

HEZKIDETZAN
Pausoz pauso

Paso a paso
En la COEDUCACIÓN



1. zikloa

GATAZKEN AURREAN...

Nola konpontzen ditugu besteekin
ditugun gatazkak?
¿Cómo solucionamos los conflictos que
temos con las personas que nos rodean?

Zer gertatu da lehenago?
¿Que ha podido pasar antes?

Nola sentitzen da bakoitza?
¿Cómo se siente cada persona?



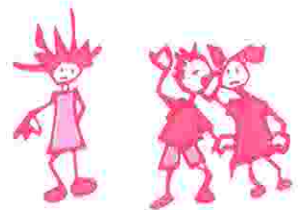
Zure ustez, zer
arí da gertatzen
irudi honetan?
¿Qué te parece que
está pasando en
esta imagen?

Zer egin dezakete egoera zail hori kon-
pontzeko?

¿Qué pueden hacer para arreglarlo?

Eta zer egingo zenu-
ke bi lagun horrela
ikusiz gero?

¿Y qué harías si vie-
ras una situación
así?



Zergatik?

¿Por qué?

Zertarako mina eman besteei?

Besteak mehatxatzea, bultzatzea, bakarrik uztea, iraintzea, jotzea... ez da ausarten gauza!

¿Has intentado explicarle a la otra persona como te sientes?
¿Noizbait azaldu diozu besteari nola sentitzen zaren?

Ausartak dira haserraldiak, gaizki ulertzeak... konpontzen saiatzen direnak minik eman gabe!!
Las personas valientes son las que intentan arreglar los malos entendidos, enfados y problemas sin hacer daño!

KONPROMEZUAK HARTZEN...

ME COMPROMETO...

Gogoratu ez duela ezertarako balio esatea egingo dugula gero ez badugu egiten; hitza ematen denean bete behar da, bestela hobe ez ematea.

Gatazkak konpontzea ez da gauza erraza; baina pixkanaka ikasi dezakegu; horretarako pauso txiki txoak ematen hasi behar gara. Zer egingo duzu zuk? Zertara konprometitzen zara?

Recuerda que no vale para nada decir que lo vamos a hacer si después no lo hacemos; cuando se da la palabra hay que cumplirla, sino es mejor no darla.

Resolver conflictos no es fácil; pero poco a poco podemos aprender; para ello tenemos que empezar a dar pasitos pequeños. ¿Qué vas a hacer tú? ¿A qué te comprometes?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HELDUEN TXOKOA

Haurren artean indarkeria adierazteko orak asko dira: keinuak, kolpeak, irainak, mehatxuak, lagunen bat gutxiestea, lotsaraztea..., azken batean bazterkeria. Eta hauek guztiek eragina dute egoera hori bizi duten neska-mutilengan, beraien gorputzetan, mundua ulertzeko eran, sexualitatean, beraien buruaz duten irudian, beraien duinatasunean...

Honen guztiaren atzean gatazka dago, eta biolentzia erabiltzen dutenek bestearengan mehatxua ihusten dute, desberdina delako, desberdin pentsatzen duelako, edo gutxiagotzat dutelako... Gatazkaren aurrean errespetua, komunikazioa eta eztabaidaren bitartez konponbidea bilatu beharrean, bestea gutxietsi eta isilarazten du. Bere iritzia eta ikuspuntua gainetik jarri, indarkeriaren bitartez bere nagusitasuna adierazi nahiko du, eta gauzak egoki egiteko era bakarra berea dela.

Nola aurre hartu egoera hauet?

- Hausnarketarako guneak bultzatu, iritzia eta esperientzi ezberdinak entzun eta errespetatu.
- Portaera negatiboak kontrolatu: hitza inori kenduz, bestearen partaidetza murriztuz, lidergoia lortzeko jokakerak, neskak edo mutilak mesprezatzeko komentarioak, arreta lortzeko portaerak...
- Hizkera landuz, askotan hitz belikoak erabiltzen baititu edota irainez beterik
- Komunikazioa, partehartzea eta bizikidetzak errazten dutenei onspena emanek
-

Zer EZ egin:

- Lotsa edo errudunak sentitzea eta sentiaraztea
- Egoerak garrantzirik ez duela adierazi
- Umeari errua bota
- Beste pertsona batzuei errua bota, zer gertatu den ondo jakin gabe
- Momentuan presaka gertatutakoaren zehaztapenak jakin nahi izan
- Irtenbide errazak bilatu
- Bortizkeria erabili zigor moduan (kontraesana)
- "mutilen gauzak dira" pentsatu (askotan mutilek egiten dituztenean horrelakoak erdi justifikatzen ditugunean eten beharrean indartzen ditugulako jarrera horiek)

El rincón de las personas adultas

Las formas de violencia son muy diversas entre las niñas y niños; insultos, golpes, amenazas, dejar sólo a alguien, avergonzar, despreciar... a fin de cuentas rechazo. Y todas estas tienen efectos negativos en las personas que la sufren, en sus cuerpos, en la manera de entender el mundo, de entender las relaciones, en su sexualidad, en la imagen que tienen de sí mism@s...

Detrás de todo esto está el conflicto, y quienes utilizan la violencia sobre l@s demás en realidad ven en ell@s amenaza, por pensar disunto, por ser diferente... Ante esto vez de utilizar la vía del respeto, la comunicación, la discusión y el respeto; utilizan la amenaza para hacer menos a la otra persona y acallarla, imponiendo su opinión mediante la fuerza.

¿Cómo hacer frente a esto?

- Creando espacios de reflexión y escuchando con respeto diferentes vivencias y opiniones.
- Controlando las actitudes negativas como pueden ser: quitar la palabra al resto, no dejar participar al resto, comentarios de desprecio, las actitudes negativas para llamar la atención...
- Trabajando la manera de hablar: palabras belicas, insultos...
- Apoyando a quienes facilitan la comunicación, el respeto, la convivencia y la participación.

Que NO debemos hacer:

- Quitarle importancia a la situación
- Querer saber en el momento y deprimis todos los detalles sobre lo que ha sucedido.
- Buscar soluciones fáciles y típicas.
- Utilizar violencia contra la persona agresora (sería contradictorio)
- Pensar que "es cosa de chicos" y es "normal que lo hagan" (muchas veces justificamos este tipo de acciones porque creemos que "es natural" y con esto sólo acentuamos estas actitudes que son aprendidas y por lo tanto hay que desaprender.)

Koordinatzailea:



Babeslea:



ARRASATEKO UDALA