



KIVA

FAMILIENTZAKO GIDA



**Larramendi
Ikastola**

Alkar ekin, mundurako hezi

TEL: 94 674 90 80

idazkaritza@larramendi-ikastola.net

Madalen Bidea, 20. MUNGIA

www.larramendi-ikastola.eus

AURKIBIDEA

Zer da bullying edo jazarpena?	3
Asmo oneko mezuak, baina.....	4
Jazarpen motak	6
Jazarpena gela osoari dagokion kontua da.....	7
Zerk sorrarazten du jazarpena?	9
Jazarpena nork egiten du, eta nori?	9
Zer gertatzen zaio biktimari, eta zer erasotzaileari?.....	11
Nola igarri ikasle bat jazarria izaten ari dela?	12
Ekintzak Ikastolan	13
Etxean har daitezkeen neurriak.....	14

Familiaren gidariburu hau eskola-jazarpenaren aurkako KiVa programaren parte da; ikerketan oinarritutako tresna bat da, eta haren helburu nagusia jazarpen-arazoak prebenitu eta murriztea da. Eskola oinarri duen programa bat da KiVa, Finlandiako Turkuko Unibertsitateko aditu-talde batek garatua. Programari buruzko informazio gehiago eskuragarri dago KiVa-ren webgunean: www.kivaprogram.net/basque.

Gidariburu honen helburua gurasoei eskola-jazarpenaren aurkako informazioa ematea da: gaur egungo ikerketei esker zer dakigun eta etxean eta ikastolan zer egin dezakegun azaltzea. Jazarpenaren auziari behar bezala heltzeko, garrantzitsua da etxearen eta ikastolaren arteko lankidetzaren sustatzea. KiVa-k horixe esaten du: egin dezagun elkarrekin!

KiVa ikastola jazarpenari aurre egiten dion ikastola da

KiVa-k emaitza onak lor ditzan, ezinbestekoa da etxean aldeko giroa izatea; alegia, gurasoek adieraztea jazarpena ez dutela onartzen eta, beren haurra jazarria bada, gogo betez lagunduko diotela!

Zer da bullying edo jazarpena?

EZTABAIDAK EDO DESADOSTASUNAK EZ DIRA JAZARPENA

Liskarrak eta desadostasunak giza harremanen parte dira, eta pertsonak iritzi desberdinak dituztenean edo gauza desberdinak nahi dituztenean gerta daitezke. Gure asmoak betetzeko ahaleginak egiten ari garenean, beti ez dugu gogoan izaten besteen sentimenduak ere aintzat hartu behar ditugula. Ikasgela bat ez da salbuespena. Haurrek eta nerabeek desadostasunak eta bat ez etortzeak konpontzea ez da txarra berez. Batzuetan desadostasun horiek mindu gaitzaketen arren, emozioak kontrolatzeko eta gatazkak konpontzeko modu baliotsuak erakuts diezazkigukete. Eztabaidak edo desadostasunak ez dira jazarpena, normalean iragankorrak direlako eta azkar pasatzen direlako, eta jomuga ez delako beti haur bat eta bera.



ADARRA JOTZEA EDO JOLASEAN BORTIZKI ARITZEA EZ DA JAZARPENA

Jolasean aritzean, asmoa ez da besteak mindu edo iraintzea. Garrantzitsua da jarduera jakin batean parte-hartzaile guztiek hura jolas moduan ikustea eta onartzea. Alabaina, batzuetan txantxa edo jolas gisa esaten edo egiten direnek norbait mindu edo nahigabetu dezakete, eta kasu horietan egokia litzateke auzia konpontzea eta barkamena eskatzea. Etorkizunean, portaera jakin batzuek bestea mintzen dutela jakinda, bi aldeek horrela ez jokatzeko saiatu beharko lukete.

Jazarpenean ez bezala, jolasean ari diren pertsonen artean elkar ulertzeko eta errespetuzko giro bat izaten da. Sarritan entzuten dugu: “Jolasean bakarrik ari gara, ez gara serio ari”. Nola jokatu horrelakoetan? Lehenik eta behin, ikusi behar duzu ea jardueran parte hartzen ari diren guztiek uste duten jolasa besterik ez dela. Ziur ez bazaude, hurrekin hitz egin beharko zenuke. Zalantzazko egoeretan, hurrei esan diezaiekezu zer alde dagoen jolasaren eta jazarpenearen artean, eta jolasak guztientzat dibertigarria izan behar lukeela.

BULLYING EDO JAZARPENA DA BABESGABE DAGOEN NORBAITI ETENGABE MIN EMATEA

Jazarpena da ikasle berari behin eta berriz eta nahita min ematea. Horrelakoetan, biktimak zailtasunak izaten ditu erasotzailearen aurrean bere burua defendatzeko.

Behin eta berriz esaten dugunean, esan nahi dugu ikasle berak etengabe jasaten dituela besteen ekintza gaizto eta mingarriak. Jazarpeneak hainbat ikasturte iraun dezake Lehen Hezkuntzaren hasieratik Bigarren Hezkuntza amaitu bitartean. Nahita egitearekin esan nahi dugu asmoa edo helburua mintzea, kalte egitea eta nahigabea eragitea dela. Batzuetan, norbait nahi gabe mindu dezakegu. Kasu horietan, egoera konpondu beharko litzakete, baina definizioz hori ez da bullying edo jazarpena. Biktimak bere burua



defendatzeko zailtasunak dituela esaten dugunean, esan nahi dugu nolabait botere- edo indar-desoreka bat dagoela erasotzailearen eta biktimaren artean. Biktima izan daiteke fisikoki ahula, oso lotsatia, edo ikasgela berri batean egon daiteke eta oraindik ezin izan du jazarpeneetik babestuko duen lagunarte bat osatu.

Hainbat ikerketaren arabera, Lehen hezkuntzako haurren %10 eta %20 artean eta Bigarren Hezkuntzako haurren %5 eta %10 artean sistematikoki jazarpeneak izaten dira. Ikasle horietako askok inori ez die jazarpenearen berri ematen. Askotan, isilik egoteko arrazoia jazarpene areagotuko den beldurra izaten da, edo aurreko esperientzia batzuetan norbaiti esan eta lagungarria suertatu ez izana. Denontzat da zaila aitortzea lagunek ez zaituztela onesten.

Asmo oneko mezuak, baina...

Biktimari ez ezik, biktimaren gertukoei ere –familiar, lagunei eta ezagunei– eragiten die jazarpeneak. Behin arazoa ezagutzera eman denean, jarrera hartu eta biktimari hobeto sentiarazten ahaleginduko gara. Bikain! Baina, batzuetan, gerta daiteke gure iruzkinekin egoera okerragotu eta arazo gehiago sortu besterik ez lortzea. Arduragabe esandako hitzek lotsa- eta erru-sentimenduak sorraraz ditzakete. Jazarpenez hitz egitean, litekeena da honako hauen tankerako mezuak entzutea.

“NI ERE ESKOLAN JAZARRIA IZAN NINTZEN, BAINA HORREK EZ ZUEN NIGAN INOLAKO ERAGINIK IZAN”.

Hitzok haserre-tonuz esaten dira sarritan, hitz egiten ari dena gertakariengatik oraindik haserre balego bezala. Jazarpeneak benetan ondoriorik izan ez bazuen, zalantza sortzen da

benetan jazarpena izan ote zen edo, adibidez, bi pertsonen arteko desadostasun jakin bat gertatu eta konponbidea eman zitzaien. Horrelako iruzkin bat entzutean, jazarritako haur baten irudipena izan daiteke haren arazoari garrantzia kentzen ari zatzaiykiola.

“ZURE BURUA DEFENDATZEN IKASI BEHAR DUZU”.

Zure burua defendatzea probetxugarria da, eta ikas daiteke eta praktikan jarri, baina beste kontu bat da jazarpen-egoera batean horrelakorik ikasi behar duzun. Jazarpena da babesgabe edo egoera ahulagoan dagoen bati min ematea. Horrelako egoera batean nor bere burua defendatzea izugarri zaila da, batzuetan ezinezkoa. Biktimari bere burua defendatzeko esaten zaionean, egoera gobernatzeko ardura bere gain bakarrik jartzen da. Laguntza eskatzeak ez du esan nahi zure burua defendatzeko gauza ez zarenik. Aitzitik, adorea eta norbere buruaren ezagutza erakusten du, zeure baliabideak nahikoa ez diren egoera batean.

“JAZARPENAK IZAERA SENDOTZEN DU ETA EGOERA ZAILETAN AURRERA EGITEKO AHALMENA EMATEN DIZU”.

Ikerketek diote jazarpenaren epe laburreko eta luzeko ondorioek murriztu egiten dutela biktimen ahalmena egoera zailei aurre egiteko. Jazarpenak biktimaren autoestimua eta besteekin fidatzeko gaitasuna kaltetzen ditu. Beraz, jazarpenak ez du egoerak kontrolatzeko inoren gaitasuna areagotzen, eta inork ez luke jazarpenaren bidez “izaera sendotzeko irakaspenik” jaso behar. Nortasuna eta izaera elkarrenganako konfiantzan eta errespetuan oinarritutako elkarreraginean hazten eta garatzen dira.

“MAKILADAZ ETA HARRIKADAZ HEZURRAK HAUTSIKO DIZKIDATE AKASO, BAINA HITZEK EZ DIDATE MINIK EGINGO”.

Hitz soilak, esaterako eztabaida batean esandakoak, gure oroimenean lausotuz joango dira pixkanaka, baina behin eta berriz eta sistematikoki adierazitako ahozko jazarpenak arrastoa utziko du. Hitzen indar suntsigarriak biktimaren autoestimua eta autokontzeptua behin eta berriz kolpatuko ditu, haren oraingo eta etorkizuneko ongizatea arriskuan jartzeraino.

“HORI EZ DA JAZARPENA.HAURRAK JOLASTEN ETA ELKARRI ADARRA JOTZEN ARI DIRA, BESTERIK GABE, EZ ZENUKE HORREGATIK NAHIGABETU BEHAR”.

Jazarpena norbait ahoz, fisikoki edo zeharka mintzeko modu ankerra da. Jazarpenak ez du jolasetik ezer. Benetako jolasaren eta kaltegabeko adarjotzearen asmoa elkarrekin ongi pasatzea da, ez inori min edo kalte egitea.

Funtsezkoa da biktimari laguntzea eta babesa ematea! Aipatu ditugun esaldien modukoak esaten dituztenek ez dute jazarpenaren oinarritzko izaera ulertzen, ez eta biktimari zenbaterainoko kaltea egiten zaion ere. Jazarria izatea bizipen bereziki zaila da bi arrazoirengatik. Lehenengoa, jazarpena ez delako behin edo oso noizean behin gertatzen den zerbait, baizik eta urtea joan eta urtea etorri jarrai dezakeen egoera bat. Bigarrena, jazarpena ez delako ikasgelaren bizitza sozialetik kanpo gertatzen. Biktimarentzat, sarritan bere gelan eta lagunartean duintasuna galtzea dakar.

EZ DIRA GAUZA BERA JAZARPENA ETA EZTABAIDATZEA EDO JOLASTEA, JAZARPENA EGITEN DELAKO

1. **nahita** eta
2. **behin eta berriz**, eta
3. erasotzailearen aldean biktima nolabait **babesgabe** edo **egoera ahulagoan** dagoelako.

Besteek egindako iruzkinek okerrago sentiaraz diezaiokete biktimari, batez ere iruzkinak bihozgabeak badira eta erru-eta lotsa-sentimenduak sorrarazten badituzte. Jazarpena ez da jolas lañoa, ez da mendekua hartuz gainditzen, eta ez du izaera sendotzen. Jazarpena pertsonaren eskubideen urraketa larria da beti, eta haren giza balioa eta duintasuna apalarazten ditu. Jazarria izateak arriskuan jartzen ditu biktimaren ongizatea eta etorkizuneko garapena.



Jazarpen motak

AHOZKO JAZARPENA OHIKOENA DA

Ahozko jazarpena da, besteak beste, norbait iraintzea, probokatzea edo hari iseka egitea, mezu mehatxagarriak bidaltzea eta norbait barregarri uztea. Ahozko irain horiek ez dute arrasto fisikorik uzten, baina mingarriak dira, eta, horregatik, biktimaren autoestimuan eta autokontzeptuan eragiten dute eta biktimak bere burua eta besteak ikusteko moduari erasaten diote. Ikerketen arabera, biktimak hainbat urtez jarraitu lezake autoestimua baxua izaten, eta besteekiko konfiantza betirako gal lezake.

ZEHARKAKO JAZARPENAK EZKUTUKO METODOAK ERABILTZEN DITU MIN EMATEKO

Zeharkako jazarpenak esan nahi du erasotzaileak eta biktimak ez dutela zertan aurrez aurre egon; jazarpena gertatzen ari denean, beti ez daude elkarrekin leku berean. Definizioz, zeharkako jazarpenean manipulazio soziala dago: erasotzailea besteengan eragiten saiatzen da, biktimari ihes egin diezaioten edo hura begi txarrez ikus dezaten. Manipulazioaren beste adierazpide bat izan daiteke biktimari buruz beste ikasleekiko harremana honda dezaketen oinarri gabeko zurrumurruak zabaltzea. Zeharkako jazarpenaren biktima pixkanaka ohartzuz joan daiteke ikasgelan bakarrik dagoela eta ez duela lagunik. Txarreanean, gerta daiteke ikasgela osoak biktimari bizkarra ematea.



JAZARPEN FISIKOAK SALAKETA KRIMINALA EKAR DEZAKE

Jazarpen fisikoa izan daiteke norbait bultzatzea, jotzea eta ostikatzea. Jazarpen fisikoaren muturreko adierazpideak, hala nola indarkeria bortitza eta abusua, ez dira ohikoak, hedabideetan sarri agertzen diren arren. Indarkeria fisikoa dagoen kasuetan, kontuan hartzekoa da poliziarengana jotzeko aukera.

ZIBERJAZARPENA JAZARPEN MOTA BERRI BAT DA

Sarean edo mugikorraz egindako jazarpena da. Jazarpen mota hori teknikoki erraza da: saguarekin klik egin edo botoi gutxi batzuk sakatu besterik ez da behar. Antzemana izateko arriskua txikia denez, baten

batek normalean egingo ez lukeen zerbait egiteko tentazioa izan dezake. Batzuetan, ziberjazarpena anonimoa da. Mugikor edo ordenagailu batekin zurrumurruek zabal daitezke, norbait lotsarazteko argazkiak edo informazio pertsonala parteka daitezke edo mezu isekari edo mehatxagarriak bidal daitezke. Sarritan, eskola-jazarpena eskolako ordutegian bakarrik gertatzen da, baina, sarean, erasotzailea nahi duenean hel daiteke biktimarengana. Biktima etxean ere ez dago jada jazarria izatetik salbu.



JAZARPENA IZAN DAITEKE AGERIKOA EDO EZKUTUKOA.

Ageriko jazarpen motak dira, esaterako, jazarpen fisikoa eta abusu emozionala. Ahozko jazarpena da ohikoena. Hitzek biktimaren autoestimuari eta autokontzeptuari erasaten diete, eta, ondorioz, baita hark bere burua eta besteak ikusteko moduari ere. Zeharkako jazarpena gutxiago nabaritzen den jazarpen mota bat da. Biktimen harreman sozialei kalte egiten die, eta, txarrean, biktima erabat bakartuta uzten du, gelan lagunik ez duela. Orain arte azaldutako jazarpen motak eskolan bakarrik gertatzen dira, zirberjazarpena izan ezik; azken horren bidez, erasotzailea edonoiz eta edonon hel daiteke biktimarengana.

Jazarpena gela osoari dagokion kontua da

Jazarpena ez da hutsune sozial batean gertatzen. Normalean, ikasle dezentek badakite zer gertatzen ari den, eta erasotzailearen ekintzen hainbat lekuko daude. Zoritxarrez, horietako askok erasotzaileari laguntzen diote edo hark egindakoekin barre egiten dute, eta, horrenbestez, aditzera ematen dute jazarpena ontzat hartzen dutela. Zorionez, zenbait pertsona biktimaren alde jartzen dira. Hala ere, ikasle gehienek ez dute jazarpen-egoeretan parte hartzen; kanpoan geratzen dira, eta, hori eginda, isilean jazarpena ontzat hartzen dute.

Ikerketen arabera, lekukoek edo begira daudenek (ez erasotzaile ez biktima ez direnek) hainbat modutan erreakziona dezakete jazarpenaren aurrean.

Erasotzaileari lagunduz. Haur batzuek jazarpenean parte hartzeko eta zuzenean erasotzaile direnei laguntzeko joera dute (adibidez, jazarritako haurrak ihes egitea eragotziz, erasotzailearen partez mezu zitalak bidaliz eta besteren batek abiatutako zurrumurruak zabalduz).

Erasotzailea animatuz. Haur batzuk jazarpena gertatzen ari den lekura hurbiltzen dira begiratu eta barre egitera, eta erasotzailea saritzen dute keinuen, aurpegieraren eta hitzen bidez.

Jazarpena isilean ontzat hartuz. Jazarpen-egoeretan, haur batzuek albo batera egiten dute, eta ohartu ez balira bezala jokatzeko dute.

Jazarria izaten ari den haurra defendatuz. Zorionez, haur batzuek biktimaren alde egiten dute eta hari babesa ematen saiatzen dira. Besteek jazartzeari utz diezaioten saiatzen dira, edo jazarritako haurra kontsolatzen dute harekin bakarka daudenean.



“AZKENEAN, EZ DITUGU GURE ETSAIEN HITZAK GOGORATUKO, BAIZIK ETA GURE LAGUNEN ISILTASUNA”.

Martin Luther King-en aipu horrek modu eraginkorrean azaltzen du jazarritako haur askoren esperientzia, sinetsita baitaude inori ez zaiola axola gertatzen zaiena edo inor ez dagoela haien alde. Egoera horrek hainbat urte iraun dezake. Jendea zergatik ez da biktimaren alde jartzen? Ezer ez egiteko joera hori arrazoi askorengatik izan daiteke. Arrazoi bat adorerik ez izatea da: norbera jazarria izateko beldurra. Zer egin ez jakiteak ere norbaiti babesa ez ematera eraman gaitzake: ez dakigu zer egin biktimari laguntzeko. KiVa programaren helburua da haurrei ohartzen laguntzea gauza txikiak ere baliagarriak direla honelako mezuak helarazteko: “Zure alboan nago”, “Zuri babesa eman nahi dizut” edo “Benetan uste dut gaizki tratatua izaten ari zarela”.

Jazarpenak jarraitu egiten badu, ikasle asko biktima begi txarrez ikusten hasiko dira. Talde batean, ohitura bihurtu daiteke jazarritako haurra gaizki tratatzea. Kasu horietan, taldeko arauak ezinezkoa egiten dute biktima defendatzea edo harekin harremanik izatea. Bestalde, jazarpenari aurre egiten ez bazaio eta jarraitzen uzten bazaio, ikasleek pentsa lezakete onargarria dela.

Gerta liteke ikasleak lotsatuta egotea biktimari egiten ari zaizkionagatik. Lotsa- eta ahalke-sentimenduek jazarpenaren aurka zerbait egiteko gogoak gutxitu dezakete. Pixkanaka, ezer ez egite hori axolagabetasun bihurtuko da eta biktimaren egoera oroimenetik uxatuko da. Ahazten dugunean, akaso hobeto senti gaitzake. Behin jazarpena geure burutik kanpora ateratzen dugunean, hari arreta jartzeari utz diezaiotegu. Hori gertatzen denean, jazarpena eguneroko bizitzaren parte bihurtu da jada ikasgelan eta eskolan, eta ikasle batek ez du esku hartzeko ez arrazoirik ez baliabiderik.

KiVa programaren helburua ikasgela osoan eragitea da. Programak kontzientzia hartzeko, esku hartzeko eta ardura hartzeko giro partekatu bat eraikitzen laguntzen du. Xedea ikasleak

heztea da jazarpena isilean ontzat hartu edo erasotzaileak animatu beharrean biktima babesten has daitezen, jazarpena ez dutela onartzen erakutsiz. Jazarpena gelditzea posible bihurtzen da ardura partekatuaren sentipena garatzen denean eta taldeko arauak aldatzen direnean. Programak bi helburu horiek lortu nahi ditu. Beste helburu bat da ikasleei jazarpen-egoeretan esku hartzeko tresna zehatzak ematea eta ingurune seguru bat sortzea, biktima defendatzen duen inork jazarria izateko beldurra izan ez dezan.

ERASOTZAILEA OSO GUTXITAN JARDUTEN DA BAKARRIK.

Normalean laguntzaileak eta animatzaileak izaten ditu. Biktimak ere defendatzaileak izan litzake, baina ikasle gehienek albora egiten dute eta ikusle pasibo bihurtzen dira. Beldurra eta zer egin ez jakiteak ezinezkoa egiten dute biktimaren alde jartzea. Jazarpenaz ahaztu egiten dira, eta eskolako egunen ohiko egoera bihurtzen da. KiVa programak ikerketan oinarritutako ezagutza, tresnak eta konponbideak eskaintzen ditu, irakasleei jazarpenari aurre egiten laguntzeko eta ikasleei biktimaren alde modu seguruan jartzen laguntzeko.

Zerk sorrarazten du jazarpena?

Bullying edo jazarpenari buruz gehien egiten den galdera da zerk sorrarazten duen. Erantzuna ez da erraza. Erasotzailearen kontua ote da? Edo akaso biktima da kausa? Irakaslea? Eskolako giroa? Gizartea? Dakiguna da jazarpena ez duela aipatutako osagai horietako batek bakarrik sorrarazten. Edonola ere, badakigu zer faktorek areagotzen duten haurra erasotzaile edo biktima bihurtzeko arriskua.

Frogatuta dago, halaber, jazarpena egoteko aukera handiagoa dela ikasgela batzuetan beste batzuetan baino. Aldeak daude, baita ere, ikastetxeen artean, herrialdeen artean... Kulturaren arabera ere, zenbait ezaugarri jazarria izateko aukera areagotu dezakete. Adibidez, Mendebaldeko herrialdeetan haur lotsati eta isilak akaso sarriagotan izango dira jazarriak, eta Txinan, berriz, haur horiek estatus handia izaten dute beren lagunartean. Beraz, kultura bakoitzean balioesten denak eragina du jazarpenaren fenomeno honetan.



Jazarpena nork egiten du, eta nori?

Ikerketak erakusten du badirela ezaugarri jakin batzuk, haurrak erasotzaile bihurtzeko arriskuan jar ditzaketanak. Haur horietako batzuek arazo larriak izaten dituzte bizitzako zenbait arlotan; litekeena da nortasun oldarkorra izatea edo besteekiko enpatia sentitzeko zailtasunak izatea. Alabaina, garrantzitsua da ulertzea sarritan nahiko haur arruntak, atseginak direla, baina taldean daudenean era zitalean jokatzen dutela taldeko kide baten aurka.

Gaur egungo teoriak dio jazarpena gertatzeko arrazoi nagusietako bat dela erasotzaileak sendotu egin nahi duela taldean duen estatusa edo boterea. Besteei jazartzen zaizkien haurrek ikusiak eta entzunak izatea behar dute askotan, besteen mirespena jasotzeko eta taldean duten boterea sendotzeko. Beraz, jazarpenaren biktima bere buruarengan segurtasun handirik ez duen haur edo nerabe lotsati bat izaten da, taldean estatus apala duena, edo lagun gutxi edo bat bera ere ez duena. Horrelako biktima bat aukeratzean,

erasotzaileak bermatzen du taldeak ez diola aurre egingo jazartzeari utz diezaion, eta garaipen erraza ziurtatzen du. Beraz, uste aski hedatua bada ere erasotzailea beti dela autoestimu apala duen eta jazarpenaren bidez bere sentimendu negatiboak kanporatzen dituen haur problematiko bat, uste hori faltsua da. Haur asko dibertitze hutsagatik, besteak inpresionatzeagatik edo, besterik gabe, begirune faltagatik jazartzen zaizkie besteei.

Edozein pertsona izan daiteke jazarria inoiz. Ikerketek haur edo nerabea jazarria izateko arriskua areagotzen duten ezaugarri eta berezitasun jakin batzuk identifikatu dituzte. Horietako batzuk ikusi egiten dira; esaterako, ezohiko itxura izatea, oso gizena edo argala izatea, baldarra izatea eta izaerarekin lotutako ezaugarri jakin batzuk izatea, hala nola herabetasuna, barnerakoitasuna eta oldarkortasuna. Era berean, ikasteko zailtasunak dituzten haurrek jazarriak izateko arrisku handiagoa dute. Lotsatia izatea, segurtasun falta eta autoestimu apala dira etorkizunean biktima bihurtzeko faktore nagusiak. Edonola ere, ezaugarri horiekin arriskua handiagoa da, baina ez da gauza segurua kasu guztietan eta egoera guztietan horrelako haurrak biktima bihurtuko direnik.

Ezaugarri horiekin jazarria izateko arriskua handiagoa izan daitekeen arren, horrek ez du esan nahi jazarria izatea biktimaren edo haren gurasoen errua denik, ezta haien erantzukizuna ere. Desberdintasun fisikoak, herabetasuna eta segurtasun falta ez dira biktimaren akatsak, haren ezaugarriak baizik, errespetatu beharrekoak. Era berean, garrantzitsua da ohartaraztea ikerketen emaitzak ehunka ikaslerengandik hartutako datu kopuru handietan oinarrituta daudela. Ikasle kopuru handiak aztertzerakoan ateratako ebidentziak ez dira zertan jazarpen-egoera guzti-guztietan aplikagarriak izan. Beraz, bereziki lotsatiak edo segurtasunik gabeak ez diren edo autoestimu handia duten haurrek ere jazarpena jasan lezakete.

Jazarritako haur eta nerabe asko baketsuak, barnerakoiak edo herabeak ez diren arren, badira izaeraz oldarkorrek diren biktimak ere. Haur batek jazarria izateko arrisku handiagoa izan dezake erraz “pizten” bada eta kontrolik gabeko agresibitatea agertzen badu. Biktima gutxi batzuk erasotzaile ere izan litezke; esaterako, gazteagoak eta ahulagoak diren haurrei jazar dakizkieke. Bai erasotzaile bai biktima diren haur horiekin, sarritan bereziki nekeza izaten da jazarpena geldiaraztea. Erasotzaile-biktimen agresibitatea eta portaera aztoragarria dela kausa, beren ikaskideek pentsa lezakete haiei jazartzea ulergarria dela, eta are justifikagarria.

Haurrei galdetzen zaienean besteei jazartzeko motibo bat emateko, sarritan esaten dute biktima “oso amorragarria” dela, gizarte-egoeretan moldakaitza, “aberaskume” edo “pijoa”, gehiegi hitz egiten duela... Haatik, garrantzitsua da ulertzea jazarpena beti dagoela gaizki, errespetugabekoa dela eta inork ez duela merezi. Norbaiten portaerak asko gogaitzen edo ernegatzen bazaitu, hari esan egin behar zaio, baina jazarpena ez da irtenbidea.

Haurren ezaugarri indibidualek ez ezik, taldearekin lotutako hainbat faktorek eragiten dute jazarpenean. Erasotzailearen rolean dagoen pertsonarengandik modu jakin batean jardun dadila espero da. Bestela esanda, pertsona batek bere rola araberak jokatzeko duenean, besteek espero dutena betetzen du. Adibidez, erasotzaileak besteei “bullying-ikuskizun” bat ematen badie, pentsa lezake horrela taldeko “kideagoa” dela eta taldeak espero duenaren araberak jokatzeko ari dela. Rolekin lotutako espektatibek ez ezik, erasotzailearen jardunean eragina dute ikasgelak jazarpenaren alde edo aurka ezarriak dituen arauak eta eskolaren kultura orokorrak. Ikasgela edo eskola jakin batzuetan ikusi da jazarria izateko arriskua handitu dezaketen faktore indibidualak ez direla nahikoa biktimizazioa aurreikusteko. Kasu horietan, jazarpena gerta daiteke taldeko arauak jardunbide hori babesten dutelako, haren aurka egon beharrean. Beraz, haur bat biktima bihurtzeko arriskua handitu dezaketen zenbait faktore egon arren, horrek ez du esan nahi azkenean jazarria izango denik. Jazarpen-kasu bat zergatik gertatu den ulertzen saiatzeko, garrantzitsua da taldearen –ikasgela edo eskola– barne-arauak aintzat hartzea.

Taldeak erasotzailearen jardunbidean duen eragina aintzat hartzeak ez du esan nahi gizabanakoak (erasotzaileak) bere ekintzen ardura ez duenik edo ardura txikiagoa duenik, baizik eta jazarpena ikusten dela erasotzailearen ezaugarri indibidualez haragoko beste hainbat faktoreren eragina duen fenomeno gisa. Kontu horiek KiVa ikasgaietan landuko dira, baina etxean ere eztabaida litezke.

Zer gertatzen zaio biktimari, eta zer erasotzaileari?

Bullying-ak arriskuan jartzen ditu *bai biktimaren bai erasotzailearen garapena eta ongizatea*. Besteak besteak, jazarritako haurrak besteak baino deprimituago egoten dira eta antsietate handiagoa izaten dute. Ikastolara joateko beldurrak egon litezke, eta besteenganako konfiantza kaltetua dute.

Egoerari heltzen ez bazaio, jazarpena arriskugarria da erasotzailearentzat ere. Erasotzaileak pentsa lezake etorkizunean antzeko gauzak egiteak ez diola ondoriorik ekarriko, eta sinesten has daiteke besteak azpiratzea taldean arreta eta boterea lortzeko modu egokia dela. Txarrean, bilakaera horrek hainbat arazo ekar ditzake etorkizunean: pertsona arteko harremanak ezartzeko zailtasunak, gero eta agresibitate handiagoa, indarkeria eragin dezakeena...

Besteei jazartzen ari zaien haur bati horrela jokatzeko uzten bazaio:

Jazarpenaren eta indarkeriaren aldeko haren jarrera eta usteak sendotuko dira. Besteekiko jarrera are errespetugabeagoa izango da, eta besteak mintzea onargarria irudituko zaio, are dibertigarria.

Jazarpena gizarte-egoerak kontrolatzeko bide gisa erabiltzen ikasiko du. Jazarpena probetxugarria izan daiteke: arreta erakartzen du, botere-sentipena ematen dio, konfiantza handiagoa, akaso gozamina ere bai.

Bestalde, gerta daiteke erasotzailea harrapatuta sentitzea, ezinezkoa egiten bazaio bere portaera aldatzea. Ikasten du inork ezin diola lagundu, eta inork ezin duela gelditu.



Jazarpen-kasuen bilakaera aztertu duten hainbat ikerlanen arabera, haur eta nerabeek ez dute zertan denborarekin jazartzeari utzi. Beraz, *bullying*-a ez da berez eta ezer egin gabe gelditzen, eta besteei sarritan jazartzen zaizkien haurrek heldu oldarkor eta bortitzak bilakatzeko arrisku handiagoa dute.

ZENBAIT ERASOTZAILEK ANTZEKO EZAUGARRI BATZUK

Oldarkortasuna eta enpatia-eza badituzte ere, hainbat haur eta nerabe arrunt ere taldeko beste kide bati jazartzen zaizkio eta harekin zitalki jokatzeko dute; batzuetan, begirune falta hutsagatik. Besteei jazartzen zaizkien haurrek ikusiak eta entzunak izatea behar dute askotan, besteen miarrespena jasotzeko eta taldean duten boterea sendotzeko.



Beraz, aukeratzen duten jomuga bere buruarengan segurtasun handirik ez duen haur edo nerabe lotsati bat izaten da, taldean estatus apala duena, edo lagun gutxi edo bat .

bera ere ez duena. Haur bat ez da erasotzaile edo biktima bihurtzen haren ezaugarri indibidualengatik soilik. Rol horietan eragina dute, halaber, beste ikasleen espektatibek eta ikasgelaren arauak. Erasotzailearen irudipena izan daiteke taldeak gehiago onartuko duela besteei “show” dibertigarri bat ematen badie. Biktimak etorkizunean ere jazarpenaren ondorioak jasaten ditu; horietako batzuk agerikoak izan daitezke, hala nola depresioa eta besteenganako mesfidantza. Bullying-a arriskugarria da erasotzailearentzat ere. Erasotzailearen portaera garaiz bideratzen bada, haren ongizatea eta garapena arrisku larrian jar daitezke.

Nola igarri ikasle bat jazarria izaten ari dela?

ALDAKETAK PORTAERAN

Ikasleak hainbat modutan ager ditzake *bullying*-aren ondorioak. Ikaslea jazarria izan daitekeela aditzera eman dezaketen zantzu asko haur edo nerabearen bizitzako beste arazo batzuen ondorio izan litezke. Senide baten bat-bateko gaixotasunak, gurasoen dibortzioak, gurasoen eta anai-arreben arteko liskarrek edo langabeziak familia osoaren bizitza asalda dezakete eta haur eta nerabeengan sintoma gisa ager daitezke. Beraz, baliteke ondoren aipatuko diren zantzuak ez izatea jazarria izatearen ondorio. Gogoratu behar da, baita ere, guraso bakoitzak dakiela ondoen haren haurrak nola adierazten duen nahigabea eta noiz dagoen zerbait gaizki.

Sarritan, arrasto onena ikaslearen portaeran sumatutako aldaketa bat izaten da. Adibidez, aurrez ikastolarekiko sentipen onak dituen ikasleak ikastolarekiko interesa galtzen badu eta iheska badabil, hori nahikoa arrazoi bada egoerari arreta handiagoa jartzeko eta bat-bateko aldaketa hori zerk eragin duen aztertzeko. Gaiaz hitz egitea da bide garbi eta zuzenena. Hala ere, kontuan hartu haur edo nerabe batek akaso ez duela egoerari buruz hitz egiteko gogorik izango, ezta gurasoekin ere. Garrantzitsua da hitz egiteko funtsezko arau batzuk ezartzea; batik bat, solasaldietan errespetuz hitz egitea eta babesa helaraztea. Beharrezkoa gerta liteke, halaber, gelako irakaslearekin edo ikastolako KiVa taldearekin harremanetan jartzea.



NORBAIT JAZARRIA IZATEN ARI DELA ADIERAZ DEZAKETEN ZENBAIT ZANTZU

- ❖ Lehen ez bezala, ikaslea(k)... ikastolako joan-etorriak oinez egiteko edo ikastolarako ohiko ibilbidetik joateko beldur da.
- ❖ Ez du ikastolako autobusa hartu nahi.
- ❖ Sarritan eskatzen du ikastolara autoz eramateko edo ikastolara laguntzeko.
- ❖ Ez du ikastolara joan nahi, ikastolara edo klaseetara ez da agertzen, horretarako arrazoi garbirik izan gabe.
- ❖ Ikastola-egunetan, goizean gaixo dagoela esaten du.
- ❖ Arropak edo motxila nahaspilatuta dituela etortzen da ikastolatik etxera.
- ❖ Gosetuta etortzen da etxera (jangelan jateko beldur da).
- ❖ Barnerakoi eta isil ageri da, eta bere buruarengan konfiantza galdu duela ematen du.
- ❖ Estresatuta eta antsietateak hartua ageri da.
- ❖ Jateko gogoia galdu du, sarritan esaten du ez duela jateko gogorik.

- ❖ Loak hartu arte negar egiten du, amesgaiztoak ditu.
- ❖ Bere gauzak galtzen ditu (bisera, kapela, liburuak, koadernoak, estutxea...).
- ❖ Dirua eskatzen edo lapurtzen du (erasotzaileari edo haren laguntzaileei emateko), edo paga sarritan galtzen du.
- ❖ Ubeldura, urratu edo ebaki misterioitsuak izaten ditu.
- ❖ Haserrekor, suminkor eta tratagaitz ageri da.
- ❖ Bakarrik eta lagunik gabe egoten da sarritan, ez du gehiago etxera lagunik ekartzen.
- ❖ Ez du gertatzen zaionaz hitz egin nahi, edo orain arte aipatu diren kontuen inguruan oso sinesgarriak ez diren azalpenak ematen ditu askotan.

EZ DAGO NORBAIT JAZARRIA IZATEN ARI DELA ADIERAZTEN DUEN ZANTZU BAT ETA BAKARRA.

Guraso bakoitzak bere haurra ongi ezagutzen du, eta badaki nahigabea nola agertzen duen. Askotan, seinale garrantzitsuena ikaslearen aurreko portaerarekiko izan duen aldaketaren bat da; adibidez, eskolara gustura joaten zen haur batek ez du gehiago joan nahi. Itxura batean aldaketa horretarako motiborik ez badago, komeni da haurrarekin eta ikastolako KiVa taldeko kideekin hitz egitea, jazarria izaten ari ote den jakiteko.

Ekintzak Ikastolan

Ikastolan hartzen diren neurriak

KiVa-k jazarpenari buruzko informazioa eman eta arazo horri nola aurre egin erakusten die eskolako langileei. KiVa-ren xedea da ikastolako pertsona heldu guztiak jazarpenaren aurkako borrokan engaiatzea. Programan ikasleen saioretarako materiala dago. Jolas-orduko begiraleei material islatzailez egindako txalekoak ematen zaizkie, haiek errazago ikusiak izateko eta ikasleei eta begiraleei gogorarazteko begiraleek zeregin garrantzitsua dutela: denen segurtasunaz arduratzea.

Ikasgelan hartzen diren neurriak

KiVa programa 10 ikasgaiz osatuta dago. Programa ikasturte osoan zehar ematen da. KiVa saiok hartzeko adinetan/mailetan dauden ikasleek hilean behin edo bitan izango dituzte klaseak. Saioetan hainbat eztabaida daude –jazarpenari eta besteak errespetatzeari buruz, taldean ondo moldatzeko egin beharrekoari buruz...–, eta askotariko ariketak eta talde-lanak. Klaseen eta ikasgaien osagarri, KiVa ordenagailu-joko bat ere badago. Jokoan, ikasleak eskola birtual batera joaten dira jazarpenaren aurkako ekintzak praktikatzeko, eta beren ekintzen inguruko feedbacka ematen zaie. Etxean Internetarako sarbidea duten ikasleak etxetik bertatik sar daitezke. Eskatu zure haurrari KiVa jokoa erakusteko!

Ikasgelan egindako lanaren helburua da ikasleak hezteak jakin dezaten zer rol joka dezaketen jazarpena gelditzeko, egoera isilean onartu edo erasotzaileak animatu beharrean biktima bihurtutako ikaskideari babesa ematen has daitezken, eta hori eginez adieraz dezaten jazarpena ez dutela ontzat hartzen. Jazarpena gelditzea posible bihurtzen da ardura partekatua sentipena garatzen denean eta taldeko arauak aldatzen direnean.

Jazarpen-kasuetan hartzen diren neurriak

KiVa programak, jazarpenari aurre hartzeaz gain, jazarpen-kasuei aurre egiten die, ahalik eta modu eraginkorrean. Ikastolan bi KiVa talde ditugu, bata LHn eta bestea DBHn, hiru kidek osotzen dute, Bizikidetzaren erreferentzia, etapa arduraduna eta orientatzailea. Prestakuntza gisa, taldeko kideek jazarpen-kasu zehatzei aurre egiteko neurrien berri ikasten dute. Ikastolan jazarpenarekin lotutako auziez arduratzen diren adituak dira.

Guraso bat ikastolarekin harremanetan jartzen denean jazarpenaren inguruko kezka dituelako, edo ikasle batek irakasleari jazarpen-gertakari baten berri ematen dionean, irakasleak ematen duen lehen urratsa da erabakitzea dagokion kasua jazarpen sistematikoa den, halaber sortutako liskar bat den, haurren arteko eztabaida bat den edo nahigabea eragin duen gaizki-ultertu bat den. Jazarpena izateko irizpideak betetzen dituzten kasu guztiak KiVa taldeari jakinaraziko zaizkio, eta taldeko kideek kasuari helduko diote eta tartean diren ikasleekin hitz egingo dute.

Lehendabizi, taldeko kideek biktimarekin hitz egiten dute, eta ondoren, banan-banan, jazarpenean parte hartu duten ikasle guztiak. Behin hori eginda, jazarpenean parte hartu duten haur guztiak talde moduan elkartzen dira KiVa taldearekin. Erasotzaileek beren portaera nola aldatuko duten adostu ondoren, beste bilera bat – jarraipeneko hizketaldia– antolatzen da. Jarraipeneko eztabaida horiekin ziurtatu nahi da jazarpena benetan gelditu dela.

Gurasoei beren haurra tartean den KiVa taldearen ardurapeko kasu guztiak jakinarazten zaizkie. Beharrezkoa izanez gero, ikastolara etortzeko eska dakieke, egoeraz hitz egitera. Edonola ere, jazarpenari buruzko hizketaldiak ikastolako KiVa taldeko eta ikasleen artean izaten dira nagusiki.

IKASTOLA OSOARI DAGOKIONEZ, KIVA PROGRAMAREN HELBURUA

da ikastolako profesionali jazarpenaren inguruko oinarrizko informazioa eman eta arazo horri nola aurre egin erakustea, eta langileak jazarpenaren aurkako borrokan engaiatzea. Jolas-orduko begiraleek erraz ikusteko moduko txalekoak, KiVa-ren logo bat daramatenak, jasoko dituzte, guztiak programa gogoan eduki dezaten. Ikasgelari dagokionez, asmoa da ikasleengan eragitea, jazarpena isilean onartu eta erasotzaileak animatu beharrean biktimari babesa eman diezaioten, eta hori eginez adieraz dezaten jazarpena ez dutela ontzat hartzen. Ikasleei berei dagokienez, helburu nagusia da jazarpen-kasu larriei ahalik eta modu eraginkorrean aurre egitea. Kasu bati aurre egiten zaionean, jarraipeneko hizketaldi bat antolatzen da beti, egoera benetan aldatu dela ziurtatzeko.

Etxean har daitezkeen neurriak

GALDERAK GARRANTZITSUAK DIRA

“Zer moduz gaur ikastolan?”; edo: “ikastolan ondio?”. Gurasoek beren seme-alabei egunero egin diezazkieten galdera garrantzitsuak dira. Ikaslearen eskola-egunari, haren sentimenduei, aldarteari eta lagunekiko harremanari buruzko informazioa ematen dute. Galderak aditzera ematen dute gurasoek ikastolan gertatzen denarekiko interesa dutela. Bestalde, lagunekin izan daitezkeen arazoez hitz egiteko egokiera eman dezakete.

Ikastola-egunari buruz galdetzen duzun hurrengoan, ez konformatu erantzun labur batekin (“ederto”, “ondo”...). Hartu denbora gehiago, gaiari buruz behar beste hitz egin ahal izateko. Hitz egiteaz gain, garrantzitsua da sentimenduak “entzun” eta ahotsaren tonuari erreparatzea, eta aurpegiei eta keinuei arreta jartzea. Helburua ez da haurra galdekatzea, baizik eta harekin solasaldi bat izatea, biek eguneko gertaeren inguruko pasadizoak partekatzeko. Horretarako, jardunbide egokia da baieztako edo ezeztako soil batekin erantzun ezin daitezkeen galderak egitea.

Tankera honetako galderak lagungarriak izan daitezke gaiaz jarduteko:

Zer izan da gaur ikastolan gertatu zaizun gauzarik onena? Eta txarrena? Norekin egon zara gaur ikastolan? Ongi moldatu al zara haiekin?

Gaur zer egin duzu lagunekin? Ongi pasa al duzu? Zer egin duzu ikastolarako/etxerako bidean?

JAZARRIA IZATEN ARI DEN HAURRARI BABESA EMATEA

Zure seme-alaba ikastolan jazarria izaten ari dela jakiteak edo susmatzeak emozio mota ugari eragin ditzake. Horrelako egoera batean, haserrea, izua, lotsa eta errua moduko sentimenduak normalak dira, eta are espero izatekoak. Emozioez gaindi egon arren, saiatu gehiegizko erreakziorik ez agertzen, horrek zure haurrari, jazarpenaren biktimari, sinetsaraziko baitio bera dela bere gurasoen nahigabearen kausa. Beste arrisku bat da ia erreakziorik ez agertzea, zure haurrak sentituko baitu egoerari garrantzia kentzen ari zatzaizkiola. Arazo zailak ez dira saihestu behar gehiegizko edo gutxiegizko erreakzioak agertuz; haiei nola aurre egin ikas dezakezu. Auziari heltzean, helburu gisa jarri behar ditugu haurrari babesa ematea, haren autoestimua handitzea eta jazarpena geldituko dela ziurtatzea.

ZER EGIN?

- ❖ Zure seme-alaba ikastolan jazarria izaten ari dela badakizu edo susmatzen baduzu, berarekin hitz egin. Akaso ez dizu ezer esan nahiko, eta, beraz, kontuan hartu hasieran agian arazoa ukatu egingo duela.
- ❖ Zure seme-alaba gaiaz hitz egitera animatu, eta ziurtatu lagundu egin nahi diozula, ez duela inporta egoera zenbateraino izan daitekeen korapilatsua. Zure seme-alabari jakitera eman %100 bere alde zaudela.
- ❖ Garbi eta sarritan esan ez dela haren errua jazarria izatea. Ez du ezer gaizki egin, jazarpena justifikatzen duenik.
- ❖ Ez agindu auzia isilean gordeko duzula, horrela ezinezkoa baita esku hartzea! Agindu, hori bai, ez duzula ezer egingo lehendabizi berarekin hitz egin gabe. Horrela haren konfiantza izango duzu eta hitz egiteko aukera zabalik mantenduko duzu.
- ❖ Elkarrekin pentsatu nola aurrera atera jazarpen-egoeratik. Ekintza soilak dira onenak. Erasotzaileek biktimak modu jakin batean erreakzionatzea nahi izaten dute: negar egitea, nahastuta geratzea, beldur izatea, eztanda egitea... Ahal izanez gero, biktima

—axolagabe agertzen, jazarpenari EZ esaten edo egoeratik urruntzen saia liteke.

- ❖ Biktimak erreakziorik agertzen ez badu edo alde egiten badu, erasotzaileari zaila egiten zaio bere jardunbidearekin jarraitzea. Era berean, jazarpen-egoeretan hain beharrezkoa den asertibitatea praktika daiteke: nola esan modu sinesgarrian EZ, NAHIKOA DA edo UTZI JAZARTZEARI.
- ❖ Elkarrekin pentsatu nola saihestu egoera zailak, zure seme-alaba jazarria izan daitekeen egoerak. Adibidez, zure haurrak akaso ez luke ikasgelatik azkena atera behar jangelara joateko, ez luke ikastolara dirua edo baliozko gauzak eraman behar eta ez luke beste ikasleengandik edo jolas-orduko begiralearengandik aparte egon behar. Komeni da beste haur batzuegandik hurbil egotea, haiek ez ezagututa ere. Taldean seguruago zaude.
- ❖ Pentsatu nola sendotu dezakezun biktimak bere buruarengan duen konfiantza. Zure seme-alabari ongi sentiaraziko dion poster bat egin dezakezu, adibidez. Bilatu zure haurra pozik eta alai dagoen argazki bat. Itsatsi paperean .Argazkiaren inguruan idatzi beste batzuek berari babesa eta adorea emateko egin dituzten iruzkin atseginak. Horrez gain, idatzi berak dituen gaitasunei eta bereziki onak den egoerei buruzko iruzkinak. Behin posterra amaitu ondoren, jarri erraz ikusteko moduko leku batean.
- ❖ Jazarpenaren ondorioz, biktimak herabe eta barnerakoi ager litezke. KiVa ikasgaietan lagunak nola egin lantzeko eztabaidak daude, eta harremanak eratzeko behar diren trebetasunak lantzeko ariketak. Irakasleari galde diezaiokezu zer gai lantzen ari diren, eta etxean ere horiei buruz hitz egin dezakezue. Pentsatu zuk zer bide erabiltzen dituzun lagunak egiteko eta mantentzeko.
- ❖ Zure seme-alabalagunak etxera gonbidatzera anima dezakezu, hasieran agian banan-banan, familia-ingurune seguru batean trebetasun sozialak landu ahal izan ditzan.
- ❖ Zure seme-alaba anima dezakezu lagun berriak topatu eta egin ditzakeen zaletasunetan parte har dezan.
- ❖ Ikastolako KiVa taldearekin harremanetan jarri. Taldeko kideek jazarpen-kasuei aurre egiteko prestakuntza jaso dute. Esan kideei zer gertatu den, eta etxean zer egin duzun biktimari babesa emateko.

Elkarrekin praktika daiteke jazarpen-egoerei aurre egitea

- ❖ Jazarpen-egoerei aurre egitea etxean praktika daiteke. Jazarpena gelditzea ez da ikasle/biktimaren erantzukizuna; erantzukizuna helduena da beti, eta, ikastolan, irakasleena. Lehen urratsa EZ edo NAHIKOA DA hitzak izan daitezke. Egoera jakin horretan, hitzok zure aurkako portaera mingarria eten dezakete.

Garrantzitsua da zure seme-alabari honako hau galdetzea:

Gai al zara erasotzaileari EZ edo NAHIKOA DA irmoki esateko?

Jazarpen-egoera askotan, erasotzaileari EZ esan diezaiokezu. Hasieran, zure gurasoekin batera praktika dezakezu. Etxean bilatu bazter lasai bat, zure intimitatea galarazia izango ez den leku bat. Ozen irakurri jarraian datorren BADAKIT atalean jasotako ideiak. Horien inguruan eztabaidatu. Ondoren, joan EGIN DEZAKET atalera, EZ hitzarekin praktikatzeko. Azkenik, EGINGO DUT atalera joan eta erabili hitz hori egoera erreal batean. Elkarrekin pentsatu zer egoeratan erabil dezakezun eta erabili beharko zenukeen EZ hitza.

Badakit. EZ hitz laburra da baina oso boteretsua. Besteei jakinarazten die ez zaizula gustatzen egiten ari zaizkizuna. Mehatxatua sentitzen bazara edo norbait gaizki tratatzen ari bazaizu, hitz hori erabil dezakezu. EZ esatea zaila egiten bazaizu, praktikatu eta hitza behin eta berriz esan.

Egin dezaket. Praktikarekin EZ esaten oso ona bihur zaitezke. Praktikatzan has zaitezke, adibidez, ispiluaren aurrean jarrita. Begiratu ispiluan zure irudiaren islari. Zutik eta zuzen jarri, burua tente. Arnasa sakon hartu eta argi eta irmo EZ esan. Hitza ozen esan beste behin, tonu altu eta sakonagoaz. EZ.

Familiako batekin ere praktika dezakezu. Begiratu hari begietara eta argi eta irmo EZ esan. Ez duzu haserre edo nahigabetuta agertu behar; EZ esaten duzunean, irmo eta sendo agertu.

Egingo dut. Praktikatu ondoren, hasi hitza eguneroko bizitzako egoera errealetan erabiltzen. Pentsatu praktikatzan ari zinenean zer ongi esaten zenuen EZ, eta esan orain eguneroko bizitzako egoera errealetan, jazarria edo errespeturik gabe tratatua izaten ari zarenean. Egoeratik aldentzeak hitzaren efektua indartzen du. Bertan egon eta eztabaidan hasteak ez du zentzurik. Egoera horiek behin eta berriro gertatzen jarraitzen badute, ez izan zalantzarik eta esan zure irakasleari edo beste heldu bati.



NOLA LAGUNDU DIEZAIOKETE LEKUKOEK BIKTIMARI?

Erasotzailea eta haren laguntzaileak ez ezik, sarritan lekukoak ere izaten dira jazarpen-egoeretan. Ez dira jazarpenaren erantzule, baina asko egin dezakete hura murriztu edo eragozteko.

- ❖ Animatu zure seme-alaba jazarpena geldiarazteko jarrera har dezan. Jazarpena azkarrago geldi daiteke kanpoko batek esku hartzen badu.
- ❖ Galdetu zure seme-alabari nola sentitzen den jazarpena kanpotik ikusten duenean. Zer sentimendu sorrarazten dizkio? Hitz egin sentimendu horien inguruan.
- ❖ Proposatu zure seme-alabari lagunekin jazarpenari buruz hitz egin dezala. Zer egin dezakete elkarrekin jazarpena desagerrarazteko? Jazarpena begi txarrez ikusten duen pertsona multzo batek eragin handia izan dezake jazarpena gelditzean. Jazarpena gelditu egingo da begira dagoen ikuslerik ez badago!
- ❖ Jazarpen motei buruz ere hitz egin dezakezue. Jazarpena ez da jotzea edo iraintzea soilik; zeharkakoa izan daiteke, edo ziberjazarpena. Horietako bat bera ere ez da onargarria!
- ❖ Animatu zure seme-alaba jazarpena dagoenean pertsona heldu bati esan diezaion. Hori ez da esamesaka aritzea edo txibatzea. Helduei esatea laguntza behar duen biktimari laguntzeko modu onargarri eta eraginkorra da. Isiltasunak biktimaren sufrimendua luzatu besterik ez du egingo.
- ❖ Hitz egin zure haurrari jazarpen-kasuez arduratzen den KiVa taldeari buruz (ikastolako jazarpenaren aurkako taldea). Jazarpenaren inguruan hitz egin behar izanez gero, jarri harremanetan taldeko kideekin

ZURE HAURRA MUGIKOR BIDEZ EDO ONLINE JAZARRIA BADA

Zer egin mezu iraingarriekin?

Aholkatu zure seme-alabari ez irekitzeko erasotzaileek edo erabat ezezagunak diren pertsonak bidalitako mezua.

Esan zure seme-alabari jazarpenezko mezuei behin bakarrik erantzuteko, ez duelako merezi gehiagotan erantzutea, eta erantzun labur eta zehatza emateko, garbi adieraziz jazarpena gelditzea nahi duzula.

Mezuaren bidaltzailea zure haurraren eskolara berera joaten bada, jarri harremanetan eskolako langileekin.

Jazarpenak jarraitzen badu, aukera bat izan liteke haurraren e-maila edo telefono-zenbakia aldatzea.

Beharrezkoa izanez gero, jazarpenezko mezua gorde edo erregistra litezke, jazarpenari aurre egiteko beste neurri batzuk hartu beharko balira ere.

Bestalde, zure email-programa egokitu dezakezu bidaltzaile jakin batzuen mezua berariazko fitxategi batera iragazteko, zure haurrak irakurri behar izan ez ditzan.



ZURE SEME-ALABARI BURUZKO TESTU EDO ARGAZKI IRAINGARRIAK PARTEKATZEN BADITUZTE

Jarri harremanetan webgunearen administratzailearekin idazkaritzaren bitartea. Administratzaileak testua ken dezake, eta agian haren egilea nor den jakitea lor dezake.

Gorde jazarpena gertatzen ari den web-orri guztiak, beste neurri batzuk hartu beharko balira ere.

Jazarpena bereziki larria bada, jarri harremanetan poliziarekin.



GURASO BATEN BETEBEHAR GARRANTZITSUENA bere seme-alaba oroz gain maitatzea eta hari adorea ematea da. Biktimari helarazi behar zaion mezu nagusia hau da:

- jazarpena ez da zure errua;
- lasai, gaizki sentitzeko motiboak dituzu, elkarrekin aurrera aterako gara; eta
- laguntza eta babesa izango dituzu, eta jazarpena gelditu egingo da.

Jazarpen-egoera askotan, lehen urratsa EZ hitza irmoki esatea izan daiteke. Beharrezkoa izanez gero, gurasoekin praktikatu daiteke hori, hitza jazarpen-egoera errealetan erabili aurretik. Zure haurra online edo mugikor bidez jazarria izan bada, esaiozu nola aurre egin mezu iraingarri edo desegokiei. Merezi du KiVa taldearekin harremanetan jartzea eta gertatutakoaz hitz egitea. Taldeko kideek esan dezakete eskolan zer egin den edo egingo den kasuari aurre egiteko eta jazarpena gelditzeko. Jazarpena bereziki larria bada, egokia izan daiteke poliziarekin harremanetan jartzea.

NIRE SEME-ALABA JAZARPENEAN PARTE HARTZEN ARI DA: ZER EGIN BEHARKO NUKE ?

Zer egin beharko nuke esaten badidate nire seme-alabari besteei jazartzea leporatu diotela edo horren susmoa dagoela? Tankera horretako informazioa ezusteko gisa har genezake, eta lehen erreakzioa haserretzea, zalantzan jartzea edo errudun sentitzea izan daiteke. Sentimendu horiek bidezkoak eta ulergarriak dira, baina hobe da arazoari heldu aurretik pixka batean geratu eta pentsatzea.

Ez dugu pentsatu ere egin nahi gure hurrek jazarpenean parte har dezaketenik. Batzuetan, erasotzaileak ikasle oldarkor eta nolabait asaldatu gisa ikusten ditugu. Egia, ordea, da besteei jazartzen zaizkien ikasle gehienak etxe eta familia normaletatik datozen haur eta nerabe arruntak direla.

Zer egin?

- ❖ Saiatu jakiten zehazki zer gertatu den. Benetan bullying edo jazarpena da ala ikasleen arteko desadostasun edo eztabaida bat? Desadostasunak edo eztabaidak ere bideratu beharko dira akaso. Zure seme-alabari egoeraz galdetzen diozunean, ez kritikatu, ezer ez leporatu edo ez epaitu.
- ❖ Saiatu jakiten zure seme-alaba nola eta zergatik ari den jazarpenean parte hartzen. Zein da haren rola jazarpen-egoeretan? Erasotzaile nagusia da, laguntzaile bat edo animatzaile bat? Gogoratu hurrek sarritan ukatu egiten dutela gertatukoan parte hartu izana, edo beren parte-hartzeari garrantzia kentzen diotela.
- ❖ Ez onartu tankera honetako azalpenak: “Jolasten bakarrik ari ginen, ez ginen benetan ari”. Argi eta garbi adierazi jazarpena ez duzula onartzen, eta lagundu zure seme-alabari ulertzen zer alde dagoen jolasaren eta jazarpenaren artean.
- ❖ Adierazi zer beldurgarri eta bidegabea izan daitekeen jazarpena biktimentzat. Azpimarratu ezerk ez duela jazarpena justifikatzen.
- ❖ Azaldu jazarpenak gelditu behar duela, eta egoerak okerrera egin dezakeela bai biktimentzat bai jazarpenean parte hartzen ari direnentzat.
- ❖ Jazarpena gaitzetsi, ez zure haurra. Argi eta garbi adierazi jazarpena ez duzula babesten, baina zure haurra babesten duzula. Ziurtatu hurrari jazarpena gelditze aldera berari laguntzeko eta babesa emateko prest zaudela.
- ❖ Pentsatu zure seme-alabak beste heldu batzuen aholkua eta orientazioa behar dituen. Zaletasunen inguruan eta etxeratzeako ordurako arau garbiak ezarri. Une oro jakin zure seme-alaba non eta norekin dagoen.

- ❖ Erakutsi zure haurrari besteak errespetatzen eta pertsonen arteko desberdintasunak onartzen. Desberdintasuna aberasgarria da, ez da mehatxu bat edo inor barregarri uzteko arrazoi bat.
- ❖ Esan zure haurrari sinetsita zaudela portaera alda dezakeela. Esan ziur zaudela benetan ez duela besteei kalte egiterik edo haien sentimenduak mintzerik nahi. Konfiantza erakutsi sinets dezan benetan bere portaera aldatzeko gai dela.
- ❖ Aldatzeko bide egokiak izan daitezke, esaterako, trebetasun sozialak garatzea, jazarpena begi txarrez ikusten duten lagunekin ibiltzea eta zaletasun berriei heltzea. Elkarrekin, pentsatu zer egin dezakeen zure haurrak lagunekin hobeto moldatzeko eta taldean arreta positiboa erakartzeko.
- ❖ Jazarpenean parte ez hartzea erabakitzen badu edo jazarpena gelditzeko urrats txikiak ematen baditu, bide horretatik jarraitzera animatu.
- ❖ Jazarpenak jarraitzen badu, garbi adierazi horrek ondorio kaltegarriak ekarriko dizkiola bai eskolan bai etxean.
- ❖ Zigorraz baliatu behar izanez gero, bidezko metodoak erabili. Zigorrek ez luke fisikoa izan behar. Hain zuzen ere, horrelako zigorrek jazarpenearen aldeko portaera sendotu lezakete. Beste behin, garrantzitsuena da zure haurrari esatea onesten duzula eta maite duzula, baina ez duzula onartuko bera beste inori jazartzea.
- ❖ KiVa taldeko kideek jazarpen-kasuei aurre egiteko prestakuntza jaso dute. Haiengan fidatu! Nahi izanez gero, haiekin hitz egin jakiteko ikastolan zer egiten ari garen jazarpena gelditzeko.

BESTEEI JAZARTZEN ARITU DEN ZURE HAURRARI ERA ASKOTAN EMAN DIEZAIKEZU BABESA.

Harekin gaiaz hitz egiterakoan, lasai eta irmo jardun. Argi eta garbi adierazi ez duzula jazarpena onartuko. Saiatu biktimarekiko enpatia sorrarazten. Hizpidera ekarri biktimak zer beldurra izango duen eta zer gaizki sentituko den. Azpimarratu ezerk ez duela jazarpena justifikatzen. Esan zure haurrari babesa emango diozula besteei jazartzeari utz diezaion. Elkarrekin, pentsatu zure seme-alabak zer metodo erabil ditzakeen haserrea kontrolatzeko eta etsipenari aurre egiteko. Beste aukera bat da pentsatzea zer egin dezakeen zure haurrak biktima babesteko. Adibidez, “kaixo” esan eta irribarre batekin adorea eman diezaioke. Gutxienez, jazarpenean inola ere ez parte hartzeko konpromiso hartu beharko luke.

