureganatu  
ta beste gisaz eta justiziaz  
gure erara banatu.  
Baloj jabe den agintariak  
ez gaitzala gu manatu.  
Baloia ostu beharko zaio  
eta besteontzat hartu,  
edo bestela baloirik gabe  
beste joku bat asmatu.



Azpimarratu ditzagun bertso bakoitzean oinak.  
Hamarreko handiak zenbat oin ditu?



-Azter ditzagun bigarren bertsoko oinak. Zer gertatu da?

-Pentsa dezagun unetxo batez: bat-batean bertsoan ari garela, perfekzioan tematzea ona da ala norbere kalterako da?

-Akatsen bat egiten dugunean (azterketetan, adibidez), erraz barkatzen al diogu geure buruari?



**Amets  
Arzallus  
Antia**



# BAZTERKETA SOTILAK



Doinua:  
**Munduko ilunabarra**  
Neurri berezia

Tratu txarra emateko modu asko daude. Batzuk hain dira sotilak...

Saioa: Txapelketa Nagusia, 2009.

Gaia: Goizero, autobusean hutsik geratzen den eserleku bakarra zure ondokoa izaten da.

Sortzean ginen bost anai  
inork ez zuen joan nahi  
neri esan zidaten ai  
"Hik balio dek hi joan hai!".  
Afrikan ezin genuen bizi  
eta Europa amesgai.  
Hara bi urte Euskal Herrian  
aukera hobe baten zai  
baina ez dakit zer den azala  
zer den begi zer den usai...  
Autobus hontan gogoratzen naiz  
pateran gentozen nornahi  
han zeinen estu gentozen eta  
hemen tamalez zein lasai! (bis)

Ta bakardade sakona  
hik ez, ez nauk abandona  
Koranari jaramona  
ta irakurtzen dut Mahoma  
hark esaten dit "Segi aurrera  
hi baihaiz pertsona ona".  
Baina badoaz bi ejekutibo  
ta neskatxa baten gona  
zigarroa errez bizar ta guzti  
aurrera doa gizona  
baina hara hor zahar bat badator  
ta gerturatu da hona.  
Lehenengoa zu zera eta  
eskerrik asko amona! (bis)

Ni Mohamed naiz izenez  
ta Iñaki ezizenez  
neure motxila gizenez  
disco saltzaile naizenez  
autobus hontan nator goizero  
neure gogo neure senez  
baten bat neure ondoan ea  
jartzen den itxaropenez  
baina hemengoak azalez eta  
hitzez zuriak direnez  
bi urteotan ez dator inor  
ta hemen nago neure penez:  
autobus baten barruan goaz  
baina bide berean ez. (bis)

## Bertso neurririk luzeena: 9 puntukoa



**Azpimarratu** ditzagun bertso honetako oinak.

\*Pista bat: 9 puntuko bertsoa da. Beraz, zenbat oin aurkitu beharko ditugu?

## Poto al da?



Erreparatu dezagun lehen bertso oinetan: "ai" eta "hai" oinak darabiltza Ametsek. *Poto* al da? Zergatik? Hirugarren bertsoan, berriz, "ona" eta "hona" oinak baliatu ditu Ametsek. *Poto* egin al du?



# EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA



Jone  
Uria  
Albizuri



Doinua:  
*Baserrian jaio nintzen*  
Neurri berezia

Gure gizartean ere, emakume asko eta asko hil eta bortxatu egiten dituzte urtero. Kale ilunetan bakarrik ibiltzeak beldurra ematen dio, horregatik, emakume askori.

Saioa: Bizkaiko Txapelketa Finala, 2016.

Gaia: Gizona zara. Goizaldean etxera bidean, neska bat doa zure aurretik oinez.

Neskak, zure pauso hotsak entzuteagaz batera, ibilkera azkartu dabela somatu dozu.

Bilbon parrandatik bueltan  
mozkor sartu naiz **metrora**  
ta buruak egin dizkit  
hiruzpalau **ziaboga**.  
Tripa ere dantzan neukan  
noski, behera eta **gora**  
baina azkenik Algortan  
irten ahal nintzen **kanpora**.  
Neska bat daukat aurrean  
eukiko ez banu **hoba**  
pausoa azkartzen dabil  
pasa ahala **denbora**.  
Esango nioke "lasai,  
joan zaitezke **gustora**".  
Baina hitz egiten badiot  
gehiago **beldurtuko** da.

Hiru farola eskasekin  
kalean ez dago **giro**  
eta nola ez sentitu  
neskak hainbeste **bertigo**.  
Hau pasa behar ote du  
etxera doan **aldiho?**  
Ez dakit zer egin martxa  
bajatu edota **igo**.  
Beldurtzeko nahiz badaukan  
beraz nahikoa **motibo**,  
hiru aldiz begiratu nau  
ta laugarrenez **berriro**  
ta ni epaituz bezala  
begiekin egin **tiro**  
ta ez dakit nola esan  
"ez dizut ezer **egingo**".

Nolatan gertatu diren  
aspaldi hainbat **atake**  
gu ere jada epaitu  
izaten **garamatzate**.  
Nahiz hau konpontzeko izan  
nik nahikoa **borondate**,  
nire pauso hots bakoitza  
bihurtu da bere **kate**.  
Mundu hau eraiki dugu...  
Ze mundu ta ze **gizarte!**  
Mundu matxista honetan  
ni ere naizenez **parte**.  
Banku baten eseri naiz  
nire etxetik **aparte**,  
ta hementxe itxoingo dut  
nahikoa hurruntzen den **arte**.



Guk ere bizi izan al dugu antzeko egoerarik?



## TRATU ONAK



Doinua:

*Agur sagar beltzeran*

*Hamarreko txikia*

Ikusi dugun bezala, tratu txarra erraz irteten zaigu.  
Eta arreta tratu ona emateari jarriko bagenio?

Inguruan eraiki  
nahian tratu **ona**  
bide berean goaz  
praka eta **gona**  
berdin da kolorea  
neurria zein **forma**  
elkarrekin hartua  
elkarri **emona**  
elkarbizitzan dago  
gure **zoriona**.

Berdin zaigu altua  
lodia zein **fin**  
berdin da jatorria  
Maroko zein **Txina**  
dantzan bikaina edo  
pilotan "**makina**"  
librea nahi dut izan  
eta **desberdina**  
horrek egingo bainau  
besteen **berdina**.

Erantzun txar batekin  
begi biak **heze**  
bakarrik sentitzea  
hain gogor, hain **luze**  
klasera etortzea  
denean **oinaze**  
elkar babes gaitzen  
konfiantzaz **ase**  
isiltasunak egin  
orduak **konplize**.

Geure buruak maita  
ditzagun **laguna**  
besteak maitatzeko  
da behar **duguna**  
kideei eskaintzeko  
dugun **ondasuna**  
autoestimua da  
horren **erantzuna**  
nork bere buruari  
dion **maitasuna**.

Tratu txarrak bere gain  
dakarren **katea**  
nahi nuke eten eta  
pozik **ikustea**  
beldurrik gabe bizi  
den jende **askea**  
gustatzen zait ohean  
esna **amestea**  
tratu onak bakarrik  
dauzkan **jendartea**.



# ETXEAN ERE TRATU ONAK



Julio  
Soto  
Ezkurdia



Doinua:  
*Bizia ez da nehoiz egoiten*  
Hamarreko handia



Iturria:  
*Argia astekaria*

Zaintzen gaituen jendea izaten dugu gure inguruan.  
Hara Julio Sotok nola eskertu nahi izan zuen bere "amuna".  
Bertso hauetan agertzen den emakumeak gogorarazten al digu gutako bakoitzari gure amona?  
Ala gurea beste izaera bateko amona da?

## AMUNARI

Iruritarra zinen jaiotzez,  
familian jateko **lain**.  
Kristobalekin ezkondu zinen  
Gorritiraino **gainez-gain**.  
Hamalau seme-alaben ama  
etxeokandre, **umezain**.  
Bizi laurogeita hamabost urtez  
begiak itxita **orain**.  
Beti irrifar bat ezpainetan  
Agapita **Barasoain**.

Etetik irten aurretik beti  
kezkatan, **pentsamentuan**.  
"Julio arroltze bat nahi al duzu?  
Iñen datzut **momentuan**".  
"Ezetz amuna" (etsitzen zuen  
hirugarren **intentuan**).  
"Ta pañueloa hartu al duzu?  
Tori, eraman **eskuan**".  
Nonbait bi bihotz zenituen guk  
bakarra dugun **lekuan**.

Beti xahartuta ikusi zaitut,  
beti aurpegi **ximela**.  
Beti soineko ilun batekin  
mantal azpian **sabela**.  
Tokilla more bat bizkarrean,  
atzo, gaur, bihar **bezela**.  
Jakin nekien lur honetatik  
denak joaten **ginela**.  
Baina batzutan sinesten nuen  
zu betirako **zinela**.

Begiak biltzen nituen zure  
aldameneko **ohatzean**.  
Esnatzen zinen bi-hiru aldiz,  
nik buelta erdi **ohartzean**.  
Komunera joan eta etorri,  
nigana **gerturatzean**.  
Leihoa ireki, gaua usaindu,  
lanpara argiz **atzean**.  
Orain arnasa falta zait zure  
ohatzera **begiratzean**.

Heriotza da beti heriotz  
bere malko, bere **minen**.  
Baina honek zer kendu didan ez  
nuke esaten **jakinen**.  
Bizitza ez zait aurrera lehen  
bezalakoa **eginen**.  
Amuna eta biloba baino  
zerbait gehiago **baikinen**.  
Zuk "seme" deitzen ninduzun eta  
zu niretzat ama **zinen**.

Pazko, udara, Urtezahar-Berri,  
igandeetako **aintza**.  
Jendez betetzen zen sukaldea  
mahai inguruko **zaintza**.  
Kafesnea ta galletak zure  
bisitaroko **eskaintza**.  
Familiako enborra zinen  
maitakorra, **berdingaitza**.  
Orain jakingo al dugu nola  
mantendu zutik **zuhaitza**.





Miren  
Amuriza  
Plaza

Maddalen  
Arzallus  
Antia



## ZAINTZA LANA IKUSGARRI



Doinua:

*Iskin hontatik idazten dizut  
Zortziko handia*

Gure gizartean zaintza lanari ez diogu bere balioa ematen.  
Ikusezina zaigu, esker txarrekoa askotan.  
Hara bi bertsolarik nola baliatu zuten oholtza, itzaleko lan hori fokoan argipetik eskertzeko.

### ABIZENAREN AURRETIK IZENA ERE BADUGU

Ez dut gogoan lehen muxua  
lehendabiziko **bularra**  
ez dut gogoan bizirauteko  
bertatik edan **beharra**  
nahiz eta ahaztu amak lehenengo  
eginiko **irrifarra**  
ziur naiz hortik datorkidala  
bertsotarako **indarra**.

Nere herriko neskatxa maite  
kantatzen zidan **gauetan**  
eta halaxe hasi ohi nintzen  
egunero **ametsetan**  
gaur gure amaren sehaska-kantetz  
gogoratzen naiz **plazetan**  
haren ahotsa ateratzen zait  
kantuan **nagoenetan**.

Nahiz ta gutxitan aipatu dudan  
bertsotan bere **izena**  
nahiz txapelketan bere lekua  
den guztietan **zailena**  
sarri esan dit nere fansetan  
handiena bera **dena**  
baina ez daki ni neu naizena  
bera miresten **duena**.

Haren ondoan bizi izan naiz  
erregina bat **bezela**  
ezin zitekeen hobeto bete  
ama on baten **papela**  
segundo batez pentsatuz gero  
ni epaile bat **naizela**  
euren buruan jarriko nuke  
Euskal Herriko **txapela**.

Etxe barruko lamina eta  
inguruetak **dama**  
bihar goizean hurbil zaitzte  
goxo-goxo **beregana**  
ta esaiozue orain artean  
lotsaz gordetako **dana**  
eskerrik asko guztiagatik  
asko maite zaitut, **ama**.



# LAGUN EZKUTUARI MEZUA

Has gaitezen, bada, inguruan harreman onak ereiten.

Ikasgelan *lagun ezkutua*ren *jolasa* egingo dugu. Zozketa egin, eta bakoitzak mezu bat idatziko diogu egokitu zaigun kide horri, eta beregan estimatzen ditugun ezaugarriak nabarmenduko ditugu. Gero irudiz eta kolorez edertu, eta ea asmatzen duen nork idatzi dion!

Hara hemen eredu batzuk.



Doinua:

***Orriak airez aire***

**Kopla edo lauko txikia**

Beti umoretsua,  
alaia, **jatorra**  
mundiala da zure  
barre **itsaskorra**.



Doinua:

***Dama gazte xarmant bat***

**Zortziko txikia**

Beti isil-isilik  
zatoz **eskolara**  
baina hain berezi da  
zure **begirada**  
mintzatzen zarenean  
dakizun **gisara**  
ikaskide guztiok  
txunditu ohi **gara**.



Doinua:

***Omendu nahian etorri gara***

**Kopla edo lauko handia**

Egun guztia pasatzen duzu  
istorioak **asmatzen**  
ta hain jostari kontatuz gero  
ez gara inoiz **aspertzen**.



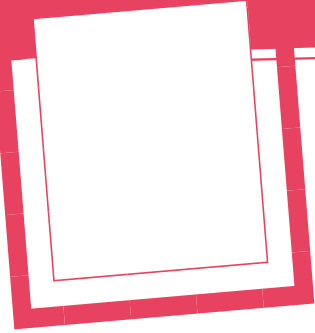
Doinua:

***Herri txikien negu gordina***

**Zortziko handia**

Eskuzabala izaten zara  
**hamaiketakoarekin**  
triste banago alaitu ohi naiz  
zure hitz goxo **batekin**  
beharra badut laguntzen nauzu  
etxerako lan **zailekin**  
dena egiten zait errazago  
zu moduko **lagunekin**.

# LAGUN EZKUTUA



Doinua:



Handwriting practice area consisting of ten horizontal dotted lines.