

BITARTEKOEN PRESTAKUNTZA. MATERIALAK

Patxi Sanjuán



Nafarroako Gobernua
Hezkuntza Departamentua

**GURE IKASTETXEKO BITARTEKOTZA TALDEAN ORAIN
ARTE PARTE HARTU DUTEN PERTSONEN IZENAK**

Adin, Aritz. Adin, Aitor. Agote, Nahia. Agirre, Irati. Aldunate, Saioa. Aldunate, Mikel. Ameztoi, Aitor. Aristu, Koldo. Arraiza, Izaskun. Arribilaga, Cristina. Arteaga, Xabi. Astiz, Patxi. Autor, Garazi. Belaskoain, Pello (irakaslea). Bhatti, Kiran. Bergara, Iranzu. Carabantes, Ismael. Cía, Ioritz. Díaz, Idoia. Diaz, Maialen. Elzaburu, Saioa. Esteban, Oihane. España, Mainer. Etxeberria, Iñaki. Fernández, Jaime. González, Ane. González, Iñaki (Irakaslea). Hermoso De M. Xabier. Hernandez, Iker. Herrero, Mikel. Huarte, Maitane. Huarte, Maite. Iguñiz, Sabina. Ilundain, Itziar. Iraizoz, Ander. Irazoki, Irati. Irisarri Oier. Izquierdo, Lidia. Jiménez, Dani. Lafuente, Argiñe. Lafuente, Adur. Lizoain, Leire. Martínez, Xabier. Melero, Anaís. Obanos Xabier. Oiz, Irantzu. Osete, Nerea. Ozkoidi, Mikel (Irakaslea). Peñalver, Ainara. Pilar, Esther. Posadas, Izaskun. Ramos, Aitor. Rodríguez, Garazi. Royo, Iosu. Salinas, Goio. Salinas, Unai. Sandua, Xabi. Sanjuán, Patxi (orientatzailea). Santazilia, Ekaitz. Sanz, Julen. Sanz, Mikel. Unzue, Andrea. Urra, Amaia. Valencia, Jon. Vélez De M., Edurne. Vicente, Aitor. Zabalza, Igor. Zabalza, Ekaitz. Zabalza, Irati. Zuñiga, Oihan.

Denoi, mila esker.

Titulua: Bitartekoen prestakuntza. Materialak.
Egilea: Patxi Sanjuán
Euskara zuzentzailea: Javier Tirapu
Argitaratzailea: Euskara Zerbitzua. Nafarroako Gobernuaren Hezkuntza Departamentua
Azala: Amaia Vidart
Anagrama: Ekaitz Zabalza
Maketazioa: Pretexto
Moldiztegia: Linegraphic, S.A.
L.G.: NA-44/2006
ISBN: 84-235-2829-4

Bultzatzailea eta banatzailea: Nafarroako Gobernuaren Argitalpen Fundoa
Komunikazio Zuzendaritza Nagusia
Navas de Tolosa kalea, 21
Telefonoa: 848 427 121
Faxa: 848 427 123
31002 IRUÑA
fondo.publicaciones@cfnavarra.es
WWW.cfnavarra.es/publicaciones

AURKEZPENA

Gure gizartean gero eta handiagoa da ikastetxeetako elkarbizitzaz dagoen interesa eta kezka. Are gehiago, elkarbizitza hori egoera gatazkatsuen ondorioz aldatzen denean eta egoera horiek gizartean nolabaiteko alarma pizten dutenean. Egoera horien ondorioek, gainera, hezkuntza komunitateko kide guztiengan dute eragina.

Balio hezkuntza Nafarroako Foru Komunitateko hezkuntza sistemaren lehentasunezko helburua da, etengabea. Balio horien artean, besteak beste, honako hauek azpimarra daitezke: pertsona guztien duintasunari errespetua izatea, eta elkarbizitza, bakea eta justizia sustatzea.

Ikastetxeak paregabeko erreferentziagune dira eta haietan ikasten da elkarrekin bizitzen, agertu aurretik jarrera bortitzei aurrea hartzen, eta gatazkak konpontzeko estrategiak positiboki praktikan jartzen.

Hori hala izanik ere, ikastetxeetako errealitateak (gizartearen isla den aldetik) agerian uzten ditu elkarbizitza arazoak dituzten egoerak.

Hezkuntza Departamentua erne dago eta, halako arazoren bat gertatzen denean, laster hartzen du esku, arazoa azaldu ahala, arazoaren alderdi ororen gainean eragiteko. Arazoari aurrea hartzeko alderdiak, hain ikusgarriak ez badira ere, garrantzitsuenak dira, berekin baitakarte ikastetxearen elkarbizitzarako arauak argi eta garbi zehaztea, baita arau horiek prestatzean eta betetzean hezkuntza komunitateak parte hartzea ere.

Ildo horretan, estrategietako bat bitartekotza da, hezkuntzarako estrategien artean garrantzitsuenetako bat: gatazkan dauden aldeek askatasunez erabakitzen dute hirugarren pertsona batek dauden ikuspuntuak eraginkortasunez entzutea, eta posizioak hurbiltzen eta egindako akatsak onartzen laguntzea.

Liburu honetan gazteen prestakuntzako esperientzia baten berri ematen zaigu. Gazte horiek euren ikastetxeetan bitarteko aritzea onartu dute eta prest daude euren denboraren eta energien zati bat eginkizun horretan erabiltzeko.

Bitarteko boluntario hauen ereduak erakusten du, egunean eta egunean lan eginenez, zein okerrak diren hainbat uste ezkor; uste horiek gutxiesten dute gazteriaren esku-

zabaltasun gaitasuna. Boluntario horien etsenpluak, ordea, beste elkarbizitza agertoki batzuk erakusten ditu, non gazteen balioak euren parte-hartzearen bidez eta elkarrekiko laguntzaren bidez sortzen diren.

Zuei, bitarteko boluntario horiei, bihotzez opa dizuet zorterik hoberena, eginkizun hau egitean batzuetan izanen dituzuen une latzak gainditzeko eta, hala, animatzen zaituztet pertsona modura hazten joan zaitezten.

Era berean, nahi nuke argitalpen honetan bitartekoen prestakuntzarako bildutako materialak erabilgarriak izatea eskola komunitateko kide guztientzat.

Luis Campoy Zueco
Hezkuntza kontseilaria

AURKIBIDEA

| | |
|---|----|
| Sarrera | 9 |
| 1. Boluntariotza. Bitartekoen motibazioa eta profila | 11 |
| 1. Zer da boluntario izatea? | 11 |
| 2. Oinarrizko lau ideia boluntariotzaren inguruan | 11 |
| 3. Zein motibazio dute boluntarioek? | 12 |
| 4. Zer egiten dute boluntarioek? | 12 |
| 5. Zein arlotan aritzen dira boluntarioak? | 13 |
| 6. Bitartekoaren motibazioak. Ariketa | 14 |
| 7. Bitartekoaren profila | 15 |
| 2. Bitartekotza eta bitartekoen funtzioak | 17 |
| 1. Bitartekotzari buruzko aurretiko ideiak | 17 |
| 2. Bitartekotza | 18 |
| 3. Bitartekoaren funtzioak | 18 |
| 4. Bitartekoaren ardurak | 18 |
| 5. Ariketa | 20 |
| 6. Gatazkak konpontzeko teknikak | 21 |
| 3. Autoestimua | 23 |
| 1. Kontzeptua | 23 |
| 2. Autoestimua on edo txarraren ondorioak | 23 |
| 3. Nola eratzen da autoestimua? | 25 |
| 4. Nola hobetu autoestimua? | 25 |
| 4. Komunikazioa | 27 |
| 1. Ideia orokorrak | 27 |
| 2. Komunikazio mailak | 28 |
| 3. Komunikazioaren ezaugarriak | 29 |
| 4. Komunikazio gaitasuna | 30 |

| | |
|--|-----------|
| 5. Komunikazioa eta gatazka | 30 |
| 6. Nola entzuten dugu? Azter dezagun gure estiloa | 31 |
| 7. Hobeto komunikatzeko oinarrizko jokaerak | 35 |
| 8. Niarengandiko komunikazioa | 36 |
| 9. Entzumena eta komunikazioa egoera konkretuei aplikatuta | 37 |
| 10. Haserrearen eta etsaitasunaren erabilera | 40 |
| 11. Kontuan hartu | 41 |
| 12. Aurreiritziek eta estereotipoek komunikazioan daukaten eragina | 41 |
| 13. Nola sortzen ditugu ideiak? | 42 |
| 14. Ariketak | 45 |
| 5. Gatazka eta bere elementuak | 47 |
| 6. Gatazkei aurre egiteko estiloak | 51 |
| 7. Gure garapena, gatazka sortzailea | 55 |
| 1. Garapena nerabezaroan | 55 |
| 2. Maslow-en piramidea | 58 |
| 8. Nola egiten da. Bitartekotzaren prozesua | 59 |
| 1. Nola eskatu bitartekotza | 60 |
| 2. Bakarkako elkarrizketak bideratzeko txantiloiak | 61 |
| 3. Alderdiak elkartuak daudenean. Jarraibidea | 63 |
| 4. Akordioa. Akta eredua | 65 |
| 9. Jazarpena | 67 |
| 1. Zer da hori? Ariketak | 67 |
| 2. Inguruan dauden pertsonak. Ariketak | 69 |
| 10. Ikastetxean agertu | 73 |
| 11. Kasuak | 77 |
| 12. Giza Eskubiden testua | 89 |

SARRERA

Eskutan duzun lantxo honek bitartekotza du gaitzat. Bi alderdiren arteko gatazka batean hirugarren bat bitarteko gisa sartzeari bitartekotza deitzen diogu. Bitartekoaren lana ez da arazoa konpontzea, arazoa dutenak beren artean moldatzen laguntzea baizik.

Gure institutuan bost urte daramagu bitartekotza lanetan. Bitartekotza prozesua aurrera eraman ahal izateko, horretaz arduratzen diren pertsonak gutxienezko trebetasunak bereganatuak izan behar dituzte. Pertsona hauen prestakuntza erraza izanen da, ahalik eta ikasle gehienak trebezi horiek lor ditzaten.

Orain arte, formazioa une desberdinetan egin izan dugu. Une horien artean garrantzitsuenetakoa, urtero elkarrekin pasatzen dugun asteburua da. Martxoan, bigarren eba-luaketa bukatua dagoenean, asteburu batez ikastetxeko bitartekotza taldeko partaide guztiak aterpetxe batetan elkartzen gara, zaharrak eta berriak, irakasleak eta ikasleak. Hauxe dugu helburu bikoitza: berriei oinarrizko prestakuntza ematea eta esperientzia du-tenekin gaia sakontzea. Ikasle beteranoen beharrak ezberdinak direnez, asteburu guztiak ere desberdinak ateratzen zaizkigula erran behar dugu.

Aterpetxean lan eginez giro egokia lortzen dugu. Elkarren arteko zerbitzu giroa hain zuzen ere. Honen ondorioz bitartekoen artean jarrera baikorrak hedatzen saiatzen gara. Gure ustez, bitartekotzarako beharrezkoak diren teknikekin batera, jarrera baikorra eta disonibilitatea dira bitartekoek izan ditzaketen tresnarik hoberenak.

Gure taldean bitarteko beteranoak berrien trebakuntzaz arduratzen dira eta monito-reen papera betetzen dute. Logikoa denez, lehenbiziko urteetan irakasleok arduratu ginen horretaz. Gaur egun, bitartekoen formazioan irakasleok dugun ardura monitoreei lagun-tzea da. Autonomia handia lortzen ari dira eta oinarrizko heziketa emateko prestatuak daude.

Bitartekoen prestakuntzarako materiala ugaria da gazteleraz; euskaraz, aldiz, ez dago gauza handirik. Guk erabili ditugun guztien artean aukeratu ditugu eskuetan dituzun hauek. Zuk zerorrek ikusiko duzu nola eta noiz erabili, konturatuko zarenez hemen ager-tzen dena oinarri txiki bat besterik ez baita. Ziur gaude zerorrek egiten duzuna hau baino hobeza izanen dela, zure errealitaterako prestatutakoa izanen baita.

Liburuxka honetan agertzen diren gaien artean hauexek dira, gure aburuz, oinarrikoenak: 2., 5., 6., 8. eta 9. Beste aldetik 1.6 eta 1.7 puntuak lantzeari ere garrantzitsua deritzogu.

Lan honetan hasi nahi baduzue eta gure laguntza behar baldin baduzue, gurekin konta dezakezue. Halaber, eta hasieran erran bezala, euskaraz material gutxi dugunez, interesgarria izanen litzateke denok dakiguna konpartitzea. psanjuav@pnte.cfnavarra.es.

Liburuxka honen «Word» eta «Power Point» bertsioa helbide honetan dago:
<http://www.pnte.cfnavarra.es/profesorado/recursos/orientacion/biblioteca.php>

Liburu edota leku hauetatik ideia asko atera ditugu:

ALZATE, Ramón: *Resolución del conflicto. Programa para bachillerato y ed. Secundaria*, Mensajero, Bilbo, 2000.

ANSA, Ana eta beste batzuk: *Osasun eta garapen pertsonalerako gida*, Nafarroako Gobernua, Iruña, 1997.

AVILÉS, José María: *Bullying, ikasleen artean beldurraraztea eta tratu txarra ematea*, STEE-EILAS, Bilbo, 2003.

Biurdana Institutuko Ikasle Bitartekoak: *Bost urtez emandako ideiak*.

CEREZO, Fuensanta: *La violencia en las aulas*, Pirámide, Madril, 2001.

MARTÍNEZ DE MURGUÍA, Beatriz: *Mediación y resolución de conflictos*, Paidós, Mexico, 1999.

SAN MARTÍN, José Antonio: *La mediación escolar, un camino para la gestión del conflicto escolar*, CCS, Madril, 2003.

SANJUÁN, Patxi: *Tutorearentzako ideiak*, Nafarroako Gobernua, Iruña, 2003.

TORREGO, Juan Carlos: *Mediación de conflictos en instituciones educativas, manual para la formación de mediadores*, Narcea, Madril, 2000.

UHARTE, Pello: *Publikatu gabeko lana. 2004ko urtarrilean emandako klasea*, EIBZ, Uharte.

Bi helbide sareko:

Office of the high commissioner for human rights. United nations information centre.

<http://www.unhchr.ch/udhr/lang/bsq.htm>

http://boluntariorza.net/eu/lo_que_debes_saber.htm

1. BOLUNTARIOTZA. BITARTEKOAREN MOTIBAZIOA ETA PROFILA

Ideiak: http://boluntariotza.net/eu/lo_que_debes_saber.html



1. ZER DA BOLUNTARIO IZATEA?

Boluntarioa da, bere eginbehar pertsonalez aparte, duen denbora librea beste gauza batzuei dedikatzen dien pertsona. Bere onura pertsonalerako ez diren alorretan jarraitasunez egiten du lan. Giza interesen alde egiten du lan, proiektu baten barruan aritzen da. Bere helburu nagusia da arazoak sortzen dituzten zergatiak aldatzea, eta ez ekintza konkretu batzuetan aritzea.

Boluntarioa denboraren zati bat ekintza solidarioari ematen dion pertsona da, horren truke dirurik jaso gabe.

2. OINARRIZKO LAU IDEIA BOLUNTARIOTZAREN INGURUAN

Boluntariotzari buruz, lau ideia argi, lau kontzeptu nagusi izatea komeni zaizu:

- **Boluntariotasuna.** Borondateko ekintza, aukera libre baten emaitza da, aukera etikoa, pertsonala, dohainekoa, ordainketarik edo ordainsaririk espero ez duena. Hitz zehatza ez da ordainsari eza; boluntarioak badu interesa, interes handia, eta bere eragile pertsonaletan jasotzen du saria.
- **Elkartasuna.** *Altruismo* hitzak esan nahi du besteak errespetatzea, pertsonen duintasuna maitatzea, berekoikeriaren kontra aritzea. Borondatezko ekintza bakarrik ematen da besteengan eragina duenean edo bere interesa taldearen aldekoa denean, orokorra, publikoa. Beharrei, arazoei eta gizarte interesei erantzuna emateko bitarteko bat da. Bere azkeneko helburuak ez du izan behar boluntarioaren nahiak asetzea. *Ekintza boluntarioa elkartasun konpromisoa da, gizarteko edo talde bateko bizimodua hobetu nahi duena, hain zuzen ere.*
- **Ekintza.** Boluntariotza ez da balio etikoa edota jarrera bat besterik gabe, praktika zehatz bat izan behar du. Boluntariotza eginez egiten da, ekintza bihurtzen da. Pertsona on edo hiritar baten espirituan bakarrik geratuko balitz, bere zentzua

galduko luke. Bestalde, ekintza hutsak, «arimarik gabeak» edota balorerik gabeak ez du zentzurik. Izan ere egia da mundua aldatzen duena, arazoak eta beharrak aurrez aurre jartzen dituen, ekintza bera dela.

- **Antolakuntza.** Boluntariotza ez da ekintza pertsonala, gizabanakoarena, norberarena, barne-barnekoa. Boluntariotzaren helburua errealitatea hobetzea da, mundua aldatzea, hain zuzen ere, eta hau modu eraginkorrean egitea. Bat-batekotasunaren aurrean ezinbestekoa da boluntarioak antolatuta aritzea; horrela, indarrak biderkatzen baitira. Beraz, boluntariadoaren ekintzak antolatuak, sistematikoak, sinergikoak izan behar dira. Hori guztia elkarrean bidez egiten da. Boluntarioa lan-taldean aritzen da.

3. ZEIN MOTIBAZIO DITUZTE BOLUNTARIOEK?

Boluntarioak bi motibo edo arrazoi nagusi ditu bere ekintza solidarioa egiteko:

- 1. Arrazoi ideologiko, etiko, moral edo erlijiosoak. Besteen beharrak eta arazoak bereak bailiran sentitzen ditu, eta horrek gizartea hobetzeko eta hobe daitezkeen gauzak aldatzeko zerbait egitera bultzatzen du.
- 2. Arrazoi pertsonalak eta hainbat behar: gizartearentzat baliagarria sentitzekoa, esperientzia berriak ezagutzeko eta bizitzekoa, pertsona gisa hezteko eta garatzekoa, harremanak izateko eta besteekin lan egitekoa, etab.

Bi motibazio nagusi horiek boluntario bakoitzarengan neurri desberdinetan konbinatzen dira. Ekintza boluntarioak EMATEA esan nahi du (denbora, baliabideak, lana, etab.) eta baita JASOTZEA ere (poza, ikasketa, esperientzia, giza harremanak, etab.)

Pertsona batzuentzat boluntario izateko motibazio nagusiak honako hauek dira: gizarte prestigioa izatea, etorkizunerako itxaropen profesionala izatea edo boterea eta eragin soziala edukitzeko desira. Ikusten dugunez, badaude lehen emandako biak baino arrazoi berekoiagoak. Bestalde, iruditzen zaigu ekintza boluntarioa, batez ere, lehen aipatu bitariko motibazioekin loturik dagoela eta, horrela ez denean, «boluntariotasun» kontzeptua oker erabiltzen ariko ginateke.

Halaber, kontuan hartzekoa da boluntarioak langile profesionalak egin ditzaketan eta behar dituzten lanak saihestuko dituela, besteak beste, eskulan merkea edo isilpeko lan-egoerak.

4. ZER EGITEN DUTE BOLUNTARIOEK?

Boluntarioek era guztietako lanak egiten dituzte elkarte eta fundazioetan. Adibidez:

- **Ikerketa.** Egoera, lurralde, erkidego, sektore sozial, arazo zein behar konkretu bati buruzko datuak eta testigantzak bilduz...
- **Informazioa eta sentsibilizazioa,** egoerak, beharrak, arazoak hedatuz eta jakinaraziz, beste pertsona batzuen kontzientzia esnatzeko eta, horrela, pertsona horiek mobilizatzeko.

- **Bideratzea eta aholkatzea.** Horretarako, premia duten pertsonei edo kolektiboari entzun, egindako kontsultei jaramon egin, bermea eman eta informazioa erraztu.
- **Heziketa.** Baloreetan hezi, gizabanakoei eta kolektibo sozialei gaitasuna eman trebetasun sozialak eta profesionalak, osasunerako ohitura onak, eta abar lor ditzaten.
- **Eskabidea eta salaketa,** eskubideak aldarrikatuz, bidegabekeriak salatuz...
- **Dirua eta baliabideak eskuratzea:** dirua lortu eta proiektu solidarioen garapenerako edo larrialdien atentziorako materialak eta baliabide teknikoak banatu.
- **Laguntza eta atentzio zuzena** ematea behar duten pertsonei, esate baterako, hiesak jotakoei, toxikomanoari, bakarrik dauden agurei, gaizki tratatutako emakumei, arloetari, txiroari, eta abarri...
- **Plangintzaren eta ekintzen kudeaketa,** beharrak aztertuz, helburuak eta ekintzen estrategiak adieraziz, baliabide mota guztiak antolatuz, emaitzak balioztatuz...
- **Zuzendaritzari, gestioari eta ekintza boluntario erakundeei eustea,** parte hartzea indartuz, helburuak betetzeko antolaketaren funtzionamenduaren eta ekintza beraren eraginkortasuna hobetuz, beste antolakuntza edo instituzioekiko harremanak garatuz...

5. ZEIN ARLOTAN ARITZEN DIRA BOLUNTARIOAK?

Ekintza boluntarioa arlo guztietan, jarduera eremu guztietan garatzen da. Bestek beste, hauek dira arlo eta eremu horiek:

- **Soziala.** Boluntario askok sozialki baztertutako pertsona edo kolektiboaren laguntza lanak egiten dituzte, etorkinen harrera eta integrazioan parte hartuz, pobrezia-aren kontra lan eginez, beharrean dauden kolektibo sozialei laguntza eskainiz eta edozein motako gabezia edo gaitasun eza kontuan hartuz.
- **Kulturala.** Boluntario askok kultura berreskuratze edota atxikipen-lanak egiten dituzte, sormena bultzatuz, ondasun kulturalak hedatuz, etab.
- **Heziketakoa.** Boluntario asko helduen alfabetatze eta hezte lanetan aritzen dira, guztien hezkuntzaren alde egiten dute lan.
- **Ingurumena.** Boluntario askok espezie edo gune naturaletako babes edo berreskuratze lanak egiten dituzte, ingurumeneko degradazioa salatuz eta hiritarren ingurumenarekiko kontzientzia garatuz.
- **Osasuna.** Boluntario askok osasunerako promozio lanak egiten dituzte, bizitza osasungarria izateko ohiturak garatuz, osasun beharrei erantzunez, etab.
- **Hiritarren parte hartzea eta gizabidea.** Boluntario askok hiritarren parte hartzea sustatzeko lanak egiten dituzte, eta horretarako sare asoziatiboa indartu, ekimen soziala bultzatu eta sare sozialak sortu eta animatzen dituzte.

- **Kolektiboentzako promozioa.** Boluntario askok promozio-lanak egiten dituzte, eskubideen alde aritzen dira, eta hainbat kolektibo sozialen integrazioan inplikatzeko dira: emakumeak, gazteak, etorkinak, giltzapetuak, talde etnikoak, etab.
- **Giza Eskubideak.** Boluntario askok gertatzen diren bidegabekeriak salatzen dituzte, heriotza zigorraren kontra borrokatzen dira eta, Giza Eskubideen, zuzenbidearen eta balore demokratikoen alde egiten dute lan.
- **Nazioarteko kooperazioa.** Boluntario askok kooperazio proiektuak garatzen eta bultzatzen dituzte txirotasunaren aurka borrokatzeko eta Hegoaldeko herri beharretan garapena sustatzeko, etab.
- **Larrialdia eta sorospena.** Boluntario askok lan egiten dute hondamendi naturalak, gerrateak eta goseteak eragindako larrialdiei aurre egiteko.
- **Garapen sozio-ekonomikoa.** Boluntario askok promozio sozio-ekonomiko edo komunitario proiektuen garapenean egiten dute lan, elkarte baten edo sektore sozial baten bizitza hobetzera zuzenduta.
- **Aisialdia.** Boluntario askok umeen eta nerabeen aisialdirako heziketa-lanak egiten dituzte. Baloreak, ezaguerak eta jarrerak irakasten dizkiete aisialdian egiten diren aktibitate, harreman, ekintza eta jolasen bidez.

6. BITARTEKOAREN MOTIBAZIOAK

ARIKETA

Bakarka. 10 minutu

Zergatik izan nahi duzu bitartekoa? Zergatik zara bitartekoa? Zein dira zure motibazioak?

Bosnaka. 30 minutu

Bitarteko lanetan sartzeko aipatu diren arrazoiak.

Bitartekoa izaten segitzeko beharrezkoak diren arrazoiak.

Denon artean

Zein dira bitarteko lanetan sartzeko arrazoiak?

Zein dira bitarteko lanetan segitzeko arrazoiak?

Bitartekotza eta boluntariotza. Boluntariotzaren ezaugarriak kontuan hartuta, bitartekook boluntarioak gara? Zergatik?

Bitarteko lanetan izan ditzakegun arazoak.

7. BITARTEKOAREN PROFILA

SAN MARTÍN, José Antonio: *La mediación escolar, un camino para la gestión del conflicto escolar*, CCS, Madril, 2003.

Trebetasun batzuk dituen pertsona dugu bitartekoa. Hona hemen garrantzitsuenak:

- Inpartziala da. Parte ez hartzen saiatzen da, baina laguntzen du gatazkan inplikaturiko alderdiek akordio ona, praktikan jartzeko modukoa, errealista eta iraunkorra lor dezaten.
- Malgua da. Ideiak eta bideak malgutzeko trebetasuna du.
- Erantzule da. Seriotasunez jokatzeko du alderdiek gatazka konpon dezaten.
- Pazientzia handikoa. Itxaroten dakien pertsona da. Badaki urduritasunak eta antsietateak laguntza gutxi ematen dutela. «*Arian-arian noizbait bukatu*» edota «*Pazientziaren begiratzeak, ondotik kontentamentüak*».
- Enpatia duen pertsona da. «Gure oinak besteen oinetakoetan sartzen ditugu». Bitartekoa trebea da besteek gauzak nola ikusten dituzten jakiteko.
- Sekretuak gordetzen dituen pertsona da bitartekoa. Konfidentziak gordetzen dakien pertsona.
- Badaki aktiboki entzuten, kasu egiten. Besteek hitz egin dezaten laguntzen duen jarrera erakusten du.
- Ez du epaitzen, ez du kontseilurik ematen.
- Badaki berarengana bideratzen diren kolpeak minik gabe hartzen.
- Besteei errespetua dien pertsona da.
- Zaila den arren, objektibo izaten saiatzen da. Ikuspuntu desberdinetatik aztertzen ditu gauzak.
- Zintzoa, garbi jokatzeko duen pertsona da.
- Badaki konfiantza sortzen eta hedatzen.
- Bitartekoa den aldetik, bere eginbeharrak eta helburuak ezagutzen ditu.
- Ez du emaitzen (ondorioen) erantzule sentitu behar. Badaki gatazka duten pertsonen eskuetan erantzukizuna jartzeko.
- Alderdien iritzia eta erabakiak entzuten ditu, baina ederki daki bere eginbeharra ez dela iritzia ematea.
- Baikorra da eta, ondorioz alderdien ahalmenak eta motibazioak baikorki baloratzen ditu.
- Inplikatuak emozioak errespetatzen ditu. Badaki emozioen kanporatzea errazten.

- Implikatuak nahasiak daudenean, errespetatu egiten ditu, lasaitasunez tratatzen ditu, itxaroten badaki eta ez da kezkatzen.
- Uneko elkarreraginaz kezkatua. Une konkretu batean gertatzen den prozesuan jartzen du arreta.
- Alderdiek aldez aurretik gertatu diren gauzak aipatzen dituztenean, sentsiblea da, oraingoa argitzeko laguntzen ahal dutelako.
- Bere lana mementoko lan gisa ikusten du, ez du bere burua protagonistatzat hartzen.
- Arrakasta sumatzen du gauzak bideratzen hasten direnean.

Hona beste laburpen bat:

MARTÍNEZ DE MURGUÍA, Beatriz: *Mediación y resolución de conflictos*. Paidós. México 1999. 125. orrialdean.

- Implikatuen haserrea kontrolatu eta elkarrizketara bideratzeko trebetasuna izatea.
- Inpartziala izatea
- Manipulatua izateko arriskurik ez izatea.
- Arazoaren Ikuspuntu orokorra izatea.
- Gauzak birplanteatzeko ahalmena izatea
- Interbentzioa bideratzerakoan... sortzaile izatea.
- Gatazkei buruz zerbait jakitea.

ARIKETA

Hau aztertzeko hirukoteak osatuko ditugu. Hirukote bakoitzak zati bat azertu eta taldeko beste partaideei adieraziko die.

Aipatu diren ezaugarrien artean zein da zure ustez garrantzitsuena? Bost minutu pentsatzeko eta hogeikomentatzeko.

2. BITARTEKOTZA ETA BITARTEKOEN FUNTZIOAK



1. BITARTEKOTZARI BURUZKO AURRETIKO IDEIAK

Hemen galdera batzuk ditugu. Irakurri lasai eta idatzi papertxo batean gogoratzen zaizkizun ideia guztiak. Oroit zaitez, hanka sartzea ikasteko forma bat izan daitekeela; beraz, aurrera.

1. Gatazka baten konponketa prozesuan, zein dira arbitroaren, epailearen eta bitartekoaren arteko desberdintasunak?
2. Zer da bitartekotza?
3. Zer desberdintasun dago bitartekotza formalaren eta ez formalaren artean? Adibideak.

2. BITARTEKOTZA

Hirugarren pertsona batek hartzen du parte gatazka dutenei laguntzeko arazoa konpontzen.

Ezaugarriak:

Boluntarioa da. Nahitaez, boluntarioa behar du izan.

Gatazka dutenek, elkar ulertzeko, haien artean komunikatzeko eta akordio justuetara ailegatzeko esfortzu handia egiten dute.

Aurrera eramateko beharrezkoak dira bi baldintza hauek:

- Bitartekotza prozesua beharrezkoa izatea.
- Alderdiek eskatzea edo, gutxienez, onartzea.

3. BITARTEKOAREN FUNTZIOAK

- Prozesua, eman beharreko pausuak eta baldintzak, kontrolatzen ditu.
- Inplikatuaren arteko komunikazioa errazten du. Entzun eta elkar aditzen laguntzen die.
- Ez ditu emaitzak kontrolatzen.
- Bitartekoaren erantzukizuna ez da gatazka aldatzea edo konpontzea. Argi eta garbi gelditu behar duena zera da: inplikatuak berek moldatu behar dute beraiena den gatazka. Bitartekoaren ustez, inplikatuak daukate arazoa eta honen soluzioa.
- Bitartekoak inplikatuari laguntzen die beren interesak identifikatzen, adierazten eta konpontzen. Laguntzeak ez du moldatzea erran nahi.
- Bitartekoak inplikatuari laguntzen die elkar ulertzen.
- Bitartekoak inplikatuari laguntzen die beren artean konfiantza zabaltzen.
- Soluzioak elkarrekin bilatzeko prozesuak proposatzen ditu.
- Inplikatuari lasaitzen laguntzen die.
- Errandakoa sekretupean gordetzen du.
- Ez du epaitzen.

4. BITARTEKOEN ARDURAK

Bitartekotza prozesuetan laguntza ematen hasi baino lehen

- Gai hauetaz zer edo zer ikastea. Beren burua prestatzea.

Hasi eta gero.

- Pertsonak libreak eta zoriontsuak izateko eskubidea dutela kontuan hartzen dute eta hori lortzeko lan egiten dute.
- Eskola komunitateko partaide guztien bizikidetzak hobetzen laguntzea.
- Gatazka izan dutenek horrela eskatzen diotenean, bitarteko lanean aritzea.
- Gatazka dela eta, zuzendaritzak, tutoretzak edota orientazioak horrela eskatuz gero, bitarteko lanean aritzea, baldin eta inplikatuak bitartekotza prozesuan sartzeko ados badaude. Bitartekotza eskatu dionari prozesuaren emaitzaren informazioa pasatzea, betiere, bitartekotzak eskatzen duen konfidentzialtasuna mantentzen bada.
- Bortxakeria kasuetan abisua pasatzea laguntzen ahal duen pertsonari. Betiere bizikidetzak hobea lortzeko asmoz.
- Lana taldean egitea.
- Bitartekotza ezagutaraztea.
 - Ikaskideen artean.
 - Lagunen artean.
 - Irakasleen artean.
- Bitartekotza, zerbitzu den aldetik, ikaskideei, ezagunei eta lagunei eskaintzea.

Bitartekotza prozesuan.

- Prozesua bitartekoak kontrolatu behar du.
- Ez ditu emaitzak kontrolatuko.
- Bere erantzukizuna ez da gatazka konpontzea izango.
- Inplikatuak elkar ulertzen laguntzen die.
- Inplikatuaren arteko konfiantza zabalitzen laguntzen du.
- Soluzioak elkarrekin bilatzeko prozesuak proposatzen ditu.
- Ez du epaitzen.
- Inplikatuak errespetatzen ditu, baita aditu ere.
- Elkarri aditzen eta elkar errespetatzen laguntzen die inplikatuak.

5. ARIKETA

Bitartekoez antzeztan ahal dute ezagutzen duten gatazka.

Beste bitartekoez (edota bitarteko-gaiak) azterketa edota teknika ikasi badute, bitartekotza prozesua aurrera eramanen dute.

Beste adibiderik ez badago, hartu Kiko eta Ferminen kasua.

PAUSOAK

Aurrebitartekotza

- Bitartekotza hasi baino lehenagoko pausoak.
- Bitartekotza aurrera ateratzeko baldintzak jarri.

Aurkezpena eta arauak.

- Nor gara?
- Nola egiten da?

Konta iezadazu

- Zer gertatu da?

Arazoa argitu.

- Non gaude?

Irtenbideak proposatu.

- Nola atera gaitezke gauden tokitik?

Akordioa: Zer egin, nork, noiz, non...

6. GATAZKAK KONPONTZEKO TEKNIKAK

TORREGO, Juan Carlos: *Mediación de conflictos en instituciones educativas, manual para la formación de mediadores*. Narcea. Madrid, 2000, 51. orrialdea.

| TEKNIKA | HELBURUA. Zertan oinarritzen dira? Nork irabazten du? | BESTE PERTSONA BATZUEN PARTAIDETZA | INPLIKATUEN PARTAIDETZA | KOMUNIKAZIOAREN ESTRUKTURA | NORK KONPONTZEN DU? | ERRESOLUZIOA EDOTA AKORDIOA. Binkulantea edo gomendioa |
|---------------|---|---|---|--|---|--|
| Negoziazioa | Etorbizuna eta iragana. Biek irabazten dute. Amore ematen da eta biontzako ona den akordioa bilatzen dute. | Ez dago. | Boluntarioa. | Erabat informala. | Inplikatuak. | Partaideen arabera. Kontratu binkulantea edo hitzarmena. |
| Kontziliazioa | Iragana. Biek irabazten dute. Kontziliatzea nahi dute. | Epalleak elkartzen ditu edo beren arteko informazioa transmititzen du. | Boluntarioa. | Informala. Ez dago jarraitzeko prozesurik. | Inplikatuak. Epalleak buru papera hartzen du. | Binkulantea (epaitegia) edo pisuzko gomendioa. |
| Bitartekotza | Etorbizuna. Bi alderdiek irabazten dute. Elkar ulertzea bilatzen dute eta biontzako ona den akordioa bilatzen dute. | Bitartekoak. Prozesua kontrolatzen dute eta alderdiei laguntza ematen diete beren interesak identifikatzeko eta asetzeko. | Boluntarioa. | Formala / Ez formala. | Inplikatuak. | Inplikatuak adosten duten bezala. |
| Arbitrajea | Iragana. Batek irabazten du, besteak, aldiz, galdu. | Arbitroa. | Boluntarioa/Aginduta. Hirugarren pertsona baten aurrean beraien interesak eta beharrak aurkezten dituzte. | Formala. Arauak badaude. | Arbitroak. | Binkulantea edota gomendioa. |
| Epaiketa | Iragana. Batek irabazten du besteak, aldiz, galdu. | Determinantea. Epallea. | Aginduta. | Formala. | Epalleak. | Binkulantea. |

3. AUTOESTIMUA



1. KONTZEPTUA

Horrela definitzen ahal dugu autoestimua:

Norberarekiko baloratzeko jarrera.

Norberarekiko balorazio positibo edo negatiboko sentimendua.

Norberarekiko maitasuna. Autoestimua, sentimendu batek lagunduriko iritzia litzateke. Osagai hauek izango lituzke:

Nork bere burua ezagutzea.

Nork bere burua onartzea edo ez onartzea.

Nork bere burua maitatzea edo ez (auto-estimua).

2. AUTOESTIMU ON EDO TXARRAREN ONDORIOAK:

Autoestimua onaren ondorioak:

- Zailtasun pertsonalak gainditzen laguntzen du eta pertsonaren gerorako proiektzioa bermatzen du.
- Ikastea errazten du, pertsonalitatea sendotzen du eta sormena garatzen du.
- Autonomia pertsonala indartzen du.
- Pertsonen arteko kalitatezko harremanak errazten ditu.
- Autokontzientzia eta autoezagutza izaten laguntzen du.
- Norberaren mugak eta gaitasunak onartzen laguntzen du.
- Norberaren estimazioa izaten laguntzen du.
- Norberaren behar psikologiko, intelektual eta espiritualen ardura eta arreta izaten laguntzen du.

- Arazoei aurre egiten laguntzen du hutsegiteak onartuz eta konponbide baikorrak bilatuz.
- Autoestima ongi duen pertsonak:
 - Independentea da gauzak egin behar dituenean.
 - Bere ardurak onartzen ditu.
 - Erronka berriei gustura erantzuten die. Gustura aritzen da gauza berriak asmatzen edota egiten.
 - Bere emaitzaz harro agertzen da.
 - Emozioak eta sentimenduak dauzka eta ez ditu izkutatzen.
 - Frustrazioaren aurrean ongi erantzuten du.
 - Ohartuko da beste pertsonengan eragina izateko gauza dela.

Azken finean, zenbat eta positiboagoa izan gure auto-estimua, orduan eta prestatuagoak egongo gara ezbeharrei aurre egiteko, gure lanean sortzaileak izateko aukera gehiago izango ditugu, harreman aberasgarriak izateko aukera gehiago aurkituko dugu, gainontzeko pertsonak errespetuz eta ongi tratatzeko joera handiagoa izango dugu eta, ondorioz, satisfazio handiagoa lortuko dugu bizitze hutsarekin.

Alderantziz, auto-estimua baxuak ondorengo ezaugarriak izango lituzke:

- Defentsa prozesuak: mesprezagarritasunari, gaitasun ezari, ezer gutxi izatearen sentimenduari eta abarri aurre egiteko, «adabakiak» jartzen ditu.
- Menperatze prozesuak: Gaitasun eza eta balore eskasia egiazat onartzea, autoezabaketa sentimenduak izaten ditu.
- Uzkurtze prozesuak: Fantasiako mundu batera erretiratzea onarpen ezari eta sufrimenduei aurre egiteko.
- Prozesu erasokorrak balore gutxiko sentimenduei erantzuteko.
- Perfekzionismo jarrerak eta portaerak, hiperkritikazkoak, erruduntasun neurotikozkoak, eta etsaitasuna.
- Distortsio kognitibo negatiboen erabilera. Autoestimua aurka mingarri ari diren errealitatearen interpretazio ez-arrazionalak dira (pentsamendu absolutista, hiper-orokortzea, iragazki ezkorra, erruduntasuna, kontrol iruzurrak, emoziozko arrazonamenduak...).
- Autoestimua gaizki duen pertsona:
 - Bere inteligentziaz ez da fidatzen. «Ezin dut» erranen du askotan.
 - Besteek ez dutela baloratzen pentsatuko du. Insegurua da. «Ez dute nirekin kontaktzen». «Ez didate deitzen». «Mania didate».
 - Ezintasun sentimenduak izanen ditu.
 - Besteek eragin handiegia izanen dute berarengan (lagunak izateagatik edozein gauza egiteko arriskuan dago). Ezetz errateko zailtasun handiak izateko arriskua. Beste norbaiti hark nahi duena egiteko neurrigabeko desioak.

- Emozio eta sentimendu gutxiko pertsona izateko arriskua.
- Erronka berriei erantzuteko zailtasunak. Antsietatea sortarazten dizkioten ego-eretatik ihes egingo du.
- Defentsiban jarriko da eta frustrazio handiak izateko arriskua du.
- Bere zailtasunen ardura besteei emateko joera izanen du.

3. NOLA ERATZEN DA AUTOESTIMUA?

Autoestimua **asimilazio eta gogoetazko prozesu** baten bidez eratzen da. Prozesu honen bidez, umeez maila altua duten pertsona garrantzitsuei buruzko iritziak, estimuak eta balorazioak barneratzen dituzte. Hasieran, batez ere, gurasoek irudikatzen dituzte pertsona horiek, gero beste batzuek. Gurasoek ez daukate beren seme-alabek garatzen duten autoestimua arduraren osoa: irakasleek, adiskideek, eskolakideek eta beste hurbi-leko pertsonak ere garrantzia hartuko dute pixkanaka-pixkanaka.

4. NOLA HOBETU AUTOESTIMUA

- Autoezagutzea. Bere burua onartzea. Posible bada, Gustatzen ez zaigun zerbait aldatzen saiatzea.
- Pentsamendu ezkor eta distortsio kognitiboak kontrolatzea.
- Nork bere buruari ez gehiegi eskatzea. Ez dugu perfektuak izan behar.
- Nork bere burua maitasunez eta umorez begiratzea.
- Gainontzeko pertsonak ez idealizatzea eta ez konparatzea bere buruarekin.
- Ez bilatzea gainontzeko guztien onarpena. Besteek zaren bezala onartuko zaituzte, besteak onartu dituzten bezala.
- Hutsegiteetatik ikastea, gaizki atera diren egoerak onartu eta baikor ikustea.
- Arazoei aurre egitea, atzerapenetan ito gabe, konponbide edo portaera berriak aurkitzen saiatuz.
- Norberaren gorputza onartu eta zaintzea (elikadura, ariketak, atsedena).
- Autonomia izatea eta geure bizitza kontrolatzea.
- Behar fisikoak, denborazkoak, aisialdikoak, intelektualak, psikologikoak... zaintzea.

Ariketa

Laukoteak. Galdera honi erantzun egokia ematen saia zaitezte: Autoestimua gatazka sortzaile izan daiteke? Zer nolako eragina du autoestimua gatazketan?

4. KOMUNIKAZIOA



1. IDEIA OROKORRAK

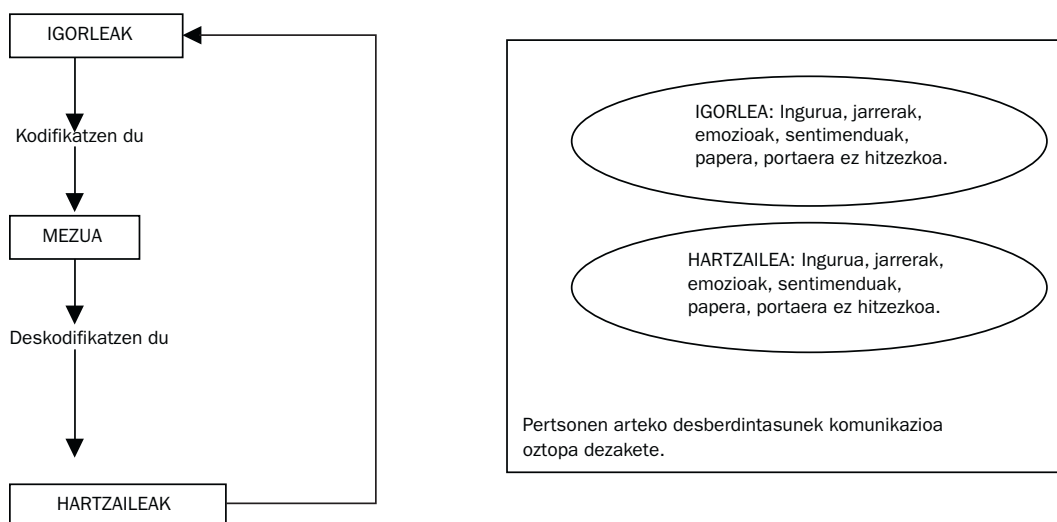
Gizakiok gizartean bizi gara. Gure harremanak komunikazioaren bidez gauzatzen ditugu. Gizakiak komunikazio sistema asko asmatu ditu, baina osoena hizkuntza da.

Hizkuntzaren funtzioak:

- Komunikazio funtzioa. Eremu akademikoan, egunerokoan, instituzioetan, hedabideetan, artistikoan.
- Irudikapen funtzioa. Hizkuntza pentsatzeko erabiltzen dugu.
- Eragiteko funtzioa. Zerbait lortu nahi dugunean hizkuntzaz baliatzen gara.

Komunikazioaren elementuak:

- Igorlea.
- Hartzailea.
- Mezua.
- Kanala.
- Kodea.
- Erreferentea.
- Helburua.



Horietan guztietan egon daiteke komunikazio akatsa.

Adibide batzuk jarriko ditugu:

-
-
-

Komunikazioa lortzeko eragozpenak:

- Parte batek ez du komunikatu nahi.
- Kanaleko interferentziak.
- Oztopo psikofisikoak.

Adibide batzuk jarriko ditugu.

-
-
-

2. KOMUNIKAZIO MAILAK

Idea: *Osasun eta garapen pertsonalerako gida*. Nafarroako Gobernua. 1997.

Bere sakontasunaren arabera, komunikazioan lau maila bereizten dira.

1. Ohiko elkarizketa maila. Ohiko gaien inguruan izan ohi da: politika, eguraldia, prezioak... esaldi eginen arabera osatzen da. Komunikazioa ematen da, baina oso azaleko mailan, ez dugu gurea den ezer komunikatzen. «Eguraldi ederra egiten du». «Pisoak ika-

ragarri garesti daude». «Trafikoa negargarri dago». Maila sakonagoa, beste pertsoneri buruzko elkarrizketetan izaten da.

2. Aztertze maila. Gure ideia eta iritziak adierazten ditugun elkarrizketak. Maila honetan komunikazio gradu sakonagoa lortzen dugu, geure burua han edo hemen, hemen edo han kokatzen dugulako. Geure buruari buruzko informazioa ematen dugu, geure ideiak, iritziak, juzkuak adierazten.

3. Partehartze maila. Gure bizitzari buruzko elkarrizketak izaten ditugunean, gure esperientzia pertsonalak, gure proiektuak, gure lana, gure ilusio eta zailtasunak.

4. Intimitate maila. Maila honek gure sentimenduen inplikazioa eskatzen du, baina arrazionalizatu gabe. Eredu intimoagoan eta pertsonalagoan sartzen gara. Orokorrean, oso hurbileko pertsoneri baino ez dizkiegu kontatzen gure sentimenduak.

3. KOMUNIKAZIOAREN EZAUGARRIAK

Idea: *Osasun eta garapen pertsonalerako gida*. Nafarroako Gobernua. 1997

Elkarreraginaren ikuspuntutik, bost arau bereizten dira:

1. *Komunikazio eza ez da existitzen.* Pertsonen arteko egoera orok komunikazioa suposatzen du. Adibidez, zalantza edo galdera baten aurreko isiltasunak deskalkifikazioa edo interesik eza adierazi lezake; atezainaren hazpegiek umore txarrean dagoela esaten didate, edo lagun baten begirada dirdiratsua asteburu ona datorrela esaten dit. Keinuak, jarrera pertsonalak, janzkerak edo norbaitengana hurbiltzeko moduak ez dira komunikazioaren elementu soilak, egite komunikatioboak baizik. Komunikatzeko estiloak gure izaeran eta gure erlazionatzeko moduan eragiten du zuzenki.
2. *Komunikazioan bi alor daude: edukia eta harremana.* Komunikazio prozesuetan ez dago eduki transmisioa soilik, baita harreman proposamenak ere. Kontuan hartu behar dugu, beraz, zer den komunikatzen dena eta nola ulertu behar den. Izan ere, ez ditugu kontzeptuak bakarrik komunikatzen, baita emozioak, erabakiak, ideiak, beldurrak, eta abar ere.
3. Gure adina eta egoera nolakoak diren, ezaugarri pertsonalen, ohitura kulturalen, eta abarren irakurketa ezberdinak egiten ditugu.
4. *Keinuen eta hitzen bitartez komunikatzen gara,* baita gorputzaren lengoaiaren bitartez (hitzezkoa eta ez-hitzezkoa). Jarrerak, ahotsak, aurpegiak... harreman maila adierazten dute. Batzuetan, kontraesanak izaten dira hitzezkoaren eta ez-hitzezkoaren artean; orduan, komunikazio arazo baten aurrean gaude.
5. *Komunikazioak egitura simetrikoa edo osagarria ezar dezake.* Osagarritasun zurruneko egitura horrela ematen da: pertsona batek beste baten jardura kontrolatu nahi du eta honek subjektu pasibo bezala jokatzen du. Egitura simetrikoan, aldiz, konpetentzi harremana sortzen da, bi alderdiek jakituria lortu nahi dute; egitura honetan, konpetentziaren eta gaitasunen errekonozimendua ematen da, pertsona biak inplikatzeko dira gaian eta ardurak hartzeko momentuan.

4. KOMUNIKAZIO GAITASUNA

a) Komunikazio egokirako pausoak:

1. Toki eta une egokia aukeratzea. Beste pertsonarekin adostea. Komunikazioa erraztuko duen egoera emozional batean egotea.
2. Aldez aurretik zer nahi dugun pentsatzea: zer erran nahi dugun, nola esan nahi dugun, zer lortu nahi dugun... baita beste pertsonari nola erran ere.
3. Mezuak igorri eta jasotzeko norberak dituen iragazkiez kontziente izatea.
4. Aktiboki eta enpatikoki entzutea eta galdera zabalak edo zehatzak egitea, hizketari gaiari egokien datorkion moduan.
5. Komunikazio estilo asertiboa erabiltzea.
6. Sentimenduak, desirak edo iritziak adieraztea, «ni» mezuen forman.
7. Mezu argi, zehatz, arrazoizko eta erabilgarriak erabiltzea.
8. Argudioak, objektioak edo kritikak onartzea eta beste pertsonaren mezuak zure diskurtsoan barneratzea.

5. KOMUNIKAZIOA ETA GATAZKA

- a) Gatazkaren oinarrian komunikazio eza edota komunikazio txarra dagoela erran dezakegu.
- b) Gatazka moldatzeko funtsezko tresna da komunikazioa. Bitartekoak haserre daudenak elkarrekin hitz egin dezaten lortu nahi du. Bitartekoak uste du arazoa gatazka dutenena dela; horren ondorioz, komunikazioaren bidez beren arteko gatazka beren artean konpontzen lagundu nahi du.

Bitartekoaren helburua: Komunikazio eraginkorra lortzea.

Bitartekotzan komunikazio zailtasun batzuk ager daitezke:

- Gurekin hitz egiten duen pertsonarengan:
 - Gugan konfiantzarik ez izatea.
 - Zerbaitengatik ezin izatea. Minduta, beldurtuta, nazkatuta...
 - Hitz egin nahi ez izatea.
- Gugan:
 - Aurreiritziak izan ditzakegu.
 - Ez dakigu entzuten.
 - Zerbaitengatik ezin dugu entzun: denbora gutxi, nekea, interes falta...
- Inplikatuak beren artean hitz egin behar dutenean.
 - Beren artean konfiantzarik ez izatea.
 - Ez dutelako nahi.
 - Ezin dutelako izan.

6. NOLA ENTZUTEN DUGU? AZTER DEZAGUN GURE ESTILOA

6.1. Ariketa

Pentsa ezazu ikaskide batek beheko zera hauek erraten dizkizula. Zer erantzunen zenioke?

Lehen egoera:

«Gure aita Malagara joango da lanera. Irailean denok egonen gara hor. Zeretik hasi behar dut. Ez dut inor ezagutzen eta nire lagunak hemen daude». Zer erranen zenioke?

Bigarren egoera:

«Nire ondoko ikaskidea den Kikorekin haserre nago. Zikinkeria gorrotatzen dut eta Kikok mahaiak margotzea du gustuko. Nire mahaia zikindu du eta ni zigortu naute. Ez du inoiz berak egin duela erranen eta nik ez dut salatu nahi. Berarekin hitz egin dut, baina berak paso egin du nitaz». Zer erranen zenioke?

Hirugarren egoera:

«Gizarajo batzuk gara, gure taldeak ez du irtenaldirik egin. Dirudienez, gu baino lehenagoko taldeak gaizki jokatu zuen eta, horren ondorioz, gu txangorik gabe gelditu gara. Nazkatuta gaude». Zer erranen zenioke?

Laugarren egoera:

«Nire mutil lagunak utzi nau, ez nauela maite erran dit. Seguru beste bat gustatzen zaiola». Zer erranen zenioke?

Bosgarren egoera:

«Institutuaz kokoteraino nago. Gero eta gehiago «enpollatu» behar dut. Ez du merezi horrenbeste ikastea. Ez dakit zertarako balio duen ikasteak, ez dakit zertarako nahi ditudan klaseak. Ez dakit zer egingen dudan bukatzen dudanean... Ikasketak utziko ditut eta edozein lanetan sartuko naiz. Nazkatuta nago». Zer erranen zenioke?

Seigarren egoera:

«Gure gurasoek bereizi behar dute. Ez dakit zer egin, ez dakit norekin joan bizitzera...». Zer erranen zenioke?

6.2. Hamabi hankasartze betikoak

Juan Carlos Torrego. *La mediación de conflictos en instituciones educativas, manual para la formación de mediadores*. Narcea. Madril, 2000. 74. orrialdetik ateratako idea.

Komunikaziorako traba suposatzen dute.

Hauetako bat erabiltzen dugunean, gurekin ari den pertsonak ez du sentitzen entzuten diogula.

Balorazio ezkorra suposatzen dute.

Laguntza eman nahi duenak ez du ematen.

Hauetako erantzunen bat ematen badugu, gure komunikazioa hobetu beharko genuke. Segur aski ez dugu ongi entzuten. Aditu bai, entzun ez...

| | <i>Adierazpena</i> | <i>Adibidea</i> |
|---------------------------|---|---|
| ZUZENDU | Besteari erran zer egin behar duen. | «Hola ta hola egin behar duzu...». |
| MEHATXATU | Erraten duguna egiten ez badu, zer gertatuko zaion besteari erratea. | «Hau egiten ez baduzu...». «Hobe zenuke egingo bazenu, bestela...». |
| «RAYATU». SERMOIA BOTA | Kanpoko arauetara jo besteak zer egin behar duen errateko. | «Mutikoez ez dute negar egiten». «Arduratsua izan behar duzu». |
| LEKZIOAK EMAN | Zure esperientziaz baliatu bestearentzat ona edo txarra zer den errateko. | Gaurko gazteok laineza besterik ez duzue, nire gazte denboran... |
| AHOLKUAK EMAN | Bestearentzat zer den ona berari erratea. | «Institutua utzi...». «PIP batean matrikula egin...». «Egin dezakezun gauzarik hoberena da...». |
| KONTSOLATU, ANIMATU | Gertatzen zaiona garrantzirik gabeko gauza dela erratea. | «Adinaren kontua da, badakizu, <i>edad del pavo</i> ...». «Pusatuko zaizu...». «Ez kezkatu...». |
| ONARTU | Besteari arrazoia ematea. | «Ados nago zurekin, hoberena...». |
| EZ ONARTU | Besteari arrazoia kentzea. | «Erraten ari zaren hori ergelkeria da». |
| IRAINDU | Egin edota erraten duenarengatik bestea mesprezatzea. | «Ergela izateagatik gertatu zaizu». |
| INTERPRETATU | Bere jokaeraren barruko arrazoia besteari erratea. | «Azken finean, atentzioa eman nahi duzu, besterik ez da». |
| GALDETU | Besteari informazioa ateratzea. | Noiz? Non? Zergatik? |
| BARRE EGIN | Besteari barre egitea. | «Bai to, utzi ikastetxea, utzi zure etxea, utzi zure mutila eta zoaz eskale izatera». |

Aztertu orain lehenagoko ariketan eman dituzun erantzunak.

6.3. Aktiboki entzutea

Oso trebetasun boteretsua da.

Hau guztia lortzeko laguntzen du:

Gatazka duen pertsona ulertzeko.

Gatazka duten pertsonak elkarri ulertzeko.

Posizioetatik beharretara pasatzeko.

Aurretiko baldintzak

Bestearen tokian jartzeko jarrera. Horrela, beste pertsonak sentitu eta erraten duena hobeki ulertuko dugu.

Ulertzen dugula adieraztea.

Pertsona den aldetik onartzen dugula adieraztea.

Erakutsi ulertzen dugula eta onartzen dugula ahozkoak ez diren jokaera hauen bidez:

Doinu leuna erabiliz.

Aurpegiko espresioa.

Keinu harkorrak.

Begi-kontaktua, begian sartzea.

Gorputzeko joera harkorra.

Ekintzak

Ekintza hauen ondorioa da aktiboki entzutea deritzan hori.

Arreta adierazi.

Argitu.

Islatu.

Laburtu.

Estruktura eman.

Arreta adierazi

Interesa adierazten duen edozein jokaera.

Helburua: Interesa dugula adieraztea. Besteari hitz egiteko bidea erraztea.

Prozedura: Ez egon ados edo kontra. Hitz «neutroak» erabili.

Adibideak: Burua arrazoia emanaz mugitu. Hitzen bidez ere egin daiteke. Hobe da ez bustitzea, ez baloratzea (horren gaineko zerbait gehiago kontaktzen ahal didazu?)

Argitu

Mezua eraginkor bihurtu. Horrek norbait erraten ari dena hobeki ulertzeko beharrezkoa den informazioa ateratzeko balio du.

Helburua: Mezuak eta orokorrean errandakoa argitzea. Informazio gehiago lortzea. Beste ikuspuntuak ikusteko laguntzea.

Prozedura: Galdetzea. Ulertu ez duzun zerbait argi dezaten eskatzea.

Adibidea: Zer egin zenuen hori gertatu zenean? Noizdanik zaudete haserre?

Berriz erran

Helburua: Gertatzen ari dena ulertzen dugula adieraztea. Esanahia egiaztatzea.

Prozedura: Oinarrizko ideia eta gertaerak errepikatzea.

Adibidea: Beraz, erraten didazuna zera da...

Islatu

Besteak emandako mezuaren azpian dauden sentimenduak gure hitzekin erratea. Hitz egiten ari denari bere sentimenduak argitzen laguntzen dio.

Helburua: Sentimenduak ulertzen ditugula adieraztea. Besteak sentitzen duenaz jabetu garela adieraztea.

Prozedura: Hitz egiten duenaren sentimenduak islatzea.

Adibideak: Pintada egin duzula zuri leporatzeak min eman dizu. Irakasle horrek beti erasia egiten dizu; horrek gaizki sentiarazten zaitu.

Laburtu

Ematen diguten informazioa batzea. Bai gertaerak bai sentimenduak... Hitz egiten ari denari zuzentzeko aukera ematen dio.

Helburua: izandako prozesua berrikustea. Gertaera eta ideia garrantzitsuak elkar-tzea.

Prozedura: Gertaera eta ideia nagusiak errepikatzea.

Adibideak: Orduan, ulertu dudanez, honek eman zizun kolpea, zuk erantzun zenion eta gaizki zaude kulpa zuri bota dizutelako.

Estruktura eman

Prozesua gidatzeko trebetasunak. Elkarrizketa antolatzea. (Bitartekotza egoeretan).

7. HOBETO KOMUNIKATZEKO OINARRIZKO JOKAERAK

Onarpena: komunikatu nahi badugu, bestea den bezala onartzea da izan behar dugun lehen jokaera.

Baldintzagabeko onarpenak bestea izaki bakar gisa onartzea eskatzen du, orain eta hemen den bezalaxe, pertsonaren aspektu guztiak kontuan izanik: adina, sexua, gustuak, lehentasunak, sentimenduak, ideiak, baloreak, aspirazioak, beldurrak, mugak eta nolokotasunak.

Pertsona bat beste pertsona baten berezko onarpena sentitzeko eta adierazteko gai denean, beste pertsona horrentzat laguntzaile handia bihurtzen da. Bestea den bezala onartze hori garrantzitsua izan daiteke pertsona bezala garatzeko, aldaketa baikorrak egiteko, arazoak konpontzen ikasteko, osasun psikologiko hobea izateko, produktiboago eta sortzaileagoa den harremana sustatzeko.

Pertsona bat den bezala onartua sentitzen denean, libre sentitzen da eta onarpen hori bere etorkizuneko aldaketaren abiapuntu bihurtzen da. Onartua izatea da aurrera joateko lehendabiziko pausoa.

Kongruentzia: Bestearekiko harremanetan benetakotasuna.

Egiazkotasuna eta benetakotasuna existitzen dira sentitzen dugunaren, pentsatzen dugunaren eta adierazten dugunaren egokitzapen zehatza ematen denean; bestearekiko harremanetan zenbat eta handiagoa izan gure kongruentzia, orduan eta handiagoa izango da gure komunikazioa. «Benetakoa izatea».

Enpatia: Beste pertsonaren azalean / larruan sartzea.

Enpatia deitzen zaio bestearen tokian jartzeari, besteak bezala sentitzeari, bestea ulertu eta laguntzeko asmoa adierazteari.

Entzumen aktiboa:

Ondo entzutea, trebetasun kognitiboa, afektiboa eta motibatzailea da, jarrera aktiboa eskatzen duena, hau da, gure hizketakideak esaten diguna entzuten dugu eta ulertzen dugula adierazten diogu.

«Entzutea» konfiantza harremanak martxan jartzeko ezinbesteko elementua da; honen bitartez, komunikatzen duen pertsona ulertua eta onartua sentitzen da. Entzumen aktiboak pertsonen arteko harremanak eta adiskidetasuna indartzen dituen sentimenduak sortzen ditu.

Entzumen aktiboaren trebetasuna lortzeko oinarriko pausoak hauek dira: 1) Beste pertsonaren tokian jarri. 2) Mezua bere osotasunean jaso, mezua eta karga emotiboa hi-

tzez komunikatu berari, hitz egin egoeraren ulermenaz eta honen karga emotiboaz. (6.3. puntuan landu dugu).

8. NIARENGANDIKO KOMUNIKAZIOA

«Nia»regandik komunikatzea mezuak «lehenengo pertsonan» igortzea da: «Gaizki sentitzen naiz», «Gustatuko litzaidake...», «Nik uste dut...». Norberarengandik hitz egitea da, beste pertsoneri zure sentimenduak, erabakiak edo iritziak leporatu gabe. Errespetuzko mezuak dira, sentimendu, iritzi edo desir propioak adierazten dituztenak beste pertsona batzuen jokaerak ebaluatu edo aurpegiratu gabe. Desadostasun edo diferentziak adieraztea errazten duten mezuak dira, pertsona bakoitzaren autonomia jakintzat ematen dutenak eta, azkenik, komunikazioari oztopo edo traba gutxiago egiten dizkioten mezuak dira.

«Zu»regandik egindako mezuek besteari leporatzen dizkiote norberaren portaera edo iritziak.

- Aginduz adierazten dira: «Aurki ezazu entretenituko zaituen zerbait».
- Gaztigatuz, errieta eginez: «Egiteari uzten ez badiozu, oihera egingo dut».
- Sermoia botaz edo moralizatuz: «Ez sekula moztu, norbait irakurtzen ari denean».
- Kontseiluak, konponbideak edo iradokizunak emanez: «Zergatik ez zara jolastera ateratzen?».
- Epaituz, kritikatzuz: «Ezagutzen dudan neskarik lotsagabeena zara».
- Goitzenak jarriz, barregarri utziz: «Xuhurra zara, zekena!».
- Interpretatzuz: «Zuk nahi duzun bakarra da arreta zeureganatzea».
- Irakatsiz: «Pertsona helduek ez dute horrelakorik egiten» (Begiratu *Hamabi hankasartze betikoak*).

«Zu» mezuekin, pertsona ebalatueta edo erruduna sentitzen ahal da, injustizia, uka-pena edota ondoeza senti dezake.

Nola adierazi «ni» mezuak:

«NI» mezuak hiru atal ditu:

- 1. Laburki deskribatu gustuko edo ez gustuko dituzun egoera edota jokaerak. Deskribatu eta ez eman iritzirik. Adibidea: «Hitzartu genuen zita hartako zure atzerapena...», eta ez: «zita hartara berandu heldu zinenean, oso begiramen gutxi izan zenuen niganako, garaiz helduko zinela hitz eman zenidan...».
- 2. Deskribatu portaera honek izan ditzakeen ondorio edo efektuak zuzan eta zuzerkin hitz egiten ari den pertsonarengan. Efektu hauek konkretuak direnean, errazagoa da kontuan hartzea.

- 3. Portaera horrek sortzen dizkizun sentimendu horiek adierazi. Adibidea: «Elkarrekin joanen ginela erran genuen. Zure atzerapenak ordu erdi bat galarazi zidan. Denbora hori, etxera heldu berri ziren nire lehengusinekin egoteko aprobetxatzen ahal nuen. Oso gaizki sentitu nintzen, minduta».

9. ENTZUMENA ETA KOMUNIKAZIOA EGOERA KONKRETUEI APLIKATUTA:

Egoera hauetan guztietan gauzak ongi bideratzen ez ditugunean, gatazkak sor daitezke.

A. Kexuak eman edota jaso behar ditugunean:

Sarritan besteek gustatzen ez zaizkigun eta mintzen gaituzten gauzak egiten dizkigute. Askotan ez gara ausartzen esatera, lotsa ematen digulako edo nola esan ez dakigulako. Beste batzuetan geu izaten gara besteak mintzen ditugunok. Nola hartzen ditugu kexak? Garrantzitsua da hartzen jakitea, jendea ulertzen errazten baitigu.

Pausoak:

- Esan zergatik ez zauden gustura. Adibidez: «Lehengo egunean liburu bat utzi nizun eta zikinduta itzuli didazu».
- Sentimendu negatiboak adierazi. Adibidez: «Ez zait batere gustatu liburua horrela itzultzea».
- Eskatu besteari ez dadila berriz horrelakorik gertatu. Adibidez: «Liburu bat uzten dizudan hurrengoan, nik utzi bezalaxe nahi dut bueltan».
- Bestea indartu entzun dizulako. Adibidez: «Ez zaitetz arduratu, eta eskerrik asko entzuteagatik».

Abantailak eta eragozpenak

Abantailak:

Kexu positibo bat egiten dugunean, haserrea izateko arrazoiak gutxitzen ditugu. Harremanak hobeto ditzakegu.

Beste pertsonen, gure sentimenduak beraiekin konpartitzen ditugula ikusirik, gure aurrean garrantzia dutela sentitzen dute.

Zerbitzu bati buruzko kexak azaltzen ditugunean, gauzak hobeki egiten laguntzen diegu.

Beste pertsonen kexuak ezagutarazten dizkigutenean, gure egindakoa baloratzen dutela erakusten digute. Akatsak zuzentzeko, lehendabiziko pausoa da akatsak ezagutzea. Hau guretzat mesedea da, egiten duguna hobetzen laguntzen baitigu.

Kexurik ez adieraztearen eragozpenak:

Norberarekiko frustrazio sentimenduak, beste pertsonarekin alferrik haserretzea; beraz, harremanetan arazo gehiago.

Besteen kexak ez entzutearen edo haiei arretarik ez jartzearen eragozpenak:

Beste pertsonak haserretzea edota frustratzea interesik jartzen ez dugulako. Gaizki egiten ditugun gauzak ezagutzen ez baditugu, zaila da gatazka moldatzea; beraz, errepikatzeko arriskua mantentzen dugu.

B. Ezezkoa eman behar dugunean:

Batzuetan, familiakoek edo lagunek egin nahi ez ditugun gauzak eskatzen dizkigute. Kasu batzuetan, ezetz esateak beldurra ematen digu, besteen haserrearen beldurrez, amore ematen dugu eta egin nahi ez dugun zerbait egiten dugu. Horrelako kasuetan, gaizki sentitzen gara. Beste batzuetan, aldiz, modu agresiboan, ez dugu amore ematen eta askotan haserrean bukatzen da kontua.

– Pausoak:

Ezezkoa emateko, norbera gaizki sentitu gabe eta beste pertsona mindu gabe, ondorengo pausoak jarraitu behar dira:

- 1) Etenik gabe entzun eta eskatzen digutena ulertzen saiatu.
- 2) Modu egokian esan EZETZ, arrazoiak adieraziz beste pertsonak zure jarrera uler dezan eta haren sentimenduak mindu gabe. Atsegina izan.
- 3) Proposamenaren aurrean, beste ideiaren bat iradoki; posible bada, alternatibak eman.

Eragozpenak:

Abantailak:

Norberaren jarrera eta sentimenduak zein diren jakinarazten dugu. Jendea gutaz aprobetxatzea galarazten dugu. Ez dugu geure buruaren kontrakorik egin behar.

EZ esaten ez jakitearen eragozpenak:

Oso gaizki sentitzen gara gogoz kontrako zerbait egin behar izateagatik. Haserrea eta atsekabea, arazoak sor ditzaketen gauzak egin daitezke, adibidez, klasetik ihes egitea, gaiztakeriaren bat egitea, etab. Geure buruaz ere irudi okerra eman dezakegu.

C. Kontraesanen dauden mezuei erantzun behar diegunean:

Bi gauza kontrajarriak egitea edota erratea.

Pausoak:

- 1) Egiaztatu norbait bi gauza kontrajarri esaten ari dela aldi berean. Hori egin daiteke: hitzez, ez-hitzezko portaera baten bidez, gauza bat esanez eta beste bat eginez... Berebiziko garrantzia du mezuak ondo deszifratzeak.
- 2) Ulertzen ez zaiola esateko modua pentsatu. Iritziak aurrez aurre jarri, galdetu.
- 3) Egoerari buruz pentsatzen dena ahalik eta ondoen esateko modua aukeratu. Berari komunikatu.

D. Taldearen presioei aurre egin behar diegunean:

Batzuetan, taldeko kide guztiek gauza bera edo antzekoa egiteko joera dute. Askotan, ezetz erran behar; beste askotan, aldiz, baietz.

Pausoak:

- 1) Pentsatu taldeak egin nahi duenari buruz eta horren zergatiari buruz.
- 2) Beste pertsonen entzun, erabaki benetako esanahia zein den, saiatu ulertzen bakoitza esaten ari dena.
- 3) Erabaki.
- 4) Zure erabakia defendatzeko zer egingen duzu?: erresistitu, atzeratu, negoziatu, etab.
- 5) Erabaki nola esango dugun gure iritzia edota egin nahi duguna.
- 6) Arrazoiak azaldu, bakoitzarekin banaka hitz egin, elkarrizketa atzeratu, iritzi propioei eutsi.
- 7) Pentsatu zein den modurik egokiena beste pertsonak esaten duena ulertzen ez dugula esateko. Iritziak aurrez aurre jarri eta galdetu.
- 8) Erran.

E. Konbentzitu nahiari eta presioei erantzun behar diegunean:

Pausoak:

- 1) Entzun zein iritzi duten beste pertsonak, publizitateak, komunikabideek, etab. gaiaren inguruan. (ongi entzutearen trebetasuna erabili, etenik gabe, lasaitasuna mantenduz).

- 2) Guk geuk gai horri buruz zer pentsatzen dugun erabaki (norberaren iritzia besteentatik bereizteko ahalegina egin).
- 3) Beste pertsona batek esan duena, komunikabide jakin batek esan duena, etab. guk pentsatzen dugunarekin alderatu (kontuan izan, batzuetan, badaudela gai bera tratatzeko modu ezberdinak –sakonean desberdintasun handirik gabe– eta, beste batzuetan, kontrakoa gertatzen dela).
- 4) Gogokoen dugun ideia erabaki eta komunikatu (ados egon daiteke edo ez, iritziz aldatu, iritzia aldatuko duena bestea izan dadin saiatu, erabakia geroko utzi, etab.)

F. Laguntza eskatu behar dugunean:

Pausoak:

- 1) Modu atseginean mintzatu/adierazi.
- 2) Nahi duzuna argi adierazi.
- 3) Laguntza hori zergatik behar duzun azaldu.
- 4) Ez gehiegi tematu besteak laguntzerik nahi ez badu (besteak ere ez laguntzeko eskubidea du).
- 5) Baietz esaten badizute, eskertu.
- 6) Ezetz esaten badizute, alternatibak bilatu eta proposatu, eta modu atseginean jokatzeko jarraitu.

Komunikaziorako lagungarria da: tarteko ahots tonu batekin hitz egitea (ez oihuak ezta marmarrak ere), hitz egiten den pertsonaren begietara begiratzea, bestearekiko distantzia egokia gordetzea, besteari hitz egiteko aukera ematea.

10. HASERREAREN ETA ETSAITASUNAREN ERABILERA:

Autokontrola eta haserrearen erabilera

Haserrea da etsaitasuna, indignazioa, amorrua eta sumina adierazten dituen sentimendua. Baina energia bezala ere adieraz daiteke, kanalizatu beharreko energia, hain zuzen ere.

Posible al da haserrea modu konstruktiboan adieraztea? Bai horixe. Lehenik eta behin, frogatu behar da haserrean erantzukizuna ez dagoela soilik beste aldean, gure haserrean geuk ere parte aktiboa daukagula. Bigarrenik, haserrea ez dugu beste pertsonarengan fokalizatuko, baizik eta min ematen duen portaeran. Hirugarrenik, haserrea, egoera edo portaera batek edonorengan duen eragina komunikatzeko modu gisa ulertu.

Haserrearen erantzun emozionalek, sumindurek edo etsaitasunek baldintzatzen dituzte pertsonen arteko harremanak. Halaber, arazoek konponbideak zailagotzen dituzte eta stress iturri bilakatzen dira.

Etsaitasunaren faseak:

1. Fase arrazionala. Pertsona gehienak arrazionalak izaten dira luzaroan, hau da, edozein arazoari buruzko eztabaidan maila emozionala mantentzen dute.
2. Irteera fasea edo «disparoaren» fasea. Haserre eta suminak pilatzen direnean edo espero ez zen gertakari bat modu probokatzailer batean agertzen denean, pertsona «disparatu» egiten da eta bere sentimendu eta emozioak aske uzten ditu, zakarra izatera iristeraino. Fase honetan egokiena «entzutea» izaten da.
3. Geldotze fasea. «Senetik at» egoteak ez du beti irauten. Kanpotiko probokaziorik ez badago, etsaitasunaren erreakzioak indarra eta energia galtzen du, eta behera dator.
4. Aurre egitearen fasea. Puntu honetan, erabat suminduta egon den pertsonari entzuten aritu denak zerbait esan dezake. Esaten duenak desberdintasun handi bat sor dezake. Egoera emozionala onartuko duen zer edo zer enpatikoa esateak lasaialdia ekar lezake.
5. Hozte fasea. Benetan enpatia sortzen ahal duen zerbait esan bada, haserretu den pertsona «hozten» joango da, lasaituko da.
6. Arazoaren konponbide fasea. Pertsona bere onera itzultzen denean, arazoari aurre egiteko une egokia da. Pertsona hori arazoa konpontzeko animoarekin dago.

11. KONTUAN HARTU

Bitartekoak partaideei modu aktiboan entzuten dienean:

Ulertu duela adierazten die.

Hobeki mintzatzeko laguntzen die.

Beren arteko komunikazioa lortzen laguntzen die.

Noiz erabil daiteke?

Prozesu osoan.

Bereziki, bigarren fasean, «Konta iezadazu» deritzan fasean, hain zuzen ere.

Kontuan hartu entzuten dugunean, nola entzun irakasten ari garela.

12. AURREIRITZIEK ETA ESTEREOTIPOEK KOMUNIKAZIOAN DAUKATEN ERAGINA (GATAZKEN SORRERAN)

AURREIRITZIA:

Pertsona edo talde bati buruzko egiaztatu gabeko iritzia. Ona edo txarra izan daiteke. Ekintzara koherentziaz pasatzea errazten du.

ESTEREOTIPOA:

Talde bati buruzko sineskeriak.

Adibidez: «Irakasleek ez dute entzuten», «DBH3. mailako ikasleak jasanezinak dira», «Gaur egungo irakasleek ez dute bokaziorik», «Eskola Publikoa desastre hutsa da». «Euskal ikastetxeetan bortxakeria hedatzen ari da», «Gaur egungo ikasleek ez dute kolpe zorrik ematen», «DBH3. mailakoek baloia eta tokia egunero kentzen diete txikiei, matoi batzuk dira», «San Tiburtzio ikastetxeko ikasleak porreroak dira»...

Ezaugarriak:

- Zailak dira aldatzen. Kontrako ebidentziak badira ere, mantendu egiten dira.
- Errealitatea xinpletzen dute.
- Dena orokortzen dute.
- Zuzena ez denean, informazioa osatzen dute.
- Espektatibak gidatzen dituzte. Norberaren aukerak bideratzen dituzte.
- Informazioa errazago gogoratzen dugu estereotipoarekin ados badago.
- Baikorrak edo ezkorrak izan daitezke.

13. NOLA SORTZEN DITUGU IDEIAK?

Pello Uharteren ideian oinarritua. Euskararen Irakaskuntzarako Baliabide Zentroa.

ANALOGIA

Antzeko ideia bat sortzeko baliabidea da. Diskurtsoa irekitzen da eta bide ematen du bestelako analisiak egiteko. Adibidea:

| | | |
|-------------------------------|----------|--|
| Etorrin asko ditugu Nafarroan | Analogia | Beste garai batean hemendik ere emigratu behar izan genuen |
|-------------------------------|----------|--|

AURKARITZA

Idea bati kontrakoa paratzen diogu. Baliabide erraza izaten da: Baieztapen bati ezeztapena kontrajarri. Adibidea:

| | | |
|--|------------|--|
| Europa Ekialdeko batzuk lizentziatuak dira | Aurkaritza | Ameriketara joandako gehienak eskolagabeak eta formazio eskasekoak ziren |
|--|------------|--|

KAUSA

Idea baten aurrekari logikoa bilatzea da. Neurri batean, atzera jotzea ere bada: ondoriotik kausara, hain zuzen. Adibidea:

| | | |
|--|-------|--|
| Batzuetan, jende asko piso bakarrean pilatzen da | Kausa | Piso bat alokatzea garestia da eta gehienek oso gutxi irabazten dute |
|--|-------|--|

ONDORIOA

Aurreko kasuaren kontrakoa da. Honetan ideia batetik berak ekar ditzakeen ondorioetara pasatzen gara kausa-ondorio erlazioa erabiliz. Adibidea:

| | | |
|----------------------------------|----------|---|
| Etorkinak arraza anitzekoak dira | Ondorioa | Gure gizartea, epe batera, arraza aldetik askotarikoa izanen da |
|----------------------------------|----------|---|

AURREKOTASUNA

Zer gertatu zen lehenago? galderari erantzunez sortzen ahal dira ideia berriak. Hauek ez dute zertan kausalak izan. Denbora da kontuan hartzen den irizpidea. Adibidea:

| | | |
|--|---------------|--|
| Etorkin askok nekazaritzan egiten dute lan | Aurrekotasuna | Ameriketara joan ziren euskaldun gehienak ere nekazariak ziren |
|--|---------------|--|

GEROKOTASUNA

Zer gertatuko da gero? galderari erantzunez sortzen ahal dira ideia berriak. Kausa-ondoriorik ez da izaten zenbaitetan. Adibidea:

| | | |
|---|--------------|------------------------------------|
| Askotan pertsona bakarra, gizona, familia-burua etortzen da | Gerokotasuna | Gero familia osoa etortzen ahal da |
|---|--------------|------------------------------------|

OROKORTZEA

Konkretutik orokorrera. Zerbait konkretua emanda, konklusio orokorra ateratzea. Adibidea:

| | | |
|--|------------|--|
| Etorkin batzuk pisuetan pilatuta bizi dira | Orokortzea | Etorkinek etxebizitza arazo larriak izaten dituzte |
|--|------------|--|

ADIBIDEA

Orokorretik konkretura. Kontzeptua emanda, adibide konkretuak ematean datza. Adibidea:

| | | |
|-------------------------------------|----------|---|
| Arrazismoa agertu da era kezkarrian | Adibidea | Batzuetan ez diete pisurik alokatu nahi Irainak jasan behar dituzte |
|-------------------------------------|----------|---|

TIPOLOGIA BILAKETA

Kategoria orokorretik kategoria konkretura. Adibidea:

| | | |
|-------------------------------|--------------------|---|
| Lan bila etorri dira gehienak | Tipologia bilaketa | Batzuek nekazaritzan lan egiten dute, beste batzuk kale salmentan aritzen dira, askok eraikuntzan egiten dute lan |
|-------------------------------|--------------------|---|

ESKARMENTUA

Idea orokor batetik zuzenean ezagututako kontu batera jaistea da. Adibidea:

| | | |
|---|-------------|---|
| Bertakoek nahi ez dituzten lan txarrak egiten dituzte | Eskarmentua | Zaharrak zaintzen dituzten emakume batzuk ezagutzen ditut |
|---|-------------|---|

AUTORITATEA

Adibidea eta eskarmentua bezalakoa da. Kasu honetan, ideia elkartzea egiten da autoritate bat aipatuz. Adibidea:

| | | |
|---|-------------|--|
| Gizartean etorkinen eskubideak defendatzeko giza mugimenduak eta etorkinen aldeko jarrerak sortu dira | Autoritatea | SOS arrazakeria mugimenduaren ustez... |
|---|-------------|--|

14. ARIKETAK

| A ARIKETA | | |
|---|------------------------|---|
| <p>Zer nolako ideiak atera daitezke esaldi hauetatik? Gatazka bidean. Lehen aipatu ditugun estereotipo bat hartuko dugu: zeuk aukeratu.</p> | | |
| | <i>Idea sortzailea</i> | <i>Estereotipoa edota aurreiritzia hedatzen da...</i> |
| 1. «Irakasleek ez dute entzuten». | Analogia. | |
| 2. «DBH3. Mailako ikasleak jasanezinak dira». | Aurkaritza. | |
| 3. «Gaur egungo irakasleek ez dute bokaziorik». | Kausa. | |
| 4. «Eskola publikoa desastre hutsa da». | Ondorioa. | |
| 5. «Euskal ikastetxeetan bortxakeria hedatzen ari da». | Aurrekotasuna. | |
| 6. «Gaur egungo ikasleek ez dute kolpe zorrik ematen». | Gerokotasuna. | |
| 7. «DBH3. mailakoek baloia eta tokia egunero kentzen diete txikiei, matoi batzuk dira». | Orokortzea. | |
| 8. «San Tiburtzio ikastetxeko ikasleak porreroak dira». | Adibidea. | |
| | Tipologia bilaketa. | |
| | Eskarmentua. | |
| | Autoritatea. | |

B ARIKETA

Bestearen tokian jartzen naiz. Ideia: Patxi Sanjuán. *Tutorearentzako ideiak*, Nafarroako Gobernua. 434. orrialdean.

Hona hemen Mikel Laboaren kantaren letra. Seme batek bere amari erraten dio. Irakurri eta ongi ulertu.

Zilbor hesteak

Bi kate,
biak ebaki beharrezkoak,
bat gorputzaren bizitzeko
bestea gogoaren askatzeko.
Adizu, ama, badakizu
sortze berean
zuri gorputzez
lotzen ninduen zilbor-hesteak
sendagileak nola ebaki zuen.
Lehenengo eten beharra izan zen,
bizitzaren bizitzeko lehen legea.
Haurtzaroan titia eman zenidan.
Mutilzaroan
eskoletara bidali
bizitzarako armak hartzearen.
Dena eskertzen dizut,
duen balore guztian,
nik ahal dudana neurrian.

Bainan, gaztaroan
amatxo maite!
ohar zaitez,
benetan maite nauzun ama
izan nahi baduzu
eta nik zu maitatzea,
ni naizena
nik izatea nahi dudana izatera,
ez utzi bakarrik,
bultza behar nauzula.
Hau baita bide bakarra
biok elkar sanoki maitatzeko,
biok elkar osoki eta betikoz maitatzeko,
zuk zure nortasunaz, nik nireaz. (bi)
Ama, eten dezagun,
lehen gorputzarena bezala,
orain gogoaren zilbor-hestea.

Hona hemen galdera batzuk olerki honek dakarren mezuaz, taldeka gogoeta egin dezazuen. Garrantzitsuena olerkariak eman nahi digun esanahiaren eta mezua-
ren muinari heltzea da.

1. Argi dago zer den zilbor-hestea. Jaiotzerakoan amarekin bat izatetik bi pertsona izatera pasatzen gara. Nola ebakitzen da gogoaren (espirituaren) zilbor-hestea?
2. Zilbor-hestea lotura bat izan daiteke. Dena den, bizitzan beste lotura batzuk izaten ditugu. Batzuetan, kontzienteki moztu behar ditugu? Izan duzue halakorik?
3. Nerabezaroan (adoleszentzian) zein alderdi ebakitzen ditugu? Nola ebakitzen dituzue taldekideek? Zuen iritziz, ebakitze honek traumatikoa behar du izan ala lasai ebakitzen ahal dugu?
4. Gure artean badugu batzuetan askatu nahi dugun loturarik? Zeintzuk dira zuen kasuan? Nola egin dezakezue?
5. Azkenik: amaren tokian jarri eta bere semeari eginen zion olerkia idatzi.

5. GATAZKA ETA BERE ELEMENTUAK



GATAZKAREN OINARRIZKO ELEMENTUAK

■ Pertsonekin erlazionaturiko elementuak:

- Protagonistak.
- Boterea.
- Arazoari buruzko pertzepzioak.
- Emozioak eta sentimenduak.
- Posizioak.
- Interesak eta beharrak.
- Giza beharrak.
- Baloreak eta printzipioak.

■ Prozesuarekin loturiko elementuak:

- Gatazkaren dinamika.
- Harremana eta komunikazioa.

1. PROTAGONISTAK

Nortzuk daude inplikaturak?

- Garrantzitsuak: Zuzenki inplikaturak daudenak.
- Bigarren mailakoak: Ez dira benetako protagonistak, baina interesen bat daukate gatazkan.

2. BOTEREA

Protagonistek gatazkan eragiteko daukaten ahalmena. Batek handia izan dezake, besteak ez. Biek izan dezakete botere berdina. Nori emanen dio babesa estrukturak? (Ikastetxeak, lagun taldeak, ikasketa burutzak...).

3. ARAZOARI BURUZKO PERTZEPZIOAK

Nola interpretatzen dugu arazoa? (Adibidez: «Irakasle horrek begitan hartua nauka», «Ikasle honek nire klasea lehertu nahi du», «Neska honek mutil-laguna lapurtu nahi dit»).

4. EMOZIOAK ETA SENTIMENDUAK

Beldurrak (jota) nago, triste, nazkatuta, gutxietsita...

5. POSIZIOAK

Gatazkaren hasieran pertsonak dauden tokiaz ari gara. Hasieran inplikaturak eskatzen dutena.

Adibideak:

- Irakaslea: kanporatzea merezi duzu.
- Ikaslea: ez dituzu nire gurasoak deitu behar.

6. INTERESAK ETA BEHARRAK

Zein da gatazkaren bidez lortu nahi dugun abantaila? Askotan posizioaren azpian ezkututzen dira.

7. GIZA BEHARRAK

Zergatik? Zertarako? Nola egonen zara pozik? Interesekin lotuak daude.

Beharrak ezagutzen ez baditugu, zaila da gatazka konpontzea.

8. BALOREAK ETA PRINTZIBIOAK

Elementu kulturalak eta ideologikoak. Elementu hauek jokaerak justifikatzeko erabiltzen ditugu.

9. GATAZKAREN DINAMIKA

Gatazkak eraman duen prozesua.

Gatazka ezkutua?

10. HARREMANA ETA KOMUNIKAZIOA

Harremana baikorra (konfiantza, errespetua, laguntasuna...) bada, gatazka moldatzea errazagoa izaten da harremana ezkorra bada baino (mesfidantza, mesprezua,...). Dikotomia hauek gerta daitezke:

| | | |
|-----------------|---|-----------------------------|
| Harreman txikia | – | Harreman handia. |
| Konfiantza | – | Mesfidantza |
| Laguntasuna | – | Gorrotoa |
| lhesa egitea | – | Aurre egitea |
| Lasaitasuna | – | Emozionalitatea |
| Ezagutza | – | Ez ezagutza (aurreiritziak) |
| ... | – | ... |

GATAZKA AZTERTZEKO GIDA

Hitz gutxi batzuk erabiliz, gatazka deskribatu, prentsa titularra balitz bezala idatzi.

| Elementuak | A alderdia | B alderdia |
|--|-------------------|-------------------|
| Protagonistak Nortzuk dira protagonistak? Zer eragin dute beste batzuek? | | |
| Elkarrekin daukaten harremana (handia-txikia, konfiantza-mesfidantza, laguntasuna-gorrotoa...) | | |
| Sentimenduak Nola sentitzen dira? | | |
| Gatazkaren prozesua Zenbat denbora iraun du gatazkak? Nola dago orain? | | |
| Baloreak Zeintzuk dira (A alderdiaren eta B alderdiaren baloreak) | | |
| Interesak. Beharrak. Zer da benetan moldatu nahi duena? Zergatik edo zertarako eskatzen du? | | |
| Posizioak Zer eskatzen du? | | |
| Konponbideak Nola moldatu nahi du? | | |

6. GATAZKEI AURRE EGITEKO ESTILOAK



- Lehiaketa
- Ekiditea
- Egokiera
- Konpromisoa
- Lankidetzeta

LEHIAKETA

Helburu pertsonalak lortzeko pausoak ematea.

Besteez pentsatu gabe.

Bestea kontuan hartu gabe. Inposizioa

Adibidez: «Zu isilik egon».

EKIDITEA

Arazoari aurre ez egitea.

Kasu honetan ez du kontuan hartzen ez bere burua, ez beste pertsona.

Adibidez: Irakasle guztiek dakite non erretzen duten ikasleek, baina jolastokia zaintzen dutenean, beste aldera begiratzen dute.

EGOKIERA

Besteei arrazoia ematea.

Adibidez. Bi pertsonak izan dute gatazka eta hona hemen haien elkarrizketa:

«Badakizu, ni horrelakoa naiz, ezin ditut nire iritzia aldatu».

«Ongi, ez haserretu, zuk nahi duzun bezala».

KONPROMISOA

Negoziaketan oinarritzen da.

Kontsentsua bilatzen dute. Itunak.

Soluzioa bi alderdientzat ona da.

Adibidea: «Jolastokira lehenago aterako zarete egiten ari zareten lana ongi bukatzen baduzue».

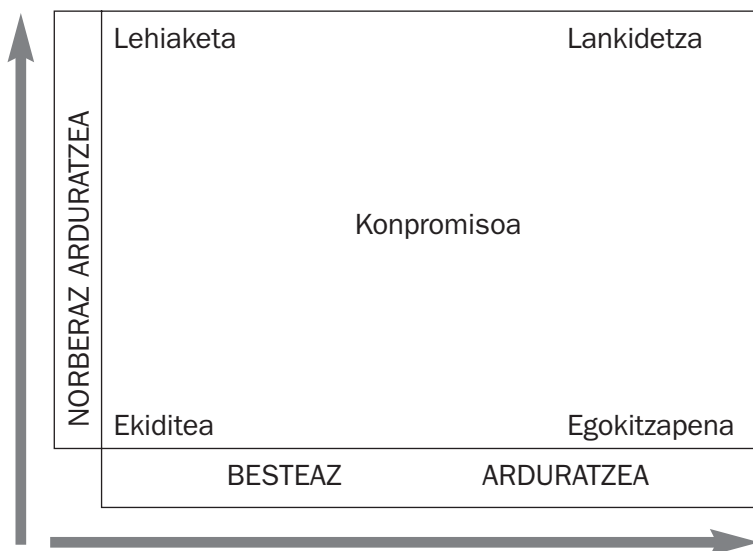
LANKIDETZA

Elkarrekin dituzten helburuak lortzeko, ez-adostasuna aztertu.

Biontzat onak diren soluzioak aztertzeko pausoak ematen dira.

Adibidea: Ikastetxeko komuneko kizarak puskatuta agertu dira. Irtenbideak ikusteko, ikasleak eta irakasleak dauden komisioko bat osatzen da.

ESTILOEN «MAPA»



Estiloak aztertzeko irizpideak:

- a) Konponbidea. Gatazka moldatu da?
- b) Praktikotasuna. Betiko moldatu da?
- c) Etika. Soluzioak mesede egiten die partaidei? Beren garapen pertsonala lor dezaten laguntza ematen die?

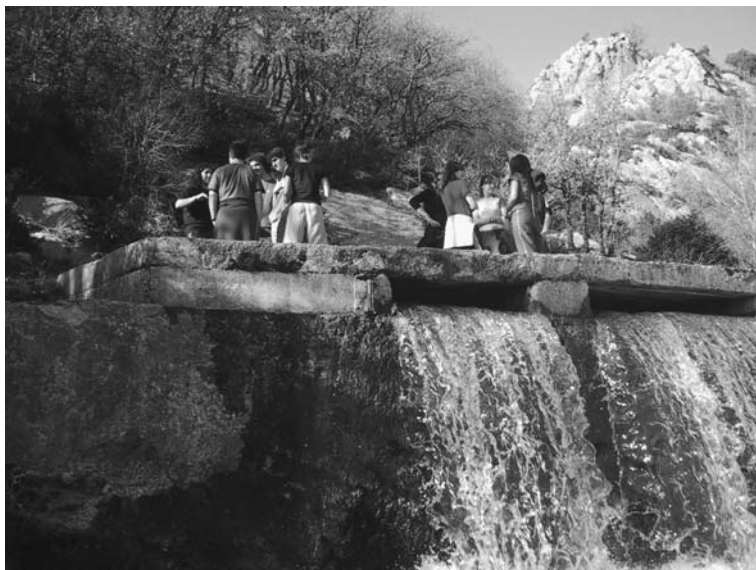
Estiloak aztertzeko txantiloia

| ESTILOA | KONPONBIDEA | PRAKTIKOTASUNA | ETIKA |
|---------------------|--------------------|-----------------------|--------------|
| LEHIAKETA | | | |
| EKIDITEA | | | |
| EGOKITZAPENA | | | |
| KONPROMISOA | | | |
| LANKIDETZA | | | |

Gure printzipioak

- ✓ Gatazka baikorki kontsideratzen dugu. Gatazkak bere alderdi onak dauzkala uste dugu.
- ✓ Gatazka moldatzeko elkarrizketa erabiliko dugu.
- ✓ Pertsonen arteko harremanetan lankidetzaz giroa indartu nahi dugu.
- ✓ Nork bere burua kontrolatu eta gidatzeko trebetasunak garatu nahi ditugu.
- ✓ Parte-hartze demokratikoa hedatu nahi dugu.
- ✓ Irekitasun, ulerkortasun eta enpatia jokoerak garatu nahi ditugu.
- ✓ Gatazka daukatenean gatazka moldatzeko ardura ere badaukate.

7. GURE GARAPENA, GATAZKA SORTZAILEA



Batzuetan adoleszentzian gatazka asko izaten dugu. Hona hemen ideia bat dauzka-
gun gatazkak –batez ere, etxean dauzkagunak– ulertzeko.

1. GARAPENA NERABEZAROAN

Iturria: Patxi Sanjuán: «Tutorearentzako ideiak» Nafarroako Gobernua. Iruña, 2003. 133 orrialdean.

Prozedura

1. Esplikazio txikia.
2. Galdetegia erantzun, bakarka.
3. Taldean komentatu.
4. Denon artean komentatu.

Oharrak

- Honetaz hitz egiteko, elkarren arteko giro baikorra garrantzitsua da.

- Beharbada, giro lasaia ez badugu, ez du merezi hastea.
- Produktua baino, prozesua da garrantzitsuagoa.
- Behar adina denbora erabiliko dugu honetaz guztiaz hitz egiteko.

ELKARRIZKETA BIDERATZEKO ZENBAIT IDEIA

1. Gorputza aldatu egiten da, gure nahia edo gure eginahalak gorabehera. Naturari laguntzen ahal diogu: ongi lo egin, ongi jan, kirola, gai toxikorik ez hartu, TV gehiegirik ez...
2. Adimen-euskarri fisikoa hor daukagu, hor dago gure burmuina, dagoeneko heldua, orain tresnak eman behar dizkiogu (ordenagailua badugu, programak eman behar). Zer nolako tresnak ematen ahal dizkiogu gure adimenari? Ikasketak, Matematika, Gizarte..., baina baita kirola, lagunekin egotea, dantza eta beste hainbat ere. Kontuan har ditzagun adimenaren eta egokitzapenaren arteko loturak. Beraz, honetan badaukagu ardura handia, guk ahaleginak egiten ez baditugu, gure adimena ez da aurrera joanen. (entrenatu behar, kirolean bezala...).
3. Munduan egoteko modua. Gure nerabeek hemen dauzkate, askotan, arazo handiak. Adoleszenteak bere burua heldutzat ikus dezake, baina bere ondoan dauden helduek beste nolabait ikusten dute / dugu. Zer da gure gizartean heldua izatea? Erabiltzen ahal dugun ideia hauxe litzateke: gure gizartean balore batzuk garrantzitsuak dira (honetaz eztabaidatzea ez legoke gaizki):
 - Fidagarritasuna (emandako hitza bete behar, egindako lana ongi egin, lagunen artean, familian, bikotean...)
 - Erantzukizuna.Fidagarriak gara gure lanetan? Fidagarriak gara gure gurasoentzat? Arduratsuak gara gure lanetan? Nola lortu fidagarritasuna, batez ere, gurasoek kanpora joaten uzten ez didatenean? Nola lortu guran konfiantza izatea?

Orain, 14-15-16 urteetan, aldaketa batzuk ari dira gertatzen zugar. Honetaz hitz eginen dugu. Elkarrizketak ongi bideratzeko interesgarria da alde aurretik prestatzea. Has gaitezen, bada.

Adoleszentzian gertatzen diren aldaketak hiru ataletan sailkatuko ditugu:

- Gure gorputza aldatu egiten da. Forma berriak, sentsazio berriak...
- Gure adimena aldatu egiten da.
- Gure munduan egoteko modua ere aldatu egiten da.

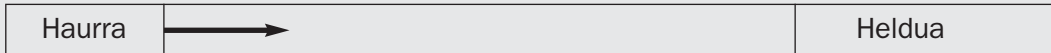
Pertsona guztiak desberdinak gara (zorionez) eta aldaketak ere erritmo desberdinean bizitzen ditugu.

Ariketa

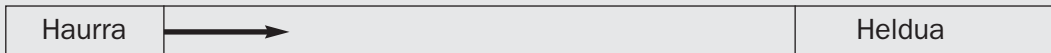
BAKARKA ERANTZUTEKO GALDERAK.

1. Zure iritziz, noraino ailegatu zara zu?

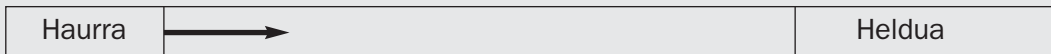
Gorputza



Adimena



Munduan egoteko modua



2. Taldeka erantzuteko galderak. Erantzuten hasi baino lehen, irakur itzazu eta gero elkartu lagunekin. Taldean lau lagun. Elkartu eta denok idatzi behar duzue. Izen- da ezazue eleduna. Mutilek eta neskek osa itzazue talde desberdinak: lehenda- biziko lau galderak erantzuteko; beste galderak erantzuteko, nahi duzuen bezala eseriko zarete. Azkenean, denon artean hitz egingen dugu.

Gorputza

- 2.1. Zer nolako aldaketak izan ditu zure gorputzak?
- 2.2. Beste aldaketarik espero duzu zure gorputzean?
- 2.3. Atsegin dituzu zure gorputzak izandako aldaketak?
- 2.4. Zerbait egin dezakezu aldaketa horiek ongi joan daitezen. Geldiarazten ahal dituzu? Ardura duzu?

Adimena

- 2.5. Zer-nolako aldaketak izan ditu zure adimenak?
- 2.6. Beste aldaketarik espero duzu?
- 2.7. Zerbait egin dezakezu adimen-aldaketa horiek ongi gerta daitezen? Geldia- razten ahal dituzu?
- 2.8. Zeintzuk dira gai honetan daukazun ardurak?

Munduan egoteko modua

- 2.9. Zer-nolako aldaketak izan ditu zu munduan egoteko moduak?
- 2.10. Zer-nolako aldaketak espero dituzu?
- 2.11. Zerbait egin dezakezu aldaketa horiek ongi edo hobeki gerta daitezen? Gel- diarazten ahal dituzu?
- 2.12. Helduek badute zeresanik horretan?

Jokaerak

Haurren gisako bost jokaera.
Helduen gisako bost jokaera.

2. MASLOWEN PIRAMIDEA

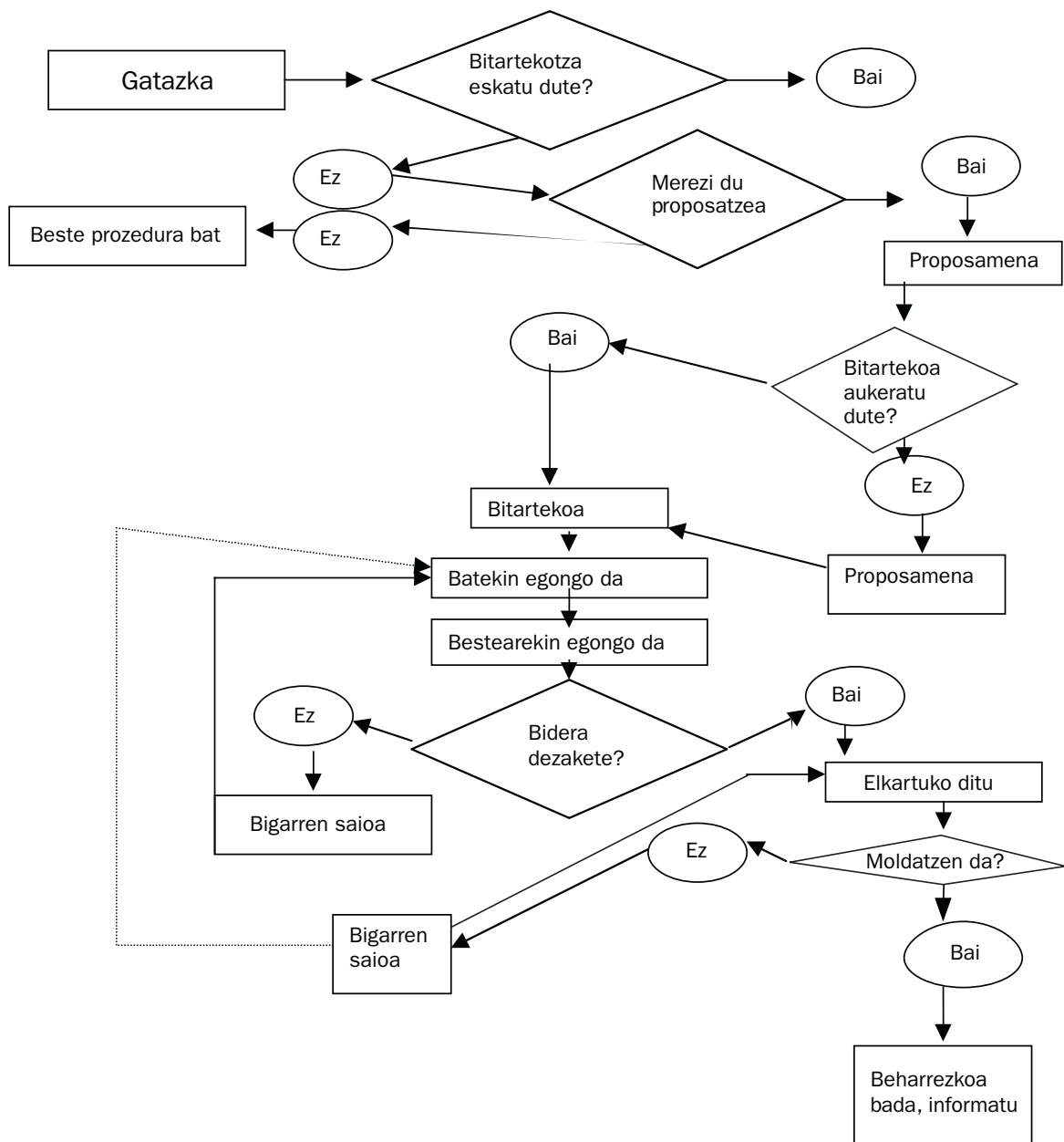


Oinarrian daukagun arazoa moldatu behar dugu aurrera joan ahal izateko. Goraino ailegatuko gara beheko arloetan ongi bagaude.

Ariketa

Zuen ustez, ba al du honek zerikusirik gatazkaren gaiarekin?

8. NOLA EGITEN DA. PROZEDURA



1. GATAZKA GERTATU DA. NOLA ESKATU BITARTEKOTZA

Propaganda egin eta gero jakinaraziko zaie ikasleei toki konkretu batean egonen dela orri hau. Bete eta gero, gutunontzi batean sartuko dute.

BITARTEKOTZA ESKATZEKO ORRIA.

Izena/lizenak, ikasturtea eta taldea

Zer gertatu da?

Nortzuen artean? (Libre da hau betetzea)

Zer eskatzen duzu / duzue?

Bitarteko baten izena proposatzen duzue?
Gurutzeak jarri laukitxoan.

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

Sinadura/k eta data.

2. BAKARKAKO ELKARRIZKETA BIDERATZEKO GIDOIAK.

A. ALDERDIA

Data eta ordua:

1. Kaixo! Nire izena _____ da

(bi pertsona badaude) Eta hau _____ da. Bitartekoak gara. Entzungo dizugu ea laguntzen ahal dizugun daukazu arazoa moldatzen. ¿Nor zara zu? (aurpegira begiratuz)

2. Konta iezaguzu zer gertatzen zaizun.

3. Ba al dago beste inor inplikaturik arazo honetan?

4. Baliteke zuk ez ezagutzea bitartekotza; honela bada, puntu hauek jakin behar dituzu:

- Hau ez da aitortzea, ezta kontsulta psikologikoa ere.
- Ez dizugu soluziorik emanen.
- Ez dizugu egindakoa interpretatuko.
- Hemen erranen duzuna, zuk hala nahi baduzu, sekretupean geldituko da.
- Zuri entzuteko gaude, ez zaitugu zure arazoa konpontzera behartuko.
- Guk ez dizugu zure arazoa moldatuko, benetako soluzioa zure eskuetan baitago.
- Behar dugun gauza bakarra zure borondatea eta konfiantza da.

Zure nahiak eta beharrak, baita zure ikaskideenak ere (irakasle, laguna...) kontuan hartuko ditugu eta, duzun problemaren soluzioa aurkitzen lagunduko dizugu. Dena den, hau ongi atera dadin, biok hartu beharko duzue parte elkarrekintzan. Zu, _____, prest zaude?

5. Prest zaude gu, _____, eta _____, bitartekoak izan gaitzen? Nahiago baduzu, beste hauen artean aukera ditzakezu. (Bitartekoen zerrenda erakutsi)

6. Ados bazaude, egun eta ordu honetan elkartuko gara: _____. Gutxi gorabehera, _____ (denbora) egonen gara. Behar den guztietan elkartuko gara.

B. ALDERDIA

Data eta ordua:

1. Kaixo! Nire izena _____ da

(bi pertsona badaude) Eta hau _____ da. Bitartekoak gara. Entzungo dizugu ea laguntzen ahal dizugun daukazu arazoa moldatzen. ¿Nor zara zu? (aurpegira begiratu)

2. Konta iezaguzu zer gertatzen zaizun.

3. Ba al dago beste inor inplikaturik arazo honetan?

4. Baliteke zuk ez ezagutzea bitartekotza; honela bada, puntu hauek jakin behar dituzu:

- Hau ez da aitortpena, ezta kontsulta psikologikoa ere.
- Ez dizugu soluziorik emanen.
- Ez dizugu egindakoa interpretatuko.
- Hemen erranen duzuna, zuk hala nahi baduzu, sekretupean geldituko da.
- Zuri entzuteko gaude, ez zaitugu zure arazoa konpontzera behartuko.
- Guk ez dizugu zure arazoa moldatuko, benetako soluzioa zure eskuetan baitago.
- Behar dugun gauza bakarra zure borondatea eta konfiantza da.

Zure nahiak eta beharrak, baita zure ikaskideenak ere (irakasle, laguna...) kontuan hartuko ditugu eta, duzun problemaren soluzioa aurkitzen lagunduko dizugu. Dena den, hau ongi atera dadin, biok hartu beharko duzue parte elkarrekintzan. Zu, _____, prest zaude?

5. Prest zaude gu, _____, eta _____, bitartekoak izan gaitezen? Nahiago baduzu, beste hauen artean aukera ditzakezu. (Bitartekoen zerrenda erakutsi)

6. Ados bazaude, egun eta ordu honetan elkartuko gara: _____. Gutxi gorabehera, _____ (denbora) egonen gara. Behar den guztietan elkartuko gara.

3. ELKARTUTA DAUDENEAN. JARRAIBIDEA

A. AURKEZPENA ETA BALDINTZAK.

1. Kaixo. Aurkezpenak. Aurpegira begiratzuz.

2. Zera egingen dugu:

- Erranen dizuegu zein(tzuk) diren arauak.
- Gero kontatuko diguzue zer gertatzen den (edo zer gertatu den). Zuen bertsioa emanen diguzue. Lehen, batak egingen du; gero, besteak.
- Galderaren bat egingen dizuegu gauzak ongi argitzeko eta guk ongi ulertzeko.
- Era berean, galdetuko dizuegu ea ba ote daukazuen ideiarene bat problema moldatzeko.
- Ideia hauekin biok ados egonez gero, soluzio bat aurkitzen saiatuko gara.
- Akordioa lortzen bada, idatziz jarriko dugu eta izenpetuko duzue.
- Guk ez dugu parte hartuko, beraz, ez dizuegu erranen zer egin behar duzuen.
- Beharrezkoa ikusten badugu, beste saio batzuk egingen ditugu berriz, bakarka; egoera berri hori ailegatzene bada, baldintzak adostuko ditugu.

3. Hasi baino lehen, dauzkagun arauak onartu behar ditugu. Besteak beste:

- Zuen borondatez etorri zarete?
- Hemen erraten dena sekretupean gordeko da. Ados zaudete?
- Elkarri entzungo diozue?
- Ez diozue elkarri hitza moztuko?
- Ez duzue irainik erabiliko. Ados zaudete?
- Ez duzue izengoitirik erabiliko. Ados zaudete?
- Arazoa konpontzen saiatuko zarete: horretan esfortzua egingo duzue. Hori lortzeko, ahal bezain zintzoak izanen zarete. Ados zaudete?
- Denbora berbera izanen duzue zuen arazoa adierazteko. Bost minutu nahikoa izanen dela iruditzen zaizue?

B. KONTA IEZAGUZUE. A alderdia.

- Konta iezaguzu zer gertatzen (gertatu) den.
- Nola sentitu zara?
- Ba al dago beste inor?
- Badago beste zerbait?

B. KONTA IEZAGUZUE. B alderdia.

- Konta iezaguzu zer gertatzen (gertatu) den.
- Nola sentitu zara?
- Ba al dago beste inor?
- Badago beste zerbait?

C. PROBLEMA ARGITU

Lehen alderdi bati, gero besteari. (ideiak)

- Zer erran nahi duzu horrekin?
- Barkatu, ez dizut ongi ulertu. Mesedez, adierazi berriz beste modu batean.
- Kontatu duzun guztiaren artean, zer da garrantzitsuena, zure ustez?
- Beraz, gaizki ulertu ez badut, bederen, zera gertatu da...
- Sentitu zara?
- Ulertzen dudanez, hauek dira zure interesak arazo honetan: Eta zureak

D. SOLUZIOAK

A alderdia.

- Zer gustatuko litzaizuke gertatzea elkarrizketa honen ondorioz?
- Nola konpon daiteke?
- Zer aldaketa proposatuko zenuke?

B alderdia.

- Zer gustatuko litzaizuke gertatzea elkarrizketa honen ondorioz?
- Nola konpon daiteke?
- Zer aldaketa proposatuko zenuke?

E. AKORDIORA AILEGATU

- Arazoa konponduta dagoela pentsa dezakegu?
- Ados zaudete sinatzearekin?

Baiezkoan: Aurrera. Akordioa idatzi eta sinatu. Berrikusteko data finkatu.

Ezezkoan. Baloratu beste bilera batzuk egitearen beharra. Bakarka edo taldeka. Data finkatu.

4. AKORDIOA. AKTA EREDUA

| | A alderdia. | | B alderdia. | |
|--|-------------|----------|-------------|--|
| Pertsonek izenak | | | | |
| Egin dutena | | | | |
| Arazoa konpontzeko eskaintzen dutena. | | | | |
| Onartzen du(te) bestea(e)k proposatu du(t)ena? | | | | |
| Akordioa? | | | | |
| Norbaiti erran behar? | | | | |
| Sinadurak. Data. | A alderdia | Lekukoak | B alderdia | |

Berrikusteko data eta ordua.

9. JAZARPENA



1. ZER DA HORI?

Fuensanta Cerezok horrela definitu zuen jazarpena edo *bullying* delako fenomenoak:

- Jarraitutako bortxakeria.
- Talde batek edota ikasle batek gidatzen duena.
- Bere burua ezin defendatu duen ikasle baten kontra zuzentzen da.
- Mota askotakoa izan daiteke. Fisikoa, ahozkoa edota zeharkakoa.

Horrela:

- Jazarpena tratu txarren mota bat da.
- Nahita egina.
- Kaltegarria.
- Ikasle (edota talde) batek normalki bera baino ahulagoko ikasle baten kontra zuzentzen du eta bere eguneroko biktima bihurtzen du.
- Luzaroan irauten du, asteak, hilabeteak, urteak. Erasoak behin eta berriz gertatzen da.
- Agresoreak, abusuak, besteri beldurra sartu eta menperatu nahian ari dira.

- Erasoak min handia egiten dio biktimari. Ez bakarrik eraso egiten dioten momentuan, baita gero ere, biktima eraso berriaren esperoan geratzen baita.
- Normalki ikasle baten kontra aritzen dira. Inoiz ez talde baten kontra.

Beste autore batek antzeko definizioa eman zuen aurrekoak baino lehen (Dan Olweus). «Ikasle bat erasopean dago edo biktima bihurtzen da etengabe eta denbora tarte batean beste ikasle baten edo batzuen ekintza negatiboak jasan behar dituenean».

Jazarpen mota asko izan daitezke:

Fisikoa. Era askotakoa izan daiteke. Txapadak, aurretik edota atzetik, bulkadak, zangadilak, «Pasilloa egitea», kalmanteak... oso gogorra izan daiteke. Honen barruan sexu abusuak ere izan daitezke.

Hitzezkoa: Dirudienez oso arrunta da. Izenordeak, irainak, jendearen aurrean gutxiestea, akats fisiko edota psikologiko batez behin eta berriz barre egitea edota akatsa agerraraztea...

Soziala: Pertsona bat bakardadean bizitzera kondenatu edota berataz fama txarra ematen dituzten ideiak edota kontakizunak zabaldu...

Zeharkako tratu txarra. Hirugarren pertsona bati erasotzeko beste pertsona bat manipulaztea.

Ariketa

Bitartekoek boskoteak osatzen dituzte.

1. Izenak eman gabe. (Gelako ariketa denean gelatik kanpoko kasua aztertu).

Orain arte aipatu dugun antzeko zerbaitez egagutu/egagutzen duzue?. Zein da gertatzen/gertatu dena? (partaide bakoitzak kasu bana).

2. Denon artean aurkeztu diren kasuen artean bat aukeratuko dugu. Antzeztuko dugu. (bi edo hiru minutu).
3. Antzerkitxoaren bukaeran galdera hauei erantzunak emanen dizkiegu:

Erasotzailearen papera hartu duen antzezlaririk: Egiten duena deskribatuko du.

- a) Zer egin/egiten diot?
- b) Zergatik egin/egiten diot?
- c) Nola sentitzen naiz?
- d) Nire ustez nola sentituko da biktima?
- e) Zer ari naiz irabazten/galtzen?

Biktimaren papera duenak egiten diotena deskribatuko du.

- a) Zer egin/egiten didate?
- b) Zergatik egin/egiten didate?
- c) Zer egin dut hori merezitzeko?
- d) Nola sentitzen naiz?
- e) Nire ustez nola sentitzen da erasotzailea?
- f) Zer ari naiz galtzen/irabazten?
- g) Nola atera naiteke *rollo* honetatik?

Taldeak (erasoen berri daukan taldea, beste hiru antzezlarri): Aurreko bien artean gertatzen dena deskribatuko dugu.

- a) Zer egin/egiten dugu?
- b) Zergatik egin/egiten dugu?
- c) Nola sentitzen gara?
- d) Gure ustez nola sentitzen da erasotzailea?
- e) Gure ustez nola sentitzen da biktima?

Beste pertsonak. (Antzeztu ez dutenak)

Dirudienez erasoak taldean gertatzen denean taldekideak kutsatzen dira eta afera honek laguntza ematea geldiarazten du, are gehiago beste ikaskideek erasoan izan dezaketen partaidetza bultzatzen du. Guzti honen ondorioa jazarpen fenomenoaren zabaltasunaren oinarrian izan daiteke. Norberak biktima izateko beldurrez «erasotzailearen alde» jokatzeari?

- a) Lehen aipatu den kasuan nola jokatu zuen taldeak?
- b) Zer nolako ideiak ematen ahal ditugu taldeko jendearentzat?
- c) Zer egin beharko genuke talde horretako partaideak izanen bagina?

2. JAZARPENAREN INGURUAN DAUDEN PERTSONAK

ERASOTZAILEA/K

Hauetako ezaugarri batzuk izan ditzakete:

- Agresiboa eta inpultsiboa.
- Gizarte trebetasun gutxi bere ideiak eta nahiak adierazi eta defendatu behar dituenean.
- Kulpa sentimendu txikia.
- Biktimak sentitzen duenez jabetzeko zailtasuna.

- Hira delako emozioa kontrolatzeko zailtasun handia.
- Besteekin dituen harremanak bere kontrako eraso iturri bezala ikusteko joera.
- Biolentoak, autoestimu txikikoak, autosufizienteak.
- Indartsuagoak biktima baino.
- Pertsonen arteko harremanetan izaten dituzten erantzun bortitzak. Gogorregiak. Defentsan ari balira bezala.
- Batzuetan zaharra goak beren ikaskideak baino.
- Eskolan ez daude ongi integratuak.
- Gurasoekin duten kontaktua ez da egokia.
- Eskola ez zaie interesatzen.
- Normalki ez dira ikaskideen artean maitatuak.
- Erraz haserretzen dira. Helduekiko desafio eta enfrentamendu jokaera.
- Gaiztoak bezala kontsideratuak. Joera antisozialetan behin edo gehiago izan dute.
- ...

BIKTIMAK

Hauetako ezaugarri batzuk izan ditzakete:

- Neskak edota mutilak.
- Ahulak, inseguruak, zuhurrak, sentiberak, lasaiak, lotsatiak autoestimu txikikoak. antsietate handikoak. Erasotuak izan daitezkeelako beldurtuak.
- Batzuetan koordinazio fisiko txikikoak. Batzuetan negartiak.
- Etxean denbora luzea ematen dute. Autonomia txikikoak.
- Asertibitate txikia erakusten dute.
- Hiperbabestuak.
- Batzuetan beraiek baino txikiagoak direnekin egoteko joera.
- Ez dira erasotzaileak. Ez dute eraso maite.
- Beren irudian zerbait desberdina izaten ahal dute: Kolorea, ilea, antiojoak...
- Nota eskasak.
- ...

Biktima motak:

Biktima zirikatzailea. Askotan agresore papera hartzen du. Erasotzaileak «merezi duela» pentsatuko du. Harreman arazoak dauzkate. Beren kontrako joerak sortarazten dituzte. Batzuetan irakasleak ere nekatuak daude ikasle hauen jokaeraz. Batzuetan haiek ere berak baino ahulagoko ikasleak zirikatzen dituzte.

Biktima arrunta. Inseguruak. Isilpean gordetzen dute gertatzen zaiena. Ez diote erasoari erantzuten. Ez dira indartsuak, biktimen papera argi eta garbi hartzen dute.

BESTE TALDEKIDEAK

Hau aztertuko dugu ariketa baten bidez.

Orokorrean taldean ez da ezer gertatzen. Taldeko beste partaideak isilik geratzen dira. Laguntza eman gabe. Bidegabekeriaren aurrean ezer ez dute egiten. Zergatik? Aztertu dezagun.

Jazarpena ikusten duen ikaslearen erreakzioa**ARIKETA**

Hona hemen ariketa. Begira ezazue koadroa eta, gero erantzunak eman itzazue

| | ONARPEN TXIKIA | ONARPEN HANDIA |
|---------|----------------|----------------|
| AKTIBOA | 1 | 3 |
| PASIBOA | 2 | 4 |

1. Zergatik onarpen txikia eta jokaera aktiboa?
2. Zergatik onarpen txikia eta jokaera pasiboa?
3. Zergatik onarpen handia eta jokaera aktiboa?
4. Zergatik onarpen handia eta jokaera pasiboa?

Erantzun itzazue eta gero irakurri jarraian dagoena.

1. Lagunak dira. Erresponsabilitatea, justiziaren aldeko joera zintotasuna...
2. Beldurra du. Ez dela bere arazoa uste du. Bestearekin sartzen diren bitartean ez direla berarekin sartuko pentsatzen du...
3. Probokazioa izan da. Beldurra. Biktima ez da popularra...
4. Beldurra, biktima ez da popularra, biktima zirikatzailea («Izorra dadila»)

Taldean erantzuteko beste galderak.

Jazarpena dagoela jakiten dugunean...

- ... Zer egin behar dugu?
- ... Noiz kontatu irakasleari?
- ... Bitartekotza prozesua proposatuko zenuke?
- ... Zer zaude egiteko prest?

10. IKASTETXEAN AGERTU



Tutoretzan

Interesgarria da klase guztietatik pasatzea eta bitartekotza aurkeztea. Ikasle berri guztiek posibilitatea dagoela jakin behar dute. Aurkezpena ikasle batek egin beharko luke. Ikasle honek eredu baikorra izan behar du.

Irakasle bitartekoak tutoreei aurkeztuko die.

Aurkezpenetan gauza hauetaz guztiez hitz egingen diegu:

Gatazka zer den.

Zer den laguntza eskatzea eta zer «txibato» edo kontakatilu izatea.

Nola bideratzen den arazoa.

Zer gelditzen den sekretupean.

Erabat boluntarioa dela.

Hobe dela bitartekotza ez eskatzea, gauzak bere kabuz moldatzen ahal badituzte.

Klaseetan UNEDek egindako bideoa ikusten ahal dugu.

Argazkiak

Bitartekoen argazkia publikoa izanen da. Orientazio departamentuko kortxoan jar-tzen ahal dugu. Bere ondoan, bitartekoen izenak.

Panfletoa

Ikasturtearen hasieran, aurkezpenarekin batera, bitartekoen zerrenda banatuko zaie ikasle eta irakasle guztiei. Tutoreei zerrenda emanen zaie eta hauek klasean jarriko dute.

Eskola kontseiluan

Hona hemen proposamen eredu bat:

Eskola Kontseiluko Presidente Jauna:

Dakizun bezala, badira jada bi urte gure institutuan bitarteko talde bat ari dela funtzionatzen. Gure esperientzia motza bada ere, ona dela erran dezakegu. Une honetan 20ren bat lagun gaude bertan sarturik, 17 ikasle eta 3 irakasle, hain zuzen ere.

Gure funtzionamendua arautzeko garaia ailegatu dela iruditzen zaigu. Hau dela eta, Barne Araudian aldaketa batzuk egitea proposatzen dugu. Barne Araudia Eskolako Kontseiluaren eskuduntza denez, hona hemen Kontseiluari bidaltzen diogun proposamena azter eta onar dezan:

Erantzuna baiezkoa izanen delakoan, agur.

Data:

Sinatua.

Bitarteko taldearen izenean.

Barne araudian

Garrantzitsua da hagitx eskolak onartzea bitartekoen lana. Dagoen estrukturan izan behar du bere tokia bitartekotza lanak. Bitartekoen lanaren helburua ez da barne araudia ordezkatzea. Bizikidetzeta hobetzea da helburu nagusia. Honen antzeko zerbait agertu beharko zen barne araudian:

BITARTEKO SAREA («Ordezkari batzordea» bezala)

- Bitarteko sarea dugu ikastetxean.
- Sare hau ikasle, irakasle eta beste boluntario batzuek osatzen dute. Hezkuntza komunitatearekin parte hartzeko prest daude. Beren helburua da ikastetxeko pertsonen artean gertatzen diren gatazkak era baketsu eta imaginatiboan mol-datzen laguntzea.
- Bitartekotza teknikak erabiltzen dituzte.
- Sareko partaide guztiek, bitarteko lanetan hasi baino lehen, prestakuntza izanen dute.

- Bitartekotza prozesua aurrera eramán ahal izateko, gatazka izan dutenen nahia eta borondatea ezinbestekoak dira.
- Bitarteko sarea autonomoa da funtzionamenduan. Dena den, barne araudian agertzen diren arauak errespetatu eta onartzen ditu.

Bitarteko eta bitarteko-sarearen funtzioak:

- Eskola komunitateko partaide guztien elkarkidetza hobetzen laguntzea.
- Gatazka izan dutenek horrela eskatzen dietenean, bitarteko lanetan aritzea.
- Gatazka dela eta, zuzendaritzak, tutoretzak edota orientazioak horrela eskatuz gero, bitarteko lanetan aritzea. Gatazka izan dutenak bitartekotza prozesuan sartzeko ados egonez gero, prozesua bukatzen denean, prozesuaren emaitzak pasatzea bitartekotza eskatu dionari, betiere, bitartekotzak eskatzen duen konfidentzialtasuna mantenduz.
- Bortxakeria kasuetan, abisua pasatzea laguntzen ahal duen pertsonari. Betiere elkarkidetza hobea lortu nahian.
- Zigorra jarri behar duen erakundeak kontuan hartuko du bitartekotza prozesua, baldin eta prozesurik izan bada.

Hezkuntza proiektuan

Ikastetxeko hezkuntza proiektuan hitz potoloak agertzen dira. Bertan ikastetxe batek atera nahi duen pertsona eredia deskribatzen da. Normalean, balore batzuez hitz egiten da bertan. Gure ustez, bitartekotzak balore askorekin zerikusi handia du, besteak beste: bakea, elkarrekiko errespetua, demokrazia, erabakiak hartzen ikastea, autoestimua, komunikazioa, taldean lan egitea, boluntariora, elkarkidetza, emozio hezkuntza, osasuna... Alor edo balore hauen hezkuntzak izan dezakeen konprezio txiki bat besterik ez da bitartekotza lana. Gure ustez, ez da beharrezkoa hezkuntza proiektuan bitartekotzaz hitz egitea, bai, aldiz, goian erran bezala, barne araudian.

11. KASUAK



Hona hemen ikasle-bitartekoek ekarri dituzten gatazkak. Gatazka horiekin eginen dugu lan.

1. Saioak idatzi du

Gatazka txikiak egon eta ez konpontzeagatik bronka agertu zen. Batak besteari agindu, bizkarretik gauza txarrak esan...

| A alderdia | B alderdia |
|--|--|
| <p>Jo nau.</p> <p>Une guztietan agintzen nau. Agoantatzen dut baina batzuetan nire burua defendatu arren haserretu egiten naiz.</p> <p>Ez nago prest horrela segitzeko. Berak eskatu behar dit barkamena, ni ez naiz berak uste duen bezala, bera baino gutxiago.</p> <p>Atzo nitaz gaizki hitz egin zuen eta aurre egin behar izan nion, ea zer gertatzen zen galdetu nion.</p> <p>Gauzak horrela ikusirik jo egin nuen.</p> <p>Kontent nago egin dudana, nahiago izanen nuen hitz eginez konpontzea baina...</p> | <p>Hortik gaizki esaka dabil. Beste gauzen artean nik agindu egiten diodala erraten du, hori ez da egia, tranpati bat da. Beti bere kulpagatik ari naiz haserretzen.</p> <p>Atzo jo ninduen, umilatu ninduen beste en aurrean. Haserre bizian nago berarekin</p> |
| <p>Borroka batekin bukatu zen eta hortik aurrera ez diote hitz egiten.</p> | |

2. Ana eta Ainhoa. Aitorrek idatzi du

| | |
|--|--|
| <p>Ana eta Ainhoa lagunak ziren. Biei mutil berdina gustatu zitzaien. Batek bakarrik eskatzea adostu zuten. Hasieran Anak Juliani berarekin atera nahi zuela erran zion. Geroxeago Ainhoa gauza bera egin zuen. Honen ondorioz bi neskak haserretu ziren</p> | |
| <p>A alderdia: Ana</p> | <p>B alderdia: Ainhoa</p> |
| <p>Julian gustatzen zait. Ea nirekin atera nahi zuen erran nion. Aldez aurretik Ainhoarekin adostu nuen batek bakarrik proposatuko ziola Juliani. Berak ere proposatu dio, Ainhoa apurtu du akordioa.</p> | <p>Julian gustatzen zait. Berarekin atera nahi nuela erran nion. Aldez aurretik eta nik jakin gabe, Anak ere erran zion gauza bera. Orain Ana haserre dago nirekin. Nik ez dut errurik. Berak barkamena eskatzen ez didan bitartean ez diot hitz eginen.</p> |
| <p>Egileak ez du erraten ea moldatu ziren.</p> | |

3. Amaia eta bere koadrila. Garazik idatzi du

| | |
|---|--|
| <p>Lagun talde batean, pixkanaka, pixkanaka lagun bat baztertzen dute, batez ere batzuek.</p> | |
| <p>A alderdia: Amaia. Baztertua sentitzen dena</p> | <p>B alderdia: Lagun koadrila</p> |
| <p>Historia guztia ikasturte honen hasieran hasi zen. Nire lagunak oso aldatuak zeuden, nik hori onartzen dut jendea aldatzen delako. Jarrera horrekin bazterketak hasi ziren ere eta ez zidaten deus kontatzen eta haien nirekiko jarrera aldatu zen. Minduta sentitzen naiz, lehen oso lagun onak ginen baina orain ni ia bakarrik nago eta gainera ez dut uste haiek daki tenik ni horrela nagoenik.</p> | <p>Guk ez dugu inor baztertzen. Amaia ez dago ia gurekin eta ez digu ezer kontatzen. Bakarrik joaten da eta ez da gurekin ateratzen.</p> |
| <p>Moldatu gabe oraindik.</p> | |

4. Yadira eta mutilak. Kiranek idatzi du

| | |
|---|--|
| <p>3-4 mutilek Yadirari buruzko bazileak idatzi egin zituzten kortxoan, neska, ezabatze- ra joan zenean estropezu egin eta buruan kolpe handi bat hartu zuen. Ospitalera eraman behar izan zuten. Neskak, gertatutakoa ikasketa buruari kontatu zion eta honek mutilak zigortu eta kanporatu zituen.</p> | |
| <p>A alderdia: Yadira</p> | <p>B alderdia: Karlos, Iker, Juan, Iñaxio</p> |
| <p>Beste askotan bezala bazilatzen ari ziz- tzaizkidan eta irainak idatzi zizkidaten kortxoan.</p> <p>Batzuek idatzi zizkidaten baina erran behar dut bazilatzen duten bakarrak ez direla.</p> <p>Kortxoan zegoena ikusi nuenean borra- tzera joan nintzen agudo. Une horretan estropezu egin eta bertan erori. Kolpe handia hartu nuen. Mina handia zenez guardiako irakasleak larrialdietara era- man ninduen. Mina handiena ez da bu- ruan hartu nuena, mina barruan sentitzen dut, zergatik ez naute errespetatzen? Zergatik agoantatu behar dut broma bat bestearen atzetik?</p> | <p>Ez da beste munduko gauza gertatu. Broma gauza hedatua da gure artean. Suerte txarreko gauza izan zen Yadira erortzearena. Neskek horrelako bromak gustuko dituzte. Baina gu ez gara bazi- latzen dugun bakarrak.</p> <p>Gure ustez pikatua sentitu zen baina ez da horrenbesterako. Guk ez diogu minik eman nahi, broma bat, besterik ez zen.</p> <p>Istripu batengatik kanporatu gaituzte. Beti bezala gure kontra jokatu du ikas- tetxeak.</p> <p>Segur aski, erori izan ez balitz ez gintuen ikasketa buruari salatuko.</p> |
| <p>Egileak ez du erraten nola bukatu zen.</p> | |

5. Joselo eta Kiko. Andreak idatzi du

| | |
|---|--|
| <p>Festetako zurrakapote bat zabaldu zuten lagunek. Bertan edariak salduz dirua atera zen. Dirua desagertu zen. A alderdiak esan zuen B alderdiak lapurtu zuela. Gatazka piztu zen horrela.</p> | |
| <p>A alderdia: Joselo</p> | <p>B alderdia: Kiko</p> |
| <p>Nire ustez Kikok lapurtu du dirua. Mundu guztiak daki hori. Bera izan zen lokaletik atera zen azkenekoa.</p> <p>Kikok aitortu beharko luke baina ez du egiten. Denok egindako lanaz bere probetxurako baliatzen ari da. Hau ez da zuzena.</p> <p>Haserre bizian nago, tristuraz betea, egoera hau ez da zuzena.</p> <p>Egin behar duena zera da: dirua itzultzea. Zigorra merezi du.</p> | <p>Nik ez dut dirudik lapurtu. Akusatzen naute eta nik ez dut egin. Ez dut ulertzen lagunek nigan konfiantzarik ez izatea.</p> <p>Tristea, gutxitua sentitzen naiz, ezin izaten dut egoera honen aurrean ezer egin.</p> <p>Gorrotoa sentitzen dut, ezin dut ulertu Joselo eta biok lagunak gara eta nitaz hori erratea oso latza da.</p> <p>Ni egon nintzen lokalean itxi arte, neuk itxi eta giltza etxera eraman nuen, baina nire giltzaz aparte beste asko dago eta ziur nago nik alde egin eta gero beste batzuk sartu zirela.</p> <p>Frogarik gabe akusatzen naute.</p> |
| <p>Borrokan amaitu zen eztabaida eta Kiko ez zen hilabete askotan zurrakapotera etorri. Gaur egun arazoa ahaztutzat ematen da koadrilan. Bi alderdien arteko harremana orain ona da, gatazka baino lehen zutenaren antzekoa.</p> | |

6. Mikel eta Xabier. Ioritzek idatzi du

| | |
|--|--|
| <p>Lagun bat egun osoan beste bat zirikatzen egon ondoren, azken hau asko haserre-tu zen eta beste jotzen hasi zen. Handik borroka batera pasatu eta orain ez diote elkarri begiratzen.</p> | |
| <p>A alderdia: Mikel</p> | <p>B alderdia: Xabier</p> |
| <p>Aspertuta nengoen eta Xabier zirikatzen hasi nintzen broma txiki batzuekin garrantzirik ez zutenak, gainera edonork jasaten ditu horrelako broma txikiak.</p> <p>Xabier besteen aurrean ni jotzen hasi zen eta nik, defendatu, besterik ez nuen egin.</p> <p>Uste dut broma hauek agoantatzen ez dituenak aspergarria dela. Niri egin balizkit ez nion ezer egingo.</p> | <p>Mikel hasi zitzaidan zirikatzen. Behin baino gehiagotan esan nion ez nituela bromak jasaten eta sutan jartzen ninduela eta horregatik nik ez dudala bromarik egiten.</p> <p>Lehengo egunean txantxak egiten hasi zitzaidan. Hasieran nire burua kontrolatu nuen baina sekulako denbora pila generamanean lehertu egin nintzen normalean bezala, eta, gelditzen ez zenez joka hasi nintzaion. Merezi zuen.</p> |
| <p>Bukatu zen: Batak besteari txantxak ez zizkiola egingo esan zion eta besteak txantxarik egiten ez bazion ez zuela liskarrik hasiko.</p> | |

7. Lagun taldea eta Ainhoa. Argiñek idatzi du

| | |
|--|--|
| Koadrila bateko pertsonen, Ainhoa, koadrilako neskari uko egiten diote ez delakoz beraiekin egoten, beti beste koadriletan dabilela. | |
| A alderdia: Lagun taldea | B alderdia: Ainhoa |
| Ainhoa beti beste koadrilekin dago eta gurekin oso gutxi. Beste koadrilarekin egon ondoren gurekin egotera etortzen da. Guk ez dugu nahi beste inorekin ez egotea, baina bai gehiago gurekin egotea, koadrilako gauzak jakitea, koadrilako beste edozein bezala. | Ez dute beste inorekin hitz egitea nahi. Haiekin bakarrik hitz egitea nahi dute. Ni jendearekin ongi moldatzen naiz eta jendearekin hitz egiten dut. |
| Koadrila osoa bildu eta konpondu zuten baina orain Ainhoak gauza bera egiten du eta bere koadrilakoek ez dakite zer esan edo zer egin beti gauza bera ez errepikatzeko. Ainhoak onartu zuen bere koadrilarekin gutxi ibiltzen zela eta hasieran, koadrilakoekin gehiago ibiltzen hasi zen baina gero gauza bera egiten segitu du. | |

8. Aintzane eta Jaione. Itziarrek idatzi du

| | |
|--|--|
| Aintzane eta Jaione, ahizpak dira. Beren artean beti liskarretan daude. | |
| A alderdia: Aintzane | B alderdia: Jaione |
| Gogoratzen dudanetik beti liskarretan gaude. Ez diogu elkarri laguntzen, alderantziz, bestea izorratzen saiatzen gara. Ni bera laguntzen saiatzen naiz baina ez du nire laguntza onartzen. Minduta sentitzen naiz, egoera hau ez da batere atsegina. Gustatuko litzaidake gure artekoa konpontzea eta familiako harremanez gain lagunak izatea; zaila ikusten dut. Dena den momentuko gauza dela uste dut, bi urteren buruan... | Oso gaizki eramaten gara. Ez dizkit inoiz gauzak uzten, eta istiluak ditugu. Gainera nik baino nota hobeto ateratzen ditu eta gurasoek ez diote ezer esaten, niri aldiz...kalera atera gabe etxeko lanak egiten etxean geldiarazten naute. |
| Harremana konpondu nahiko nuke baina ezinezkoa dela iruditzen zait. | |

9. Leire eta Rakel. Izaskunek idatzi du

| | |
|---|--|
| <p>Bi neskaren arteko historia. Leirek mutil bat zuen gustuko eta Rakel mutilaren lagun mina zen. Leirek Rakeli eskatu zion ez zezala mutilarekin hitz egin. Rakelek ez zion kasurik egin. Beren artean gatazkak hasi ziren gertatzen. Azkenean haien arteko harremana hautsi zen.</p> | |
| <p>A alderdia: Leire</p> | <p>B alderdia: Rakel</p> |
| <p>Josu gustatzen zait, maitemindurik nago-ela uste dut. Rakel egun guztian ari da berarekin hitz egiten.</p> <p>Josurekin horrenbeste hitz egitea gustuko ez dudanez, erran nion berarekin ez hitz egiteko horrenbeste. Eskatu nion normala baino gehiago ez egoteko. Normal egotea baino berarekin batera eskatu nion ere.</p> <p>Rakelek ez zidan kasurik egin Saiatuko naiz berarekin hitz egiten ea moldatzen dugun.</p> | <p>Leirek Josurekin atera nahi du. Bikote majoa egiten dutela deritzot. Leirek Josurekin ez hitz egitea eskatu egin zidan; erran nion ez nengoela prest; orduan Leirek hitza ukatzen dit. Josu nire lagun handia da eta ez dut utzi nahi, laguntasuna asko baloratzen baitut.</p> <p>Ez nuke nahi Leire laguna bezala galdu.</p> |
| <p>Beren ideiak kontuan hartuz bakoitzak bere aldetik joatea erabaki zuen.</p> | |

10. Koldo eta Eneko. Mikelek eta Aritzek idatzi dute

| | |
|--|--|
| <p>Lagun batek (Koldo) besteari (Eneko) neska laguna (Maitane) lapurtu dio. Enekok futbol partidu batean zeudelarik ostiko bat jo eta orkatila apurtu dio Koldori. Maitanek Eneko utzi du.</p> | |
| <p>A alderdia: Koldo. Orkatila apurtua</p> | <p>B alderdia: Eneko. Ostiko eman duena. Neskarik gabe gelditu dena</p> |
| <p>Nik ikusten nuen Eneko ez zegoela ongi bere neska lagunarekin, beti haserre zeudela. Egun batean Maitanekin egon nintzen arratsalde osoa eta gertatu zena gertatu zen. Gainera... Maitanek laster utzi behar zuen Eneko.</p> <p>Futbolearen ari ginela, orkatila apurtu zidan. Ez dago eskubiderik!</p> | <p>Koldok neska-laguna kendu dit. Nire laguna zela uste nuen.</p> <p>Horregatik jo nuen, merezi zuen, niri egin zidan bezala. <i>¡Que se joda!</i></p> |
| <p>Oraingo egoera: Bion artean oso <i>rollo</i> txarra dago.</p> | |

11. Kiko eta Fermin

Kiko eta Fermin DBHko 2A. mailako ikasleak dira. Lerro berdinean daude klasean. Biak lagunak dira eta klasean, azken boladan brometan ari dira. Astelehenean klasean zirela Kikok Fermin zirikatu zuen. Konturatu gabe Ferminek tako bat bota zuen eta irakasleak klasetik kanporatu eta parte bat egin behar ziola erran zuen.

Kiko.

Fermin zure laguna izan da orain arte. Aspaldi honetan uste duzu ez zaituela bakean uzten, beti zirika dabil. Klasean eta kanpoan, askotan lagunaren aurrean zu baino gehiago izan nahi duela uste duzu. Gainera askotan barregarri uzten zaitu. Atzo klasean zinetela arkatza eskatu nahi zenion baina, dirudienez, kilika egin zenion, eta berak intsultatu zintuen. Irakasleak aditu zuen eta bera kanporatu zuen.

Zuk ez zenuen nahi Fermin zigortzea baina klasean isilik gelditu zinen irakasleak gelatik kanporatu zuenean. Klasea bukatu eta gero irakaslearengana joan zinen gertatu zenaren berri emateko baina, beti bezala, irakaslea agudo joan zen beste taldean klasea baitzuen.

Fermin erabat haserre etorri zaizu, zuri leporatzen dizu kulpaa. Intsulto batzuk gurutzatu dituzue eta kanpoan jotzeko gelditu zarete. Zuk ez zenuen inolaz ere minik eman nahi, bakarrik arkatza eskatu nahi zenion.

Fermin.

Kiko zure laguna izan da orain arte. Aspaldi honetan arraro dago, zure ustez beste koadrila batekoekin ibili nahi du. Zuk askotan bere arreta deitzen duzu, existitzen zarela argitu nahian. Noizean behin ere broma baten bat egin diozu, baina betiko bromak izaten dira, ez zara pasatzen.

Atzo klasean zinetenean kilika egin zizun eta zu nerbiostu zinen. Oihu bat bota zenion. Irakasleak aditu zizun eta gelatik kanporatu zintuen. Gurasoak deituko ditu eta parte bat egingo dizutela erran dizu. Zigorra gehiegizkoa dela uste duzu baina. Gainera Kiko isilik gelditu da eta ez da saiatu okerra moldatzen. Zure ustez berak merezi du zuk eraman duzun zigorra. Klasea bukatu eta gero esplikazioak eskatzera joan zara eta zakartu zarete, berak oso gogor erantzun dizu. Azkenean intsulto batzuk gurutzatu eta kanpoan jotzeko gelditu zarete.

Parte ez egitea nahiko zenuke.

12. Neska berria

Askotan gertatu bezala neska berri bat etorri zen institutura. Neskaren izena Fatima da eta marokoarra da. Bere aita orain dela urte batzuk etorri zen eta, bere egoera administratiboa moldatu zuenean, andrea eta seme-alabak ekarri zituen. DBH1. mailan egin zuen matrikula neskak. Ikasturtea martxan zegoen Fatima agertu zenean. Hizkuntzarekin ongi moldatzen bada ere zailtasun batzuk ditu, batez ere doinuak. Klaseko ikaskideek nahiko ongi onartu dute eta bere lagun taldea egin du. Beste klasekoek, aldiz, gauza bitxia bezala ikusten dute eta batzuetan intsultatu dute. Honek bi klaseen arteko gatazka sortarazi du.

Fatima.

Ez dut entenditzen zergatik molestatzten nauten. Nik ez diot inori minik eman, zergatik molestatzten naute? Askotan intsultatu naute eta nire amaren aholkua jarraituz, ez dut kasu handirik egin. Atzo «Mora de mierda» deitu zidan Josek, beste klaseko mutila, bertan gelako mutil gehienak zeuden. Neuk «Puto jilipollas» zela erran nion. Sentitzen dut benetan baino eskapatu zitzaidan, nekatua nengo eta. Mutilak haserre ziren eta nire kontra hasi ziren oihuka. Ez nuen tutik ere ulertu denak batera hitz egin baitzidaten.

Gertaera lagunei kontatu nien eta arrazoia eman bazidaten ere ez naiz ongi sentitzen.

Arazo honekin bukatzea nahiko nuke, nik errespetatua izan nahi dut eta kitto. Bakean uztea!

Jose.

Beste klasekoak arraroak daude. Fatima etorri baino lehen denok ginen lagun minak. Orain, Fatima gure artean dagoela eta erdibanaturik gaude. Batzuk bere alde eta beste batzuk kontra. Atzo, faltatu zen irakaslea eta denok lasai solasean ari ginen. Fatima hurbildu zitzaigun, gure arteko solasaldian sartu nahian eta nik kanpora bota nahian «Mora» deitu nion, berak orduan «Puto jilipollas» deitu zidan. Denok erantzun genion gogor eta ikaratua joan zen bere gelara. Adu du tutoreari erran diotela eta zer edo zer egin behar dutela irakasleek.

Ez dakit zergatik molestatzten den azkenean *mora* bat da eta hau ez da bere lurraldea. Dena den moldatzea nahiko nuke, egia da nire buruarekin ez nagoela egindakoagatik kontent.

13. Laugarren mailako neskak

Laugarren mailako neska batzuen artean gatazka bat izan da. Bi talde omen daude. Talde bateko burua Susana da eta beste taldekoa, Isabel. Azken boladan gauaz ateratzen hasi dira, batzuk kale batetara doaz, beste batzuk, aldiz, beste batera. Batzuk lanzatu xamarrek dira, besteak aldiz zuhurragoak. Hirugarren mailan zirenean eskolan suertatutako taldeetan ongi ziren, ia ia kointziditzen baitzuten. Laugarren mailara etorri zirenean itinerarioak zirela eta taldeak desegin ziren. Beraz bi taldekatzeko izan ziren. Lagun taldeak alde batetik eta klasean gertatutakoak bestetik. Neska batzuk lagun berriak egiten hasi ziren eta, dirudenez beren arteko sekretu batzuk hedatu egin ziren. Hau zela eta zakartzen hasi ziren eta batzuek besteei irain handiak egin dizkiete. Azkenean agenda batzuk hartu dituzte eta sekulakoak eta gehiago idatzi dituzte bertan. Baten gurasoak kexatu dira gogor zuzendariaren aurrean eta agenda erakutsiz nortzuk idatzi duten jakin izan da. Diziiplina batzordeak parte hartu behar du. Erabaki bat hartu baino lehen bitartekotza eskatu egin du Zuzendariak.

Susana eta bere taldea.

Lehen lagun onak ginen. Den-dena kontatzen genion elkarri, Isabel eta bere lagunek, aldiz, ez zuten tutik ere kontatzen, beti ergelkeritan. Sosa batzuk ziren, eta hori bistan dago. Laugarren mailara etorri eta gure taldea desegin dute ikastetxean.

Gutako baten batek gure arteko sekretua kontatu du eta «trapu zikin guztiak» denon ahotan daude. Total, atzo agenda hartu genien eta bertan tontakeri batzuk idatzi genituen. Kexatu dira zuzendari-tzan eta sekulakoa eta gehiago montatu da. Gure arteko tontakeria eskola kontseiluraino ailegatu da. Ez da deretxorik... Moldatu nahiko genuke baino, gauzak itsusiak daude. Ez genuke gure gurasoek jakitea nahi baina, segur aski informe bat eginen dute ikastetxean.

Isabel eta bere taldea.

Lehen bai ginen lagun onak. Elkarrekin den dena kontatzen genuen, Susana eta bere lagunek, aldiz, ez zuten tutik ere kontatzen, beti ergelkeritan. Lanzatu batzuk ziren, eta hori bistan dago. Laugarren mailara etorri eta gure taldea desegin dute ikastetxean.

Beraien sekretu batzuk ikasi ditugu, baina, egia da, guk aditu, besterik ez dugu egin. Gainera, guri berdin zaigu. Atzo nire agendan gauza batzuk idatzi zizkidaten. Amari komentatu nion eta nire amak beste ama batzuekin hitz egin eta problema ez zela nirea bakarrik, beste hiru agenda ere hondatu dituzte. Gurasoak zuzendaria deitu eta dena agerian gelditu da. Gure arteko tontakeria da eta nire ustez eskolak ez du parte hartu behar. Gure artean hitz egin dugu eta moldatzea nahiko genuke. Dena den haiek agendak ordaindu beharko dituzte. Nire agendan ez zegoen ezer berezirik baino ez nuke hori zabaltzea nahi. Zaila izanen da lagunak bihurtzea baino bakean bizi nahi dugu.

14. Lapurretak klaseetan

| <p>Klase batzuetan gauzak desagertzen hasi dira. Ikastetxeak gelak ixtea erabaki du. Korridoreak ongi zaintzea. Klase batetik bestera pasatzea debekatu dute. Zuzendariak talde batzuetaz susmatzen du. Ikaskideak banatuak daude. Batzuk pentsatzen dute ikastetxeko problema dela eta beste batzuk aldiz ikasleen problema dela.</p> | |
|--|---|
| A Alderdia | B Alderdia |
| <p>Ikastetxeak sekulako problema dauka. Lapurretak gertatzen hasi dira. Zer edo zer egin behar dute. Ikerketa sakona egin beharko zuten. Hemen ezin da egon.</p> | <p>Problema bat dugu. Lapurretak gertatzen hasi dira. Zer edo zer egin behar dugu. Irakasle guztiek debekatu digute gela batetik bestera pasatzea. Pasabideak hutsik egon behar dute eta ate guztiak giltzatzen dituzte. Zerbait egin behar dugu.</p> |

15. Francisco, DBH2

| | |
|--|--|
| <p>Mutilak elkartzen dira patio zati batean, normalki bulkaka ari dira, batzuetan futbolen. Mutil bat, neskekin dago beti. Beste ikaskideak zirikatzen hasi dira, homosexuala deitu dute eta gero eta gehiago fastidiatzen ari dira. Irainak gero eta handiagoak eta Francisco gero eta gaizkiago ari da pasatzen.</p> | |
| <p>Francisco.</p> <p>Institutu honetan ez dut lagunik. Mutil guztiak futbolzaleak dira eta, dirudienez nirekin hartu dute. Ba, ez dut futbola maite, ez zait astoa izatea gustatzen. Lasai bizi nahi dut. Nesken artean lagun onak ditut eta beraien artean hagitz gustura nago. Mutilek behin eta berriz marikoia naizela erraten didate. Ez dakit zer naizen baina nire ustez beraiei bost axola zaie. Naizen bezala izateko eskubidea dut. Bakean egon nahi dut eta kitto. Al-dageletara joatea martirio bat da, denetatik erraten didate, bakar bakarrik sentitzen naiz ikastetxe honetan.</p> | <p>Mutil batzuk.</p> <p>Francisco arraroa da. Neskekin dago beti. Behin baino gehiagotan marika deitu dugu, dirudienez honek ez dio minik ematen eta broma lasai asko hartzen du. Berarekin gaudenean primeran gaudu. Bakezalea da eta bronka guztietatik alde egiten du. Joan den astean gutaz nekatua zegoela erran zigun. Txarrena da ekipoa osatzeko behar dugula.</p> |

16. Adiskide izkutua

Eguberritan klasean «adiskide izkutua» egiteko ohitura dute ikastetxean. Urte honetan DBH2. mailako talde batean gauza bitxia gertatu zen.

Irakasleak: Banatu genituenean adiskide izkutuak egindako opariak ikasle guztiak neska baten esperoan ziren, bere oparia noiz irekiko. Zerbait arraroa sumatu nuen eta ez irekitzeko aholkatu banion ere berak ireki egin zuen. Barruan galtzontzilo handiak eta zikinak. Ikasle guztiak barre egin zuten. Algaraka. Neskak ezin negarrik egin, lasterka eskapatu zen gelatik. Ni bere atzetik. Neskaren tristura! Zuzendari-tzara jaitsi nuen neska eta klasera bueltatu nintzen. Ea nork egin zuen galdetu nuen mutil batek salatu zuen bere burua. Klaseko iskanbila ezin moztu.

17. Fabrika bisitatu genuen

Idea: Pello Uharte. Euskararen Irakaskuntzarako Baliabide Zentroa.

Fabrika bat bisitatzera joan zen ikasle talde bat. Hurrengo astean eskutitz hau ailegatu zen ikastetxera:

Zuzendari Andrea:

ESNEKISA lantegi honek JJ institutuarekin lankidetza harremana izan du azkeneko aldi honetan, gizarteari kalitatezko elikadura eta horren inguruko informazio zerbitzuak eskaintzea baita gure kezka. Hala, pasa den asteazkenean, hilak 23, bisitatu izan genuen JJ institutuko ikasle eta irakasle talde bat. Honen portaera, ordea, ez zen merezi duguna izan.

Izan ere, X. E. gure teknikaria esnekien hartzidura azaltzen ari zen bitartean, ikasle batzuk taldetik aldendu eta lehen faseko esne-zisternetara joan ziren. Bisita bukatu ondoren, zenbait hondakin ikusi genituen esnean: txorizo ogitartekoak eta patata frijitu poltsa, besteak beste.

Hori guztia dela eta, nire haserrea adierazi nahi dizut. Arestian aipatu bezala, ez dut uste JJ Institutuak gure lankidetza nahiari erantzun egokia eman dionik. Ondorioz, eragindako kalte materialak alde batera utziko baditugu ere, argi jakinarazi nahi dizut ez dugula aurrerantzean institutu horren bisitarik nahi.

Besterik gabe, agur.

Saioan, 2004ko otsailaren 30ean.

G.G.G. ESNEKISA-ko arduraduna.

18. Ibai eta Maialen

Ibai eta Maialen lehen mailako ikasleak dira. Ibai zigortu behar dute bulkada batez Maialen lurrera bota baitzuen. Ibai ikasketa buruarengana joan denean negarrez hasi da eta ikasketa buruari esan dio Maialenek musu bat eman ziola ikaskideen aurrean eta ipur masaila ukitu ziola korridorean. Hau gertatu eta haserretu zen eta bulkatu egin zuen. Mutilak dioenez, ez zion egingen neska hasi ez balitz. Ikasketa bu-ruak bitartekotza eskatu du.

IBAI: Maite ninduela erran zidan Maiale- nek eta nik ez nuela gustuko erantzun- nion. Ez zidan kasurik egin eta musu bat eman zidan lagun guztien aurrean, gai- nera ipurdia ukitu zidan. Nik, erabat lo- tsatuta, bulkatu nuen eta lurrera erori zen. Goardiako irakasleak ikusi eta zigo- rra sartu behar didatela erran didate. Ez da deretxorik. Berak ametituko ez zuen zerbait egin zidan. Ez dut agoantatuko. Bakean uztea nahi dut.

MAIALEN: Ibai maite dut. Berari erran- nionean ezetz borobila eman zidan, or- duan nik, ezin aguantatu eta musu bat eman nion. Berak niri sekulako kolpea eman zidan eta lurrera bota ninduen. Orain zigortu behar omen dute. Nik ez nuke zigortzea nahi. Berarekin atera na- hiko nuke.

12. GIZA ESKUBIDEEN TESTUA

Iturria: Office of the High Commissioner for Human Rights. United Nations Information Centre.
<http://www.unhchr.ch/udhr/lang/bsq/htm>



HITZAURREA

Kontuan izanik munduko askatasuna, justizia eta bakea giza familiako kide guztien berezko duintasunean eta eskubide berdin eta ukaezinetan oinarritzen direla;

Kontuan izanik giza eskubideak ez ezagutzearen eta gutxiestearen ondorioz, giza kontzientziari irain egiten dioten basakeriak gertatu izan direla; eta gizon-emakumeek, beldur eta gabezia orotik aske, hitz egiteko askatasuna eta sinesmen-askatasuna izango dituzten munduaren etorrera aldarrikatu dela gizakiaren helburu nagusi;

Kontuan izanik ezinbestekoa dela giza eskubideak zuzenbidezko erregimen batek babestea, gizakia-tirania eta zapalkuntzaren aurkako azken irtenbidea den matxinadara jo beharrea aurkitu ez dadin;

Kontuan izanik ezinbestekoa dela, baita ere, herrialdeen artean harreman lagunkoiak bultzatzea;

Kontuan izanik Nazio Batuetako kide diren herriek gizakiaren oinarritzko eskubideetan, gizakiaren duintasun eta balioan eta gizonen eta emakumeen eskubideen arteko berdintasunean duten fedea tinko azaldu dutela Agirian; eta, askatasunaren ikuspegi zabala go baten barruan, gizarte aurrerakuntza sustatzeko eta bizitza-maila jasotzeko erabakita daudela adierazi dutela;

Kontuan izanik Estatu Kideek, Nazio Batuen Erakundearekin elkarlanean, gizakiaren oinarritzko eskubide eta askatasunen begirune orokorra eta eraginkorra ziurtatzeko hitza eman dutela;

Kontuan izanik emandako hitz hori osotasunean betetzeko garrantzi handikoa dela eskubide eta askatasun horiek berdin ulertzea;

BATZAR NAGUSIAK GIZA ESKUBIDEEN ALDARRIKAPEN UNIBERTSAL HAU EGITEN DU

Herri eta nazio guztiek izan beharreko jomuga legez, bai norbanakoek eta bai erakundeek. Aldarrikapen honetan etengabe oinarrituta, alde batetik, eskubide eta askatasun hauen begirunea bultza dezaten irakaskuntzaren eta hezkuntzaren bidez eta, bestetik, nazio mailan eta nazioarte mailan arian-arian neurriak hartuz, era eraginkorrean eta orokorrean ezar daitezten ziurtatzeko, bai elkarkide diren estatuetakoa herrien artean eta baita horien eskumenpean dauden lurraldeetan ere.

1. artikulua

Gizon-emakume guztiak aske jaiotzen dira, duintasun eta eskubide berberak dituztela; eta ezaguera eta kontzientzia dutenez gero, elkarren artean senide legez jokatu beharra dute.

2. artikulua

Gizaki orori dagozkio Aldarrikapen honetan adierazitako eskubide eta askatasunak, eta ez da inor bereziko arraza, larru-kolorea, sexua, hizkuntza, erlijioa, politikako edo bestelako iritzia, sorterrria edo gizarteko jatorria, ekonomi maila, jaiotza edo beste inolako gorabeheragatik.

Ez zaio begiratuko gainera, pertsona zein herrialde edo lurraldetakoa den; ezta hango politikari, legeei edo nazioarteko egoerari, nahiz eta herri hori burujabea izan, besteren zainpeko lurraldea, autonomiarik gabea edo nola-halako burujabetasun-mugak dituen.

3. artikulua

Norbanako guztiek dute bizitzeko, aske izateko eta segurtasunerako eskubidea.

4. artikulua

Inor ez da izango besteren esklabo edo uztarpeko; debekatuta dago esklabutza eta esklaboen salerosketa oro.

5. artikulua

Ezin daiteke inor torturatu, ezta inori zigor edo tratu txar, anker eta gutxiesterik eman ere.

6. artikulua

Edozein gizon-emakumek du, nonahi, lege-nortasundun dela aitor diezaioten eskubidea.

7. artikulua

Gizon-emakume guztiak berdinak dira legearen aurrean eta denek dute, bereizkeriarik gabe, legezko babes izateko eskubidea. Denek dute Aldarrikapen hau hausten duen edozein bereizkeriaren aurka eta bereizkeria horren eragileen aurka babes berbera izateko eskubidea.

8. artikulua

Pertsona orok du Konstituzioak edo legeek gizon-emakumeei aitortzen dizkieten oinarrizko eskubideak hausten dituzten ekintzetatik babesteko, norbere herrialdeko auzitegi aginpidedunetan errekurtsio eraginkorra jartzeko eskubidea.

9. artikulua

Inor ezingo da arrazoirik gabe atxilotu, preso hartu edo erbesteratu.

10. artikulua

Pertsona orok eskubidea du, berdintasun osoan, auzitegi burujabe eta alderdikeriarririk gabean jendaurrean hitz egin eta zuzentasunez entzun diezaioten, nahiz bere eskubide eta betebeharrak erabakitzeke, nahiz bere aurkako salaketa penalak aztertzeke.

11. artikulua

1. Delituagatik salatutakoak eskubidea du errugabetzat jo dezaten, errudun dela legez eta jendaurreko epaiketan frogatzen ez den bitartean. Epaiketan bere burua zaintzeko berme guztiak ziurtatuko zaizkio.
2. Egintzak edo behar-uzteak izandakoan, herrialdeko edo nazioarteko legeriaren arabera delitu ez baziren, ezingo da inor kondenatu. Delitua egitean ezargarri den zigorra baino larriagorik ere ezingo zaio jarri.

12. artikulua

Ez dago arrazoirik gabe beste inoren bizitza pribatua, familia, etxean edo postan eskusartzerik, ezta inoren ohore edo izen onari eraso egiterik ere. Nornahik du eskusartze edo eraso horien aurka legezko babes izateko eskubidea.

13. artikulua

1. Pertsona orok du joan eta etorri aske ibiltzeko eskubidea eta Estatu baten lurraldean bizilekua aukeratzekoa.
2. Pertsona orok du edozein herrialdetatik alde egiteko eskubidea, baita norberetik ere, eta norbere herrialdera itzultzekoa.

14. artikulua

1. Jazarpenik jasanez gero, pertsona orok du edozein herrialdetan babes bilatu eta izateko eskubidea.

2. Eskubide horretara ezin izango da jo delitu arruntek sortutako auzi-bideko egintza baten aurka, ezta Nazio Batuen helburu eta irizpideen aurkako egintzak direla-eta ere.

15. artikulua

1. Pertsona orok du herritartasuna izateko eskubidea.
2. Inori ezingo zaio arrazoirik gabe herritartasuna kendu, ezta herritartasuna aldatzeko eskubidea ukatu ere.

16. artikulua

1. Gizonek eta emakumeek, ezkon-adinetik aurrera, ezkontzeko eta familia aratzeko eskubidea dute, arraza, herritartasun edo erlijioagatiko inolako mugarik gabe; eta, ezkontzari dagokionez, eskubide berberak dituzte bai ezkontuta jarraituz gero eta bai ezkontza-lotura ezabatuz gero ere.
2. Ezkongaien baimen aske eta osoz ez bada, ez dago ezkontzerik.
3. Familia da gizartearen oinarri jatorra eta berezkoa, eta Estatuaren eta gizartearen babesa izateko eskubidea du.

17. artikulua

1. Pertsona orok du jabe izateko eskubidea, bakarka nahiz taldean.
2. Arrazoirik gabe, ez zaio inori bere jabegoa kenduko.

18. artikulua

Pertsona orok pentsamendu-kontzientzia eta erlijio-askatasunerako eskubidea du; eskubide horren barne da erlijio edo sinesmena aldatzeko askatasuna eta baita norbere erlijioa edo sinesmena bakarka nahiz taldean, jendaurrean edo pribatuan irakaskuntzaz, jardueraz, kultuz eta aginduak gordez azaltzeko askatasuna ere.

19. artikulua

Gizabanako guztiek dute iritzi -eta adierazpen- askatasuna. Eskubide horrek barne hartzen du erlijioa eta sinismena aldatzeko askatasuna eta bakoitzaren iritziengatik inork ez gogaitzeko eskubidea, ikerketak egitekoa eta informazioa eta iritziak mugarik gabe eta nolana hiko adierazpidez jaso eta zabaltzekoa.

20. artikulua

1. Nornahik du bakean biltzeko eta elkartzeko eskubidea.
2. Inor ezingo da behartu elkarte bateko kide izatera.

21. artikulua

1. Pertsona orok du bere herrialdeko gobernuan parte hartzeko eskubidea, zuzenean nahiz libre aukeratutako ordezkarien bitartez.

2. Pertsona orok du berdintasunez norbere herrialdeko funtzio publikoan sartzeko eskubidea.
3. Herriaren borondatea da botere publikoaren agintearen oinarria; borondate hori aldian-aldian egingo diren benetako hauteskundeetan adieraziko da. Hauteskundeok bozketa orokor eta berdinez eta isilpeko boto bidez egingo dira, edo boto askatasuna bermatzen duen beste bide batez.

22. artikulua

Pertsona orok du, gizarteko kide denez gero, gizarte-segurantzaz izateko eskubidea eta, herrialdearen ahaleginaz eta nazioarteko laguntzaz, Estatu bakoitzaren antolaketa eta baliabideak kontuan izanik, norbanakoaren duintasunerako eta nortasuna garatzeko ezinbestekoak diren ekonomi, gizarte eta kultura mailako eskubideak asetuta izatekoa.

23. artikulua

1. Pertsona orok du lan egiteko eskubidea, lana aukeratzekoa, lan-baldintza bidezkoak eta egokiak izatekoa, eta langabeziaren aurkako laguntza jasotzekoa.
2. Pertsona orok du, bereizkeriarik gabe, lan beragatik lansari berbera jasotzeko eskubidea.
3. Lanean ari denak bidezko lan-saria eta aski zaiona jasotzeko eskubidea du, bai bera eta bai bere familia, giza duintasunari dagokion bezala bizitzeko bestekoa. Horretarako aski ez bada lansaria, gizarteko laguntzaren bidez osatuko da.
4. Pertsona orok du, norbere interesen alde egiteko, sindikatuak eratu eta sindikatuko kide izateko eskubidea.

24. artikulua

Pertsona orori dagozkio atsedenerako eskubidea, aisiarakoa, lanaldiaren iraupen mugatua izatekoa eta aldian-aldian ordaindutako oporrak izatekoa.

25. artikulua

1. Pertsona orok du bizimodu egokia izateko eskubidea, bai berari eta bai bere familiari osasuna eta ongi izatea bermatuko diena, eta batez ere janaria, jantziak, bizitokia, mediku-sorospena eta gizarte-zerbitzuak; eta baita lanik eza, gaixotasuna, elbarritasuna, alarguntasuna, zahartzarua edo bizibidea nahi gabe galtzeko beste kasuren bat gertatzen denerako aseguruia izateko eskubidea ere.
2. Amek eta haurrek laguntza bereziak jasotzeko eskubidea dute. Haur guztiek, senar-emazteengandik nahiz ezkontzatik kanpo jaiotakoek, gizartearen babes berbera izateko eskubidea dute.

26. artikulua

1. Pertsona orok du hezkuntza-eskubidea. Hezkuntza dohainekoa izango da oinarritzko ikasketei dagokienez behintzat. Oinarrizko ikasketak egitea derrigorrezkoa

izango da; heziketa tekniko eta lanbiderakoa, orokorra; eta denek izango dute goi mailako ikasketak egiteko aukera bera, norberaren merezimenduen arabera.

2. Hezkuntzaren helburua giza nortasuna guztiz garatzea izango da eta giza eskubi-deen eta oinarriko askatasunen errespetua indartzea; herrialde, arraza eta erlijio guztien arteko elkar-ulertze, jasankortasun eta adiskidetasunaren alde egingo du; eta Nazio Batuen iharduna bultzatuko du, bakeak iraun dezan.
3. Gurasoek lehentasunezko eskubidea izango dute seme-alabei emango zaien hezkuntza mota aukeratzeko.

27. artikulua

1. Pertsona orok du eskubidea elkarteko kultur ekitaldietan aske parte hartzeko, artelanez gozatzeko, eta zientzi aurrerakuntzan eta horri darizkion irabazietan parte hartzeko.
2. Zientzia, literatura edo arte mailan egindako lanen egile diren pertsona guztiek dute horregatik eskubidea dagozkien interesak eta materialak babes dakizkien eskubidea.

28. artikulua

Pertsona guztiei dagokien eskubidea da, Aldarrikapen honetan azaldutako eskubide eta askatasunak era eraginkorrean garatuko dituen gizarte mailako eta nazioarteko ordena ezar dadin.

29. artikulua

1. Pertsona orok komunitatearekiko betebeharrak ere baditu, komunitatea baita bere nortasuna guztiz eta era askean garatzeko toki bakarra.
2. Pertsona orok, gainontzeko herritarren eskubide eta askatasunen begirunea ziurtatzeko eta gizarte demokratiko bateko moral, ordena publiko eta ongizate orokorreko bidezko eskakizunak betetzeko legez ezar daitezzen mugak baino ez ditu izango dagozkion eskubide eta askatasunez baliatzeko orduan.
3. Eskubide eta askatasun hauetaz ezingo da inor baliatu Nazio Batuen helburu eta irizpideen aurka.

30. artikulua

Aldarrikapen honetan jasotako ezertan ezingo da ulertu Estatuari edo talde edo norbanakoren bati Aldarrikapen honetan bertan adierazitako edozein eskubide eta askatasun deuseztatzeko ekintzak edo ihardunak burutzeko eskubidea ematen zaionik.

Ariketak

1. Denon artean irakur dezakegu.
2. Tokatzen zaigun eskubidea adieraz dezakegu lagunei. Eskema hau jarraituz:

| <i>Giza eskubidea</i> | <i>Nola puskatzen da da gure artean?</i> | <i>Zer egin dezakegu honen defentsan?</i> |
|-----------------------|--|---|
| | | |

3. Zeintzuk dira, zuen ustez, bitartekotzaren bidez defenda ditzakegun giza eskubideak?