

Seme-alabei nola lagundu  
harreman arazoak dituztenean,  
eta bullying-aren aurrean



Clara Wolfram,  
Komunikazioan, harreman parekideetan + sexualitatean aditua

# Gaiak asko mugitzen gaitu?

Harremanak, onarpena, mina

Gurasook oso lotura estua

Min guztietatik babestu...  
edo bidean lagundu

# Bi atal

1. Zer egin bullying egoera baten aurrean?
2. Lagundu harreman orekatuak izaten:
  - emozioen kudeaketa - adimen emozionala
  - komunikatzeko trebeziak landu
  - gatazken konponbidea
  - Autoestima nola sustatu

# Arazoak beti egongo dira...

Zeintzuk diren kezkagarriak,  
eta zeintzuk garapen prozesuak?

Arazo “txikiak” eta arazo “handiak”

# Arazo txikiak: ezaugarriak

Intentsitatea momentukoa da.

Haurrak adierazi ondoren ez du min iraunkorrik izaten. Ez dio beldur iraunkorrik besteari.

Egoera ez da denboran asko luzatzen.

Ez du frekuentziarik,  
ez da behin eta berriro errepikatzen,  
buruan erortzen zaizun tanta baten modura.

Ez dute haurra paralizatzen, autoestima suntsitzen

# Helduen laguntza arazo txikietan

Eman espazioa arazoari: entzuna sentitu dadila

- emozio indartsua adieraz dezala
- azpian dagoena entzun
- enpatia sortu: elkar entzutea / mina aitortzea
- behar zehatza identifikatu: zer behar dut besteaz?

Hau egunero gertatzen denez, espazioa eskaini behar diegu helduoi, “orain eta hemen”.

# Arazo handiak...

Haurrak aliatuak behar ditu.

Sentitu behar du hor zaudela, bere alde.

Inporta zaizula, jarraipena badu.

# Arazo “handiak”: bullying

- Nahita egindako ekintza hostilak dira, humilazioak.
- Intentsidade iraunkorra: ekintzak errepikatzen dira, frekuentzia, luzatzen da denboran.  
Alde egiten ez duen laino bat bezala dira.
- Haurra “indefensio” egoeran; ezin du bakarrik konpondu.  
Botere desorekan publikoaren garrantzia.
- Haurrak ez ditu ekintza hauek probokatzen. Ez da bien arteko gatazka bat. Biktimizazio prozesu bat martxan dago.  
Haurrari eta taldeari eragiten die. Zein da hurrengoa?



# Bullying motak: aurreritzia aitzaki

**Arrazista:** beste etnia edo azal kolorea duen kideari, jatorria edo azal kolorea aitzaki.

**Sexuala edo sexista:** haurraren gorputzaz barre egiten dute, deserosotasuna + umiliazioa sentiaraziz, atal sexualak...

**Homo-transfoboa:** haurraren izaera femenino edo maskulinoa ridikulutzat jotzen da, orientazio sexuala (asmatua?) edo nortasun sexuala.

**Ziber-bullyinga:** sareko edo telefonoko mezuak erabiliz.  
Dimentsio imaginario handia: denek irakurri dute!  
Kontrol-eza, inseguritate handia sortarazten du.  
Gurasoek ez handitu!

# Ekintza negatiboak

## Fisikoak:

zuzenak - jotzea, bultzatzea, mehatxatzea

*ez zuzenak* - objektuak lapurtzea, izkutatzea, haustea

## Hitzezkoak:

zuzenak - oihukatu, iraindu, barre egin, ezizenak

*ez zuzenak* – berataz gaizki esaka, nahita entzuten “utzi”, irain-mezuak, kartak, pintadak, zurrumurru faltsuak

## Sozialak:

ekintzetatik baztertzea, behin eta berriro trabak jartzea;  
ebitazio orokortua klasean; talde arazoaren dimentsioa du.

*ez zuzenak*: nahita ignoratzea, ikusezin sentiaraziz.

# Adierazteko zailtasuna

Bullying-a autoestima suntsitzen du.

Horrek paralizatzen du: lotsa, beldurra, errua

Gurasoak ez larritu nahi.

# Seinaleak egon daitezke

Somatizazioa

Ohitura aldaketak, “emaitzetan” atzera.

Umore aldaketak (tristura, amorrua, isolamendua)

Goserik ez, edo hamaiketakoa kendu diote.

Amets gaizto errepikakorrak

Zauriekin, moratoiekin, edo arropa -objetu hautsiekin.

Txikiagoak gaizki tratatzen ditu, amorru desbideratze.

Gertaeren aurrean esaten du ez dela ezer ; aitzakiak.

Kasu larrietan: autolesioak, suizidio saiakerak.

# Erruak ez du laguntzen...

Gogoratu gure helburua egoera aldatzea dela.

1. Ez da jasaten duen haurraren errua:  
Ezberdina izatea ongi dago. Denok gara ezberdin!  
Edozeini posible litzaioke gertatu. Hor gaude laguntzeko!
2. Haur agresiboarekin ere kulpabilizazioak ez du laguntzen.  
Beste bideetatik landu behar da:  
entzuketa, konsekuentzia, jarrera aldaketa, erreparazioa.  
Baliteke talde presioa izatea, edo aurretik jasan izana.

# Bullying pairatzen duela uste baduzu...

Haurrari entzun, sinetsi, ekintza positibo bat abiatu.

Sentimendua jaso. Garrantzitsua!!! “Zure aliatua naiz”

Galdetu lasai, baina ez behartu...

“Ikusten zaitut triste, haserre... zerbait?”

“Zer moduz dago Maialen eskolan...?”

Ez egin erreprotxerik, ez esan erantzuteko berdin...

Gogoratu: laguntza behar du arazoa konpontzeko.

Ez egin interrogatoriorik, baina jaso datuak.

# Bullying pairatzen duela uste...

Galdetu haurrari ea berak tutorearekin hitz egin nahi duen.

Informatu zure haurraren eskola, tutorea. Arnasa hartu.

Eskola zure aliatua izan dadila, irakaslea ere pertsona da!

Tutorearekin info kontrastatu, bien artean ikusi haurrari nola lagundu, egoera nola bideratu... protokoloa ireki behar den, zuzendaritzarekin hitz egin... jarraipenean parte hartu. Lotu hurrengo hitzordua.

Ez bazaizu iruditzen gaiaren jarraipena egiten ari denik, zuzendariari idatzi formala, elkarrizketa eskatu.

Haurrak ez du eskolara joan nahi, presio handia... arnasa.

# Biktimizazioak autoestima suntsitzen du

Maite duzula adierazi, hartu denbora jolasteko... afektua!  
Konfiantza jarri beregan, baloratu zure haurra zintzoki!

Ez handitu zama, ez hitz egin “problematikoki” berataz.

Eraman “ahal dut” sensazioa ematen dioten jardueretara, eta ongi etorria den lagun edo senideengana.

Agian laguntza psikologikoa behar du (ez biktimizazioa).

Komunikazioa: toki eta une egokietan.

Ez isolatu komunitatetik. Aliatuak zaindu.



# Uste baduzu zure haurra beste batekin agresiboa dela?

Lasaitasunarekin, zure haurrarekin hitz egin. Zer gertatzen zaion haur horrekin? Zertarako?

Ez badizu erantzun nahi, emaiozu daukazu informazioa, orduan kontrastatu nahi izango du agian.

Hasteko entzun. Pentsatu zure lana ez dela epaitzea baizik eta laguntzea zailtasunean.

Berak askatzen badu bere jarrera horren atzean dagoena orduan agian jarreraz aldatuko du.

Saiatu enpatia pizten, “ni” mezuetatik:

“ni oso triste sentituko nintzateke beste batek hori...” edo  
“gogoratzen zu nola sentitu zinen zuri egin zizutenean?”

Esaiozu asko maite duzula, lagunduko diozula gauzak beste modu batez konpontzen, hitz eginez konpontzen.

Bereizi ongi bera eta bere jarrera.

Jarrera da onartezina, ez bera.

Muga argia jarri.

Aztertu ea baduen kezkaren bat. Talde presiorik? Lidergoa?

Lagundu agresibitatea eta asertibitatea bereizten.

Tutorearekin hitz egin, adostu zer egin jarrera hau gelditzeko.

# Bi aldeko gurasoak:

Jarraipena: fokalizatu sentimenduan eta esfortzuan.

Agian laguntza psikologikoa behar du, baina ziurtatu psikologoak ondo ezagutzen dituela horrelako egoerak.

Agian estigmatizazioa gainditu behar du (ni gixajoa / gaiztoa)

Ez jarri defentsiban eskola edo beste gurasoekin. Ez isolatu. Gogoratu zure haurrak zailtasunak dituela.

Saiatu beste gurasoekin honetaz ez hitz egiten zure haurraren aurrean. Baina interbenitu lasai egoera ikusten baduzu.

# Beste haurrekin lanketa: prebentzioa eskolan eta etxean

- Enpatia eskolan: emozioen espazioa.  
ikasleei baliabideak eskaintzea – programak, estrategiak- oso ondo dago, baina bizipenak momentuan lantzeko ohitura da prebentzio onena, ohitura sortu behar dugu harremanetan gertatzen diren minei espazioa emateko, elkar entzuteko.
- Emozioak adierazteko eskubidea dute haurrek!  
emozioak identifikatzea + adieraztea oso garrantzitsua.  
Enpatia ez da posible hau ez bada barneratzen.
- Lagundu ulertzen norberaren eta taldearen ardura:  
talde presioa, min egitea, baztertzea...gure esku ez gertatzea.
- - Ez behartu norbaiten laguna izatera, kontraproduktiboa.

# Orokorrean

Epaketak saihestu.

Bullying egoeretan askotan kostatzen zaigu denoi benetan entzutea, gu tensionatu gabe. Erasotzailearen egoera entzutea da zailena, berarekin enpatizatzea, biktimarekin zer gertatzen zaion entzutea. Zertarako hau?

Erreparazioa gauzatzea inportantea da, aurreko egoerara bueltatu ahal izateko. Eskolek lantzen dute, baina etxetik ere landu daiteke.