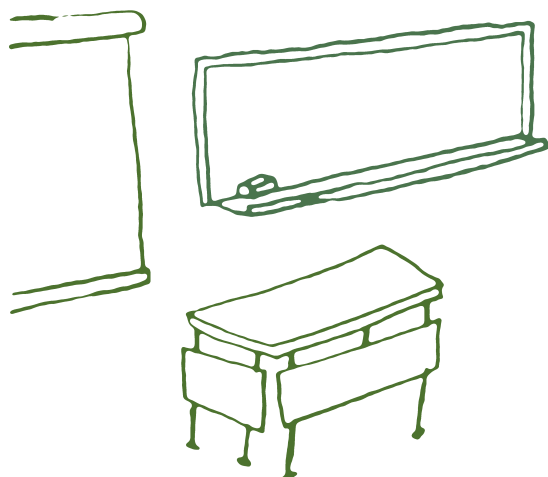


Bitartekotza eta gatazken konponbidea

Ikaslearen koaderno

LEONOR PÉREZ CASAJÚS

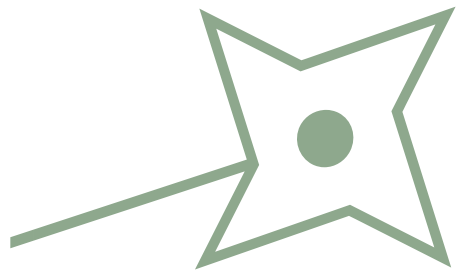


Ikaslea:

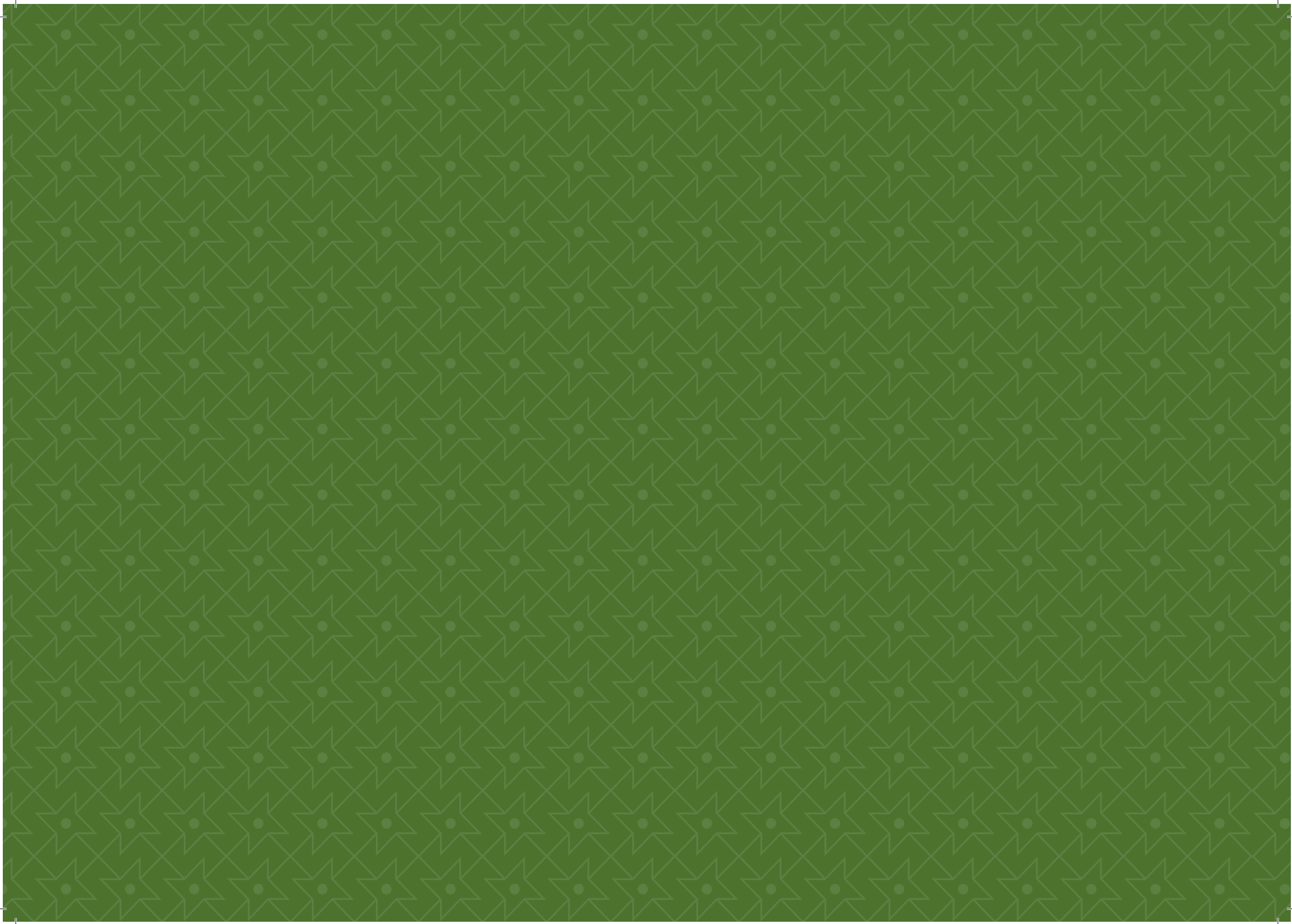
Taldea:

2012 ZUREKIN
BAGOAZ AURRERA









Bitartekotza eta gatazken konponbidea
Ikaslearen koaderno

LEONOR PÉREZ CASAJÚS



Nafarroako Gobernua
Hezkuntza Departamentua

Izenburua:

Bitartekotza eta gatazken konponbidea.

Ikaslearen koaderno

Egilea: Leonor Pérez Casajús

© Nafarroako Gobernua. Hezkuntza Departamentua

Diseinu grafiko eta marrazkiak: Asis Bastida

Inprimaketa: Novatext

ISBN: 978 - 84 - 235 - 3181 - 3

Lan osoaren ISBNa: 978-84-235-3180-6

L.G.: NA - 2359/2009

Bultzatzailea eta banatzailea:

Nafarroako Gobernuaren Argitalpen Fundoa

Navas de Tolosa kalea, 21

31002 IRUÑA

Telefonoa: 848 427 121

Faxa: 848 427 123

fondo.publicaciones@cfnavarra.es

www.cfnavarra.es/publicaciones



Aurkibidea

1

- 6 ● *Irakasgaiaren aurkezpena*
- 6 ● *Behin batean bazen*
- 7 ● *Lerroz lerro jartzea I*
- 7 ● *Aurkitu ikaskidea*
- 8 ● *Lerroz lerro jartzea II*
- 8 ● *Afera Zailen Ministerioa. Arauak, guztientzat berdinak?*
- 8 ● *Arauen beharra*
- 12 ● *Tximeleta*
- 12 ● *Klaseko egutegiari ekinen diogu*
- 12 ● *Hartz ailerik gabeko gutuna*
- 12 ● *Gauzatxoak eta musika*
- 13 ● *Nolakotasun positiboen bila*
- 13 ● *Ene altxorra aurkeztuko dut*
- 14 ● *Lan kooperatiboa*
- 15 ● *Gatazkaren kontzeptua*
- 18 ● *Gatazkak konpontzeko estiloak*
- 19 ● *Hartzailerik gabeko gutuna itzultzea*
- 19 ● *Haurrak eta telebistako indarkeria*
- 20 ● *Ikaskide batartuak*
- 21 ● *Entzute eraginkorra*
- 25 ● *Tribu bateko buruzagi zahar bat*
- 25 ● *Zorte ona elaberrien irakurketari buruzko idazlana*

- *Jarduerak*
- *Testuak*
- *Dilema moralak*
- *Enigmak*
- *Mezuak lehen pertsonan*

2

- 28 ● *Dilema moralak: aitonaren dilema*
- 28 ● *Androkles eta lehoia*
- 30 ● *Elkarrizketa*
- 31 ● *Sentimenak eta emozioak*
- 33 ● *Ibaia igarotzearen*
- 33 ● *Asertibotasuna*
- 34 ● *Eromena eta maitasuna*
- 37 ● *Haserrea kudeatzea*
- 39 ● *Zinema-forum: Greystokeko jauna*
- 40 ● *Kontakizun laburra*
- 41 ● *Txori dendaren enigma*
- 41 ● *Nola ikusten duzu zuk?*
- 43 ● *Ur botila*
- 43 ● *Loreen dilema*
- 44 ● *Akordioaren diagonalala*
- 45 ● *Pentsaera positiboa*
- 46 ● *Berdinak ala desberdinak?*
- 47 ● *Emozioen eta sentimenen tabua*
- 48 ● *Goizean etxetik irten*
- 48 ● *Irakaslea klasean sartu da*
- 49 ● *Arranokumearen alegia*
- 50 ● *Klasean zaude*
- 51 ● *Entzun duzunez*
- 51 ● *Ostalaritzako zerbitzaria*

3

- 54 ● *"Ez naiz isilduko". Besteen sufrikarioarekiko konpromisoa*
- 55 ● *Arazoak patatekin*
- 55 ● *Haur kanta: lagun bat*
- 56 ● *Lapurreta kasu bat*
- 56 ● *Zure adiskideak eta zuk*
- 56 ● *Un día de clase veo que*
- 57 ● *Jazarpena ikaskideen artean*
- 60 ● *Bartoloren enigma*
- 61 ● *Magrebiar batek*
- 61 ● *Erasotzaileen eta erasotuen profila*
- 62 ● *Pegarra*
- 62 ● *Aita batek semeari*
- 63 ● *Bitartekotza*
- 72 ● *Bat-bateko bitartekotza*
- 73 ● *Ikaskide laguntzailearen soslaia*
- 75 ● *Konpromisoa Bitartekoen Taldearekin*
- 75 ● *Laguntza-sare bat eratzeko prestasuna*
- 77 ● *Gillermo, institutuko ikaskide bat*
- 77 ● *Esaldi bereziak*
- 77 ● *Aterpean*
- 77 ● *Garapen moralaren edo etikoaren etapak*
- 78 ● *Azken agurreko gutuna*



1

🌟 Irakasgaiaren aurkezpena

Entzun ongi irakasleak adieraziko duena eta zure ikaskideek esanen dutena. Egin ezazu oharren zirriborro bat, zeren bukaeran entzundakoaren laburpena idatziko baituzu. Eskema hau lagun izanen duzu:

- **1.** Irakasgaiaren izena. Zergatik deitzen zaio Bitartekotza eta gatazken konponbidea?
- **2.** Zer ikasiko dugu?
- **3.** Zer behar dugu irakasgai honetan aitzina egiteko
- **4.** Azalpena entzun ondoren, zein da irakasgaiari buruzko zure iritzia?

■ Izenburua

■ Irakasgai honek Bitartekotza eta gatazken konponbidea du izena

■ bertan ikasiko baitugu

■ Bitartekotza eta gatazken konponbidean aitzina egiteko behar duguna

■ Irakasgaiari buruz irakasleak emandako esplikazioak entzun ondoren, uste dut

🌟 Kontakizun laburra

Behin batean bazen zapotxoeh lehiaketa bat. Dorre garai batera iritsi behar zuten eta denak hasi ziren lasterka. Ikusleek irri egiten zuten haien kontura eta ozenki zioten: “Ez duzue behin ere lortuko, barregarri gelditzen ari zarete”. Pittinkapittinka karrera utziz joan ziren. Ikusleek esaten zuten: “Bagenekien zer gertatuko zen!”

Baina bazen zapotxoetako bat ahaleginean etsi gabe segitzen zuena. Beste guztiek lehiaketa utzi zutenean, hark aurrera jarraitu zuen... azkenean dorrera igozteaz lortu arte. Orduan kazetari bat hurbildu zitzaion balentria hura nola lortu zuen jakiteko eta zer ikusiko eta zapotxo irabazlea gorra zela.

A. López Caballero, *Cuentos para pensar. Enseñanza de valores en grupo*, Madril, CCS, 2008. Euskaratua

✖ **1** Zertan datza zapotxoeh lehiaketa?

✖ **2** Lehiaketa batean alde positiborik ikusten al duzu? Eta negatiborik?

✖ **3** Zein da ikusleen jarrera?

✖ **4** Zapotxoek zergatik uzten dute lasterketa?

✖ **5** Zein da ikusleen erreakzioa lasterketa uzten dutenean?

✖ **6** Zapotxo protagonistak zergatik lortu du dorrera iristea?

✖ **7** Uste duzu utzi behar dugula besteen iritziak gure baitan eragina izan dezan?

🌟 **Lerroz lerro jartzea**

Lerroz lerro jarriko zarete hurrenkera alfabetikoz, zuen izenen hasierako letraren arabera. Ilara eginik, izena ozenki esanen duzue, lehenbizikotik azkenengora, eta atzera berriz azkenengotik lehenbizikora. Izenak behin eta berriz errepikatuko dituzue, harik eta ikasi dituzuela uste duzuen arte.

Saia zaitetz oroitarazten, kurtsuaren hasieratik harreman jarduera ugari izanen dugunez elkarren izenak lehenbailehen esan ahal izatea beharrezkoa baitugu.

🌟 **Aurkitu ikaskidea**

Kurtsuaren hasieran zaude. Gerta liteke ikaskideak aurreko urteetatik ezagunak izatea edo baten bat ezezaguna izatea ere. Kurtsoan barna luzaz egonen zarete elkarrekin. Zuen klaseak ongi funtzionatuko badu, neurri handi batean, denen arteko lankidetzak beharrezkoa izanen da. Horretarako oso inportantea da elkar hobekixeago ezagutzea.

Begiratu taulari. Zenbait esaldi daude bertan. Aurkitu behar dituzu esaldi bakoitza aplikatzen ahal zaien ikaskideak eta haien izenak zuringunean idatzi. Izen bakoitza behin besterik ez da azalduko. Bukatzean, komentatuko dugu entzundakotik zer izan den interesgarriena zuen iritzi.

Aurkitu behar duzu honako ezaugarriak dituen ikaskidea, neska nahiz mutila

✖ **1.** Musika instrumentu bat jotzen du. Zein?

✖ **2.** Partxisean jolasten badaki

✖ **3.** Zaletasun bitxi bat dauka

✖ **4.** Udan liburu bat irakurri du

✖ **5.** Karibeko musika gustatzen zaio

✖ **6.** Oporrak bere gurasoekin ematen ditu

✖ **7.** Zakurra du

✖ **8.** Heriotz zigorraren aurka dago

✖ **9.** Erizain izan nahi du

✖ **10.** Ilheoria da

✖ **11.** Poesia gogoko du

✖ **12.** Espainiatik kanpo izana da

✖ **13.** Badaki zer esan nahi duen % 0,7 horrek

✖ **14.** Gero txisteren bat kontatu nahi digu

✖ **15.** Zure gustuko abeslari bera gustatzen zaio

✖ **16.** Matematikak gustatzen zaizkio

✖ **17.** Haren izena B letrarekin hasten da

✖ **18.** Hiruhileko honetan da haren urtebetetzea

✖ **19.** "Liskarzalea" da

✖ **20.** Igeriketan aritzen da

🌟 **Lerroz lerro jartzea II**

Lerroz lerro jarriko gara aurreko klasean bezala, baina oraingo honetan urtebetezearen arabera egingen da hurrenkera. Ilara egin ondoren, ozenki esanen dituzue zuen izenak, adina eta jaioteguna.

izan behar dugu guztiok. Beraz, oinarrizko eskubideei eta eginbeharrei buruzko arauak mundu orok errespetatu behar ditu. Ideia hori gure klasera ekartzen badugu, bereizi behar ditugu elkarrekin bizitzeko eta estudiatzeko oinarrizko eskubideak. Gizabanakoen desberdintasunei dagokienez, zor zaien errespetuarekin tratatuko ditugu beti.

✖️ **3 Azal ezazu zeure erara**

🌟 **Afera Zailen Ministerioa. Arauak, guztientzat berdinak?**

✖️ **1 Irakur ezazu ondorengo albistea:**

“Afera Zailen Ministerioak” erabaki du mundu guztia era berean tratatzea, kexurik eta bidegabekeriarik izan ez dadin. Hemendik aurrera:

1. Hiritar batzuek betaurrekoak erabiltzea eta beste batzuek ez erabiltzea saihesteko, populazioaren dioptrien batez bestekoa kalkulatu da eta biztanle kopuruarekin zati egingen da, eta hortara, mundu guztiak erabiliko ditu batez besteko graduazioko betaurrekoak.
2. Hiritar batzuek pairatzen duten glutenarekiko jasanezintasunagatik, ogia gari hirina gutxiagorekin egingen da eta horrela, ogi mota desberdinak direla-eta, ez da diskriminaziorik gertatuko.
3. Munduan pertsona anitz gosez hiltzen denez gero, erabaki da pertsona guztiak beren elikagaiak erdibana egin ditzatela, beren adin beretsukoak izanik, deus edo ia deus ez dutenekin.

✖️ **2 Zer alde ikusten duzu 1. eta 2. proposamenen eta 3.aren artean? Erantzuna burura etortzen ez bazaizu, honako gogoeta honek laguntzen ahal dizu:**

Pertsona batzuek nahi izaten dute mundu guztia era berean tratatu, zuzena delakoan. Alabaina, ahanzten dute mundu guztiak ez dituela bizitza honetan aukera berdinak izan. Trataeraren arloan, pertsonaren berezitasuna errespetatuko bada, nori berea zor zaio. Oinarrizko eskubideei dagokienez, ordea, trataera berbera

🌟 **Arauen beharra**

Klaseak ongi funtzionatuko badu eta lanerako eta ikasteko giro egokia egonen bada, garrantzizkoa da funtzionamendurako arau oinarrizkoak betetzea. Betetzen baditugu, irakasgaia ikasi ez ezik, ikasteko giro ona eta tentsiorik gabekoa izanen duzue. Arauak beharrezkoak dira pertsona desberdinak elkarrekin bizi diren edozein to-

kitan: arauak dituzue etxean, zuen lagun taldean, hauzo-elkartean, futbol taldean. Eta klasean zergatik ez? Klasea, izan ere, talde bat da, aurrekoak bezalaxe, xede bateratu bat, estudiantzea eta prestatzea alegia, lortu nahi duten pertsonen bilgune bat delako.

Arauk bete ohi dituztenek horien baliagarritasuna aitortzen dute klasean giro lasaia eta baketsua izateko eskubidea segurtatzen baitute, guztiek lan egin ahal dezaten eta guztiak ongi senti daitezen. Hala ere, pertsona batzuk nekez zentratzen dira lanean eta horregatik arreta galtzen dute eta besteei galarazten. Horrelakoen-

tzat arauak beharrezkoak dira beren jokabidea erregulatzen laguntzeko, arazorik izan ez dezaten eta ez eta besteei sortarazi ere.

Gogoeta honen bidez espero dugu ikusiko duzuela arauak on egiten dietela guztiei eta, beraz, horiek betez, klaseak ongi funtziona dezan zuen laguntza izanen dugula. Baina pentsatu behar dugu nola jokatu baldin eta baten batek besteekin lan egin nahi ez badu. Horretarako, beharrak zehaztuko ditugu, zergatik diren inportanteak eta zer egin behar den arazoak daudenean.

Ikasgelako araudia

Zer behar dugun (araua)

1. Materiala ekarri

- Pertsona bakoitzaren eginbeharra da. Ekartzen ez duena alferkerian ari da, arreta galtzen du eta besteei galarazten, aspertzen delako edo, "jolas", besterik egin nahi ez duelako.

2. Arreta jarri irakaslea esplikatzeko ari denean eta beste ikaskide batek hitza hartzen duenean

Hagitx inportantea da arrazoi hauengatik:

- Ikasleak zerbait ulertzen ez badu, klasea eten eginen duelako galdera egiteko.
- Gaia ikasteko zailtasunak izanen ditu.
- Lan bat egiteko jarraibideen kasuan, ezin izanen du egin.
- Arazo handiagoa izanen du kontrolak egiteko egunak, lanak entregatzekoak, txango egitekoak, etab. adierazten direnean.
- Beste ikaskideen galderei kasu egiten ez badie, errepikatu beharra izan daiteke eta horrek denbora alferrik galarazten die, norbait haserretu daiteke eta aspergarria da, oso, entzun dutenentzat.

Zer egin (bete ez izanaren ondorioak)

- Egutero, institura joan aitzin, behar diren materialak ikuskatu eta ohitura gisa hartu *Inoiz edo behin ahantziz gero:*

- Irakasleak beste fotokopia bat emanen dio edo berea utziko.
- Ariketa beste orri batean egin eta gero koadernora pasatu etxean.
- Beste ikaskide batekin eseri eta gero etxean lan hori kopiatu.

Maiz ahantziz gero:

- Ez zaio materialik emanen eta ikasleak irakasleak ezarritako lana eginen du. Beste zereginen bat ezinezkoa bada, besteei arreta galarazi gabe entzunen du.
- Etxekoei eskatuko zaie antolatzen lagundu diezaiotela ikasleari.

- Galde daiteke ulertzen ez bada, irakasleak bere esplikazioa bukatu eta gero, beti ere, eta zalantzak argitzeko txanda irekitzen duenean. Arretarik jarri ezean, klasea bukatu arte itxaron beharko da, edo jolas-ordura arte (irakasleak adieraziko du kasu bakoitzean).
- Lehenago esan den zerbait buruz galdetzeko norbaitek klasea eteten badu, irakasleak erantzunen dio klasea bukatzean edo jolas-orduan lagunduko diola.
- Arreta galerak ohiko bihurtzen badira, ez dago esplikazioa klasetik aparte eskatzerik, gehiegizkoa baillizateke. Kasua horrela bada, ikaslea "lasaigune" batean kokatuko dute jarduerak dirauen bitartean eta bere ikaskideen lanari erreparatuko dio. Jarrerak bere horretan badirau, klaseko ordutik gelditzen den denboran lasaigunean geldituko da gogoeta fitxa betetzen, zeinari buruz gero irakaslearekin mintzatuko baita.
- Horrela segitzen badu, tutoreari eta familiari jakinaraziko zaie, arretarik ezaren arrazoirik dagoen jakitearren.

(jarraitzen du)

Ikasgelako araudia (jarraipena)

Zer behar dugun (araua)

3. Klasean lan egin

- Ariketak edo jarduerak egin beharra denean, ongi egiten ahalegindu behar da, ez edozein modutan. Horretarako, hitz eginen da zalantzak argitzeko edo laguntza eskatzeko bakarrik eta ez dira arreta galaraz dezaketen gauzarik aterako.

4. Irakasleari errespetuz hitz egin

- Funtsezkoa da pertsona orok errespetua merezi duelako. Nolabaiteko erantzunak ematea ohikoa iruditzen zaigun arren, batzuk iraingarriak izan daitezke, eta inork ez du irainik nahi. Gainera, erantzun oldarkor edo iraingarri batek antzeko ihardespena ekarri ohi du, eta ondorioz, bi alderdiak gaizki gelditzen dira.
- Horregatik, zerbaitek gogait egiten digunean, lasaitasunez eta irainik egin gabe adieraziko dugu.

5. Ikaskideei errespetuz hitz egin

- Ikaskideen artean hurbilagoko eta konfiantzazko esapideak erabili ohi dira, mingarri ez direnak, gustu aldetik nola-halakoak izan arren. Baina ez da baztertu behar ikaskideren bat iraindua senti daitekeela eta, kasu horretan, iruditzen zaio eskubidea duela erantzuna ere taxu berean emateko.

6. Hitza hartzeko txanda errespetatu

- Nahitaezkoa da inor ez sentitzea isildu beharrean. Esan nahi baita, guztiok dugula hitz egiteko eskubidea eta inork ere ez digula hitza “ebatsiko”. Batzuetan, hitza kentzen duena ez da konturatzen ere eragozten ari denik, baina, arruntan, solasa eten izanak gaizki sentiarazi eta haserrea eragiten dio besteari.
- Hitza hartu nahi duenak eskua jaso eta txandaren zain egonen da.

Zer egin (bete ez izanaren ondorioak)

- Ikaskide batek arreta galdu eta beste batekin hitz egiten badu, baliteke arazorik ez izatea noizbehinkako edo momentuko zerbait izan daitekeelako. Irakasleak neurtuko du kasuz kasu esku hartzea merezi duen ala ez. Esku hartzea erabakitzen badu, ikasleari abisatuko dio eta, berdin segitzen badu, lasaigunera joan beharko du.
- Norbaitek gauzaren bat ateratzen badu, irakasleak gordetzeko eskatuko dio. Horrela egiten ez badu edo berriz ere ateratzen badu, kenduko dio eta hura berreskuratzeko gurasoek joan beharko dute eta horrela semearen jarreraren berri emanen die.

- Ikasle batek irakasleari modu txarrean hitz egiten badio hark eskatuko dio esan nahi duena errepika dezala baina beste modu batean, oihu egin gabe eta iraindu gabe. Irakasleak baloratuko du zuzenketaren egokitasuna.
- Irakasleak bere jokaera zuzentzen ez badu, irakasleak hitzordua ezarriko dio, baina mintzatu aurretik ikasleak gogoeta fitxa bete beharko du.
- Laido edo irain larrietara iristea ez da inoiz ere onartuko: ikaslea besterik gabe ikasketaburuarengana bidaliko dute berehala eta kanpora egotzi izana hutsegite larritzat joko da. Horrelakoetan, araudia aplikatuko da, izan ere errespetua lortu ezin badugu beste muga batzuk jarri beharko ditugu. Dena den, beti izanen da hitz egiteko aukera bi alderdien artean errespetuzko akordioak lortze aldera.

- Irakaslea ohartzen bada ikasle batek beste bat iraindu duela, iraindua sentitzen ez bada ere, lehenbizikoari eskatuko dio esan nahi zuena beste modu batez esan dezala. Hemendik aitzina arestiko atalean adierazitako bidetik joanen da afera.

- Norbaitek besteen solasa eteten badu, bere txanda iritsi arte itxaron dezala eskatuko zaio eta hitza ematen diotenean mintzatuko da. Itxaron nahi ez badu, bere hitzartze txanda galduko du eta jarduera bukatzeko gelditzen dena lasaiguneari entzuten egon beharko du.
- Bere horretan segituz gero, behin betiko lasaigunera joan beharko du.

Pertsona bakoitzak bere burua kontrolatzen ikasteko aukerak izanen dira urrats hauek:

- **1.** Ohartarazpenak.
- **2.** Konpromisoak, gogoeta orria bete ondoren.
- **3.** Familiarentzako eta tutorearentzako jakinarazpena.
- **4.** Ikasketaburuak: “Ikasgelako arauekin elkar ulertzea ezinezkoa izan denez, gelatik kanpora konpondu beharko duzu, ikastetxeko arauekin”.

✕ **Zer aldatuko zenuke arauak eta ondorioak eraginkorragoak eta zuzenagoak izan daitezen? Gero, guztien proposamenak eztabaidatuko dituzue taldeka.**



🌟 Tximeleta

Orain kontakizun labur bat entzunen duzu. Gero aterako ditugun ondorioak idatziko dituzu:

🌟 Klaseko egutegiari ekinen diogu

Astero, klaseko hurrenkera alfabetikoari jarraikiz, zuetako batek egunero klasean gertatzen dena egutegi-koaderno batean idazteko ardura izanen du. Aste bukarran, egutegiaren arduradunak irakasleari emanen dio eta hark taldearen aitzinean irakurriko du hurrengo asteko lehenbiziko klasean. Batez ere klaseko funtzionamenduaren bi alderdi izanen duzue kontuan: pertsonen arteko harremanak eta laneko giroa, eta arrazoitu beharko duzue zergatik iruditzen zaizkizuen positiboak edo zergatik negatiboak. Horrek balioko digu gure arazoak biltzeko eta ondoren aztertzeko.

🌟 Hartzailerik gabeko gutuna

Idatz ezazu gutun bat folio aparte batean, gero gutunazal batean sartuko baituzu. Zure ustez taldean den ikaskiderik gogaikarriena gogoan izanda idatziko duzu, baina haren izenik behin ere aipatu gabe. Zerorrek irakurriko duzu, beste inork ez. Gutuna aski bitxia da, ez baitu hartzailerik. Burura datorkizun guztia esanen diozu pertsona horri: zergatik ez duzun gustuko, zer egin dizun, nola sentitzen zaren horrekin, zer opa diozun, zer eskatzen, **Ä¶** Orain arbelean gogoratuko dugun gutunaren formatua errespetatu behar duzu. Idazten duzularik, sar ezazu azalean, bertan zeure izena eta deitura idatzi, itxi azala eta emaiouzu irakasleari. Hemendik hilabete batera gutunak itzuliko dizkizuet eta misteriozko ariketa honen esanahia aurkituko dugu.

🌟 Gauzatxoak eta musika

✖ 1. Guztiok zutik paratuko gara mahairik gabeko erdigune batean.

Pertsona bakoitzak beste bat bilatuko du, berak duen zaletasunen bat duena: musika mota, janaririk gogokoena, zodiakoko ikurra, jazkera, irakasgaiarik gustukoena, edo gutxien gustatzen zaiona, etab.

Guztiok bikotekidea aurkitzen duzularik, elkartzen zaituen gaiari buruz mintza zaitezte pare bat minutuz. Jarduera beste bi aldiz errepikatuko dugu, halatan non zuetako bakoitza hiru pertsonarekin mintzatzen ahal den gai bati buruz.

✖ 2. Guztiok borobilean eseriko gara.

Zuetako bakoitzak taldeko pertsona bat izanen du gogoan, harekin gaizki moldatu dena, gogait eragiten diona edo, besterik gabe, besteekin baino harreman gutxiago izandakoa. Jarduera dirauen denboran ez duzue haren izena aipatuko. Gogoan hartu duzun pertsonari buruz barne bakarriketa egingen dugu.

✖ 3. Abestia.

Orain emoziozko abesti bat paratuko dizue irakasleak. Entzun bitartean, erdi aldera edo, agindu batzuk adituko dituzue, bete beharrekoak.

🌟 *Nolakotasun positiboen bila*

Boskoteak eratu dituzue. Nahi dituzuen gaiez ahopeka solastuko zarete, harik eta gelditzeko abisua aditu arte. Orduan zuen taldekideen koadernoan idatziko duzue haiei buruz antzemandako gauza atseginen ahalik eta kopuru handiena, eta ondoren iruzkina sinatuko duzue.

Uste baduzu badela deus positiborik ez duenik, ez ezazu esan, horrek min egin baitezake, eta gainera, ez da egia inoiz ere izaten: pertsona orok ditu alderdi negatiboak eta positiboak. Azken haiek ikusten ez badituzu, saia zaitetz zeure eragozpena gainditzen.

✖ **4. Esperientzia adostuko dugu.**

✖ **5. Irakur ezazu ondorengo testua eta arreta handiena sortarazten dizun esaldia azpimarratu. Gero ikusiko ditugu hautaketan izandako bat etortzeak.**

Batzuetan gertatzen zaigu gutxi ezagutzen dugun pertsona bat, bizikide duguna, ez zaigula gustatzen, ez dugula gogoko. Baliteke zerbaitek gogait eragitea edo, zergatik den jakin gabe, harekin gaizki moldatzea. Baina segur aski izanen ditu ezagutzen ez ditugun alderdiak, beste horiek konpentsatzen dituztenak.

Guztiak dute baliozko zerbait, nahiz eta batzuetan ezkutuan eduki, eta hori behar da aurkitu. Kontua ez da bizitza honetan besteen balio ezkutuen bila ibiltzea. Haatik, komeni da kontuan izatea balio horiek hor daudela, ezagutzen ez ditugun arren; beraz, ez dugu zilegi inor mespretxatzea. Besterik da halako batek kalte egiten badigu. Horrelakoetan zer egin beste momentu batean ikusiko dugu.

🌟 *Ene altxorra aurkeztuko dut*

Gaurkoan ahozko jarduera bat, hurrengo eguneko klasean gauzatuko duguna, prestatzea egokitu zaigu. Jarduera horretan nor eta nolakoak zireten esan beharko duzue, ikaskideekin zeuena den zerbait partekatuz.

Zuetako bakoitzak klasera halako „Áaltxor,Á” bat ekarriko du, esanahi berezikoak: gauzaren bat, argazkia, musika edo libururen bat,Á¶. Egunero hiruzpalau ikaslek beren altxorraren istorioa azalduko dute. Esan behar duzuenaren gidoi labur bat pentsatua ekartzea inportantea da, horrek, lagundu eta lasaitzeaz gainera, entzuleentzako informazio interesgarriagoa ematen duelako. Hizlari bakoitzak bukatzen duenean, galderen txandari emanen zaio hasiera.

Jardueran zehar, ahozko azalpenaren kalitatea eta prestakuntza ez ezik entzulegoaren arreta eta parte hartzea ere ebaluatuko dira.

✖ **Idatz ezazu hemen zure altxorrari buruz eman gogo duzun informazioa. Aholku gisa, hemen dituzu ideia batzuk: deskribapena, non gordetzen duzun, zertan erabiltzen, historia, eskuratzeko modua, zuretzat zergatik den inportantea, etab.**

🌱 Lan kooperatiboa

Une honetatik hasirik, taldean lan egiten dugun bakoitzean arau batzuk beteko ditugu eta guztion artean elkartasun eta laguntza giroa sortuko dugu. Hori lortzeko, lagun diezaguketen bi dinamika burutuko ditugu: “elkartuko gara” eta “itsuaurrekoa”. Gero, arazorik gabe lan egiteko arauak irakurri eta komentatuko ditugu taldean.

Lan egiteko modua

- Talde lana proposatzen den aldiro denborarik gal ez dezagun lau laguneko talde finkoak eratuko ditugu, egoera berezietan izan ezik.
- Taldekide guztiek eginkizun bat izanen dute: kide batek hartzen diren erabakiak bilduko ditu (idazkariak), beste batek lan prozesuari buruzko oharra idatziko ditu azken txostena egiteko (behatzaileak), beste batek moderatu egiten du (denborak eta hitzartze txandak kontrolatuko ditu) eta beste bat lana guztien artean adostearen bozeramaile izanen da. Eginkizunak txandakatu egiten dira.
- Ahotsa gehiegi altxa ez dezaten, lau kideak mahai bakar baten inguruan eseriko dira: elkarren artean hurbil egonik ez duzue zertan garrasika ibili behar.
- Zeregina egiteko jarraibideak taldeka kokatu aitzin emanen zaizkizue.
- Zernahi arrazoiengatik lana eten beharra izanez gero, irakasleak eskua jaso, ukabila itxi eta ezpainak estutuko ditu. Hori ikusten dutenek gauza bera egiten dute. Horiek egiten dutena besteek ere berdin egiten duzue, horrela klase osoa berehala jarriko da isilik.
- Irakasleak taldearen lanari erreparatuko dio, laguntzarik behar duzuen ikusteko eta zuen partaidetza ebaluatzeko.
- Ados jartzeko arrainontziaren teknika erabiliko dugu: bozeramaileak klasearen erdian kokatuko dira eta beren lana txandaka azalduko dute. Gainerakoek, mahaietan eseririk, horien inguruan zirkulu handi bat eratuko duzue eta gero entzun bitartean isilik egonen zarete. Zerbait erantsi edo eztabaidatu nahi izanez gero, paper batean idatzi eta zuen ordezkariari helaraziko diozue.

Kooperaziozko lehen ariketa: Uharte jendegabea

- ✖1 Demagun uharte jendegabe batera bidaiatuko duzula klaseko beste zortzi lagunekin. Pentsa zer eramanen zenituzkeen aldean eta idatzi itzazu.

- ✖2 Laukoteka, ados jarri eta hiru gauza hautatu beharko dituzue, zeuen artean zergatiak azalduz. Bidaia erdietsiko du bost minututan adostu eta arrazoiak azaltzea lortzen duen taldeak.
- ✖3 Hondarrean ozenki irakurriko ditugu eztabaidagai izan dituzuen gauza guztien izenak eta mintzatuko gara baztertu dituzueni buruz.

✖4 **Idatz itzazu elkarrizketatik atera dituzun ondorioak.**

- Hautatu ditugun gauzak:

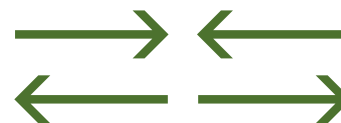
- Zergatik

- Baztertu ditugunak

- Zergatik

🌱 **Gatazkaren kontzeptua**

✖1 **Bi gezi pare hauetatik, zein lotzen duzu gatazka egoera batekin? Arrazoitu zeure erantzuna.**



✖2 **Gehiengoak zer hautatu duen jakiteko bozketa eginen dugu eskuak jasoz. Emaitza kontatu eta idatz ezazu:**

- Gainerako geziak:

- Azpiko geziak:

✖3 **Irakur ezazu ondorengo testua:**

Gatazka da bi pertsonen (alderdien) arteko desadostasuna, biek gauza bera nahi dutelako, era desberdinez pentsatzen dutelako edo elkarri irain egiten diotelako. Gizarte harremanetan (familia, lagunartea, institutua) guztiz arrunta da gatazkak sortzea. Horrek ez gaitu kezkatu behar, ez izutu ezta errudun sentiarazi ere. Kontua da gatazkak nola eraman, izan ere, modu batera egin edo bestera, gerta liteke bake bidean konpontzea, bi alderdiek zerbait irabazten dutelarik, edo alderantziz, ez aurrera ez atzera gelditzea eta are makurrago bilakatzea, horrela bi alderdie-tako batek, edo biek, galdu egiten dute eta, ondorioz, gaizki sentitzen dira. Arruntean gatazka zerbait ezkorra iruditzen zaigu (liskarra, heserrea, konfrontazioa, sufrikarioa, inibizioa,...). Alabaina, desadostasuna edo bat ez etortzea besterik ez da. Askotan, gatazka eta guk eman ohi diogun erantzuna nahasten ditugu. Orduan ihes egitera edo erasora jotzen dugu, eta horrek arazoa larriagotzen du. Irtenbidea ongi pentsatuz bilatuko bagenu, aukera gehiago izanen genituzke gatazka konpontzeko eta alderdien arteko harremana hobetzeko.

✖ **4** Aipa itzazu banan-banan gatazkatsuak deritzezun egoerak. Gero arbelean idatziko ditugu, gatazka eta hari ematen zaion erantzuna nahasten direneko egoerak ezabatzeko. Esate baterako, sesioa ez da gatazka; gatazka da sesioa izan aurretik izandako desadostasuna. Sesioa da gatazkari eman genion erantzuna.

✖ **6** Azter ezazu ondorengo gatazka: Luisek baloiarekin jolastu nahi du patioan Enrikerekin, baina honek nahiago du bere klasera iritsi berri diren bi mutilekin mintzatu.

Zer, zergatik

Ni

Bestea

■ **5.** Gatazka bat aztertzeko orduan, jakin behar da ihes edo eraso egin genezakeela. Horiek dira animaliekin batean ditugun irtenbideak, lehendabizi ateratzen zaizkigunak (senak agintzen dizkigunak). Baina pentsatu ere pentsatu dezakegu, eta orobat, besteekin mintzatu eta ados jarri (lantzen den aukera da, eta bereziki gizakiei dagokiena).

Erabakia hartu aitzin aztertu behar da:

- Zehazki zer gertatzen den (gertaerak).
- Zergatik gertatu den (zergatiak).
- Pertsonak nola sentitzen diren (sentipenak).
- Zer behar duten (beharrizanak).
- Zenbat modu bururatzen zaidan hori konpontzeko.
- Zein da hoberena? (Zer gertatuko litzateke, baldin eta,...?)
- Zer egin hori lortzeko?

Nola sentitzen garen

Ni

Bestea

Zenbat irtenbide ikusten dudán

Ni

Bestea

Zein da hoberena (zer gertatuko litzateke, baldin eta,...?)

Ni

Bestea

Zer egin hori lortzeko

Ni

Bestea

🌟 Gatazkak konpontzeko estiloak

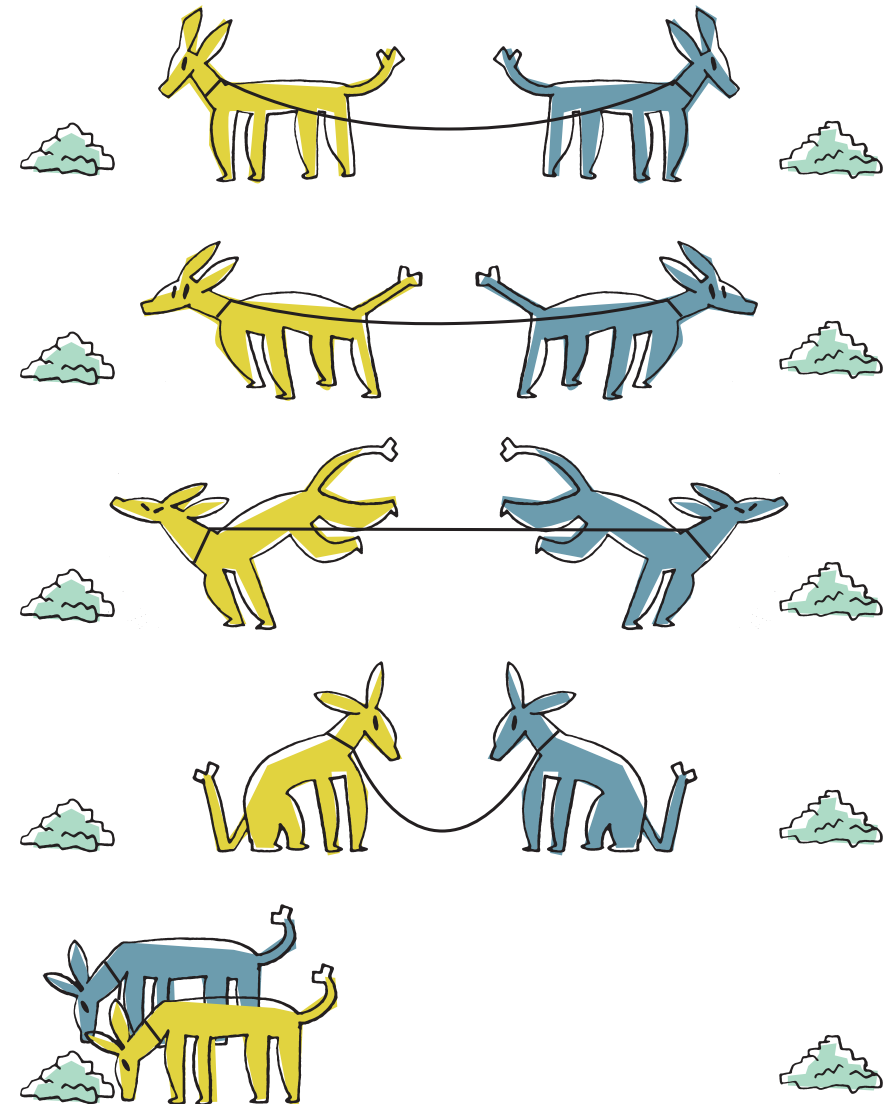
✦ 1. Irudimenezko korridorearen dinamika.

Guztiok borobilean jarriko gara, zutik. Izendatzen zaituztenean zuen tokia beste batenarekin truk egingen duzue. Hala ere, bi pertsona horien artean irudipenezko korridore bat dago, beren sorbalden neurri berekoa. Bururatzen zaizuen egin beharko duzue zeuen xedea erdiesteko, hitzik esan gabe ordea; komunikazioa keinu bidezkoa izanen da. Gauza bera eskatuko die irakasleak bikote batzuei. Jarduera bukatuak, ikusitakoaz mintzatuko gara.

✦ 2. Kontura zaitetz zein erraza den aditasunez jokatzeari irribarre batekin ematea edo eskatzea. Ahalegin zaitetz gaur berean. Animatzeko, irakur ezazu Gandhiren poema hau:

Irribarrea

Irribarre egiteak ez du deus kostatzen eta etekin handia dakar. Irribarrearen hartzailea aberasten da, ematen duena pobretu gabe. Izpi bat baizik ez du irauten, baina horren oroitzapena, batzuetan, betiko da. Inor ez da sobera aberatsa irribarre alde batera uzteko, inor ez da sobera behartsu hura merezi ez izateko. Adiskidetasunaren ikurra da, nekatuari atsedena ematen dio eta gogogabetua animatzen du. Ezin da erosi, ez utzi, ez ebatsi ere, baliorik ez baitu harik eta ematen den arte. Eta inoiz irribarrerik egiten ez dakien bat aurkitzen baduzu, izan zaitetz eskuzabala, egiozu zerorrek irribarre.



H. Cornelius eta S. Faire, *Tú ganas y yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente... y disfrutar con las soluciones* (Zuk irabazten duzu eta nik ere bai. Gatazkak modu sortzailean nola konpondu... eta irtenbideekin gozatu), Madril, Gaia, 1995

✦ **Buruz ikasteko esaldia.** Koadernoan zehar era honetako esaldiak aurkituko dituzu. Ikas itzazu buruz zuretzat balio berezia dutenak.

✦ **Irtenbidearen parte ez bazara, arazoaren parte zara**

✦ **3 Hurrengo orrialdeko marrazkiaren esplikazio bat idatz ezazu eta orrialdearen bukaerako esaldiarekin lotu.**

🌟 **Hartzailerik gabeko gutuna itzultzea**

Hilabete inguru igaro da irakasleak orain itzultzen dizuen gutuna idatzi zenuenetik. Irakur ezazu berriz eta pentsatu nola dagoen orain hura idatzi zenuenean gogoan zenuen pertsonarekiko gatazka. Oroit zaitez pertsona hori nor den inork ere ez duela jakin behar. Hauta ezazu ondorengo hitzetatik bat eta gutun-azalean idatzi: areagotua, enkistatua, hobetua, konpondua. Gutun azalean, halaber, adieraz ezazu zergatik aukeratu duzun hitz hori.

🌟 **Haurrak eta telebistako indarkeria**

Azken aldi honetan haurren eta nerabeen arteko indarkeriari buruzko albiste izugarriak datozkigu.

Erresuma Batuan 11 urteko bi mutikori mugarik gabeko espetxealdia ezarri diete bi urteko haur bat hiltzeagatik. Gure herrialdean, kaskamotz talde batzuk beldurra sortzen dute kaleetan.

Gertaera hauen aitzinean ezin gaitezke sorgor gelditu. Gure ustez, telebistaren aitzinean ordu gehiegi ematea, zeinean indarkeriazko egitateak etikoki ontzat ematen baitira, oso arriskutsua da belaunaldi berrientzat.

Gurasoak eta irakasleak ezinean gabiltza telebista, bideojokoak, zinema eta publizitatea bezalako hedabide boteretsuekin lehiatzeko.

Horren kariaz, uste dugu telebista kateen arduradunek (publikoak nahiz pribatuak izan) hobeki hautatu beharko lituzkeela beren programak, gure ikasleek eta seme-alabek pantailetan mundu hobeago bat ikus dezaten; norbaiti lepoa moztea gosaltzea bezain naturala dela gehiago pentsa ez dezaten.

Kontura gaitezen, behingoz, hezkuntza ez dela ikastetxeen eginkizuna soilik.

Hedabideek, beren abantailazko oholtzatik, anitz egin dezakete gure gazteengan jarrera baketsuak sustatzeko.- Parlako Séneca ikastetxeko Bakearen Proiektuko ikasleak eta irakasleak (364 lagunek sinaturiko gutuna). Parla, Madril.

El País, 1994ko otsailaren 22

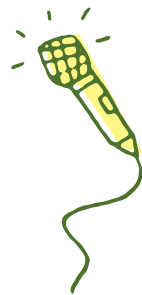
✦ **Gatazka egoera baten aitzinean ihesera jotzen dugu edo erasora, gizalegezkoena den erantzuna ahanzten dugularik, hots, pentsatzea, entzutea eta mintzatzea**

✖ **1** Zein dira egileak eta zer jakinarazi nahi diete irakurleei?

✖ **2** Zer pentsatzen dute telebistan azaltzen den indarkeriari buruz?

● Zer pentsatzen duzu horretaz?

✖ **3** Magiazko mikrofonoarekiko debatea: zuen ustez, telebistako indarkeriak ba al du eraginik ikusleen jarreran?



🗨️ Ikaskide bakartuak

✖ **1** Egin ezazu ikaskide bakartu edo baztertutako baten ezaugarrien zerrenda: nolakoa den, nola portatzen den, zuen ustez zergatik dagoen horrela, nola sentitzen den, eta abar. Gero, taldeka, ezaugarriak gehitu eta eztabaidatuko dituzue eta arrainontzian azalduko ditugu.

■ **2.** Pentsatu behar dugu klaseko ikaskide bati nola lagundu; kontuan izanzen duzu, hala ere, institutuan balio duenak kanpoan ere berdin balio duela, adibidez, lagunartean edo beste edozein taldetan. Norbaiti lagundu nahi badiozu, ez da nahitaezkoa haren adiskide izatea, ezta pertsona hori zure gustukoa izatea ere. Hala eta guztiz ere, lagungarri izan daiteke, baten bat, behintzat, berataz arduratzen dela kontura dadin; harentzat, seguru aski, garrantzi handikoa da hori.

Lehenik eta behin ongi behatu behar da, kasuak hautemateko. Gero, pentsatuko dugu lagundu nahi diogun edo laguntzerik badugun. Lagundu nahi izanez gero, jakin beharko da pertsona horrek laguntza hartzeko prest dagoen: “Kaixo, oso bakarti ikusten zaitut, laguntzarik nahi?”



✖3 **Zer egin? Zerrendako hutsuneetan idatz ezazu esamolde “únaturalago” bat, lagunartean erabili ohi duzuen mintzamoldean. Ados jartzerakoan zerrenda osatuko duzue, horrela erreperitorio zabalagoa izanen duzue pertsona bakartu batengana hurbiltzeko.**

● **Gai arruntez mintzatzen hastea:**

“Zer moduz klasean?, zein duzu irakasgairik gustukoena?, nola daramatzazu azterketak?, txango egiteko gogorik bai?, zer egiten duzu arratsaldeetan?...”

● **Zenbait tokitara laguntzea:**

“Plastikara zoaz? Batera joanen gara”

● **Gauza batzuk elkarrekin egitea:**

“Nahi duzu ingelesa elkarrekin ikasi?”

● **Parte hartzera gonbidatzea:**

“Zatoz gure taldera”.

“Nahiko zenuke jolas-orduan,...?”

“Matematikakoaren bila noa, bazatoz nirekin?”

● **Esaten duena entzutea**

🌟 **Entzute eraginkorra**

1. Entzute gurpila

Entzute jarduerari ekinen diogu. Nahasi samarra izanen denez, arreta berezia jarriko dugu arauetan eta horiek beteko ditugu.

2. Komunikaziorako oztopoak

Aurreko jardueran ohartu gara pertsona bat nola sentitzen den gaizki aditzen diotenean. Sentipen makur horiek ezagutzea lagungarri izanen zaigu, entzuterakoan hutsegite horiek egin ez ditzagun. Orain ikasiko ditugu saihestu beharreko jarre-rak, pertsonen arteko komunikaziorako oztopo direlako.

- **Etetea:** Begira zer berandu den...
- **Nik neure buruaz hitz egitea:** Bada, nik zera egiten dudanean...
- **Jaramonik ez egitea:** Kasorik ez egin, beste alde batera begiratu, erlojuari begiratu...
- **Agintzea:** Zer? Beti bezala?, Zaude isilik. Aski da, ezta? Aspergarria zara, gero!
- **Mehatxatzea:** Horrela negar muxinka aritzekotan, alde eginen dut. Banoa, eh?
- **Errieta egitea:** Beti berdin, nazkatua naukazu, gauzak ongi pentsatuko bazenitu ez litzaizuke gertatzen zaizuna gertatuko.
- **Zentzabideak ematea:** Argiagoa izan behar duzu..., niri ez zait horrelakorik gertatzen.
- **Aholkatzea:** Pentsatu hori konpondu nahi duzun edo ez, zoaz psikologo baten-gana, bila ezazu zeure oreka, lasai zaitetz.
- **Kontsolatzea, animoak ematea:** Pasatuko zaizu; ez kezkatu, horrek ez baitu garrantzirik.
- **Onestea, arrazoi ematea:** Egia da, arrazoi duzu, ni ere horrela sentituko nin-tzateke.
- **Gaitzestea, arrazoi kentzea:** Hara zer ergelkeria! baina ez al duzu ikusten ez duzula inolako arrazoirik? Nola egin ahal izan duzu hori?
- **Laidotzea, mespretxatzea:** Hori gertatu zaizu tentel hutsa zarelako; zer erge-lkeria! Gainera, zer kalaka!
- **Interpretatzea:** Zuk zera nahiko zenuke, jendea zuri begira egotea. Baina ez ibili istorioak asmatzen. Laguntzarik behar baduzu, eska ezazu, baina ez zaitetz nigana horrelako istorioekin etorri.
- **Galdetzea:** Niz?, non?, zergatik?, zer esan zizun, nola begiratu zizun, zer eran-tzun zenion?
- **Ironiaz mintzatzea:** Zu holaxe, beti alai, gustua ematen du zurekin egoteak, optimismoa eta bizitasuna kutsatzen dituzu.

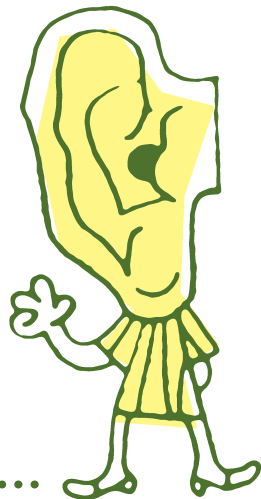
3. Orain ongi entzuten ikasiko dugu, entzute eraginkorraren teknika ikasiz eta praktikatuz

■ Entzute eraginkorraren xedeak

- Besteek entzuten dioten pertsonak kasu egiten diotela sumatzea, ikus dezala norbait berataz interesatua dagoela.
- Dituen arazoak argitzen eta irtenbide egokiak bilatzen laguntzea.
- Onuragarria da, halaber, gu geu gatazkaren parte bat garenean, baina kasu horretan zailagoa da, haserre egoten garelako eta gogait eragin digunari entzuteko gogorik izaten ez dugulako. Hori gero ikusiko dugu.

■ Ezaugarriak

- Arretaz entzutea.
- Besteak dioena hitz argiagotz adieraztea.
- Egituratzea: entzuten ari zarena ordenatzea, laburbiltzea, ongi ulertzen duzula frogatzea.
- Ez epaitzea ez eta kontseilurik ematea ere.
- Besteak proposatzen dituen irtenbideei beste batzuk eranstea eta aztertzen laguntzea, onuragarrienak zein diren ikuste aldera.



■ FASEAK

1. Egitateak

- Kontaidazu: “zer gertatzen zaizu, noiztik, zenbat aldiz, noiz gertatzen zaizu gehiago, norekin gehiago, zergatik gertatzen da, zure iritziz, zergatik jokatzen du horrela?”
- Laburpena: “ongi ulertu badut, zera gertatzen da...”
- “Zerbait gehiago kontatu nahi?”

2. Sentimenak

- “Nola sentitzen zara?”, “zergatik?”, “zerk ematen dizu min handiena?”, “bestearen aldetik zer da gehien gogaitarazten dizuna?”, “horrenak diren beste gauzen artean zein dira gustuko ez dituzunak?”
- Laburpena: “beraz, honela sentitzen zara...”
- “Bestea nola sentitzen dela uste duzu?”, “Zergatik ari da horrela, zure ustez?”
- Laburpen-konklusioa: “beraz, bestearen aldetik gogait eragiten dizun bakarra hau da...”.

3. Premiak

- “Zuk zer eskatzen duzu?”
- “Zure ustez, zer beharko du besteak?”

4. Irtenbideak

- “Nola konpon daiteke?”, “zer egin dezakezula iruditzen zaizu?” (Aukeren zerrenda bat eginen da, entzuten ari denak osa dezakeena).

5. Izan daitezkeen irtenbideen analisisa

- “Zer gertatuko litzateke baldin...?” “Zein iruditzen zaizu errazena eta zein onuragarriena?”, “Zertarako zaude prest?”, “Nola egingen duzu?”
- Laburpena: “Beraz, zera egiteko asmoa duzu...”

4. Galdera irekien eta itxien jokoak

Galdera irekiak dira “bai” edo “ez” soil batez erantzun ezin daitezkeenak, informazio gehiago lortzen dute eta entzulea inpartzialtzat har dezaten laguntzen dute. Galdera irekien adibide batzuk:

- Gehiago esaten ahal didazu zerari buruz...?
- Zer gertatu zen gero?
- Horri dagokionez, nola sentitu zinen?

✕ **Jokoa:**

Irakasleak guztiok ezagutzen dugun pertsona bat dauka buruan eta zuen eginbeharra da horren izena asmatzea. Galdera itxiak baizik ezin dituzue egin (“bai” ala “ez” erantzutekoak). Zuetako batek izena asmatzeko zenbat galdera egin behar izan dituzuen idatziko du.

Gero joko bera egingen dugu, baina oraingo honetan galdera irekiak eginez, hots, “bai” ala “ez” erantzun ezin daitezkeenak. Lehenengoan bezala, eskatu diren galderen kopurua idatziko duzue.

✕ **1** Zein izan da galdera gehien behar izan duen metodoa?

✕ **2** Zein metodotan lortu da informazio gehien?

✕ **3** Zertan datza diferentzia hori?

5. Entzute kolektiboa

Irakasleak arazo bat azalduko dizue eta zuek entzute kolektibo bat egingen duzue, “faseak” atalaren laguntzarekin. Pertsona batek entzule taldea antolatuko du, eta premiarik izanez gero, hura bera izanen da moderatzailea.

✕ **Arazoa:** ikasle bati, “gutxiegi” nota jarri nion, biziki haserretu zen eta egun batez niri eginiko irain larri bat aurkitu nuen arbelean. Ene ustez bera izan zen hura idatzi zuena.

6. Bikoteka entzutea

Boluntario batek, neska zein mutilak, laburki azalduko dio benetako edo asmatutako arazoren bat (ez dugu zertan jakin) ikaskide bati, entzute eraginkorraren faseak aplikatuz. Gero rolak alderantzizkatuko dituzue.

Entzute eraginkorra bukatzean, ariketa ebaluatuko dugu. Idatzi hemen konklusioak:

✕ **Nola sentitu zara arazoa azaltzerakoan?**

✕ **Eta entzutean?**

✕ **Zein izan dira zailtasunik handienak?**

✕ Faseen hurrenkerari jarraitu zaio?

✕ Irtenbiderik aurkitu al da?

Bukatzeko, faseak berrius ditzagun denon artean:

✕ Zer gertatu zen? ▶ Egitateak.

✕ Nola sentitu ziren? ▶ Sentimenak.

✕ Zer behar da? ▶ Beharrak.

✕ Zer egin daiteke? ▶ Irtenbideak bilatu eta aztertzea.

Jadanik gai zara egiazko ariketa bat egiteko, ahaide, lagun edo ikaskide batekin.

7. Parafrase eta erreflexu ariketa bat: Bihotz transplante bat

Eritetxe handi bateko kirurgialaria zara, batzorde bateko kide, munta handiko erabaki bat hartzeko puntuan dagoena. Zazpi eri dituzue, bihotz transplantearen presako esperoan daudenak. Oraingoz emaile bakarra duzue. Eri guztiek har zezaketen bihotz hori. Zeinentzat izan beharko luke zure ustez? Zergatik? Batzordeak 15 minututan erabaki behar du. Ariketa eten eginen da adosterik izan ez bada ere.

Zazpi talde eratuko ditugu eta horien baitan bihotzaren hartzaile izan daitezkeen artean baten aldeko argudioak bilatu beharko dituzue. Gero, taldeetako kide bana bildu eta arrainontzian eztabaidatuko dute. Inork ez du hitz egiterik izanen aurreko partaidearen argudioa laburbildu gabe. Gainerako taldekideak behatzaile izanen dira eta oharrak idatziko dituzte, gero elkarrekin komentatzeko.

Jokoa geldituko da norbaitek eteten badu edo parafrazerik eta islarik egiten ez bada, eta aukera izanen da zuzenketa egiteko.

- Emakumezko neurokirurgialari ospetsu bat, 31 urtekoa, bere karreraren gailurrean. Seme-alabarik ez.
- 12 urteko neskatila. Musika ikasketak egiten ari da.
- 40 urteko gizon ezko irakaslea. Seme-alabak, bi.
- 15 urteko neska gaztea, haurdun. Ezkongabea eta seme-alabarik gabe.
- 35 urteko apeza.
- 17 urteko mutil gaztea. Ostalaritzako zerbitzaria da eta irabazten duenarekin gurusoak mantentzen ditu.
- Emakumezko zientzilaria, SIDAren aurkako txertoa asmatzeko puntuan. Seme-alabarik ez eta lesbiana da.

🌟 Kontakizun laburra

Tribu bateko buruzagi zahar bat solasean ari zen bizi-bizi haur batzuekin bizitzaren gainean. Halako batean esan zien:

- Nire barnean sekulako borroka dago. Otsoen arteko borroka. Otsoetako bat maltzurkeria da, beldurra, haserrea, jeloskeria, bekaizkeria, mina, herra, zikoizkeria, harropuzkeria, errua, erresumina, gezurra, harrokeria, egolatria, lehiakortasuna eta handinahia. Beste otsoa ontasuna da, kemena, alaitasuna, bakea, itxaropena, baretasuna, apaltasuna, eztitasuna, eskuzabaltasuna, samurtasuna, adiskidantza, egia, urrikalmendua eta maitasuna. Borroka bera gertatzen da Lur osoko gizaki guztien baitan.

Haurrak minutu batzuk isilik gelditu ziren eta, ondoren, haietako batek galdera hau egin zion buruzagi zaharrari:

- Aitona, eta bietatik zeinek irabaziko du gudaldia?

Tribuko buruzagi zaharrak erantzun:

- Bi otso horietatik norberak elikatzen duena irtengo da garaile.

J. Soler eta M. Conangla, *Ámame para que me pueda ir*,
Bartzelona, Amat, 2006. Euskaratua

✖ 1 Asma ezazu izenburu bat:

✖ 2 Zein da zuretzat irakurketa honen ekarpena?

🌟 La buena suerte elaberrriaren irakurketari buruzko idazlana

Idazlanaren gaia eleberrriaren bigarren partearen izan da, hau da, lagun batek bere adiskide bati kontatzen dion istorioarena.

Idatz ezazu iruzkin bat, entregatu beharrekoa, hiru atal hauetaz osatua: pertsonaiak, edukia eta iritzi pertsonala. Ez duzu galderarik eta erantzunik idatzi behar, testu bat baizik eta bertan txertatuko dituzu galderak. Adibidez: “Merlinda. Honela jokatzen du Horretarako arrazoi hauek ditu”.

■ 1. Pertsonaiak

- Nor da Merlin?, zer egiten du?, zergatik?
- Zein dira zaldun zuriaren eta zaldun beltzaren arteko aldeak?
- Aipa itzazu basoko izaki alegiazkoak eta azaldu zein den horietako bakoitzaren eginkizuna.

■ 2. Edukia

- Azal ezazu zein den zortearen eta zorte onaren arteko aldea.
- Izenburu gisa, idatz ezazu zorte onaren arau bakoitza, kapitulu bakoitzaren laburpena egin aitzin.

■ 3. Iritzia

Balorazio pertsonala: 1 - 2 - 3 - 4

- Gehien gustatu zaizuna.
- Gutxien gustatu zaizuna.

✖ 4. Bizitarako aplikazioa

Arau hauek gure bizitza pertsonalean duten baliagarritasun maila ezagutzeko, egin gogoeta eta balora itzazu ondorengo esaldiak banan-bana:

D **ND** **A** **AH**

● Zorte ona geuk sortzen dugu				
● Zorte ona izateko eginahalak egitea erabaki dut				
● Zorte ona erdiesteko, inguruabarrak aldatu ohi ditut				
● Zorte ona indibiduala ez dela uste dut eta, horren kariaz, saiatzen naiz beste batzuegana ere irits dadin				
● Ez naiz egin behar ditudan gauza garrantzitsuak geroratzearen aldekoa				
● Gauzak ongi egitea gustatzen zait, are eta xehetasun txikienetan ere				
● Zorizko jokoak ez ditut gogoko eta ia behin ere ez dut zozketetan edo loterietan parte hartzen				
● Ez naiz behin ere fidatu nekerik gabeko irabazpideak proposatzen dizkizuten pertsoez				
● Eraman onekoa naizela uste dut eta lanean jarraituko dut zortea iritsi bitartean				
● Gauzak behar bezala prestatzea gustatzen zait, ongi aterako diren esperoan				

D Desadostasuna **ND** Nahikoa desadostasun **A** Adostasuna **AH** Adostasun handia

C. Hué, *Bienestar docente y pensamiento emocional*,
 Madril, Wolters Kluwer, 2008. Euskaratua

2

🌟 Dilema moralak: aitonaren dilema

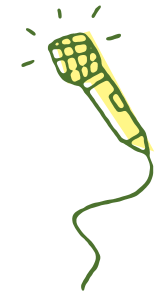
Dilema moral bat egoera gatazkatsua da, zeinean balio moralen arteko elkar jotzea suertatzen baita. Horren aitzinean, hautatu beharra dago zer egin egoera horretan. Kontua ez da zer egin beharko zenukeen jakitea, zer egiteko prest egonen zinatekeen baizik.

Irakasleak dilema bat aurkeztuko dizue, bertan kontatzen da neskatiko bati bere aitonarekin gertatzen zaiona. Arreta handiz entzun behar duzue istorioa eta ondoren zuen jarrera azalduko duzue (“ez”, “bai”, “ez nago ziur” soil-soilik). Erantzuna eskua jasoz emanen da eta ahaleginak egin behar dira zalantza txikiak gutxi izan daitezen.

Berdin pentsatzen duzuenok elkartuko zarete. Kopuruaren aldetik oreka izan beharrik ez dago, aski da talde bakoitzean banaka batzuk izatea. Bost minututan zuen jarrera motibatzen duten arrazoiak idatziko dituzue. Talde bakoitzak bere arrazoiak irakurriko ditu. Guztiok bukatzean, irakasleak eskuhartze txanda librean ireki eta moderatzaile gisa arituko da.

✖ **Idatz itzazu zeure jarreraren arrazoiak:**

✖ **Idatz itzazu debatetik ateratako konklusioak:**



🌟 Androkles eta lehoia

Androkles esklabo gizajo bat zen, asko sufritzen zuena, nagusia gaiztoa eta anker-rra baitzen. Mutilak urte osoan egunsentian hasi eta gauera arte lan egiten bazuen ere, jabeak goseak hiltzen edukitzeaz gainera inolako arrazoirik gabe maiz jipoitzen zuen. Gauzak horrela, egun batez Androklesek basora ihes egitea erabaki zuen. “Nahiago dut basapiztiek jan nazaten orain arte bezala arrastaka bizi baino”, esan zuen bere kolkorako, zuhaitzen artean ezkutatuz zihoan bitartean.

Ilunabarrean, Androklesek hots arraro bat entzun zuen, jakin-mina sortarazi ziona. Oinazez zegokeen baten intziria zirudien. Androkles zuhurki inguratu zen auhenak zetozen aldera eta harri eta zur gelditu zen horrelako kexuak egiten zituena lehoi bat zela ikustean. Atzapar batean arantza sartua zuen eta hozka ari zitzaion atera nahian.

“Gaixoa”, esan zuen Androklesek. Hain hunkiturik gelditu zen ezen, beldurra gaindituz eta lehoia asalda ez zedin, emeki-emeki hurbildu zitzaioa.

Aldamenera iritsi zenean, mutilak minutuko atzaparrari eztiki heldu eta arantza atera zion. Gero, Androklesek bere tunikatik oihal piltzar bat kendu eta harekin hanka lotu zion lehoiari.

—Orain ez dik minik eginen —esan zion.

Lehoiak esker onez Androklesen eskua miazkatu zuen, eta handik aurrera biak oso lagun onak izan ziren. Basapiztia egunero ateratzen zen ehizara eta haragi frankorekin itzultzen zen bere gordezulora Androklesek jatekorik izan zezan eta, gaua egiten zenean, mutilak lo egiten zuen burua lehoiaren sabelean jarririk.

Baina egun batez gauzak okertu ziren. Lehoia ehiztari batzuek harrapatu zuten eta handik gutxira Androkles bera ere atzeman zuten bere bila ateratako soldadu batzuek.

Garai hartan, ihes egiten zuten esklaboei ikaragarritzko heriotz zigorra ematen zieten, izan ere bizirik botatzen zuten zirkuko lehoien tartera.

Enperadore bera izanen zen Androklesen heriotzaren lekuko. Zirkura joatea atsegin zitzaion jendearen aklamazioak aditzeko eta lehoiek eragindako odol espektakulua ikusteko. Soldaduek Androkles zirkuko hondarrera herrestan eraman eta han utzi zuten bertan behera.

“Hau bizimodu tristea!”, esan zuen bere artean. “Lehoiarekin basoko gordezu-loan iragandako egun haietan bakarrik izan naiz zorioneko”.

Orduan, enperadoreak soldaduei bazapiztien kaiola irekitzeko agindu zien. Beldurrez dardaraz, Androklesek begiak itxi zituen. Ez zuen ikusi ere nahi lehoiak bere atzaparretan puskatzen hasteko unea. Haatik, basapiztia hainbeste luzatzen zen erasoari ekiteko, non azkenean mutilak begiak ireki baitzituen zer gertatzen zen ikustearren. Eta orduan, sekulako ezustekoa izan zuen: bere oinetan etzanda zegoen basoan arantza atera zion lehoi bera. Pozik berriz ere bildu zirelako, Androkles belaunikatu zen bere lagun maitea besarkatzeko.

—Nor da lehoiak mantsotzen dituen esklabo hori? —galdetu zuen harriturik enperadoreak.

Androkles zutitu zen, enperadorea zegoeneko oholtza aldera hurbildu eta gur egin zion.

—Maiestatea —esan zuen—, aspaldi batean lehoi honi mesede bat egin nion eta ordutik hona ikaragarritzko leialtasuna erakutsi dit, gizonen artean inoiz ere aurkitu ez dudana.

Androklesek gertatu zitzaiona kontatu zionean, enperadorea hain harriturik gelditu zen, bizia barkatu ziola mutilari.

—Gaurtik aurrera libre izanen haiz —jakinarazi zion—. Horixe da bururatzen zaidan saririk hoberena hi bezalako mutil ausart eta eskuzabal batentzat.

Orduan Androkles lehoiarekin batean basora itzuli zen, non bi lagunak hil artean zorionez bizi izan baitziren.

Adiskide bat duenak altxor bat du.

J. Jiménez eta J. Pinkney, *Fábulas de Esopo*, Bartzelona, Vicens Vives, 2004. Euskaratua

✖ **1 Zer eginen zenukeen zuk Androklesen lekuan? Zergatik?**

✖ **2 Zuretzat zer dira adiskideak?**

✖ **3 Lehengo urtetatik hona adiskidantzaz zenuen ideia aldatu al da?**

✖ **4 Azal ezazu zure ustez nola sentitzen diren adiskiderik ez duten pertsonak**

🌟 Elkarrizketa

Elkarrizketa kazetaritza genero bat da, zeinean elkarrizketatzaileak galderak egi-ten baitzikio ikus-entzuleentzat ezaguna den edo, ezezaguna izan arren, jakin-mina pizten ahal dieten pertsonaia bati. Beraz, solasa moduko informazio testu bat da. Elkarrizketak edozein hedabidetan ager daitezke: prentsa idatzian, irratian nahiz telebistan.

Eman dezagun institutuko aldizkarian elkarrizketak argitaratzekotan direla, DBHko 1. mailako ikasle batzuk nolakoak diren eta nola sentitzen diren jakiteko.

Bikoteka, elkarrizketak eginen dizkiozue elkarri, ondorengo gidoia lagun. Gidoi hori, irakurri eta handitzen ahal duzu. Elkarrizketatuak silababakarreko hitzekin edo modu ilunean erantzuten badu, informazioa atera beharko diozu zuzenean galderak eginez eta erantzun zabalagoa egitera gonbidatuz.

Elkarrizketarako gidoia

✖ **1** Aurkezpeneko datuak: jatorria, bizilekua, etxean bizi diren pertsonak...

✖ **2** Nola sentitzen zara institutuan? Zernolako bizikidetzaren giroa dakusazu?

✖ **3** Eta zure herrian edo auzoan?

✖ **4** Hitz egin iezaazu zure bertute hoberenetako biri buruz.

✖ **5** Besteek ez badituzte zure bertuteak ezagutzen, zer egin zenezake horiek ezagutarazteko?

✖ **6** Hitz egin iezaazu hobetzen ahal diren zure bi bertutez..

✖ **7** Zer egin horiek hobetzeko?

✖ **8** Zure ustez, nola ikusten zaituzte besteek?

✖ **9** Zerbait erantsi nahi?

✖ **Ene ikaskideek akatsak dituzte, nik bezalaxe; gauza bikainak ere bai, nik bezalaxe**

🌟 Sentimenak eta emozioak

✖️ 1 Ongi ulertzeko, irakur itzazu kontzeptu hauek:

Emozioak negatiboak izan daitezke (gorrotoa) edo positiboak (poza), norberari edo besteei kalte ala probetxu egiten dien. Alabaina, kontua ez da horren erraza, izan ere balorazioa aldatzen da zertaz mintzo garen, indarkeriari gorroto izateaz edo futboleko ene aurkariari zangoa hautsi zaiola-eta pozak gainezka egoteaz.

Emozio negatiboen kasuan batik bat, horiek kudeatzen ikasi behar dugu, besteekin bakean bizi ahal izateko eta guk geure buruaz kontent gelditzeko. Emozioak kudeatzeak esan nahi du:

Emozioen kontzientzia izatea edo emozioa identifikatzea; hau da, zer gertatzen ari zaigun jakitea. Horretarako, laguntza ona da sentimenak eta emozioak izendatzen dituzten hitzak ezagutzea. Aurrerago landuko ditugu.

Erregulatzea, emozioa kontrolatzea, alegia. Horretarako, ezinbestekoa da nork bere burua lasaitzen ikastea eta barne aldera behatzea (barne bakarriketa, bat bederak bere baitan, isilik, horrek bide emanen baitigu gogoeta egiteko gatazka baten aitzinean izanen dugun erreakzioaren zergatiak eta ondorioez). Gogoeta egiteaz gainera (“zer gertatuko da alde horretara lerratzen banaiz...”), “mantrak” lagungarri izan ditzakegu, adibidez, “ez dakit zer egingen dudan, baina egitekoa lasai egingen dut”.

Emozioak kontrolatzeko hurrengo urratsa **autonomia** da: besteengan gustatzen ez zaigunak ez dezala gure baitan eraginik izan. Fase honetan laguntzen ahal dugun beste “mantra” bat izan daiteke: “ni neroni naiz neure umorearen jabe, ez beste inor”.

Hondarrean lortzen badugu, **gaitasun soziala** deitzen dena garatuko dugu, gainerakoekin harremanak izateko erraztasun handiagoa, alegia, guk geurok erabaki bezala.

✖️ 2 Ondorengo emozioak izan badituzu, esan ezazu zein egoeratan izan dituzun eta zer gertatuko litzatekeen horiek kontrolatzeko gai izan ez eta gaina hartuko bazindute:

Egoera	Gaina hartzen badizu...
● Poza	
● Mirespena	
● Nahitasuna	
● Amorrua	
● Bekaizkeria	
● Beldurra	

✖ 3 Sentimenen eta emozioen domino-jokoa:

Ondorengo jarduerarako jarraibideak irakurri ondoren eta guztiok ulertu eta gero, launaka kokatuko zarete.

Irakasleak lau domino-joko banatuko ditu, taldeko bana. Hamasei fitxetako bakoitzak alde batean sentimendu bat adierazten duen adjektibo bat dauka; beste aldean egoera bat aipatzen da, zeinean bakoitza modu batera edo bestera sentitzen baita. Sentimen horri dagokion adjektiboa beste fitxa batean egonen da. Taldekide batek jokoari hasiera emanen dio eta, txandaka, besteak fitxak erantsiz joanen dira, zirkulua itxi arte. Denen artean sekuentzia berrikusiko duzue ongi eginga dela segurtatze aldera. Lehendabizi eta behar bezala bukatzen duen taldeak irabaziko du.

Zeregin horri bi zailtasun erantsi zaizkio: ez dago hitz egiterik lan egin bitartean eta, gainera, adjektiboak errepikatuak daude. Zeuen artean erabaki beharko duzue nola gainditu arazo horiek jokoari ekin aurretik.

Lortzen duzuelarik, denon artean mintzatuko gara elkarlanerako lagungarri edo oztopagarri izan daitezkeen jarrera eta jokabideez.

🌟 Kontakizun laburra

Lau urteko haurtxo batek asteburua aitona-amonaren etxean eman zuen. Gaez, amonak haurra oheratzean, negarrari ekin eta hau esan zion:

- Amona, etxera joan nahi dut, ilunetan beldurtzen naiz.

Baina amonak erantzun:

- Badakit ongi zuenean ilunetan egiten duzula lo, ez dut argia pizturik inoiz ere ikusi. Orduan, zergatik beldurtzen zara hemen?

Eta haurtxoak esan zion:

- Bai, egia, baina iluntasun hura nirea da: iluntasun hau ez dut ezagutzen.

**J. Soler eta M. Conangla, *Ámame para que me pueda ir*,
Bartzelona, Amat, 2006. Euskaratua**

✖ 1 Asma ezazu izenburu bat:

✖ 2 Egin bukaeraren azalpena:

🌟 **Ibaia igarotzearen enigma**

Enigmak igarkizunak dira, barnean bitxikeriaren bat daukatenak, ezkutatzen den daturen bat, hau da, amarru txikiren bat, asmatzea zailagotzeko. Pentsaera sor-tzaileari egiten zaion erronka dira, pentsamendu logikoa ez baita aski enigmak igartzeko. Saiatzen bazara, errazago izanen duzu eguneroko bizitzako egoeretan aplikatzea, horietan moldatzeko sormena ezinbestekoa baita.

Irakur ezazu poliki eta arretaz, eta errepikatu behar adina, harik eta egoera ongi ulertu arte. Ikasi buruz enigma, gero beste pertsoneri erronka bota ahal izateko.

“Pertsona batek ibaiaz beste aldera pasatu behar ditu otso bat, ahuntz bat eta zuhaixka bat, horretarako badu txalupa bat. Arazoa da bidaia bakoitzean horie-tako bat bakarri eraman dezakeela eta ibaiertz batean nahiz bestean ezin dituela otsoa eta ahuntza bakarrik utzi, otsoak berehala hilko baitzuen ardia, ezta ahuntza eta zuhaixka ere, ahuntzak zuhaixka janen baitzuen. Pertsona horrek nola konpon dezake arazoa, duen txaluparekin eta kanpoko inolako laguntzarik gabe?”

✖ **Taldeka, asma itzazue izan litezkeen irtenbideak eta idatzi:**

🌟 **Asertibotasuna**

Jakin badakigu gatazka baten aitzinean hainbat erataria jardun dezakegula. Hala ere, aurreikusi beharko dugu zer ondorio ekar lezakeen gure jokabideak. Ondoren aurkezten diren kasu desberdinetatik abiatuz, hiru kideko taldeetan, ikasle bakoitzak hiru erantzun posibleetatik bat defendatuko du, horren alde onak eta txarrak azalduz. Bukatzeko, bozketa egingen dugu bakoitzak, antzeko egoera batean suertatuz gero, benetan zer egingen lukeen jakiteko. Erantzun bakoitzaren aldamenean idatzi zenbat boto jaso dituen.

✖ **1 Jonek hiztegia eskatu dio Mikeli eta puskatuta itzuli dio. Zer egin dezake Mikelek?**

- Joni muturrak hautsi.
- Afera horri garrantzia kendu, gurasoek hiztegi berria erosiko baitiote.
- Joni hiztegia konpon dezala eskatu.

✖ **2 Rosak bultza egin dio Ramoni ilaran. Zer egin dezake Ramonek?**

- Rosari galdetu zergatik bultza egin dion.
- Irakaslearengana joan kexatzera.
- Oihuka “asteme” deitu.

✖ **3 Ramonek kontaktzen dio Laurari Albertok Laura ergela dela esan omen duela eta oinei kiratsa dariela. Zer egin dezake Laurak?**

- Albertori buruz zerbait desatsegina asmatu eta besteei kontatu.
- Ramoni galdetu zergatik dioen hori eta gero Albertorekin mintzatu
- Batere kasorik ez egin.

Zer ondorio dakartza inibiziozko erantzunak edo pasiboak?

Eta aurka jartzeak edo erantzun oldarkorrak?

Eta asertiboak?

🌟 Eromena eta Maitasuna

Aspaldi-aspaldian giza sentimen eta nolakotasun batzuk bildu omen ziren. Asperdurak hirugarren arrausia egitean Eromenak ezkutaketan jolastea proposatu zuen. Azpijokoa harriturik zutitu zen eta Jakin-minak, gogoari eutsi ezinik, galdetu zuen:

- Ezkutaketan?, eta hori zer da ba?

- Jolas bat, nik aurpegia estali eta batetik milioi bat arte zenbatzen hasiko naiz, zuek ezkututzen zareten bitartean. Zenbaketa bukatu eta zuen bila aterako naiz aurkitu artean, adierazi zuen Eromenak.

Gogoberotasuna dantzan hasi zen pozaren pozez eta Alaitasuna jauzika, Zalantza konbenzituz, are eta Axolagabekeria ere, ezertaz interesatzen ez zena.

Baina guztiek ez zuten parte hartu nahi izan. Egiak nahiago izan zuen ez ezkutatu, zertarako?, azkenean beti atxematen baitzuten. Harrokeriak pentsatu zuen oso jolas inozoa zela. Baina benetan gogaitzen zuena zen ideia hura berea ez izatea. Eta Koldarkeriak ez arriskatzea hobetsi zuen.

Eromena berehala zenbatzeari ekin zion.

Lehenbizi ezkutatu zena Alferkeria izan zen, beti bezala aurkitu zuen aurrenoko harripera bota zuen bere burua. Bekaizkeria Garaipenari jarraika joan zen, zeinak bere ahaleginez zuhaitz garaienaren puntara igotzea lortu baitzuen.

Eskuzabaltasunak nekez lortzen zuen ezkutetzea. Toki bakoitza zoragarria iruditzen zitzaion bere adiskideentzat: aintzira gardena Edertasunarentzat; zuhaitz baten zirrikitia ezinago egokia Herabetasunarentzat. Haize bolada bat bikaina

iruditzen zitzaion Askatasunarentzat. Azkenean, aurrena guztietaz pentsatuz gero, Eskuzabaltasuna eguzki izpi/±o baten barnean ezkutatu zen.

Berekoikeriak, ordea, oso toki ona aurkitu zuen hasiera-hasieratik. Haizeztatua eta eroso zen, baina harentzat bakarrik. Gezurra ortzadarren gibelean ezkutatu zen eta Grina eta Desira, berriz, sumendien artean.

Eromena zenbaketa bukatzear zegoenean, Maitasunak, artean, ez zuen ezkutalekurik aurkitu, guztiak hartuak baitzeuden. Halako batean arrosa landare bat ikusi eta haren loreen artean ezkutetzea erabaki zuen.

- Milioia!, esan zuen Eromenak. Eta bilatzeari ekin zion.

Lehenbizikoa Alferkeria agertu zen, hiru urratsera baizik ez baitzegoen. Grina eta Desira hauteman zituen sumendien dardaragatik. Oharkabez Bekaizkeria aurkitu zuen. Eta, jakina, Garaipena ere aurkitu zuen. Berekoikeria aurkitzeko ez zuen bilatu beharrik ere izan, bera bakarrik atera baitzen ezkutalekutik, izan ere ezkutaleku hura zer izaneren, eta liztor habia zen.

Eromena, hainbeste ibili zen non egarritu baitzen eta, aintzirara hurbiltzean, Eder-tasuna ediren zuen. Zalantza aurkitzea hagitz errazagoa izan zitzaion. Eserita zegoen, artean ere, non ezkutatu erabakitzeko. Horrelaxe aurkitu zituen guztiak. Burudohaina belar hezean; Larrimina leize ilun batean; Gezurra ortzadarraren gibelean. Eta Ahantzura ere aurkitu zuen, ezkutaketan jolasten ari zela ere ahantzirik baitzuen.

Baina Maitasuna ez zen inon ageri. Eromenak zuhaitz bakoitzaren gibelaldea arakatu zuen, erreka guztien hondoa, mendietako gailurrak. Eta etsitzeko zorian zegoelarik, hara non ikusten duen arrosa landarea. Hartu makilatxo bat eta adarrak mugitzen hasi zen. Halako batean, hots mingarri bat entzun zuen. Arantzek Maitasunaren begiak zauritu zituzten. Eromenak ez zekien zer egin ere barkamen eske. Negarrez barkamena eskatu, erregutu zion, eta beti lagunduko ziolako promesa ere egin zuen.

Harrez geroztik, maitasuna itsua da eta beti dauka eromena lagun. Horregatik diote maitasuna eromena dela, eromenez maitatzen ez bada behintzat.

Almanaque Escuela para todos. Costa Rica. Euskaratua

A. Irakurriaren ulermena

✖ 1 Sentimenduen izenak letra larriz idaztearen arrazoiak:

- Ezkutaketan jolasten ari dira pertsonak bailiran.
- Kontakizunaren pertsonaiak dira.
- Inprimaketaren akats bat da.

B. Adieraz ezazu zernolako lotura dagoen pertsonaien eta ezkutatzeko hautatzen duten lekuaren artean

● Alferkeria

● Bekaizkeria eta Garaipena

● Eskuzabaltasuna

● Edertasuna

● Herabetasuna

● Askatasuna

● Berekoikeria

● Gezurra

● Grina eta Desira

● Maitasuna

● Zalantza

● Buru-dohaina

● Gezurra

● Ahanztura

C. Sentimen negatiboak eta positiboak

✘ Banatu itzazu hiru zutabetan zure iritziz negatiboak, positiboak edo zantzazkoak iruditzen zaizkizun sentimenen izenak: azpijokoa, jakin-mina, gogoberotasuna, axolagabekeria, bekaizkeria, grina-desira, buru-dohaina, larrimina.

Positiboak	Negatiboak	Dudazkoak

D. Antonimoak

✘ Idatz itzazu izen hauen antonimoak: asperdura, eromena, alaitasuna, zantzantza, egia, harrokeria, koldarkeria, alferkeria, garaipena, eskuzabaltasuna, edertasuna, herabetasuna, berekoikeria, gezurra, maitasuna, ahanztura.

🌟 Haserrea kudeatzea

Haserrea, oro har, emozio suntsitzailea da, horregatik behar dugu kontrolatzen ikasi. Ongi kudeatuz gero, onuragarria ere izaten ahal da, injustiziaren aitzinean erreakzionatzeko aukera ematen baitigu. Guk geure haserrea eta besteena kudeatzeko dugun modua anitzetan erabakigarria da gatazka bat ongi konpontzeko ala larriago bihurtzeko. Ohartarazi behar da bigarren mailako emozioa dela: haserre ororen atzetik beldurra dago. Honakoa da prozesua: mehatxu bat edo arrisku bat hautematen da, horrek beldurra sortzen du eta orduan erantzuna haserrea izan ohi da. Gerta daiteke, halaber, mehatxuaren erantzuna ihesa izatea (pasibitatea edo inibizioa).

Haserrea sortzen duen beldurra identifikatzeak aukera ematen du hura murrizteko edo are menderatzeko ere, eta komunikazio positiboago baten bidea irekitzen du. Eragingarria (beldurra) $\diamond\diamond\diamond\diamond\diamond$ erantzuna (haserrea).
Haserreak hiru fase ditu: beroaldia, gailurra eta barealdia.

Erasoka erantzutearen ondorioak kaltegarriak dira, arazo gehiago ekartzen dituztelako:

- Egozpen faltsua: errua beste bati egotzi eta horrela etsai bihurtzen da.
- Damua.
- Lotsa.
- Mendekuari edo harremanak hondatzeari beldurra.
- Errudun sentitzea.
- Mundu makurrago baten alde egiten dugu.

Zer egin:

- Hasiera organikoa identifikatu eta geldiarazi. Zer egiten duzu gorputzarekin? Desegin ezazu.
- Ikuseremua saihestu.
- Aldez aurretik ikasitako “mantra” aplikatu: “ez dakit zer eginen dudana, baina egitekoa lasai eginen dut”.
- Ezkutu babesgarria garatu (autonomia emozionala): “Inor ez da nire umorearen jabe”, “nik neronek bakarrik zertuko dut neure umorea”, “gogoak ematen didan bakarrik haserretuko naiz”, “kalterik ez egitea erabaki dut”.
- Haserretu gaituen pertsonaren biografia irakurri haren inguratzeko (zerbait gertatzen zaio, zerbaitegatik portatzen da horrela...).

✘ **Errazagoa da besteak etsaitzat hartzea nork bere baitan duen etsaia aurkitzea baino**

- Ohiko metodoak: arnastu, ukabilak estutu eta askatu, hamarrera arte kontatu, ariketa fisikoa egin...
- Haserrea gelditu ezin badugu, geroratu erantzuna eta adierazi geroratzearen zergatia (“orain berean hagitz haserre nago eta haserre nagoelarik ez dut hitz egin nahi”).

1. Beldurrak identifikatu

Orri batean, taldeka, haserretu izan zareten lau egoeraren zerrenda bat presta ezazue. Ondoren, haserrearen gibelean, egoera bakoitzean, egon zitezkeen beldurrak identifikatu itzazue.

Bukatzen duzuelarik, zerrendak irakurriko ditugu zuen haserraldietan maizenik izaten dituzuen arazoak eta horien azpian zernolako beldurrak dauden jakitearren. Idatz itzazu hemen.

2. Irakur ezazu ondorengo testua

Sutan jartzea

Zer egin baten bat garrasika ari bazaizu? Zuk era berean erantzuten badiozu seguru aski laster konturatuko zara gauzek okerrera jotzen dutela, pertsona hura berez aski erreta egonik xaxatzeko premiarik ez duelako.

Norbait sumintzen bada zurekin, esaten ari zaizu zu zerori zarela arazoa. Zuk zerorrek entzun behar diozu, jakin dezan entzun diozula eta hark esandakoa ulertu duzula. Entzutearen helburua etsaitasuna murriztea da eta arazoari aurre egitea.

Ez zaitetz defendatu ez eta mendeku hartzen ahalegindu ere: sumindurik dagoena are gehiago haserretuko da.

Aurrena zeure emozioekin lan egin ezazu. Jendea batzuetan oihuka aritzen da kasu egin dioten segurtasunik ez duelako. Erakutsiozu ulertzen duzula zein den arazoa eta haren haserrea edo atsekabea. Honelako esaldiak erabil ditzakezu: “honek benetan haserretu zaitu...”; “guztiz atsekabetua ikusten zaitut”; “mugaren mugara iritsi zarelakoan zaude”; “ez al da horrela”; “Beraz, nik...–dudanean, nirekin haserretzen zara?”.

Bestearen ikuspuntua onar ezazu. Horrek ez du ados zaudela esan nahi, entzun diozula baino, hori besterik ez. Adibidez: “ulertzen dut zergatik zauden horren haserre, nire asmoa hori zela uste baitzenuen” edo “argi ikusten dut zergatik atsekabetu zaren horrenbeste”.

Gehiago mintzatzera zirika ezazu. Egoera tentuz araka ezazu, emozioaren gibelean zerbait gehiago dagoen ikusteko. Hark dioena ahalik eta zehatzenik errepika ezazu, baretu dadin arte; ongi egiten baduzu, guztia zehatz-mehatz eta lasaiago kontatuko dizu.

Azaldu zeure ikuspuntua, pertsona horrek arazo bat duela bidenabar onartuz, baina itxaron elkarrizketa baretzen den arte.

Testu honetan elkarrizketa bidezko irtenbidea eskaintzen da norbaitek garrasika hitz egiten dizunerako. **Azal ezazu egiazko egoera bat, zeinean baten batek oihu egin dizun eta esan ezazu zer gertatuko litzatekeen baldin eta...**

✧ Egoera:

✧ Zer gertatuko litzateke...?

- Zerorri ere garrasika arituz gero.

- Isildu eta barrenak eskatzen dizunari eutsiz gero.

- Lasai hitz eginez gero, besteari ulertzen saiatuz harik eta baretu dadin arte eta gero esaten badiozu haren jarrerak zure baitan nolako eragina izan duen.

3. Irakur ezazu testu hau

Erantzun organikoa beldurraren aitzinean

Badira oinarri neurologikoak, emozio negatibo baten aitzinean geure burua kontrolatu behar dugula baieztatzeko. Lortzen ez bada, itxarotea komeni da, erantzunik eman gabe, harik eta emozioa desagertzen den arte (egoerak berehalako erantzuna eskatzen ez dueino, beti ere).

Beldurra edo haserrea sortarazten duen eragingarri baten aitzinean aurkitzen garelarik, organismoa iheserako edo erasorako prestatzen da.

Ikus dezagun prozesu horren sorrera beldurraren kasuan:

Demagun egunaren bukaeran erabat nekaturik ohera bidean garela, ohea zabaldu eta zer aurkituko eta maindire artean sugedorria. Begiak, ikusmen-nerbioaren bitartez buruko amigdalara informazioa igortzen du, eta horrek burmuinari agintzen dio zenbait organori aginduak eman diezazkiela, halatan non gorputza prest jarzten den ihesari emateko:

- Adrenalina gehituz: berotasuna, gorritzea, izerdia...
- Intsulina gehituz: glukosa esfortzu energetikorako.
- Bihotzak odola ponpatzen du zangoetara: dardara.
- Urdaila uzkuratzen da aski odol iristen ez zaiolako.
- Esfinterren kontrola gal daiteke.

Ikara iraganik (imagina dezagun gomazko sugedorria zela, gure anaiak maindire artean ezarria), amigdalak garun-azalari baretzeko agindua igortzen dio. Gorputzak hogeit bat minutu behar ditu lasaitzeko.

Zer gertatuko litzateke une horretan anaia korridorean aurkituko banu? Eta bihar munean ikusten badut gosaltzerakoan? Behin lehengoratu ondoren, dena era desberdinean ikusiko genuke.

Gingil prefrontala burmuineko azkena da heldutasunera heltzeko (18-20 urte inguruan). Heldutasunera iristeak garun-azala sistema linbikoarekin estekatzea esan nahi du, eta hori da, hain zuzen ere, adimen emozionalaz arduratzen dena.

✖ **Zer ondorio atera dezakegu irakurketa honetaz?**

🌟 **Zinema: Greystokeko jauna**

✖ **1 Filmearen laburpena.**

✖ **2 Protagonista nola egokitzen da naturgunean bizirauteko? Idatz itzazu oinarrizko emozioekin (beldurra-haserrea) loturiko iheseko edo erasorako egoerak.**

★ **Ongitazea ez da beti nahi duzuna egitea, baizikegiten duzuna nahi izatea**

✖ **3** Zer ondorio sortzen ditu protagonistak hainbat gizakirekin topatzeak?

Gizakiekin topo egitea	Topaketen ondorioak
● Aurpegi baten irudia aintziran	
● Etxolako ispilua eta puzzlea	
● Pigmeoak	
● Philippe Tarnos	
● Kaleko haurrak	
● Tabernako bezeroak	
● Aitona	
● Jane lehengusina	
● Charles, senargaia	
✖ 4 Protagonistak nola eta norenganako erakusten du samurtasuna eta txera oihanean?	
✖ 5 Asma ezazu zerorrek filmearen amaiera	

🌟 Kontakizun laburra

Bazen behin batean ama bat bere seme txikiena jolasean aritu ondoren, ilunabarra baino lehen, etxeratu ezin zuena. Hori lortzeko, izuarazi zuen esanaz izpiritu batzuk bidera ateratzen zirela eguzkia sartu bezain laster. Eta haurra ez zen gehiago atzeratu.

Baina hazi zelarik, hainbesteko beldurra zion iluntasunari eta izpirituei ezen ez zuela gauzez atera nahi izaten. Orduan amak domina bat eman zion, esanaz berekin zeraman artean izpirituek ez ziotela erasorik egingen. Horrela ama hark lortu zuen iluntasunari eta izpirituei zien beldurra bat egitea domina galtzeko beldurrarekin.

J. Soler eta M. Conangla, *Ámame para que me pueda ir.*
Bartzelona, Amat, 2006. Euskaratua

✖ **1** Protagonistak, haur zelarik, beldurrik ba al zuen?

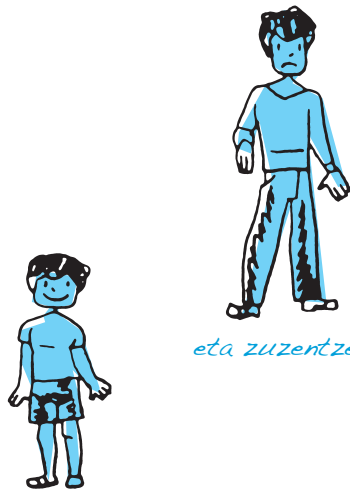
✖ **2** Nola dakizu?

✖ **3** Haurrak zeri dio beldurra lehenbizi? Zergatik?

✖ **4** Eta bigarren tokian? Zergatik?

✖ **5** Azal ezazu amaren portaera (ez da zilegi "txarra", "ona" edo "bien bitartekoa" esatea).

✖ 6 Nola sentitzen da haur hori bere bilakaeraren aldi desberdinetan? Marrazkien azpian idatz itzazu bururatzen zaizkizun adjetibo guztiak.



eta zuzentzen

eta laudatzen



eta kritikatzten



eta besarkatzen nautte



eta errita egiten



Gurasoek irribarre egiten didate



maite nautelako

🌟 Txori dendaren enigma

Txori denda bateko jabeak emakume bati segurtatu zion: „Äüloro hau gai da entzuten duen oro errepikatzeko,Äü. Emakumeak lora e rosi zuen, baina handik astebera denda azaldu zen lora itzultzeko asmoz, ez baitzuen hitz bat bera ere esan.

✖ Taldeka, asma itzazue izan daitezkeen irtenbideak eta idatzi:

✖ **Zorionak ez du zerikusirik gure inguruan gertatzen denarekin, geure barnean gertatzen denarekin baizik**

🌟 **Nola ikusten duzu zuk?**

✖ 1 Irakur ezazu hurrengo testua:

Agurea, astoa eta mutikoa

Egun batez herri batetik agure bat pasatu zen, asto bat zeraman eta asto gainean haur bat. Jendeak, pasatzen ikusirik, zera zioen: “begira, begira!, hara zer mutiko lotsagabea, bera asto gainean eta agure gaixoa oinez”. Bidean zihoazela mutikoa asto gainetik jaitsi zen agurea igo zedin. Hurrengo herrira iristean, jendeak: “hara zer agure lotsagabea!, bera asto gainean mutiko gaixoaren ordezt”. Orduan, hurrengo herrira hurbiltzean, agurea jaitsi zen asto gainetik. Herrian sartzean jendea marmarka hasi zen: “baina, horrelakorik! astoa eduki eta bata ere ez gainean. Beharrik ez diren biak gainean jartzen, bestela asto gaixoak leher egingen luke”.

V. Pascual eta M. Cuadrado, *Programa de educación emocional. Actividades para la ESO*. Bartzelona, Praxis, 2001. Euskaratua

✖ 2 Idatz ezazu ipuinondoko bat:

✖ 3 Kontuan hartu behar da gatazka bera modu desberdinetan ikus dezaketela pertsona desberdinek, hau da, gatazka nola bizitzen den badu ikustekorik gutako bakoitzak errealitatea sentitzeko, hautemateko eta interpretatzeko moduarekin. Horri “subjektibotasuna” deitzen diogu. Batentzat gertaera lazgarria dena beste batentzat agian ez du inolako garrantzirik. Adibidez, zangoa haustea ez da berdin zazpi urteko neskatiko bat izanik edo eliteko kirolaria edo kaltziogabetzea pairatzen duen amona, edo lanaz gogaituta dagoen pertsona. Gure bizitza interpretatzeko erak errespetu osoa merezi du; beraz, ez dago askorik eztabaidatzeko: batzuentzat zorionekoa dena beste batzuentzat mikatza izan daiteke.

✖ 4 Erantzun galdera hauei:

- Nola egonen zinateke zakurra hilen balitzaizu?.

- Zer pentsatuko zenuke zure adiskiderik onena zutaz gaizki esaka ibiliko balitz?

- Nola hartuko zenuke bi astebete ordenagailurik gabeko zigorra jarriko balizute?

- Nola jarriko zinateke, zure sakelako telefonoa zaharra izan arren oraindik funtzionatzen duenez, berririk erosi nahi ez balizute?

- Nola sentituko zinateke asko estudiatu ondoren kontrol batean “gutxi-gi” aterako bazenu?

- Zer irudiko litzaizuke gaur bazkaltzeko dilistak baleude?

- Nola erreakzionatuko zenuke ikaskide talde bat zure adiskide bati atzetik segika ikusiko bazenu?

- Zer egingen zenuke institutuan atsegin ez zaizun goitizena jarriko balizute?

- **Nola sentituko zinateke zu baino ahulago bat jotzean?**

✖ **5** Taldeka, erantzunak elkarrekin erkatuko dituzue eta frogatuko duzue zein erantzunekin egokitzen zareten gehiago eta zeinekin gutxiago. Gero ondorengo ideiarekiko adostasuna baloratuko duzue: egoera jakin bat bizitzeko modua desberdina da norbanako bakoitzarentzat eta, beraz, pertsoneri errespetua zor zaie beti. Beste batzuk guk ez bezala pentsatzea edo sentitzea ez da inolako arazoa.

🌟 **Enigmak: Ur botila**

Ur botila bat erdi beterik dago eta kortxo batekin estalia. Nola edan genezake ura kortxoa atera gabe eta botila hautsi gabe?

- ✖ **Asma itzazu izan daitezkeen irtenbideak eta idatzi**

🌟 **Loreen dilema**

Nire amari edo aitari lore batzuk oparitu nahi dizkiot eta etxe ondoan lore denda bat daukat. Baina lorategi publiko batetik igarotzean arrosa pipil batzuk ikusi ditut, zinez politak.

- ✖ **Zenbat gauza egin ditzaket?**

- ✖ **Eginen nukeena**

- ✖ **Arrazoi honegatik**

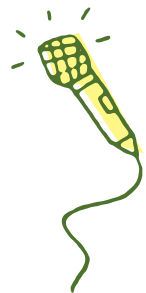
◉ Akordioaren diagonalala

Behako bat botako diogu gatazkak hautemateko duzuen moduari buruz. Ikasgelako toki bati “erabat ados nago” izena jarriko diogu eta kontrako tokiari “ez nago batere ados”. Bi toki horiek irudizko lerro batez loturik egonen dira eta horrela adostasun nahiz desadostasun maila desberdinak adierazteko aukera ematen da.

Ozenki irakurritako baieztapen bakoitzari loturik, zuek zeuen iritziaren arabera (adierazi gabe) kokatuko zarete irudizko lerroaren puntu batean. Klaseko mapa ikusiko dugu enuntziatu bakoitzean, norbera nahi duen tokian kokatu dela frogatuz. Guztiok izanen dituzue, noski, zeuen arazoak.

Horren ondoren, gaietako bat hautatzeko bozketa egingen dugu, adostasun/desadostasun puntuetan kokatuko gara berriro eta magiazko mikrofonoaren laguntzaz debatarekin ekingen diogu. Gero, puntu desberdinetan kokaturiko pertsonak beren iritzia arazoituko dute. Inork ere ez du hitza hartu ahal izanen magiazko mikrofonoa eskuratu aitzin eta azkenurreneko eskuartzea laburbildu gabe.

- Munduko goseak ez du erremediorik.
- Gerra ezinbestekoa da bakea lortzeko
- Karrikan indarkeria nagusi da.
- Telebistak heitzeko balio du.
- Klasean giro ona dugu.
- Ikaskide batzuek gogait eragiten didate.
- Ongi konpontzen naiz irakasleekin.
- Kurtsoa gainditzeko kezka daukat.
- Nire gurasoak rollo onekoak dira.
- Orain berean oso zoriontsu naiz
- Pertsona interesgarria naizela uste dut.





🌟 *Pentsaera positiboa*

Emozio negatiboak sortarazten dizkigun egoera batean aurkitzen garelarik, gure lehenbiziko burutazioa negatiboa izan daiteke, edo are katastrofista ere (makurrenik makurrena gertatuko denaren susmoa). Emozioa kontrolatzen badugu gure pentsakera alda dezakegu. Horrela egoera emozional lasaia erdietsiko dugu.

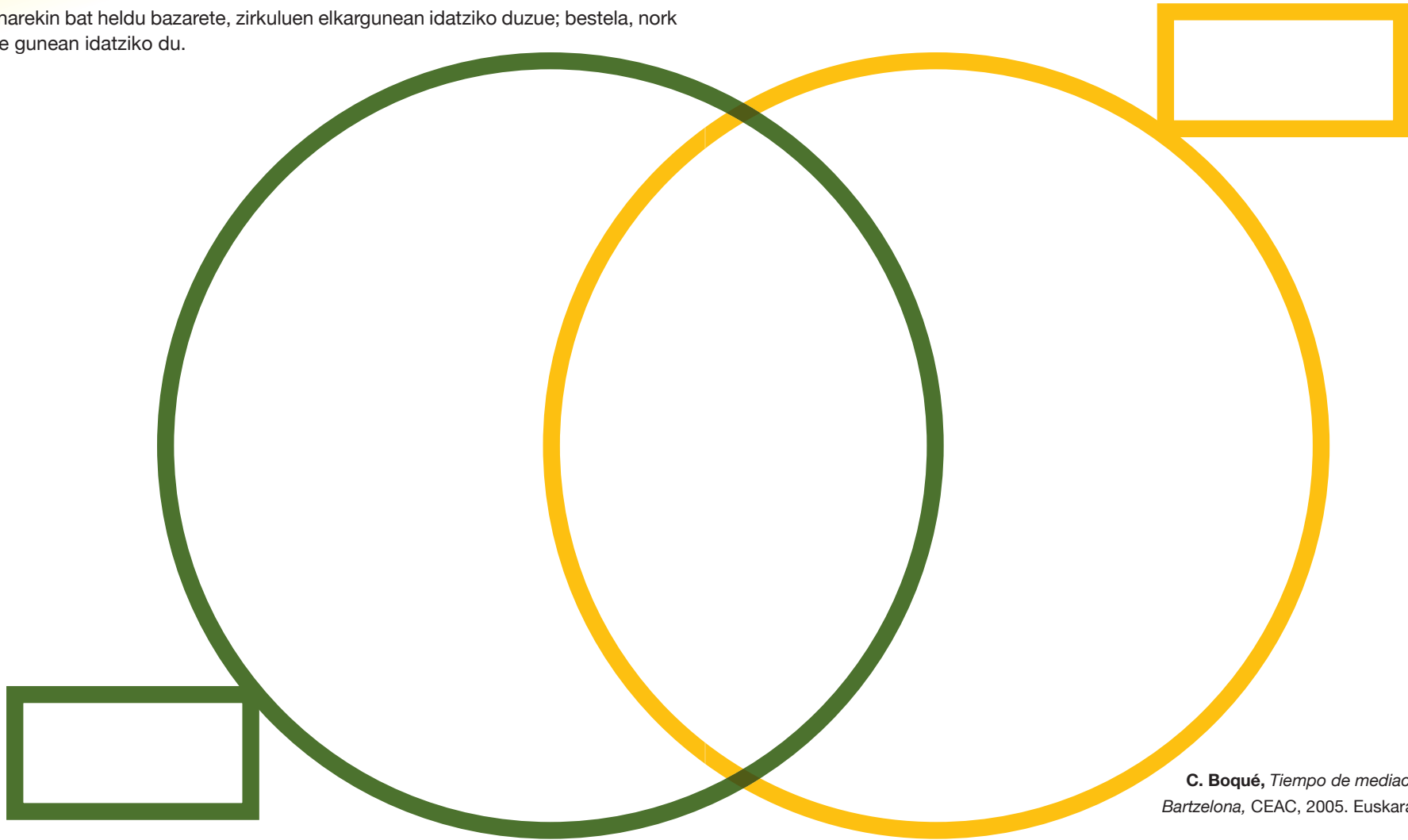
Esate baterako, katuak ihes eginen balit, nahigabea edo amorrua sortzen ahal zait. Horrelakoetan, burutapen ezkorrak izan ditzaket, nik neure aldetik positibo bihur ditzakedanak.

Ondoren heldu den taula osa ezazu, era negatiboan pentsatzera eraman gaitzakeen emozioak sortaraz ditzaketen bi egoera aipatuz.

<i>Egoera</i>	<i>Emozioa</i>	<i>Pentsaera negatiboa</i>	<i>Pentsaera positiboa</i>
<ul style="list-style-type: none"> ● Katuak ihes egin dit 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nahigabea 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kaleko katuak hilen dute ● Baten batek berekin eramanen du 	<ul style="list-style-type: none"> ● Jatekoa falta duenean itzuliko da ● Zoriontsuago izanen da kalean beste katu batzuekin
<ul style="list-style-type: none"> ● Estudiatu arren kontrol batean nota txarra ateradut 			

🌟 **Berdinak ala desberdinak?**

Bikoteka arituz, zeure izena eta bikotekidearena idatziko dituzu zirkuluetako etiketan. Gero, txandakatuz, beste pertsonari buruz aieruak egiten jolastuko duzue. Hasiera izan daiteke “iruditzen zait zu zarela/duzula/zaudela...”. Bestearen erantzunarekin bat heldu bazarete, zirkuluen elkargunean idatziko duzue; bestela, nork bere gunean idatziko du.



C. Boqué, *Tiempo de mediación*.
Barcelona, CEAC, 2005. Euskaratua

🌟 **Emozioen eta sentimenen tabua**

■ **1.** Sentimenak hitzetan adieraztea gauzarik zailenetakoa da gatazka bat argitzeko orduan. Sentimenen hiztegia hobeki ezagutzeko eta horrekin ohitzeko, “tabu” jokoan arituko gara. Joko horretan fitxak erabiliko ditugu, horietako bakoitzean hitz bat ageriko da, horren definizioa eta sinonimoren bat edo beste. “Sentimenen hiztegia” deitu dugun horren fitxa bana emanen zaio pertsona bakoitzari, eta hark hitza aipatu gabe adierazi beharko du, definizioaz baliatuz behar izanez gero, eta azken baliabidea izanen du sinonimoak aipatzea. Bere ikaskideek hitza zein den asmatu beharko dute, horretarako hurrengo atalean bildutako hitzen zerrenda kontsultatuz, hala behar izanez gero.

Fitxa eskuan daukanak hitza adierazi beharko du, definizioa zabalduz edo horrela senti daitekeen norbaiten egoera asmatuz, baina hitza aipatzeke, betiere: tabua da, beraz debekatua. Besteok identifikatu beharko duzue.

■ **2.** Kontsultatu beharreko adjektiboen zerrenda:

Aspertua, erasotua, ikaratu, lotsatu, txeratsua, nahasia, hunkitua, ulerbera, dohakabea, mindua, haserretua, bekaiztia, umiliatu, gogo-berotua, ahalmenik gabea, harroa, kaltetua, kezkatua, arbuiatu, harritu, herabea, traizionatu, lasaia, ausarta, mendekaria, erasotzailea.

🌟 **Mezuak lehen pertsonan**

■ **1.** Imagina ezazue egoera hau: irakasle bat klasera iritsi da zuzendu dituen azterketak aldean daramatzala eta ikasleei jakinarazten die horietako hiruk baizik ez dutela gainditu.

✕ **Arbelean ideia “jasa” bat antolatuko dugu eta bertan bilduko ditugu egoera horretan emanen zenituzketen erantzunak. Gero, erantzun bakoitzaren egokitasuna baloratuko dugu, “zer gertatuko litzateke, baldin eta...” esaldiaz baliatuz.**

■ **2. Mezuak lehen pertsonan**

Komunikatzeko trebezia hau bakarrik erabiltzen dugu zerbaitek gogait eragiten di-

gula, haserretzen gaituela edo nolabaiteko arazoren bat sortarazten digula adierazi nahi dugunean, baina inor iraindu edo erasotu gabe edo inori erririk egotzi gabe.

Arruntean, zerbaitek gogait eragiten digunean, mezuak bigarren pertsonan erabiltzen ditugu: “Iñakik irain egin dit”, beraz, “Iñaki ergela da, irain egin didalako”. Zerbaitek gogait eragin didanez, Iñakiri esanen diot bera nolakoa den. Mezu horiek bestek egin diguten irainaren parekoa sortzen dute. Ondorioz, bestea gehiago haserretuko da eta arazoa areagotuko. Gainera, beste era batera jokatzeko ez dakigula erakusten dugu.

Mezu bat lehen pertsonan erabiltzen badugu, gauzak bere lekuan jarriko ditugu, izan ere, zerbaitek haserretzen banau, nire baitatik kontatuko dut eta ez dut beste pertsona baten eskutan jartzen. Horrela, ez gara besteen aurka mintzo, gure baitatik baizik, eta horrek laguntzen du bestea guri entzutera eta ulertzera “ireki dadin”.

Gertatzen zaigunaz informazio zehatza besteari ematen diogunean, baliteke hark bere jarrera aldatzea, izan ere, egin duenaren ondorioz gaizki sentitzen garela jakiten duenean, jeneralean aintzat hartzen du eta sentsibilizatzen da. Orokorrean, jende gehiena prest egon ohi da gehiegi kostatzen ez zaion zerbaitek aldatzeko, horrek arazoa ezabatzen badu.

Beste pertsonak erantzuten ez badu, beste era batera arituko gara, baina gure aldetik, bederen, modu egiatian saiatu gara eta erasora jo gabe.

Lehen pertsonan egiten den mezu batek lau atal ditu:

- **Gertaerak:** besteak zer egin duen niri gogait eragiteko, era guztiz objektiboan adierazia, besteak inola ere eztabaidatu ezinako moduan (“noiz eta zu..., baldin eta zu...”).
- **Sentimenak,** egoera horrek sortarazten dizkidanak, hau da, nola sentitzen naizen (“gaizki sentitzen naiz, oso gaizki, larri, abaildua, haserre, baztertua, azpiratua, errespetu gabetua, bidegabek tratatua, mindua, kezkatua, beldurtua, blokeatua...”).
- **Zergatia:** zergatik eragiten dit horrela, baldin eta jakina bada.
- **Premia:** zer behar dut besteak egitea (“horrela gustatuko litzaidake..., horregatik eskatzen dizut..., beraz, mesedez...”).

Adibidea: “Gehienek “gutxiegi” nota ateratzen badugu (gertaera) gogogabetzen gara, estudiatzen segitzeko gogo kentzen zaigu (sentimena), klasean oso erne egon baikara eta asko estudiatu baitugu azterketa honetarako (zergatia). Hortaz, gustatuko litzaidake zure iritziz zer gertatu den eta nola gaindi dezakegun azalduko bazenigu (premia)”.

Arazorik usuenak:

- Hitzak sentimenari jartzea. Hori gertatzen delarik, esaera orokor bat erabiltzen ahal dugu (“gaizki sentitzen naiz edo oso gaizki”).
- Gure sentimenaren arrazoa adieraztea. Batzuetan hori adieraztea garrantzitsua da, besteak ez baitu ezagutzen, baina adierazi beharrik ez dago begibistakoa baldin bada.
- Horrela mintzatzeak badirudi oso naturala ez dela, baina arian-arian berezkoago bilakatzen da. Adibidez, horren egiturari hel diezaiokegu galdera honekin: “nola uste duzu sentitzen naizela, noiz eta zu...?”
- Gogaiturik gaude edo haserre, baina lasaitasun pittin batez hitz egin nahi dugu; beraz, amasa hartu eta lasaitu beharra dugu esan beharrekoa esan badugu. Beste aukera bat da momentua atzeratzea, harik eta kontua argiago izanen dugun arte.

Praktikak

✘1 Goizean etxetik irten baino lehen, sukaldetik pasatu zara jolas-ordurako prestatu zenuen ogitartekoa hartzera eta, zer ikusiko, eta anaia zure ogitartekoaren azken mokadua jaten.

● **Zer da egin gogo zenukeen lehenbiziko gauza?**

● **Zer gertatuko da hori egiten baduzu?**

● **Idatz ezazu lehen pertsonako mezu bat**

- Honakoa egiten baduzu

- Honela sentituko naiz

- Arrazoi honegatik

- Nahi dudana honako hau da

● **Eralda ezazu:**

✘2 Irakaslea klasean sartu da eta ikusi du ikasgela zikin-zikina dagoela. Ikasleei ikasgela garbitzeko zigorra ezarri die. Ikasleei ez zaie zuzena iruditu eta haien ordezkariak hitz egin behar du.

● **Zer da egin gogo zenukeen lehenbiziko gauza?**

● **Zer gertatuko da hori egiten baduzu?**

● **Idatz ezazu lehen pertsonako mezu bat**

- Honakoa egiten baduzu:

- Honela sentituko gara

- Arrazoi honegatik

- Zera behar dugu

● **Eralda ezazu:**

🌟 Arranokumearen alegia

Behin batean, baserritar batek, basoan zebilela, arranokume bat aurkitu omen zuen, larri zauritua. Etxera eraman, han sendatu eta oilategian paratu zuen, non laster ikasi baitzuen oilaskoen janari bera jaten eta haiek bezala portatzen. Egun batez, handik zebilen naturalista batek baserritarrari galdera hau egin zion:

- Nola daiteke, arrano hau, hegazti guztien eta txori guztien erregea, oilaskoe-kin batera kaiolatua egotea?

Baserritarrak erantzun zion:

- Larri zauritua aurkitu nuen basoan; oilaskoei ematen diedan janari bera eman eta oilasko bat bezala hezi dudanez, ez du hegan egiten ikasi. Oilaskoen antzera portatzen da eta horregatik jada ez da arranoa.

- Zure egintza hagitx ederra iruditzen zait –esan zuen naturalistak–, zuenean hartzea eta zaintzea. Gainera, bizi izateko aukera eman diozu bai eta zure oila-tegiko oilaskoen lagunartea eta berotasuna ere. Alabaina, arrano baten bihotza dauka eta, seguru aski, hegan egiten ere erakutsi ahal zaio. Zer irudituko litzaizuke hegan egitera behartuko bagenu?

- Esaten ari zarena ez dut ulertzen. Hegan egin nahi izan balu eginen zuen. Nik ez diot debekurik jarri –erantzun zion baserritarrak.

- Egia, zuk ez diozu eragotzi –izioen naturalistak–, baina lehentxeago ederki asko esan duzunez, oilaskoen erara portatzen erakutsi zenion eta horregatik ez du hegan egiten ikasi; hortaz, erakutsiko al diogu arranoak bezala hegan egiten?

- Zergatik saiatzen zara horrenbeste? Begira, oilaskoak bezala portatzen da eta jadanik ez da arrano bat, zer eginen diogu bada! Gauza batzuk ezin alda dai-
tezke –erantzun zuen baserritarrak.

Hala eta guztiz ere, naturalistak ez zuen adorea galdu:

- Egia da azken hilabete hauetan oilaskoak bezala portatzen ari dela. Baina esanen nuke arreta gehiegi jartzen duzula hegan egiteko duen zailtasunean. Zer irudituko litzaizuke arreta gehiago jarriko bagenie bere arrano-bihotzari eta hegan egiteko dituen ahalbideei?

- Nire zalantzak ditut, bada, zer aldatzen da zailtasunei ez, baizik eta ahalbideei erreparatzen badiegu? –galdetu zuen baserritarrak.

- Galdera ona zurea. Zailtasunetan pentsatzen badugu, gerta dakiguke gaur egun duen portaerarekin konforme gelditzea. Baina, ez al duzu uste hegan egiteko ahalbideetan pentsatzeak berak hegaztiari aukerak ematera bultzatzen gaituela eta ahalbide horiek emaitza ona ematen duten probatzera?

- Baliteke –baieztatu zuen baserritarrak.

- Orduan, probatzeko prest? –esan zuen naturalistak.

- Prest, proba dezagun.

Naturalistak, gogotsu, biharamunean arranokumea oilategitik atera, besoetan goxo-goxo hartu eta hurbileko muino batera eraman zuen. Hau esan zion:

- Hire tokia zeruan zegok, ez zoruan. Zabal itzak hegalak eta hegaldada hadi. Egin dezakek.

Hitz sarkor haiek, haatik, ez zuten arranokumea konbentzitu. Nahasirik zegoen eta han goitik oilaskoak jaten ari zirela ikusirik, saltaka haiekin bat egitera joan zen. Hegan egiteko ahalmena galdurik zuela uste zuen eta izutu egin zen.

Gogogabetu gabe, naturalistak arranokumea oilategiko teilatura igo eta zirikat-
tu zuen.

- Arrano bat haiz. Ireki hegalak eta hegaldada hadi. Egin dezakek.

Baina arranokumea berriro izutu zen bai bere buruaz eta baita inguratzen zion guztietaz ere. Inoiz ere ez zituen gauzak horren goitik ikusi. Dardar batean, natu-
ralistari begiratu eta jauzi egin zuen beste behin oilategira.

Biharamunean, goizean goiz, naturalistak arranokumea mendi garai batera eraman zuen. Handi zirikatu zuen esanaz:

- Arrano bat haiz, ireki itzak hegalak eta hegaldada hadi.

Arranokumeak naturalistaren begietara finko begira gelditu zen. Gizona, begi-
rada hartaz harriturik, ahotsa apalduz eta goxo-goxo esan zion:

- Ez nauk harritzen hi izaturik egoteak. Hori normala duk. Baina ikusiko duk pena merezi duela saiatzea. Egundoko distantziak kurritzen ahal dituk, haizeare-
kin jostatu eta beste arrano-bihotzak ere ezagutu. Gainera, iragan egun horietan,
saltaka ari hintzanean konturatuko hintzen hire hegalek zernolako indarra duten.

Arranokumeak inguruari so, behean oilategia eta goian zerua. Orduan natu-
ralistak eguzki aldera jaso eta eztiki ferekatu zuen. Arranokumeak emeki-emeki
hegalak zabaldu eta, azkenean, garaipenezko garrasi bat egin eta hegaka joan
zen, urrunduz, zerurantz.

Bere ahalbideak berreskuratu zituen azkenik.

Trianes M.V. eta Fernández, C: *Aprender a ser persona y a convivir.*
Un programa para Secundaria. Bilbo, Desclée de Brouwer, 2001. Euskaratua

✖ 1 Erantzun galdera hauei

- Zergatik uste duzu arranokumea oilaskoen artean zorionez bizi zela, haiek beazalako ez izanik?

- Arranokumeari erraza izan zizaion arrano-bihotzarekin hegan egitea eta bera izaten hastea?

- Zergatik bultzatu zuen naturalistak hegan egotera?

- Zertaz mintzo zizaion, zailtasunez ala ahalbideez?

- ✖ 2 Bizitzarako aplikazioa: testua ahalbideei erreparatzen saiatzen da eta, aldi berean, zailtasunei, geure helmugak edo helburuak proposatzen ditugunean. Zeure bizitzan pentsatu behar duzu. Erabaki ezazu zer lortu nahiko zenukeen hemendik kurtsoaren bukaera arte: adiskide gehiago egitea, zeure familiakoekin hobeki konpontzea, azterketen aitzinean lasaiago egotea, egunero estudiatzea, etab. Idatz itzazu zer baliabide behar dituzun hori lortzeko.

🗨️ Mezuak lehen pertsonan

- ✖ 1 Klasean zaude. Zure adiskidea etengabe bere kontuez ari zaizu, eta zuk kasu egin nahi diozu irakasleari. Irakasleak, gainera, biok zigortzen ahal zaituzte zuek baitzarete klasean berriketan gehien jarduten duzuenak.

- Zer da egin nahiko zenukeen lehenbiziko gauza?

- Zer gertatuko da hori egiten baduzu?

- Idatz ezazu lehen pertsonako mezu bat

- Noiz eta zu

- Honela sentitzen naiz

- Arrazoi honegatik

- Gogoko / beharko / nahiko nukeena

- Eralda ezazu:

✖ 2 Entzun duzunez, zure klaseko ikaskide bat hortik zehar esaten ari da matematiketan nota ona ateratu duzula azterketan kopiatu egin duzulako.

- Zer da egin nahiko zenukeen lehenbiziko gauza?

- Zer gertatuko da hori egiten baduzu?

- Idatz ezazu lehen pertsonako mezu bat

- Baldin eta zuk

- Gogait eragiten dit

- Arrazoi honegatik

- Beraz, mesedez

- Eralda ezazu:

🌟 *Enigmak: ostalaritzako zerbitzaria*

Taberna bateko emakume zerbitzaria barraren barne aldean dago; hango leiho batetik kalea ikusten da. Bezero bat sartu da, barrara hurbildu eta zerbitzaria garrasika hasi da ero bat bezala. Zergatik?

- ✖ Taldeka, asma itzazue izan daitezkeen irtenbideak eta idatzi:



3

🌟 “Ez naiz isilduko”. Besteen sufrikarioarekiko konpromisoa

Kideen arteko tratu txarra, „Úbullying,“ hitzaren bidez ezagutzen dena, pertsona batek beste bati egiten dion etengabeko jazarpena da, taldeko gainerakoen onespenean ageriko nahiz ezkutukoarekin, jakinaren gainean baitaude eta abusua baimenduz edo ezikusi eginez, biktimarik ez balego bezala jokatzeko baitute. Arazo hau agerian jarri behar da eta indar guztiarekin arbuia. Biktima izuturik ego-teak, tratu txarrak eta mehatxuak saihestu ezinak eta egoera salatzeko beldurrak azkenean bakardade arriskutsura zokoratzen dute. Ikaskideen arteko tratu txarrak mozteko ezinbestekoa da ororen esku-hartzea. Ikus dezagun horrelako kasu bat:

Tania taldeko neskarik txikiena da, tamainaz, eta Pedro, mutil galanta, sendoa eta adimentsua, beti ari zaio zirikatzen: “nanua, kakanarru, xomorro...”, adarra jotzearen. Orain kaxkarreko batzuk ematen hasi zaizkio ordu oro, mutilak dioenez, oraindik gehiago txikiagotzen den jakiteko. Taniarentzat egoera iraingarria da eta ez daki zer egin horren kontra.

Demagun zu taldeko neska edo mutil bat zarela, eta ez zaudela Pedoren alde ezta Taniaren alde ere.

C. Boqué, *Tiempo de mediación*.
Bartzelona, CEAC, 2005. Euskaratua

✖️ **Nola jokatu zenuke egoera horretan?, esku hartuko zenuke ala ez?, zergatik?**

✖️ **“Egun bat gehiago” izenburuko bideoa ikusi ondoren, erantzun galdera hauei:**

● Zure ustez, nola sentitzen da protagonista?

● Ama horren erreakzioa egokia iruditzen zaizu?

● Gertakari naturala iruditzen zaizu ikaskideek haurra horrela tratatzea?

● Bideoan ikusten denez, bada norbait laguntzen saiatzen dena. Nor da? Zergatik laguntzen diola uste duzu? Laguntza ematen duenari zer ondorio dakartzkio?

● Ikusitako guztiaz zer iritzi duzu?

● Institutuko balizko kanpaina baterako idatz ezazu eslogan bat, kidekoen arteko jazarpena aurreikusteko helburuarekin.

🌟 **Enigma: arazoak patatekin**

Etxe batean sei haur daude eta bost patata. Nola banatu era berdinean zatiketarik egin gabe?

✖ **Taldea, asma itzazue izan daitezkeen irtenbideak eta idatzi:**

🌟 **Haur kanta: Lagun bat**

Bada gorroto dudan lagun ba.
Zuhaitzean gora egin nahi dudanean
“ez, ez, ez, hobeto ez” esaten dit,
laprast eroriko zara lurrera.

Bada gorroto dudan lagun bat
Futbolean jolastu nahi dudanean
“ez, ez, ez, hobeto ez” esaten dit,
“ipurdi azpitik sartuko dizute gola”.

Bada gorroto dudan lagun bat
Gustuko neskarengana hurreratzean,
“ez, ez, ez, hobeto ez” esaten dit,
“ez du zurekin nahiko berak”.

Bada gorroto dudan lagun bat
Anaia txikiari musu eman nahi diodanean
“ez, ez, hobeto ez” esaten dit
“esnatu egingo da berehala”.

Bada gorroto dudan lagun bat.
Lagun horren izena Lotsa da.
“Ez, ez, ez, inola ez” esaten diot gauero
“bihar ez dizut kasurik egingo bada”.

Kirmen Uribe

✖ **2 Kantak dituen bost ahapaldietan herabetasunaren ondorio bana aipatzen da. Dagokion ahapaldiaren alboan idatz itzazu adierazpen hauek: negargarria eta atarramentu onik ez duena, autoestimua lurrean, traketsa, maitasuna adierazteko eragozpena, herabetasuna gainditzeko borondaterik eza.**

✖ **2 Gorroto baldin badu lotsa, zergatik deitzen dio “lagun”?**

✖ **Arazo bat izatea ez da arazo, inor kaltetu gabe konpontzen ez jakitea baizik**

🗘 Dilema morala: lapurreta kasu bat

Institutuan etengabe lapurretan ari dira. Jasaileak lehen kurtsoko ikasleak dira eta zerbait egiten badute kalte handiagoak jasoko dituztela mehatxatu dituzte. Gurasoak eta irakasleak guztiz haserre daude gertatzen ari denarekin, baina inork ere ez daki erasotzaileak nor diren eta, beraz, zaila da behar diren neurriak hartzea. Institutua itxi eta ikasle guztiak arakatzeko mehatxua egin dute.

Mariak, 3. mailako ikasleak, lapurrak ezagutzen ditu. DBHko 4. mailako ikasle ba-tzuk dira eta haien buru egiten duena neskaren adiskidea. Adiskide horri esan dio lapurretan aritzea oso gaizki dagoela eta, batez ere, lehen mailakoak mehatxatzea; buruzagiak erantzun dio adiskide izaten jarraitu nahi badu neska sar dadila bere aferetan, ez bestetan.

Maria pentsatzen ari da dakiena esan behar duen, guztientzat desatsegina den egoera horri behin betiko bukaera emateko. Baina salatzen baditu, bere laguna, ikasle ontzat hartzen dutena, kanporatuko dute, horren larriak baitira gertakariak; baina isiltzen bada, kaltea handiagoa izan daiteke.

🗘 **Zer egingen zenuke zuk Maria bazina? Zergatik?**

🗘 Mezuak lehen pertsonan

🗘1 **Zure adiskideak eta zuk txango egitekoa zen dirua ebatsi eta eguna hortik zehar igaro duzue. Irakaslea ohartu da eta horren berri eman die zure gurasoei. Etxeratzean gurasoek kalera atera gabe hilabeteko zigorra jarri dizute.**

● **Noiz eta zuk**

● **Honela sentitzen naiz**

● **Honegatik**

● **Hau behar dut**

🗘2 **Eraldaketa**

🗘 Dilema morala

Egun batez klasean ikusten dut ikaskide bati sakeletik 20 euroko billete bat erori zaiola. Haren gibelean esertzen denak billetea oinarekin inguratu eta gorde egin du. Hasieran ez nekien txantxetan-edo ari ote zen, baina gero jolas-orduan, dirua galdu zuena galdezka ari da eta "inork ez daki deus", ezta billetea gorde zuenak ere.

Nik...

Arrazoiak:

🌟 Jazarpena ikaskideen artean

A. Irakur ezazu ondorengo testua

Liburuzko kartzela

Gabriela maitea:

Oroitzen naiz nolakoa izan zen nire lehenbiziko eguna kolegio berrian. Iraileko goiz beroa zen, ekainekoa iduri, nire auzoko eskolan 5.a bukatzeaz nengoela.

Etxe berean bizi baginen ere, nire familiak erabaki zuen eskolaz aldatu behar nuela. Nire ikaskideek ez omen ninduten ulertzen: oso argia omen nintzen. Uste nuen argia izatea suerte handia zela, opari bat, bertute bat, baina niri disgustu izugarriak besterik ez dit eman. Irakasleak azterketa bat zuzenduta bueltatu eta hamar ateratzen nuenean, edo galderei beti ongi erantzuten nienean, begirada burlazkoak ikusten nituen nire gela-lagunen begietan, komentarioak eta zurrumuruak. Gero, patioan eta kalean nire belarriez, nire betaurrekoez, nire ibilera traketsaz burlatzen ziren. Nik ikusten nuen beste gelakide batzuek ere bazituztela gorputzeko akatsak, baina niri egiten zidaten burla. Pentsatu nuen hori argia nintzelako egiten zutela eta ezin nuen ulertu.

Iraileko goiz bero hartan ni eskola berri batera joatekoa nintzen. Espero nuen han dena diferentea izanen zela. 6. gelara sartu nintzenean zuk lista pasatu eta eskatu zenigun denoi labur kontatzeko nola pasatu genuen uda. Gelako gehienek hiru urtetatik ezagutzen zuten elkar, adiskideak ziren eta askok elkarrekin pasatu zuten uda.

- Nik Hektor dut izena, berria naiz eta nire oporretatik, gauzarik aipagarriena da egun honek egiten zidan ilusioa –esan nuen, egiati.

- Zein kutrea! –erantzun zuen boz batek eta zuk ez zenuen ezer esan. Nik ere ez nuen erantzun, ez nekien zer egin; baina pentsatu nuen: “Hara, berriz sartu dut hanka”. Lehenbiziko bi-hiru asteetan ezer esan gabe egon nintzen. Denek begiratu egiten zidaten, baino inor ez hurbiltzen.

Goiz batean (uste dut urria zela ja), Tomasek goxokiak eraman zituen gelara bere urtebetetzea zelako: bina goxoki; baina ez zuen nirekin kontatu, agidanean ez nintzen harentzat existitzen. Ez dakit oroituko zaren, Gabriela: Eskatu zenion Tomasi bereak niri emateko, etxean sobrate izango zituela eta, etxera joanda nahi adina jango zituela. Tomasek obeditu zuen eta goxokiak eman zizkidan, eta gaur balitz bezala oroitzen naiz zer aurpegia jartzen zuen: ezpainak estututa eta beltzuri. Mesprezios bota zizkidan goxokiak mahai gainera.

Aurreko eskolan Dunbo edo txorimalo banintzen, orain goxoki lapurra nintzen, eta pinturak, estutxeak eta dena ezkututzen zidaten, motxila ere bai.

Nik ulertzen nuen Tomasen haserrea, baina ez hainbeste irautea eta ez neska-mutil guztiek harekin bat egitea.

- Tomasengana hurbildu nintzen.

- Utzi bakean, buruhandia –moztu zidan hark, bizkarra emanaz. Besteek barre egin zuten.

Seigarrena oso nota onekin bukatu nuen, baina bakarrik. Kanean ere ez neukan adiskiderik. Normalean ikaskideen lagunak ikaskideak berak izaten ziren. Baina ni...

Institutura hasi nintzenean erabaki nuen ezertan ez nabarmentzea eta ikasi besterik ez egitea. Ez nien utziko berriz baztertzen, eta hori galarazteko bide bakarra zen neuk neure burua baztertzea. Bigarreneko sei urteak liburuetatik etxera eta etxetik liburuetara pasatu nituen. Ikasi eta irakurri, irakurri eta ikasi, besterik ez nuen egiten. Liburuetako pertsonaiek on egiten zidaten, ezin zidaten minik egin eta esaten zizkidan gauzek helduago egiten ninduten baina minik egin gabe.

Ohitu naiz bakardadera, baina mingarria zait, liburuek paperezko kartzela batean bezala preso naukate.

Orain, medikuntzako titulua eskuratu orduko nire lehenbiziko lana aurkitu dut auzoko osasun etxean. Beldurrez akabatzen nago badakidalako kontsultara sartzen den lehenbiziko pertsonak barre egingo didala.

Zuri idazten dizut, Gabriela, zu izan zinelako begietara begiratu zidan irakasle bakarra.

Agur

Héctor

Leonor Pérez, *Zurekin barre egin, ez zure bizkar*.
Nafarroako Gobernua, Iruña, 2008.

✎ Azter dezagun gatazka hau jadanik ezagutzen ditugun pentsamendu mota desberdinak aplikatuz:

- Pentsaera kausala: zein da arazoa?, zergatik gertatu da?

- Ondoriozkoa: Zer gertatuko ote zaio Hektorri bere bizitzan eta bere lanean?

- Hautabidezkoa: zenbat irtenbide bururatu zaizkizu?

- Ikuspuntuarena: jar zaitez Hektorren lekuan irtenbiderik onena zein den baloratzeko.

- Baliabideak-helburua: zure ustez zer lortu behar du eta zer egin behar du hori erdiesteko?

✖2 Erantzun galdera hauei:

- Zergatik egiten zioten iseka Hektorri bere ikaskideek? Norbaitez iseka egiteko arrazoiak badirela iruditzen zaizu?

- Zer deritzazu Tomasen erantzunari gozokien kontu hartaz? Haren lekuan, nolako erantzuna emanen zenukeen?

- ¿Zure ustez Tomasek gozokien gora-behera harengatik soilik mespretxatzen al du Hektor?

- Zein da irakasle andrearen jarrera gozokien afera hartan? Eta mutilaren lepotik barre egiten dutenean klasean? Nola baloratzen duzu erreakzio bakoitza?

- Egoki deritzozu semea eskolaz aldatzeko gurasoek hartutako erabakiari?

- Oroitu zaitez zure ikaskideren batek, neska zein mutilen batek, noizbait guztien aurrean zutaz iseka eginiko uneaz, nola sentitu zinen?, zein izan zen zure erantzuna?

- Protagonistak nori zuzendu dio gutuna? Zergatik?

- Hektorrek nola egiten dio aurre ikaskideen jazarpenari?

- Zure ustez liburuak babesleku egokiak al dira horrelako egoera baterako?

- Zer onura ediren zuen liburuetan?

✳ 3 Idatz iezaiozu gutun bat protagonistari egoera nola ikusten duzun adieraziz. Hemen daukazu ideiak aurkitzeko hainbat aukera:

- Idatz ezazu egoki iruditzen zaizun izenburua.
- Esaiozu Hektorri bere egoeraren berri izan duzula... halakoren bitartez (asmatu).
- Adierazi iezaiozu nola sentitu zaren bere kasua ezagutzean.
- Esaiozu ea antzeko zerbait zerorri gertatu zaizun edo horrelako kasurik ezagutzen duzun.
- Emaiozu zeure iritzia edo egoera hori gainditzeko lagungarri izan dakioken aholkua eskaini.
- Laguntzeko beste modurik bururatzen zaizu?
- Azken agurra egiozu eta sinatu gutuna.

Gutuna Hektorrentzat

B. Irakur ezazu ondorengo testua

Joan den asteartean gertatu zen, hilak 24, Alacanten, Eldako eskola bateko DBHko 4. mailako ikasle batek, ikaslea gu bezala, bere burua zubi batetik behera bota eta bizia galdu du, zubiaren izena “askatasunaren zubia” hara zer kontraesana!

Hilabete batzuk lehenago, irailean, gutako beste batek, Jokinek, Hondarribiko harresietatik behara amildu zen, denok izaturik eta bakardadean utzirik, mututurik horrelako tragediaren aitzinean, gure etxeetatik urrun gertatu arren, geure baitan gertatu balitz bezala sentitu baitugu.

Esan digute Cristinaren eta Jokinen ikaskide batzuek iseka egin zietela, jo ere egin zituztela, egun batean eta bestean, behin eta berriro... Ezin dugu sinetsi tratu txarra eman zietenek horrelako bukaera krudela imagina zezaketenik ere.

Gaur atsekabetzen gara Cristina eta Jokin gurekin ez daudelako, baina behar bezalako ikaskide izaten jakin ez zutenen hutsegite eskergak ere min ematen digu.

Gaur, halaber, min ematen digute batzuetan geure arteko harremanetan izan ohi dugun gogortasunak, gure artean tartea handitzen duen axolagabekeriak eta batzuek besteengan izaten duten abusuak zenbaitetan isildu izanak.

Gaur Jokini eta Cristinari esan nahiko genieke beren tragedia geurea ere badela, gustatuko litzaigukeela beste inork bere sufrikarioa arindu nahian heriotza onartu beharrik ez izatea, ahotsa izateko eta esku hartzeko borondatea badugula, salatzeko eta laguntzeko, guztiok elkarrekin bakean bizi gaitzen.

Alkalako Unibertsitateko Gatazken Bitartekotza eta Tratamendurako Taldea
2005eko ekainaren 1a

🌟 Bartoloren enigma

Lana zela eta, Bartolok atzerrira joan beharra izan zuen eta bi hilabete geroago itzuli zen. Etxean sartzean, ohean emaztea aurkitu zuen ezezagun batekin eta, hala ere, asko poztu zen.

✖ **Taldeka, asma itzazue izan daitezkeen irtenbideak eta idatzi:**

C. Gure lankidetzaz

✖ **Oroitarazi ditugunen antzeko egoerak gerta ez daitezen ikaskide garen aldetik zer egin dezakegun eta zer ez jakiteko, arbelean “ideia-jasa” bat burutu ondoren, osa ezazu taula.**

BAI	EZ
<ul style="list-style-type: none"> ● Querer saber, mirar, abrir los ojos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mirar hacia otro lado.
<ul style="list-style-type: none"> ● Informar con discreción de lo que observamos al Grupo de Mediación o a algún compañero ayudante. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Callar o amenazar con chivarse.
<ul style="list-style-type: none"> ● Acompañar al acosado, atenderlo, contar con él. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Meterse en medio, defender al acosado frente a los acosadores, enfrentarse a ellos.

🌟 Kontakizun laburra

Magrebiar batek lana lortu zuen Suedian.

Bi urteren buruan nekatu zen desberdin ikusten zutelako, besterik gabe azal ilunekoa zelako. Horrela, bada, finikitoa eskatu eta Zambiarara aldatu zen.

Zambian ere konturatzen hasi zen han ere desberdin ikusten zutela, azala bertako herritarrek baino argiagoa zuelako

- Hegoafrikara joanen naiz –esan zuen bere baitan-. Han zuri asko daude eta beltz ugari ere bai: inor ez da nitaz ohartuko, eta horixe da nik nahi dudana.

Baina Hegoafrikan, bere zoritxarrerako beltzak beltz-beltzak ziren eta zuriak zuri-zuriak. Guztien artean agerian nabarmentzen zen mestizajearen espezimen bitxi bat bezala.

Zoritxarrez normala ez den zer bait bezala seinalatzen zuten.

Zenbait lanetan arituz aurreztutako diruarekin, azkenean Txinara joan zen.

- Han ez dago beltzen eta zurien arteko kontua, horiak dira guztiak, baliteke nire helburua lortzea.

Baina ez zen ongi atera. Arraroa zen han ere. Bazirudien begiak ñarrotuta eta edozein urduri jartzeko moduko irribarrearekin 1.500 milioi txinatar begira zituela. Txinatar gehiegi aukeran.

Azkenik irtenbidea aurkitu zuen. “Nazioarteko Zirku Handian” pailazo lanetan aritzeko hartu zuten. Aurpegia erabat hautsezaturik, ez zuen inolako arazorik izan zenbait herrialdetan zehar ibiltzeko bere burua arraro ikusi gabe. Hori bai, noski, bere nortasuna galtzearen truke.

A. López Caballero, *Cuentos para pensar. Enseñanza de valores en grupo*, Madril, CCS, 2008. Euskaratua

✖️ **1 Asma ezazu izenburu bat:**

✖️ **2 Zein da zuretzat irakurketa honen ekarpena?**

🌟 Erasotzaileen eta erasotuen profila

Jazarpenaren ikusleek botere handia duten arren (negatiboa nahiz positiboa), erasotuen eta erasotzaileen ezaugarrietan zentratuko gara. Gogora ezazu gauza bera egin genuela bakartutako ikaskideen kasuan.

✖️ **Begira ondorengo taulari. Pentsa ezazu irakurtzean zer sentitzen duzun eta gero idatzi.**

Erasotzailea	Erasotua
● Indarkeria positiboki baloratzen du	● Indarkeriatik ihes egiten du: ez du bere burua defendatzen, ez du eztabaidetan parte hartzen
● Besteak menderatzeko gogoa	● Besteen mende jartzeko joera
● Enpatiarik eza	● Frustrazioetara ohitua
● Frustrazioak jasan ezina	● Gogo aldatzearen aldaketak (tristura, beheraldia). Kanpotik ikusita itxurazko baretasuna
● Gogo aldatzearen aldaketak (euforia, impulsibotasuna)	● Beldurrak eragindako herstura: klasera joateko gogoa galdu du, inguruan bueltaka ari da, ikasketetan huts egiten du
● Larrimina (oldarkorra, erasora jotzeko nahiagatik)	● Gatazkak konpontzeko ezintasuna, ihes egitera jotzen dute
● Gatazkak erasora jo gabe konpontzeko ezintasuna	● Kaltea asumitzen du
● Besteri min egiteak ez dio axola	● Arauak betetzen ditu
● Arauak betetzeko zailtasuna	● Isilik gelditzen da, erasotzaileentzat ez du zigorrik bilatzen, errepresalien beldurrez

(jarraiz du)

(jarraipena)

Agresor	Agredido
<ul style="list-style-type: none">● Egiten duenari garrantzia kentzen dio, zigorrik ez jasotzearren	<ul style="list-style-type: none">● Autokontzeptu eta autoestimu apalak
<ul style="list-style-type: none">● Bere buruaz iritzi ona dauka	<ul style="list-style-type: none">● Osperik ez ikaskideen artean
<ul style="list-style-type: none">● Ospetsua ikaskideen artean	<ul style="list-style-type: none">● Harreman gehiago irakasleekin
<ul style="list-style-type: none">● Jarraitzaile talde bat atzetik	<ul style="list-style-type: none">● Ahulago gorputzez
<ul style="list-style-type: none">● Gorputzez sendoa izaten da	<ul style="list-style-type: none">● Erasoen ondorioz sintoma fisikoak izaten ditu: buruko nahiz urdaileko mina; batez ere goizetan, ez du lo lasai egiten

Notas

🌟 Enigmak: pegarra

Zerez beteko zenuke pegarra hutsik baino arinago izan dadin?

✖ **Taldea, asma itzazue izan daitezkeen irtenbideak eta idatzi:**

🌟 Kontakizun labura

Aitak batek semeari:

- Zure adinean, Abraham Lincoln hamasei kilometro ibiltzen zen egunero eskolara joateko.
- Benetan? –esan zuen semeak–. Ba, zure adinerako, Lincoln presidentea zen.

J. Soler eta M. Conangla, *Ámame para que me pueda ir*. Bartzelona, Amat, 2006 . Euskaratua

✖ **1 Asma ezazu izenburu bat:**

✖ **2 Zein da zuretzat irakurketa honen ekarpena?**

Bitartekotza

1. Zer da?

- Gatazka batzuk konpontzeko modu bat.
- Bi alderdien arteko komunikazioan oinarritua, hirugarren neutral baten laguntzarekin.
- Bi alderdientzat akordio zuzena eta gogobetegarria lortzeko.
- Bi alderdiek gatazka eraldatzen dute beren artean.
- Bitartekotzak borondatezkoa behar du izan eta bi alderdiek onartua.
- Bitartekoak ez du epaitzen, lagundu baizik gauzak argitzen eta elkarrizketa egituratzen.
- Bitartekotza konfidentziala da.

2. Faseak eta teknikak

1. Fasea

Aurretiko bitartekotza. Bitartekotzaren beraren aurreko fasea

Xedea

- Bitartekotza erraztuko duten baldintzak sortzea.
- Gatazka ulertzen hastea.

Bitartekoen jardunbidea

- Aurkezpenak.
- Alderdi bakoitzarekin bereizirik mintzatzea, beren bertsioa konta diezaguten (gatazka haizeberritu).
- Prozesua azaltzea: arauak eta konpromisoak. Haien laguntzaren garrantzia.

Honakoak zehaztea:

- Kasurako bitartekotza egokia den edo ez.
- Bitartekotzaren aurretik bestelako jardunbide batzuen premiarik ba ote dagoen: bakarkako elkarrizketa gehiago, gatazka-rekin zerikusirik duten beste pertsona batzuekin mintzatzea, etab.
- Alderdiak bitartekotza onartzeko prest dauden edo ez
- Bitartekotzarako toki eta denbora egokienak
- Bitartekoei dagokienez, alderdiek eginiko hautaketaren egokitasuna (ikasleari klasea ematen dion irakaslerik ez da izanen ez eta zuzendaritza taldeko kiderik ere).
- Alderdiekin zenbait teknikaren gainean hitz egin beharra ba ote dagoen, hala nola lehen pertsonan egiten diren mezuak, enpatia

Honakoak aurreikustea: tokia, denbora, oharrak hartzeko papera.

Bitartekoen arteko koordinazioa.

Continúa

2. Fasea

Aurkezpena eta jokoaren arauak

Xedea

- Konfiantzazko giroa sortzea
- Elkar aurkeztea.
- Saioan gertatuko dena.

Bitartekoen jardunbidea

- Bakoitzak bere burua aurkeztea
- Prozesua nola izanen den laburki azaltzea: xedeak, itxaropenak, bitartekoen eginbeharra.
- Konfidentzialtasunaren eta elkarlanaren garrantziaz oroitaraztea, eta zintzoak eta egitiak izan beharraz.
- Oinarrizko arauak onartzea: bestearen hitza ez etetea, mintzamolde iraingarririk ez erabiltzea, bestea ez gaitzestea, etab.

3. Fasea

Konta iezaadazu. Zer gertatu den

Xedea

- Gatazkaren bertsioa azaldu eta alderdi bakoitzaren sentimenak adierazi ahal izatea.
- Barrena hustu ahal izatea eta besteek entzun dietela sentitzea.

Bitartekoen jardunbidea

- Giro baikorra sortzea eta mezuen elkartrukea kontrolatzea.
- Gatazkaren gainean pentsatzen laguntzea.
- Egiazko arazoa galderen eta parafrasearen bitartez arakatzea, xehetasunak alde batera utzirik.
- Gehiago kontatzera, barrena hustutera bultzatzea, baina galdeketa susmoa saihestuz.
- Alderdi bakoitzaren kezka eta sentimenak arretaz entzutea, zenbait teknika mota erabiliz, hala nola interesa erakustea, argitu nahia, parafraseak egitea, sentimena islatzea, laburbiltzea.
- Gatazkari dagozkion gai inportanteak agerian jartzen laguntzea.
- Ez baloratzea, aholkurik ez ematea, egia edo gezurra non datzan ez adieraztea, ezta zuzena edo bidegabekoa zein den ere.
- Gatazkaren edukiaren atalei ez ezik alderdien arteko harremanei ere erreparatzea.
- Alderdien arteko elkarrizketa bultzatzea. Sentimenak onartzea eta isiltasunak errespetatzea.

4. Fasea

Arazoa argitzea

Xedea

- Gatazka zertan datzan zehazki jakitea eta alderdientzat gairik garrantzitsuenak zein diren adostea.

Bitartekoen jardunbidea

- Jorratu beharreko gaiei buruz alderdien adostasuna segurtatzea, gatazka konpontzeko edo positiboki eraldatzeko bidean.
- Egintza eta pertsona elkarrengandik bereiztea.
- Salaketak lehen pertsonako mezu bihurtzea.
- Gatazkaren bertsio adostu bat lortzea.
- Gatazka askatzen ahal duten puntuak zehaztea eta elkar ulertzeko eta adosteko bidean jartzea.
- Aurrena gai komunak eta konponbide erraztenekoak jorratzea, horrek konfiantza sortzen eta interesa mantentzen duelako.
- Jarreraren gibelean dauden interesak arakatzea eta elkarrizketa interes komunetara bideratzea.

5. Fasea **Irtenbideak proposatzea**

Xedea

- Gaiak banan-bana jorratzea eta izan daitezkeen konponbideak bilatzea

Bitartekoen jardunbidea

- Ideak edo irtenbideak bilatzerakoan bat-batekotasunari eta sormenari bide ematea (idea-jasa).
- Alderdi bakoitza zertarako prest dagoen eta beste alderdiari zer eskatzen dion arakatzea.
- Alderdi batek besteari buruz egiten dituen komentario baikorrak azpimarratzea.
- Izan daitezkeen irtenbideak banan-bana balora ditzatela eskatzea.
- Proposamen desberdinekin ados dauden ala ez esateko eskatzea.

6. Fasea **Akordioa lortzea**

Xedea

- Proposamenen, abantailen eta zailtasunen ebaluazioa egitea, hobereana aurkitze aldera, eta hondarrean akordioa lortzea.

Bitartekoen jardunbidea

- Alderdiei laguntza ematea akordioa argiro zehaztu dezaten.
- Alderdien arteko akordioaren ezaugarriak kontuan hartzea: orekatua, errealista, bideragarria, zehatza, argia, alderdiek ontzat hartua, ebaluagarria, harremanak hobetzeko itxaropenak atxikitzen dituenak. Idatziz gauzatuko da. Horrela ez dago ahanterik, gaizki ulertzeak saihesten dira eta jarraipena errazten da.
- Alderdiak zoriontzea lankidetzan aritzeagatik.
- Alderdi bakoitzarentzat akordioaren kopia egitea eta jatorrizkoa artxibatzea.

J. C. Torrego, *Mediación en instituciones educativas*, Madril, Narcea, 2002. *Egokitua*.

3. DVD

Bitartekotza bat irudikatzen duen DVD bat ikusiko dugu. Arretaz entzun ezagutu berri dituzun faseen eta tekniken gainean ematen diren adierazpenak.

4. Bitartekotzaren gida praktikoa

Taldea, gatazka bat idatz ezazue eta hura konpontzeko bitartekotza prestatu, ondorengo gidari jarraikiz:

1. Fasea

Aurretiko bitartekotza

Jardunbideak

1. Aurkeztu zeure burua.
2. Alderdi bakoitzarekin bereizirik mintzatu eta beren bertsioa konta diezazutela.
3. Azal iezaezu prozesua (arauak, konpromisoak...) eta laguntzeko prest ba ote dauden froga ezazu.
4. Begira ezazu ea kasu honetan bitartekotza egokia denetz.

Prozesua zuzentzeko sarrerak

- Kaixo... Zergatik behar duzu bitartekotza? Zer lortzea espero duzu?
- Kontaiguzu zure arazoa.
- Badakizu bientzako irtenbide egoki bat ezin aurki genezakeela zure laguntzarik eta ahaleginik gabe eta bitartekoak laguntzaile soil besterik ez garelara? Prest zaude horretarako? Egun honetan... bitarteko hauekin... biltzea proposatzen dizut.
- Uneren batean lehen pertsonan mintzo zaitezela eskatuko dizugu edo zure hitzetan errepika dezazula besteak esandakoa. Horrela egin beharko duzu...

2 Fasea

Aurkezpena eta jokoaren arauak

Jardunbideak

1. Aurreikus itzazu tokia, denbora, oharrak hartzeko papera, beste bitartekoarekiko koordinazioa.
2. Aurkeztu zeure burua eta eskatu besteek ere berea aurkez dezatela.
3. Esaiezu prozesua eta horren arauak nola izanen diren: borondatezkoa, konfidentziala, errespetuzkoa, kolaboratzailea.
4. Adieraz ezazu zein den bitartekoen egin beharra.

Prozesua zuzentzeko sarrerak

- Kaixo, niri deritzat... eta niri... Zure izena... da, eta zurea...
- Hauxe da eginen duguna...
- Hasi aitzin arau gutxi batzuk adostuko ditugu. Ados zaudete honakoetan...?
- Mintzatzeko denbora tarte berdina edukiko dituzue. Zer iruditzen zaizue hasiera batean bakoitzak... minutu izatea?

3. Fasea

Konta iezadazu

Jardunbideak

1. Animatu alderdi bakoitzak bere bertsioa konta dezan eta bere sentimenak adieraz ditzan.
2. Arretaz erreparatu haien kezka eta sentimenei, edukiari eta harremani.
3. Praktika ezazu entzute eraginkorra. Erakutsi zure interesa, argitu, egin parafraseak, islatu eta laburbildu. Berrespena eskatu.
4. Eskatu alderdiei parafraseak egin eta bestearen sentimenak isla ditzatela.

Prozesua zuzentzeko sarrerak

- Kontaidazu zer gertatu den. Nola ikusten duzu egoera?
- Zerbait gehiago esaten ahal didazu honetaz...
- Orduan, zure bertsioaren arabera, zera gertatu zen...?
- Nola sentitu zara? Nola ukitu zaitu?
- Beraz, oso atsekabetuta zaude arrazoi hauengatik...?
- Zerbait gehiago erantsi nahi? Ohartu zara zure ikaskideak dioena zera dela...?
- Errepika dezakezu zeure hitzak erabiliz zure ikaskidearen bertsioa? Ohartu zara nola sentitu zen? Laburbil itzazu haren sentipenak zeure hitzak erabiliz.

4. Fasea **Arazoa argitzea**

Jardunbideak

1. Egin galderak oso argi ez dauden ataletan sakontzeko edo zehazteko.
2. Saia zaitez jarrerak, interesak, sentimenak eta balioak atzematen.
3. Alderdi bakoitzaren jarrerak laburbil itzazu.

Prozesua zuzentzeko sarrerak

- Zer esan nahi duzu honekin...? Azaltzen ahal didazu berriro beste modu batez?
- Zein eratan, nola, norekin, noiz, non zehazki?
- Zerk pentsarazten dizu...? Ongi ulertu dut zera esaten badut...?
- Beraz, desilusionatua edo traizionatua sentitu zinen?
- Zer da zuretzat garrantzitsuena? Zergatik? Zertarako behar duzu?
- Zure interes nagusiak hauek dira... eta zureak beste hauek...

5. Fasea **Irtenbideak proposatzea**

Jardunbideak

1. Galdetu alderdiei izan daitezkeen irtenbideez.
2. Eska iezaiezu irtenbideak banan-bana eztabaida eta balora ditzatela.

Prozesua zuzentzeko sarrerak

- Nola uste duzu konpon daitekeela hau? Zertarako egonen zinateke prest?
- Nola hobetzen ahal duzu zeure proposamena bestearentzat onargarriago izan dadin?
- Zer da gehien lortu nahiko zenukeena? Zer proposatzen diozu beste alderdiari? Zer behar duzu kontent gelditzeko? Bidezkoa iruditzen zaizu? Uste duzu horrela konponduko litzatekeela arazoa?
- Etorkizunean zuen harremanak jarraituko al du? Nola hobetu zenezakete?

6. Fasea **Akordioa lortzea**

Jardunbideak

1. Alderdiei laguntza ematea akordioa argiro zehazta dezaten.
2. Idatzi ondoren irakurriko eta sinatuko dute.
3. Zorionak emazkiezu lankidetzan aritu direlako.
4. Egin itzazu akordioaren kopiak alderdi bakoitzarentzat eta artxibatu jatorrizkoa.
5. Jarri iezaiezu akordioa berrikusteko hitzordua.

Prozesua zuzentzeko sarrerak

- Pentsa dezakegu horrekin arazoa konpondurik dagoela?
- Zuen harremanak hobetu dira?
- Sinatzeko prest zaudete?
- Noiz bildu gaitzke kontua nola doan ikusteko?

J. C. Torrego, *Mediación en instituciones educativas*. Madril, Narcea, 2002. *Egokitua*

5. Akatsik arruntenak bitartekotzan: egin behar ez dena

Ondoren, bitarteko baten akatsik arruntenen zerrenda aurkeztuko dugu. Oro har, konturatuko zara zein diren akats horiek, zeinen erruz bitartekotzak aitzina egiten ez duen. Badute zerikusirik entzute eraginkorren atalean ikusi genituen harremanetarako oztopoekin.

● Galdera gehiegi egitea

Ez da ezinbestekoa informazio ugari izatea, baizik eta informazio garrantzitsuen eskura duzula argi ikustea. Praktika ezazu entzute eraginkorra eta utzi alderdiei nor bere modura hitz egin dezan, eta errespetatu haien isilaldiak ere.

● “Zergatik” galdekatzailea sobera erabiltzea

“Zergatik iraindu zenuen?” galdetu ordez, hobe esatea: “Kontaidazu gehiago zuk iraindu zenuela hark esan aurretik gertatutakoaz...”

● Alderdietako batekin eztabaidatzea

Ez ezazu zure atsekabea agertu ezta alderdietako batek dioenaren kontra jarri ere.

● Iritziak ematea

“Zuetako bat gezurretan ari da, nonbait” esan ordez, esazu: “Biek ikuspuntu desberdina duzue gertatu zenaren gainean”.

Honela ere ez zaitetz hasi: “Horiek ergelkeriak besterik ez dira...”, horren ordez esazu: “Horrek interes berezia sortarazten badizue, beste une batean ikus dezakegu”. Orain garrantzi handiena duen honetara itzuliko gara.

● Aholkuak ematea

“Gogoan har ezazue elkarrekiko errespetuak zenbaterainoko garrantzia duen” esan beharrean, esan beste era honetan: “Nola nahiko zenukete etorkizunean zuen arteko harremana izatea?”.

● Alderdiei mehatxu egitea

Ez ezazula esan: “Hau konpontzen ez baduzue irtenbidea espediente bat izanen da”. Horren ordez esan dezakezu: “Konpontzen saiatuko zinetela erabaki zenuen, baliteke gogorra izatea, baina hala ere asko aurreratu dugu eta inportantea da bide horretatik segitzea”.

● Adiskidetzera behartzea

Begibistakoa izanen da alderdiek akordioa lor dezatenean, beraz, hobe ez behartzea.

Ez iezaiezu eskatu berriro ere adiskide izan daitezen, barkamena eska edo eman dezaten edo elkarri eskua eman diezaioten, alderantziz baizik, galde iezaiezu: “zer egin dezakezue pozikago egoteko?” edo “zer irtenbide izanen lirarteke bi-dezkoenak bi alderdientzat?”.

● Bitartekotza inposatzea, behin hasita uko egiten badiote

Iker ezazu une honetan hartzen ari diren erabakiek zer eragina izanen duten haiengan, etorkizunean haientzat izanen duten garrantzia, kontura daitezen beren arteko harremanak nolakoak izan daitezkeen.

Inportanteena da jakin dezatela berreskuratzen ahal dutela horretarako prest daudela uste dutenean edo egoki iruditzen zaienean, atea irekirik dutela.

Emaizkiezu zorionak egin duten ahaleginagatik eta beren lankidetzagatik eta jarraitu nahi ez badute errespetatu itzazu haien sentimenak.

J. C. Torrego, *Mediación en instituciones educativas*. Madril, Narcea, 2002. Egokitua.

6. Egoera “zailak” bitartekotzan

● Hitza hartzeko txanda errespetatzen ez denean

Arauk gogorarazi bi alderdiengana zuzenduz: “Oroit zaitetze inori ez etetea onartu duzuela. Pablo, hau Luisen txanda da, horrek bukatzen duenean, zuk zeure denbora tartea izanen duzu eta hark ez dizu etenik eginen”.

Bere horretan jarraitzen badu, esan zuzenean: “Ez, Pablo, ezin duzu Luisen hitzartzea eten, zu gero mintzatuko zara. Biek ontzat jo dituzuen arauak dira”.

Gero, Pablaren txandan: “Pablo, zu Luisekin ez zatoz bat, esanen duzu zergatik den?”.

Bere horretan jarraitzen badu, atzeratu bilera harik eta bestearen txanda errespetatzea onartzen duen arte.

● **Elkar iraintzen dutenean (“gezurtia zara”) edo salaketak jaurti (“biktimarena egiten ari da”)**

“Gogorarazi arauak: ez diozue elkarri irain egin behar”. “Zure ustez Luisek noiz esan du gezurra?”. Eralda ezazu lehen pertsonako mezutan: “Luisek zera egiten duenean.... uste duzu...”

“Zer ulertzen duzu “biktimarena egitea” esatean?”.

“Esaten duzunarekin Luis nola sentitzen dela uste duzu?”.

● **Batek denbora gehiegi hartzen du**

Etenaldi bat behartzea laburpena egiteko eta zerbait gehiago eransterik duen galdetzeko: “Zaude pittin batean, zera argitzearren...”

Abusatzen segitzen badu: “Pablo, baliteke zuk orain arte esandakoaren gainean zerbait argitu nahiko lukeela Luisek. Gero jarraituko duzu, ongi iruditzen zaizu?”.

● **Batek bere hitzartze txandari uko egin dio**

Galdera irekiak egin: “zer gertatu zen orduan...?, nola sentitzen zara Pablok zera dioenean...?, Pablo nola sentitu zela uste duzu orduan...?”

Laburbildu eta galdetu ados ba ote dagoen.

Galdetu laburpenari zerbait gehitu nahi dion.

● **Bertsioak kontra jarriak dira**

“Gauzak modu desberdinean ikusten dituzue, ikus dezagun nola sentitzen den bakoitza bestearen bertsioarekin”.

Egitatetik sentimenetara iragan (islatzea): “nola daramazu?”, “nola sentitzen zara?”, “nola ikusten duzu afera hori?”, “zernolako sentimenak sortarazten dizkizu honakoa entzuteak...?”.

Interesetatik beharretara iragan: “ez zatozte bat bertsioan, baina Luis, zuk zer eskatuko zenioke Pablori? Eta zuk, Pablo, zer eskatzen diozu Luisi?”.

● **Beharrak ez dira bateragarriak**

Batek harremanak berriz hasi nahi ditu, besteak ez.

Bilatu partekatzen diren balioak, hala nola lasaitasuna, bakea edo errespetua: “adiskide izatera itzuli gabe ere, biek elkarrekin egon ahal izatea baloratzen duzue, zertarako zaude prest, zer eskatzen diozu Luisi?”.

Jarrera eta interes bateraezinak dituzte: batek betaurrekoak ordain diezazkiola nahi du, besteak ez ditu ordaindu nahi. Bakoitzarekin buruz buru mintzatze-ko hitzordua jarri, ezezkoaren arrazoiak aztertze-ko. Agian hirugarren pertsonen eragina izan daiteke (gurasoenganako beldurra, diru arazoak...).

● **Batek bitartekoa salatzen edo iraintzen du**

Mezua lehen pertsonan eta jarraitu besteak onartzen badu.

“Iraintzen edo hontaz... salatzen banauzu, mindurik sentituko naiz, ez dakit bitartekotzarekin jarraitzerik izanen dudana. Hortaz, berriz ez ezazula egin eskatzen dizut, ados?”.

Bere horretan segitzen badu, igorri mezu bat lehen pertsonan eta ohartarazi: “honetaz salatzen banauzu..., iraindua sentituko naiz eta zor didazun errespetua galduz gero ez dut bitartekotzarekin jarraitu nahi. Berriz gertatzen bada, beste bitarteko bat hartu beharko duzue”.

● **Bat gezurretan ari da eta bitartekoak badaki**

“Tutoreak esan zidan koaderno Luisi ez uzteko”.

Gezurretan ari dela ez esan behin ere, ikasleak “egiaz” mintzatzeko konfiantza galtzen duen bezala, bitartekoak neutraltasuna: bata gezurti gisa uzten du bestearen aitzinean.

Gezur bakoitzaren gibelean arrazoi bat dago, irudia babesteko premia bat: adibidez, Pablo damutua dago Luisi koaderno utzi ez diolako. Horixe da, hain zuzen, aprobetxatu behar dena, baina argiro esan gabe: “tutoreak esan zizunean koaderno ez uzteko, zuri zer iruditu zitzaizun?”.

Gezuraren zergatia ez badago jakiterik, segi deus esan gabe. Gero ere bada hitz egiterik bakarka, egia zein den jakiteko: “Tutoreak esan dit berak ez zizula koaderno Luisi uztea eragotzi, zer diozu zuk?”.

7. Kasu erraz bat

Bitartekotza lan bat eginen duzue gatazka honetan: ikaskide batek neska bat jo du jolas-orduan. Neskak dio nahita jo duela eta mutilak ukatu egin du.

Bost laguneko taldeak eratu eta bakoitzean ondorengo eginkizunak zozketatuko dituzue:

- Bi pertsona dira aurka dauden alderdiak eta bakoitzak bere aldetik prestatuko ditu antzeztuko dituen rolak.
- Beste bi izanen dira bitartekoak, bitartekotza faseak berrikusiko dituztenak jokatu aitzin.
- Bosgarrena behatzailea izanen da, eta berak irakurriko du behaketa gidoia, saioan zehar denek beteko dutena.

Talde guztiek egoera bera antzeztuko duzue, batzuen eta besteen artean aski urrun arituz, elkarren trazarik izan ez dezazuen. Lanean diharduzuen bitartean irakaslea taldez talde ibiliko da laguntzarik behar duzuen jakitearren. Azkenean, guztiek beteko duzue dagokion behaketa gidoia eta emaitzei buruz mintzatuko gara: akordiorik izan den edo ez, arrazoiak, bitartekoen zailtasunak, alderdiak nola sentitu diren, behatzaileek hartutako oharrak. Geroago, behatzaileek klase osoari adieraziko diote esperientzia nola joan den.

8. Bitartekotzako benetako kasu bat: Nerea eta Elena

Orain ariketa korapilatsuago bat eginen duzue: bitartekotza Nerea eta Elenaren arteko gatazkan. Bi pertsona hautatuko ditugu eta horiek biharamuneko bi alderdien rola ikasteko konpromisoa hartuko dute, beste bik (bitartekoak) alderdien rola irakurriko dute kasuari buruzko informazioa izateko (kontuan izan ez dugula aurretiko bitartekotza egin) eta bitartekotzaren faseak estudiatzeko. Gainerako guztiak behatzaile izanen gara.

Nerea

Iaz, 6. mailan, ongi konpontzen ginen guztiok, bereziki Elena eta biok. Baita DBHko 1. maila hastean ere.

Elena, Maria eta hirurak ikasgelako atzealdean esertzen ginen, batera. Gure arteko giroa ezin hobea zen baina klase denboran sobera hitz egiten genuen. Hori

zela eta, tutoreak hasieran lehenengo lerroan jarri ninduen, Sandra, Noelia eta Patriciarekin batera. Mariari ez zitzaion gustatu nik ikaskide berriekin adiskidantza handiagoa egin izana eta orduan ez zuen nirekin hitz egin nahi. Elenak bat egin zuen Mariarekin eta hark ere ez zuen nirekin hitz egin nahi.

Mariari mezu bat igorri nion sakelako telefonotik, zer gertatzen zitzaion jakin nahi nuela esateko. Gero klasean biekin mintzatu nintzen eta esan zidaten argitu behar nuela norekin ibili nahi nuen. Esan nien denekin ibiltzea gustatzen zaidala. Askatasunik gabe sentitzen naiz nahi dudanarekin ibiltzeko. Ez dut atsegin ni estutu nazaten ezta besteak mespretxa ditzaten ere. Esaten dute ergelak direla eta hori ez da egia. Nahi dutena da gure hirukotea itxirik edukitzea. Gainera, Maria hasi zitzaidan erantzun zakarrak ematen hitz egiten nionean, ziriak botatzen zizkidan eta horrek amorru bizitan jartzen ninduen eta kasorik ez egitea erabaki nuen. Nitaz gaizki esaka aritzen zen taldeko beste lagunekin, eta jipoitzeko mehatxua ere zuzendu zidan. Beraz, orain, beste etxebizitza batera eta beste institutu batera aldatu bada ere, beldurrez nago.

Elenaren kontra ez dut deus eta berak ere ez nau zirikatzen, bakarrik ez didala hitz egiten. Amorrua ematen didana da Mariak nola eragiten dion. Oso adiskide minak ginen eta orain eragin hori ontzat hartu eta niri ez dit hitz egiten.

Gustatuko litzaidake berriro normaltasunez hitz egitea eta adiskidetzea, baina, gertatua gertatu, ezinezkoa iruditzen zait. Gainera, Mariari esaten badio gauzak argitzen saiatuko garela, ez dio utziko, eta beldur naiz ez ote den nire esperoan egonen kanpoan iskanbilaren bat ateratzeko.

Elena

Nerea oso adiskide mina genuen (Mariak eta nik) 6. mailan, eta orain 1.an, bat-batean, nahiago izan du Sandra, Noelia eta Patriciarekin ibili. Orduan gurekin hitz egiteari utzi eta hiru horiek eragiten ari dira taldean eta irakasleen artean, guztiek bazter gaitzaten.

Ni Mariarekin bakarrik gelditu nintzen eta orain gainera institututik alde egitekotan da etxez eta auzoz aldatuko delako. Bakar-bakarrik gelditu naiz eta izularria ematen dit klasera etortzeak.

Ez dakit zergatik joan den beste horiekin, halako adiskide minak ginelarik. Ez dut amore emanen eta ez naiz inoren aurrean makurtuko.

Gaizki jasaten dut Nereak niri ez hitz egitea, amorrua ematen baitit beste neskek nahiago izatea Mariarekin eta nirekin inolako arazorik izan ez duenean. Adiskide minak ginen, areago, elkarrekin oporretan joatekotan ginen nire gurasoekin. Traizionatua sentitzen naiz.

Gustatuko litzaidake nirekin zer gertatu zaion argituko balit, baina ez diot deus esanen, nik ez baitut makurkeriarik egin.

Behatzen duenarentzako gidoia

✖1 Bitartekoek konfiantza sortu dute, eta giro ona.

✖2 Arauak betearazten jakin dute.

✖3 Faseen hurrenkera ongi bete dute: konta ieza dazuz, sentimenen isla, argitzea, laburpena, premiak.

✖4 Beharrezkoak diren teknikak erabili dituzte: mezuak lehen pertsonan, empatia, egitate eta pertsona bereiztea.

✖5 Neutralak izan dira.

✖6 Alderdiek akordio zuzena eta orekatua lortu dute.

✖7 Beste ohar batzuk:

Alderdiarentzako gidoia

✖1 Nola sentitu zarete?

✖2 Zer izan zaizue zailena?

✖3 Bitartekoen esku-hartzearen esparruan zerk lagundu dizue gehien?

✖4 Beste ohar batzuk:

Bitartekoentzako gidoia

✖1 Nola sentitu zarete?

✖2 Zein izan dira zailtasun nagusiak?

✖3 Akordioa zuzena iruditzen zaizue?

✖4 Beste ohar batzuk:

Bat-bateko bitartekotza

■ **1.** Liskar baten aitzinean izan eta iruditzen bazaizu ber-bertan esku har dezakezula edo beharko zenukeela, erabakitzen ahal duzu, kontu handiz beti ere, bitartekotza lanari ekitea, bitartekotza formala bezain antolatua eta osotua izan beharrik gabe. Horren kariaz, kontuan eduki behar duzu:

- Bitarteko izateko zeure burua eskaintzea: “nahi duzue nire laguntza arazoa argitze aldera?”.
- Arauak ezartzea: “orduan hitza elkarri kendu gabe eta irain hitzik erabili gabe mintza zaitezela eskatzen dizuet”.
- Alderdi bakoitzari modu eraginkorrean entzutea.
- Irtenbideak bilatzea eta horiek aztertzea akordioa erdiesteko.

■ **2.** Irakur ezazu ondorengo kasu erreala eta pentsatu zergatik zen egokia bitartekotza bat-batekoa edo informala.

Ana eta Eva

Ana eta Eva ikasturte honetan institutura iritsi dira DBHko 3. maila egitera. Beste guztiak aurreko urteetatik elkar ezagutzen dutenez, bi neskek elkarrekin esertzen dira ikasgelan eta adiskide egin dira.

Ana hagitz irekia da eta berehala taldean beste adiskide batzuk ere egin ditu. Eva isila da, ordea, eta Anak baztertzen duela iruditzen zaio beste batzuekin erlaxionatzen denean. Ahalegintzen da motzean lotzen, baina Anak ez du etsitzen eta Evaren jarrera itogarriak gogait eragiten dio. Eva gaizki esaka hasi da Anaren kontra bera aurrean ez dela, baina ikaskideek Anari kontatu diote.

Ikasturtea hasi eta bi hilabetera arazoak sortu dira: begiratu okerrak elkarri, edozein huskeriagatik irain hitzak eta are bultzadak ere, korridorean eta autobusean elkar joka... Ikaskideek Ana xaxatzen dute Eva jotzera.

Bi-biak banaketa-gelara eraman dituzte, eta han sei neska baizik ez izanik, tenzioak gehiago nabarmentzen dira eta lanerako giro eskasa dago.

Horietako klase batean Ana urduri-urduri dago goiz osoa mokoka pasa dutelako eta irakasleari eskatzen dio Evarekin hitz egin dezala, bestela jipoituko duela.

Bitartekotza

Irakasleak galdetzen dio Anari ea nahi duen laguntzea zer gertatzen den ikusteko. Baietz erantzun dionez, zer gertatu den esan dezala eskatzen dio, baina aurretik Evari gauza bera egiteko gonbitea luzatzen dio. Biak ados daude, jokoaren arauak ontzat jotzen dituzte eta onartzen dute beste ikaskideak aurrean egotea.

Saio horretan ondorengo argitu zen:

Anak ez du deus jakin nahi Evari buruz, eta irakasleari laguntza eskatu badio bere burua kontrolatzeko izan da, bestela Eva jipoituko duela. Ikaskideek horretara xaxatzen dute eta Anak ahalegin handiak egin ditu bere gogoari eusteko, horregatik dago une honetan horren sumindua. Bortizkeriari eutsi nahia nabari zaio. Oso gaizki hartzen du Eva berataz gaizki esaka aritzea autobusean eta jolas-orduan. Ez du Evak begira diezaion nahi, era probokatzaillean begiratzen diolako beti. Evaren begiradaz erasotua sentitzen da.

Evak adiskidantza berreskuratu nahi du. Horretarako lasai utz diezaiola eskatzen du, ez dezala iraindu ez bultzatu, eta horrela adiskide izatera itzuli. Jendaurrean eginiko mehatxuen beldur da eta sinesten ditu, jakin baitaki Anak pertsona batzuk jipoitu dituela. Anak bertan behera utzia eta beste guztiak bazterreratua sentitzen da. Jakin nahi du Anari zer gertatzen zaion eta beste guztiak zergatik babesten duten erasotzailea.

Irakasleak azpimarratzen duenez, biak bat heldu dira esatean berriro jazarriak edo erasotuak ez izateko premia dutela, eta biek berresten dute hori.

Premiazko akordioa

Anak ez du berriro Eva zirikatuko, hitz eman du ez diola gaizki ez ongi hitz egingen, hark ez badio modu horretan begiratzen.

Evak hitz eman du Anari ez diola horrela begiratuko eta ez duela inorekin hartaz ongi ez gaizki hitz egingen. Ez ikusiarena egingen dute elkarri ez erasotzeko. Ituna ahozkoa izanen da lekuko izanen diren beste ikasle guztien aitzinean.

Irakasleak proposatu du ezen, giroa baretzen denean, berriz ere bil daitezela, ez erasotzeko ituna ea bete den ikusteko eta egoera horretara zergatik iritsi diren aztertzeko.

Emaitzak

Harremanak argitzeko ez ziren berriro bildu, baina une hartatik aitzina ez zioten elkarri erasorik egin, klasean batera egoten ahal ziren arazorik gabe eta, ituna beterik, diziplina espediente irekitzea geldiarazi zuten, zeina jendaurreko erasoak zigortzeko zuzendaritzak prest izan baitzuen. Klaseko beste guztiak, Evaren sufrikarioaren eta Anak bere gogoari eusteko ahaleginaren lekuko izan zirenez, ez zuten Ana gehiago xaxatu. Ikaskide batzuk konprometituagoak zirenez Anaren adiskide egitea erabaki zuten, baina baita Evarekin mintzatzea ere.

Ikaskide laguntzailearen profila

Ikus dezagun beste batzuei lagundu nahi dien ikaskide batek nolakoa izan behar duen eta nola ez duen jardun behar. Baina aurretik ordena pixka batez mintzatuko gara lankidetzaren ondorioz sor daitezkeen arazoez eta zernolako onurak erdiesiten eta besteei eskaintzen ahal dizkiezuen. Zuen ekarpenak arbelean idatziko ditugu, taula bete ahal izan dezazuen.

Zer ez den

- Salataria
- Kuxkuxeroa edo kontakatilua
- Pertsona berezia
- Pelota
- Psikologoa
- Inoren aferetan sartzen da

Zer izan behar duen

- Arazo bat konpon dezakeenari pasatzen dio informazioa berak nola egin ez badaki.
- Besteetaz arduratzen da, ikaskide bakartuekin mintzatzen da.
- Pertsona normala, borondate onekoa eta laguntzeko prest dagoena.
- Konfiantza, animoa ematen eta konprometitzen dena
- Badaki besteei ulertzen haien lekuan jarriz, eta arazoak ezagutzen ditu, entzun egiten baitu.
- Bitartekotza lana egiten du gauzak argitzen eta irtenbideak bilatzen laguntzeko.

✖ Arazoak

✖ Abantailak

Konpromisoa Bitartekoen Taldearekin

Bitartekotza prozesuak artatzeko prestakuntza izan ondoren, ikastetxe honetako bitarteko taldeko kide izan nahi nuke. Artatutako kasuen gainean konfidentzialtasuna gordetzeko hitz ematen dut eta, orobat, Bitartekoen Taldeko plangintza eta jarraipen bileratan erregularitasunez agertzeko ere.

Ikaslea	
Maila-taldea	Data

Sinadura



Iruñeko Navarra Villoslada BHlko
logotipo-lehiaketaren lehenengo saria
Egilea: **Irene Miquélez**

Laguntza-sare bat eratzeko prestasuna

Ikaslea:

Maila-taldea

Data

Egin ezazu gurutze bat gogoko duzun eginbehar bakoitzaren ezkerraldean:

- Ikasketetan laguntzea premia duten ikaskideei:
 - Klasetik kanpora estudiatzea.
 - Zalantzak argitzea jolas-orduan.
- Ikasle berriei harrera ona egitea.
- Ikaskide bakartuei lagun egitea.
- Arazoak dituztenei entzutea.
- Ikasgelako gatazketan bitarteko izatea.
- Ikasgelatik kanpoko gatazketan (patioan, korridoretan, komunetan...) bitarteko izatea.
- Jolas-orduetan jarduera integratzaileen aitzindari izatea.
- Laguntza talde antolatu bat eratzzea eta horren bileratan agertzea (pertsonek arteko harreman onak sustatzea eta bizikidetzak hobetzeko proposamenak egitea dagozkien organoei).
- Taldea koordinatzea:
 - Jolas-orduetan bilerak egiteko deitzea.
 - Bilerak egitea lana kontrolatzeko, planifikatzeko, esperientziak trukatzeko, arazoak hautemateko.
 - Irakasle taldearekin koordinatzea.

Zein iruditzen zaizu bilerak egiteko aldizkakotasun egokia?

Beste iradokizun batzuk:

✪ *Dilema moralak*

Gillermo, institutuko ikaskide bat, hor barna esaten ari da nik ez dudala estudia-tzen eta nirekoia naizela, liburu bat utzi nahi ez niolako, nik neronek behar nuena, bestalde. Egun batez, jolas-orduan, ikaskide batzuek Guillermo dute hizpide eta esaten ari dira oso atsegina dela eta ikasle bikaina.

✪ **Nik orduan...**

✪ *Enigmak: aterpean*

Gau arras ilun batean mendiko aterpe batean babestu zara. Pospolo bakarra daukazu eta kandela bat eta zuzi bat ikusten dituzu. Zein piztuko zenuke aurrena?

✪ **Eratu taldeak, asma itzazue izan daitezkeen irtenbideak eta idatzi:**

✪ *Esaldi bereziak*

✪ **Berrikus itzazu koadernoko esaldi berezi guztiak, hauta ezazu zure baitan eragin handiena izan duena eta adierazi zure hautaketaren arrazoiak.**

✪ *Garapen moralaren edo etikoaren etapak*

✪ **Azpimarra itzazu zure ustez besteekin erlazionatzeko duzun moduari egokitzen zaizkion esaldiak. Jakin nahi baduzu zinez zein abagunetan gutxi gorabehera dagoen zure garapen etikoa, oso inportantea da erantzutea zer egiten duzun egiatan eta ez zure ustetan zer egin beharko zenukeen:**

- Niretzat soilik onura edo atsegina dakarkidana da ona.
- Min egiten badidazu, eskubidea dut zuri antzeko mina egiteko.
- Xarmagarria naiz baina gustuko dudana jendearekin. Gainerakoak bost axola niri.
- Geldiarazten ez banauzu, nahi dudana egingen dut.
- Nik neure eginbeharrak betetzen ditut eta besteen eskubideak defendatzen.
- Besteen alde egiten dut besteek negatiboki egitea gustatuko litzaidakeena.
- Besteen eskubideak errespetatzen ditut eta eginbeharrak arduraz neureganatzen ditut.
- Ene ingurukoek eskubideak dituzte, neronek bezala.
- Ongia egiten dut baina ni onar nazaten soilik.
- Hartzen nauzun era berean hartuko zaitut.
- Ongiak ongi sentiarazten nau, bai eta besteak ere.
- Ene ustez guztiak dituzte eskubideak, ezezagunak badira ere.

✪ *Azken agurreko gutuna*

