

GURASOEN LAGUNTZA SEME-ALABEI TRUFA EGITEN DIETENEAN

Judy S. Freedman-en ideietan oinarriturik

Eskola giroan zirikatuak diren neska-mutilek maiz ez dute ikastetxera joan nahi izaten. Trufak edozein tokitan sortu daitezke (kalean, autobusean, klasean, korridoreetan, jolastokian, haur eta gazteen bilguneetan...) eta zaila da horiek aurreikustea, familiak eta ikastetxeak lankidetzara giro ona sortzeko eginahalak egin arren. Neska-mutil txiki gehienak automatikoki haserretzen dira gaitzizenarekin deitzen badituzte edo moduren batean irrigarri uzten badituzte. Gurasoek ezin dituzte beti seme-alabak babestu halako egoera mingarrietan. Alabaina, egoera horiei aurre egiteko estrategia baliagarriak irakats diezaiekete. Mekanismo horiek adin goiztiarrean ikasten badira, prestakuntza hobea izanen dute gizarte erronka eta gatazkarik garrantzitsuenei aurre egiteko, nerabezaroaren aurretik eta ondoren. Garrantzitsua da kontuan izatea gatazka giza harremanei atxikia dagoela eta gatazka guztiak ez direla zertan arazo bihurtu, edo ez dutela zertan arazoan bukatu.

Dokumentu honetan trufa motak azaltzen dira, eta zergatik trufatzen diren haurrak beste batzuek. Hori guztia, familiei zein seme-alabei egoera horiei aurre egiten irakasteko.

1.- TRUFA MOTAK

Trufa guztiak ez dute min egiten. Jolastu bitartean izaten diren trufa dibertigarri eta eraikitzaileak izan daitezke. Txantxa moduan aritzea eta norbera horien objektu izatea lagungarri suerta dakieke haurrei gaur egun eta etorkizunean harreman egokiak izateko behar diren gizarte trebetasunak garatze aldera (Ross, 1996).

Trufa jostariak edo umorezkoak gertatzen dira **jende orok irri egiten duenean, baita trufa jasan duenak ere** (elkarrekin irriz ari direnean, ez norbaiti irriz). Trufek min ematen dute irrigarri uzten dutenean bat, izen iraingarriak erabiltzen direnean, laidotzen denean, desatseginak direnean eta denek elkarrekin irri egiten ez dutenean. Trufek, jolas giroan ez bezala, min eman dezakete trufen objektu den laguna triste badago, minduta badago edo umore txarrez badago. Trufarik zakarrenek, kasu, oinaztatzeak edo jazartzeak, helduen eta, jakina, ikastetxearen esku hartze azkarra eskatzen dute.

2.- ZERGATIK ARITZEN DIRA TRUFKA HAURRAK ETA NERABEAK?

Hainbat arrazoiengatik aritzen dira horrela:

- ✓ **Nabarmentzeko.** Trufa egitea modu negatiboan nabarmentzeko modu eraginkorra da. Kontuan izan atentzio negatiboa ematea hobea dela atentziorik ez ematea edo ez ikusia izatea baino.
- ✓ **Imitazioz.** Haur batzuek beraiekin familian edo beste giro batzuetan gertatzen dena imitatzen dute, eta modu berean portatzen dira ikaskideekin edo auzoko lagunekin. Gerta daiteke haur horiek arazoak, erasoak edo indarkeria jasatea familia giroan edo ingurune hurbilean.
- ✓ **Nagusitasun eta botere** sentimenduak dituztelako. Trufaka aritzen diren haur askok gehiago direla sentitzen dute besteak jazartzen dituztenean, eta boterea ere senti dezakete trufak beste pertsona batzuk haserretzen dituenean (Olweus, 1993).
- ✓ **Taldean onartuak** izateko. Kide izatearen beharra izugarri handia izan daiteke, eta gerta daiteke liderrak diren haurrek onartuak izateko egitea trufa beste batzuei.
- ✓ **Desberdintasunak onartzen ez dituztelako.** Desberdintasunak ez ulertzea funtsezko faktore izan daiteke trufetako batzuetan. Batzuetan, ez daude ohituak edo ez dituzte ulertzen zeinahi motatako desberdintasun kulturalak, fisikoak, izaerazkoak, etnikoak... Kasu batzuetan, arazo fisiko bat edo ikasteko arazoak dituen lagun baten kasuan, lagundu beharrean edo bere egoera ulertu beharrean, hartaz trufatuko dira, desberdina delako.
- ✓ **Komunikabide handien eraginez.** Haurrei zuzenduriko telebista programa askotan eta Interneten trufak, aipu iraingarriak, sarkasmoa eta errespetu falta ohikoak izaten dira.
- ✓ Besteek ikus dezaten, **batzuek huts egiten dutela beraiek huts egiten duten gauza beretan**, baina modu zabarragoan edo nabarmenagoan.

3.- NOLA LAGUN DEZAKETEN GURASOEK

Zure semeaz edo alabaz trufatzen badira, garrantzitsua da:

Arazoa haurraren ikuspegitik ikustea, esertzea eta **arretaz entzutea, epaitu gabe**. Entzun iezaiozu deskribatzen duenean nola zirikatzen duten, non eta nork. Ulertu eta baliozkotu itzazu zure seme edo alabaren sentimenduak. Ez iezazkiozu aholkuak eman edo kritikak egin tupustean,

lehenbizi utz iezaiozu soseguz hitz egiten. Ondoko estrategiak lagungarriak izan dakizkioke:

- **Erreakzioak ez du zertan neurritz gainekoa izan behar.** Gurasoek neurritz gain erreakzionatzen dutenean, haurraren neurritz gaineko erreakzioan eragin dezakete, gerta daiteke neska edo mutikoak arazoa konponezintzat jotzea, eta aurre egiteko gaitasuna galtzea. Halaber, gerta daiteke etorkizunean halakorik ez kontatzea, aitari edo amari disgusturik ez emateko.
- **Bere esku uztea arazoaren ebazpena,** gisa honetako esaldiekin: "zuk konpontzen ahal duzu, lagunduko zaitut", "Zer bururatzen zaizu hau konpontzeko?"
- **Haurra bideratu lagunak aukeratzeko orduan** ongi tratatzen dutenen artean **aukeratzera.** Ongi sentiaraziko duen jendea.
- **Gurasoek seme-alabarekiko duten portaera aztertzea.** Gurasoak portaera eredu dira. Familia harremanetan trufak ohikoak diren aztertu behar da.
- Seme-alaba laguntzea, ondokoan: **desberdintzea txantxa txantxa denean** (guztiok elkarrekin egiten dugu irri eta ongi pasatzen dugu) **edo gehiegikeria denean** (batzuek egiten dugu irri eta guztiok ez dugu ongi pasatzen. Norbaiten kontura egiten dugu irri). Aldea ondokoan datza: norbaitekin irri egitea edo norbaiten kontura irri egitea.

4.- SENIDE HELDUEK NESKEI ETA MUTILEI ERAKUSTEN AHAL DIZKIETEN ESTRATEGIAK

Batzuetan trufak saihestezinak dira eta ezinezkoa da beti besteek diotena kontrolatzea; hala ere, **beren erreakzioak kontrolatzen ikasten ahal dute.** Gurasoek seme-alaba indartuko duen estrategia zenbait erakusten ahal dizkiote, gisa berean ezintasun sentimenduak gutxitzen dituzten bitartean. Ohartzen direnean trufa egoera horietan erabiltzen ahal dituzten estrategia eraginkorrak badirela, aurre egiteko eta ebazteko dituzten trebetasunak indartuko dira.

***Nor bere buruarekin hitz egin.** Zure semea edo alaba lagundu ondokoaren gainean pentsatzen: zer esaten ahal diot nire buruari trufa egiten didatenean. Adibidez, esaten ahal da, "trufa hau gustukoa ez dudan arren, aurre egiten ahal diot". Bere buruari galdetu behar dio, "txantxa hau benetakoa da? garrantzitsua da?". Sarritan ez da garrantzitsua. Beste galdera garrantzitsu bat da, "Noren iritzia da garrantzitsuena... zirikatzen nauenarena edo nirea?" Zirikatua izaten ari denarendako laguntza izaten

ahal da ere komentario negatibo horiei aurre egiteko dituen gaitasunen gainean hausnartzea.

***Ez ikusia egin.** Jenio txarreko erreakzioak edo sarritan negar egiteak trufekin jarraitzeko gonbidapena dira; beraz, orokorrean eraginkorragoa da zirikatzen ari denari ez ikusiarena egitea. Neskak eta mutilak jardun behar dute trufa egiten diena ikusezina balitz bezala, eta deus gertatuko ez balitz bezala jardun, eta ahal balitz komeniko litzateke zirikatzen ari denarengatik urruntzea, hau da "Paso egin".

*** Mezuak lehenengo pertsonan.** "Ni mezua" beren sentimenduak adierazteko modu irmoa da. Neska edo mutil batek nola sentitzen den adierazten du, zer egin dion horrela sentiaraztea eta zer gustatuko litzaioke beste pertsona batzuek modu desberdinean egitea. Adibidez, esan zezakeen, "Gaizki sentitzen naiz nire betaurrekoei trufa egiten diezunean. Gustatuko litzaidake halakorik gehiago ez egitea". Estrategia honek orokorrean hobeki funtzionatzen du ikasgela bezalako egoera egituratuago eta gainbegiratuago batean. Beste egoera batzuetan erabiltzen denean, jolastokiaren edo eskolako autobusaren kasuan, trufa gehiago egitea ekartzen ahal du zirikatutako neska edo mutila artegatua dagoela ikusten denean. Dena den, egoera desberdinetan jarduten irakasteko erraza den trebetasuna da hori. Neskak edo mutilak ikasi behar du ikusizko harremana izaten, argi hitz egiten eta ahots doinu atsegina erabiltzen.

*** Irudikatzea.** Neska eta mutil askok ongi erantzuten diete "errebote" egiten dizkieten irudikatutako hitzei. Aurrekoak esandakoa ez onartzeko edo ez sinesteko irudia ematen die. Irudi hori sortzen ahal da baloi batek pertsona batean errebote egiten duen modua erakutsiz. Bestelako irudikatze eraginkor bat ondokoa izanen zen: neskak edo mutilak imajinatzea bere inguruan ezkutu bat dutela, eta bertan errebote egiten dutela trufek eta hitz txarrek. Beste behin ere teknika honek erakusten die irainak errefusatzen ahal dituztela.

*** Ikuspuntu berri bat.** Ikuspuntu berriak iruzkin negatiboaren gaineko pertzepzioa aldatzen du, trufa laudorio bihurtuz. Adibidez, neska batek beste bat erasotzen du bere betaurrekoak direla eta, "lau begi, lau begi, lau begi dituzu". Neska betaurrekodunak ondokoa erantzuten ahal du, "eskerrik asko nire betaurrekoei kasu egiteagatik, ederrak dira ezta?". Orokorrean erasotzailea nahasi egiten da, batez ere haserre edo frustrazio erreakziorik izaten ez denean. Beste neska batek ondokoa erantzuten ahal zion trufari: "trufa bikaina da".

•**Gertaerekin ados egotea.** Gertaerekin ados egotea irain edo trufa bati aurre egiteko modurik errazenetakoa izaten ahal da (Cohen-Posey, 1995). Trufa egiten duenak esaten badu, "orin asko dituzu", zirikatutako haurrak erantzuten ahal du, "bai, orin asko ditut, milioika orin". Trufa egiten duenak esaten badu, "Neska negartia zara", neskak erantzuten ahal du, " bai, hala da, erraz egiten dut negar" Gertaerekin ados egoteak alde batera uzten du, orokorrean, orinak edo malkoak estaltzeko sentimendua edo gogoia.

* **Eta?** Trufa egiten duenari "eta?" erantzuteak trufari ezaxola egin eta garrantzia kentzen dio. Haurrendako erantzun sinplea da, baina oso eraginkorra. Estrategia hau modu umoretsuan erakusten da Bill Cosby-ren *Las Peores Cosas para Decir* liburuan.

* **Trufa egiten duenari laudorio batekin erantzun.** Neska eta mutil bati eraso egiten diotenean laudorio batekin erantzuteak funtzionatzen ahal du. Adibidez, neska bat korrika egiteko duen moduagatik eraso bada, ondoko erantzuten ahal du, "zuk bai korrika azkar egiten duzula".

* **Umorea erabili.** Umoreak erakusten du garrantzi txikia eman zaiela irainei edo iruzkin kaxkarrei. Irriak egoera mingarri bat egoera komiko bihurtzen ahal du.

* **Laguntza eskatu.** Batzuetan beharrezkoa da laguntza eskatzea, beraz, ez dezala inolako lotsarik izan irakasleei laguntza eskatzeko.

5.- TRUFA JAZARPEN BIHURTZEN DENEAN

Trufa mota asko bertan nahasiak dauden neskek eta mutilek ebazten ahal dituzte; hain zuzen ere, batzuetan amaren, aitaren edo irakasleen laguntzarekin. Hala ere, trufak jazarpen bihurtzen dira, trufak errepikatzen edo luzatzen badira, mehatxu egin edo indarkeria ekartzen badute edo indarkeria fisikoa edo irainak berarekin badakartzate. Helduek adi egon behar dute jazarpen posibilitatearen aurrean eta esku hartu jazarpena susmatzen badute edo berau aurreikusten bada. Kasu horietan, beharrezkoa izanen litzateke ikastetxea inplikatzeko erabakitzeko jazarpenarekin bukatzeko ekintza mota.

6.- ONDORIOAK

Zure semea edo alaba laguntzen ahal duzu ulertarazten trufak ezin direla aurreikusitako eta ezinezkoa dela beti kontrolatzea besteek zer dioten. Hala

ere, norberaren erantzunak eta erreakzioak kontrolatzen ikasten ahal da, eta horrek trufari aurre egiten lagunduko du.

Iturria: <http://ericecece.org/pubs/digests/2000/freed00s.html#olweus93>