

Seme-alabei nola lagundu
harreman arazoak dituztenean:

Bullying-a



Atalak

1. Zer da bullying-a,
eta zer egin dezakegu gurasook?
2. Harremanetan trebatzea:
emozioen kudeaketa eta komunikazioa
3. Komunikazio trebetasunak: saio praktikoa
4. Harreman parekideak

Ez dago guraso perfekturik

KIVA guide for parents

<http://www.kivaprogram.net/parents/>

Bullying

Idei zaparrada...

Bullying ez da...

Haurren arteko gatazka bat, diskusio bat edo haserre bat.

Gatazka hauen intentsitatea momentukoa da.

Mina adierazita, askotan konpontzen dira.

Ez da beldurrik gelditzen, ez dago "lainorik".

Bullying

- Errepikatzen diren ekintza hostilak, mina egiteko asmoarekin.
- Intentsidade iraunkorra. Sistematikoa da.
- Haurra “indefensio” egoeran dago: ezin du bakarrik konpondu.
- Botere desoreka dago, eta publikoaren rola garrantzitsua da.
- Ez da bien arteko gatazka bat. Ez da haurrak probokatua.
Biktimizazio prozesu bat martxan dago.
- Haurrari eta taldeari eragiten die. Zein da hurrengoa?

Ekintza negatiboak

Zuzenak, eta ez zuzenak...

Fisikoak:

berari edo bere gauzei

Hitzezkoak:

Agresiboki hitz egin, iraindu, berataz barre egin, ezizenak *ez zuzenak* – berataz gaizki esaka, nahita entzuten “utzi”, irain-mezuak, kartak, pintadak

Sozialak:

zurrumurru faltsuak, ekintzetatik baztertzea, etengabe trabak jartzea; ebitazio orokortua klasean; talde arazo dimentsioa.

Bullying motak

Ziber-bullyinga: denek irakurri dute! Kontrol-eza, inseguritate handia sortarazten du.

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

Homo-transfoboa: haurren izaera femenino edo maskulinoa ridikulizatu, orientazio sexuala (asmatua?) edo nortasun sexuala.

Arrazista edo xenofoboa: beste etnia / azal kolore duenari, jatorria edo azal kolorea aitzaki, edo “kanpotarrari”.

Gurasoen lana: aliatuak izatea

Haurrak aliatuak behar ditu, zuri laguntzeko %100!

Eman espazioa emozioari: entzuna sentitu dadila

- emozio indartsua adieraz dezala
- behar zehatza identifikatu.

Zure adierazpen emozionala onartzen dute.

“Sentitzen duzuna sentitzeko eskubidea osoa duzu”

Gurasoen zailtasuna

Emozioak mugitzen gaitu.

Nahiko genituzke min guztietatik babestu.

Gure emozioak kudeatu behar ditugu:
amorrua, beldurra, lotsa, errudun sentimenduak

Bullying-aren aurrean, gure antsietatea arnastu
behar dugu, modu egokian erreakzionatzeko.

Haurren adierazteko zailtasuna

Bullying-a autoestima suntsitzen du.

Batzuk ixilik gurasoak ez larritzeko.

Errua azpimarratzeak ez du laguntzen

Gogoratu gure helburua egoera aldatzea dela.

1. Ez da jasaten duen haurraren errua:
behin eta berriro gogorarazi.
Edozeini posible litzaioke gertatu.
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.

Seinale posibleak

Somatizazioa: eskola ebitatzen du...

Umore aldaketak (tristura, amorrua, isolamendua)

Goserik ez, edo hamaiketakoak 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.

Zure haurra agian bullying jasaten...? komunikazioa etxean

Galdetu lasai, ez behartu...

“Ikusten zaitut triste... zerbait bada?”

Distantzia emozionala sortzeko aukera “zer moduz Iker?”

Sentimendua jaso. Garrantzitsua!!!

Haurrari entzun, sinetsi. Ez egin interrogatoriorik. Jaso datuak.

Komunikazioa eskolarekin

Ez esan sekretuan mantenduko duzula, baizik eta urratsak berarekin aipatuko dituzula. Konfiantza+elkarrizketa zaindu.

“Tutorearekin hitz egingo dugu, nahi duzu zuk azaldu?”
Eskola aliatua behar dugu. Irakaslea ere pertsona da.

Info kontrastatu:

tutorearekin ikusi haurrari nola lagundu, protokoloa ireki ala ez, zuzendariarekin hitz egin... jarraipenean parte hartu.

Presioa arindu: haurrak ez du eskolara joan nahi, arnasa.

Landu auto-estimua

Maite duzula adierazi, hartu denbora jolasteko... afektua!

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

Agian praktikatu EZETZ ESATEA, gorputza eta ahotsa, keinua

Komunikazioa: toki eta une egokietan.

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

Ez isolatu komunitatetik. Lagunak etxera ekarri?

Zure haurra bullying parte-hartzaile?

Lasaitasunarekin, zure haurrarekin hitz egin.

“Zer gertatzen zaizu haur horrekin?”

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

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

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

Zertarako egiten du? Berari, zeure buruari galdetu.

“Ni” mezuak erabili, empatia pizteko:

“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. Jarrerari muga argia jarri.

Aztertu ea baduen kezkaren bat. Talde presiorik? Lidergoa?

Tutorearekin hitz egin, adostu zer egin jarrera hau gelditzeko.

Nire haurra publikoan dago...

Bullying-ak ez du zentzurik publikorik gabe.

Zure haurra “publikoan” baldin badago...

- Galdetu zer sentitzen duen egoera ikusten duenean?
- Animatu beste lagunekin batera horretaz hitz egitera: zer egin dezakete? Keinu bat beraien artean hurbiltzeko? Adostu inor ez dela baztertua izango horregatik...
- Ciber-bullying-a zer den azaldu, nola mintzen duen.
- Heldu bati esatea ez dela “txibatzea” baizik eta denei laguntzea, egoera gelditzeko egiten da.

Protagonisten gurasoak:

Jarraipena egin:

fokalizatu sentimenduen adierazpenean eta esfortzuan.

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.

Agian laguntza psikologikoa behar dute, mina gainditzeko.

Prebentzioa eskolan eta etxean

Minei espazioa eman behar zaie: adierazi eta entzun.

Bizipenak momentuan lantzea da prebentzio onena.

Neure buruarekin enpatia ... besteekin enpatia

Prebentzioa eskolan eta etxean

- Gogoratu emozioak adierazteko eskubidea dute haurrek!
- Ez behartu norbaiten laguna izatera, kontraproduktiboa da.
- Lagundu ulertzen norberaren eta taldearen ardura:
talde presioa, min egitea, baztertzea...

Orokorrean

Epaketak saihestu. Ez ditugu on eta gaizto.

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

Elkar entzutea

Zer egiten dut nire haurra harreman arazoak dituenean?

Zer ikasi dut esperientzia hauetatik? Nitaz, beraietaz...

Prebentzio aholkuak: galderak egin

Egunaren berriak konpartitu: ni lanean... eta zu eskolan?

Zer izan da gaur goizeko onena eta okerrena?

Zeinekin jolasten? Ondo pasa zenuen?

Zer moduz eskolarako bidea edo buelta?

Ez dago guraso perfekturik

(Bruno Bettelheim)

KIVa guide for parents

<http://www.kivaprogram.net/parents/>