

IKASKIDEEN ARTEKO LARDERIA ETA TRATU TXARRAK FAMILIENDAKO AHOLKUAK

Komenigarria da argitzea gure seme-alabek bizi dituzten gatazka guztiak ez direla *bullying* -hemendik aurrera *jazarpen* deituko diogu-. Gaizki ulertuak, haserrealdiak, kodrilak aldatzea... harreman sozialen mundua eraikitzen laguntzen duten arazoak dira. Arazo horiek positiboki ebazten ikastea, beste pertsona batzuen jarrerak ulertzen saiatuz, modu egokia da indarkeria aurreikusteko eta heldutasuneranzko bidea naturaltasunez egiteko.

Aholku hauek seme-alaben heziketan aplikatzea lagungarri izan dakizueke gurasoei, zuen seme-alabak hobeki gizarteratzen laguntzeko. Prozesu luzea da, eta prozesu horretan garrantzitsuak dira familiak eta hurbileko jendeak eskaintzen dituen ereduak, bai helduei dagokienez, bai adinkideei dagokienez.

Egin behar dena da baldintza egokiak sortzea, jazarpena eta indarkeriazko jokaerak gerta ez daitezen, eta gertatzen badira, azkartasunez eta eraginkortasunez eragotzi daitezen. Helburua da gure seme-alabei helduarorako bidean laguntzea, besterik ez.

- Kontuan izan behar da seme/alaba jazarpenaren biktima izan daitekeela, baina era berean, lekuko zein jazarlea ere izan daitekeela. Kasu guztietan ere beharko du senideen laguntza.
- Garrantzitsua da gai hauetan aitaren eta amaren erantzunak koherenteak izatea, alde bateko edo besteko ezeztapenak ekidinez.
- Eredu positiboak eman.
 - Familia harreman onak izan.
 - Gatazkak (zureak) modu adiskidetsuan ebatzi.
 - Ez onartu indarkeriarik. Irmoak izan behar dugu gai honekin. Irmoki banatu behar da zer den norberaren burua defendatzea eta zer den indarkeria baliatuz defendatzea. Defendatzea zilegi da, indarkeria erabiltzea ez da zilegi.
 - Seme-alabendako bizitza-eredu izan behar dugu. Indarkeria ezaren eredu izan behar dugu.
- Hitz egin egunero seme-alabekin:
 - Entzun familiako kideen iritzi guztiak, ez gaitzetsi elkarri. Saia

zaitetze seme-alaben gauzez ez hitz egiten umekeriak, lelokeriak... balira bezala. Entzuten ditugula, ulertzen ditugula sentitu behar dute. Horrela, arazo bat dagoenean, errazago jakinaraziko digute. Gerta daiteke gure seme-alabek sufrimendua hitzez adieraztea, eta horrek min egin diezaguke. Garrantzitsua da kontuan izatea guk arbuiatu arren sufrimendua ez dela desagertuko. Hortaz, onartu beharko dugu sufrimendua benetakoa dela, eta gero sufrimendu hori eraldatzen lagunduko diogu.

- Lagun iezaiezue beraien arazoei konponbideak bilatzen. Horretarako, komeni da irakastea nor bere burua besteren tokian jartzen
 - Ez utzi ikaskideak probokatzen.
 - Lagun iezaiezue beraien ekintzek edo ez-egiteek, eta beraz, erantzukizunek izan ditzaketen ondorioen gainean hausnartzen.
 - Hitzez adierazi, etxeko elkarrizketetan, jarrera kritikoa izaten gertatzen diren indarkeriazko jokaeren gainean. Izan kritikoak eta lagundu adingabekoei hori asimilatzen, galde iezaiezue nola ikusten duten beraiak eta nola ebatziko luketen indarkeriarik gabe.
- **Errespetuan, tolerantzian eta erantzukizunean hezi**
 - Lagun iezaiezue gainontzeko pertsonen sentimenduak ulertzen eta haietan kokatzen. Hitz egin etxean zuen sentimenduez eta entzun nola sentitzen diren zuen seme-alabak. Gure sentimenduak partekatzeak guri laguntzen digu. Gainera, gure seme-alabei laguntzen die beraien sentimenduak ezagutzen eta gainontzekoenak ulertzen.
 - Izaki mugatuak gara, eta beraz, litekeena da huts egitea. Beti ez dugu arrazoia, nahiz eta hala uste izan. Litekeena da gure seme-alabek beraien bizitzako une jakin batean gu izaki perfektutzat jotzea. Ideia hori elikatzen eta mantentzen badugu, beti erkatuko dute beraien burua ideia horrekin. Ondorioz, gerta daiteke zailtasunak izatea beraien burua onartzeko, inoiz ez diote beren buruari "aski onak" direnik aitortuko.
 - Bene-benetan onartzen baditugu gure akatsak seme-alaben aurrean, lagungarri izanen zaie, eta guri lagunduko digu familia harreman on bat izaten.
 - Zuen seme-alabek ikusi behar dute zuek errespetatzen dituzuela pertsona guztien ezaugarriak. Eta haien iritziekin bat ez bazatozte ere, errespetatzen dituzuela.
 - Ez babestu seme-alabak haien hartzen dituzten erabakien ondorioetatik, lagun iezaiezue horiek onartzen. Argi marka itzazue zeintzuk diren mugak eta zeintzuk diren muga horiek haustearen

ondorioak. Gauza asko dira haurren eta nerabeen erantzukizunpekoak direnak, eta garrantzitsua da horren kontzientzia har dezatela eta jakitun izanik jardun dezatela.

- **Arau argi eta irmoak definitu.**

- Azaldu argitasunez zer dagoen baimendua eta zer dagoen galarazita, eman beharreko argudioak eman eta arau gutxi aplikatuz, baina irmotasunez. Arau bat ez betetzeak ondorio argiak izan beharko lituzke, eta horiek onartu behar dituzte, ez mendeku edo zigor gisa, baizik eta ondorio huts gisa.
- Ez du deusetarako balio arau asko proposatzeak, gero ez bada eskatzen horiek bete daitezzen.
- Ekidin behar da arauak jartzea haserre edo onetik aterata gaudenean. Saiatu behar dugu gertakari jakinen aurrean erreakzioz ez egiten.
- Urrats irmoak eman behar dira autonomiaren eta erantzukizunaren bidean; muga egituren aldaketa bakoitza hitzez adierazi behar zaie seme-alabei.

- **Aukerak ematea adiskidantzak eraiki ditzaten:**

- Galde iezaiezue maiz beraien lagunak gainean. Batzuetan halako zerbait erantzun dezakete: zuri zer axola zaizu? Ez zaitetz asaldatu, eta erantzun iezaiozu egiarekin: berarekin zerikusia duen oro interesatzen zaizu.
- Galde iezaiozu nola hartzen duten ikaskideak. Jakin ezazu berak nola hartzen dituen.
- Ez da ona gogortasunez kritikatzeko seme-alaben lagunak. Kontuan izan, 10 edo 11 urtetik aurrera, oso garrantzitsuak direla. Hobe da zu saiatzen bazara haiek ezagutzen, ireki iezaiezu zure etxeko atea. Zure seme-alabek ikus dezatela zuk estimatzen duzula haien koadrila.
- Zure seme-alaba txikia bada, komeni da berarekin ateratzea plazara edo parkera, eta errepara iezaiozu harremanak izateko duen moduari. Hitz egin ezazu horretaz beste gurasoekin. Erraztu ezazu elkarrekin jolastu ahal izateko taldeak egin ditzala.
- Erraztu iezaiezu zure seme-alabei beraien adinkide direnekin alegantzia ibiltzea.

- **Telebistako programak kontrolatu:**

- Programa, bideojoko eta Interneteko gai askok indartzen duten ideia da eraso delat gatazkak ebazteko modu bakarra. Kontua ez da

- debekatzea, aitzitik, pertsona kritikoak izaten irakatsi behar diegu.
- Nahitaezkoa da zuek jakitea zer ikusten duten zuen seme-alabek. Ez da komeni telebista ikus dezaten kontrolik gabe.
 - Dosifika itzazu telebista orduak.
 - Mugak jartzea ez dago gaizki. Adibidez, "Telebista? ikasten emandako denbora baino minutu bat gutxiago, beti". "Telebista beti lanak (eskolakoak zein etxeakoak) eginak daudenean. "Telebistaren agintea beti amaren edo aitaren eskuetan. "etxean telebista ostiraletan eta larunbatetan soilik ikusiko da". Ez piztu telebista etxera iristerakoan. Ez jan telebista piztuta dagoela eta bazkalondoa ez dezala telebistak eten.
 - Ez da egokia adingabekoen logeletan telebista izatea.
 - Programaren bat ikustea familiako gertakari bihur ezazu, une on bat pasatzeko momentua.
- **Interneten gaineko kontrola**
 - Egokia da ordenagailua egongelan izatea, eta pantaila zuk ikusteko moduan.
 - Kontrola ezazu erabilera denbora. Jar itzazu mugak, adibidez, "Telebista edo ordenagailua beti ikasten baino minutu bat gutxiago".
 - Seme-alabekin hitz egin ikusten duenaren gainean edo norekin hitz egiten duen.
 - Ikas ezazu zer bait Interneten erabileraren gainean, sare sozialen erabileraren gainean. Orri honetan ideia onak aurki ditzakezu: <http://www.pantallasamigas.net/>
 - Seme-alabei esan behar zaie **ez dutela argazkirik zintzilikatu behar, eta ez dutela datu pertsonalik eman behar.** Azpimarratu, beharrezkoa bada.
 - Webcam-ak ez du onurarik ekartzen eta arrisku latzak ekar ditzake-
 - **Seme-alabek zaletasunak izan ditzaten laguntzea:**
 - "Deabruak deus egitekorik ez duenean..." Deus ez egiteak ez du askorik laguntzen. Hobe da zaletasunak sustatzea eta hauek espazioak, denborak eta materialak beste pertsona batzuekin partekatzea eskatzen badu, hobe.
 - **Arazoei aurre egiteaz hitz egin:**
 - Eragozten badute edo kikiltzen badute erantzun egokiak izan ditzan laguntzea. Agian beharrezkoa izanen da erantzuteko bi edo hiru

esaldi "mota" izatea. Adibidez, lodi dagoela edo foka bat dela esaten badiote, entrenatzea, tonuan eta txistean: "bada, bai, hemen mordoa dago... baina dena da ona eta oso pozik nago" "Bai, zer egingen diogu, lodia izatea egokitu zait, eta?"...

- INOIZ ez diogu aholkatu behar berak errebantxa har dezala, edo gogorrago jotzeko. Kontuan izan oldarkortasunez erantzutea dela defentsarik okerrera eta erasotzaileari argudioak ematen dizkiola erasoari berrekiteko.
- Azal iezaiozu zein den asertziozko erantzun baten (norberarekiko ziurtasuna, irmotasuna) eta erantzun oldarkor baten (indarkeriazkoa, beligerantea, areriotasunezkoa) arteko desberdintasuna.
- Jarraibide argiak ematea seme-alabei, indarkeriazko gertakariren bat ikusten badute edo lekukoak badira. Gomenda iezaiezu espresuki zuri esateko. Zuk jakinarazi beharko diezu ikastetxeari edo esku har dezaketen pertsonari.
- **Eskolako bilakaeran inplikatzeari:**
 - Mantez ezazu harremana ohikotasunez ikastetxearekin.
 - Lagun iezaiezu irakasleei, eta eska iezaiezu laguntza. Zalantzarik edo kexarik baduzu hitz egin ezazu irakasleekin, eta ez iezaiozu irakasleari aurre egin seme-alaben aurrean.
 - Hitz egin ezazu gainontzeko gurasoekin eta aipatu zeinen garrantzitsua den neska eta mutilak ongi konpontzea. Izan zaitezte zuen seme-alaben lagun-talderako harreman eredu on.
 - Batzuetan litekeena da zuri kontatzea ikastetxean indarkeriazko gertakariren baten lekuko edo protagonista izan bada. Halakoetan, arras garrantzitsua da zuk ikastetxea gertakari horren jakitun jartzea.