

xake!
mate!

Astrialdiko begirale eta hezitzaileentzat
zuzendutako liburuxka bilduma

Aisialdian biolentziari aurre egiteko aholku sorta



emaiSia

elkartea

Aisialdian biolentziari aurre egiteko aholku sorta

SARRERA	7
Nola transmititzen ditugu balore hauek aisialdian?	
Nola aurre hartu egoera hauei?	
1. BIOLENTZIAREN DEFINIZIOAK	10
Portaera bortitzak	
Definizioa	
2. AISIALDIAN BIOLENTZIA HAUEN ADIERAZPENAK	12
Adierazpen mota	
Egoera bat	
Irtenbide bat	
3. HAUSNARKETA: BIOLENTZIA GURE GIZARTEAN	18
Biolentzia eta afektibitatearen adierazpenak	
Zelan ikasten dugu indarkeria?	
Zelan adierazten dugu indarkeria?	
Zergatik emakumeen aurkako indarkeria?	
Ondorioak neska zein mutilengan	
4. BIOLENTZIA EGOERETAN DITUGUN SOSLAIK	24
Erasotu pasiboa	
Erasotu aktiboa	
Erasotzaileak	
Ikusleak	
5. AISIALDIAN BIOLENTZIARI AURRE EGITEKO AHOLKUAK	28
Prebentzioa gure entitatean	
Zer egin dezakegu begiraleok bortizkeria kasu batean?	
Zer ez egin	



Sarrera

Aisialdian neska eta mutilen arteko harremanak espontaneoak eta naturalak izaten dira. Adinaren arabera, koadrila izatea eta adiskidetasuna harreman horien ezaugarriarik nagusienak dira. Harreman hauek genero identitateaz, genero estereotipoez eta rolez markaturik azaltzen zaizkigu, hau da, lagun taldearen presioa handia delarik, eta askotan, neska eta mutilek harremanak izatean genero espektatibak betetzen saiatzen dira.

Hau dela eta, askotan neska eta mutilen artean sortzen diren egoeretan bazterkeria eta indarkeria aurki dezakegu; sarritan, harremanetarako ditugun ereduak agresiboak eta baztertzai-leak direlako.

Aisialdian, neska-mutilen artean ematen den indarkeriari aurre hartu nahi badiogu, nahitaezkoa da begiraleek, aisialdiko heziketa lana betetzen dutenek, indarkeria horren arrazoiak eta eraginak zeintzuk diren jakitea, eta biolentziarekin zerikusia duten jarrera eta egoerak antzematen ikastea.

Aisialdian, ume eta neska-mutilen artean indarkeria adierazteko erak asko dira: keinuak, kolpeak, irainak, mehatxuak, laguneren bat gutxiestea, lotsaraztea, "gorrarenak" egitea..., azken batean bazterkeria. Eta hauek guztiak eragina dute egoera hori bizi duten neska-mutilengan, beraien gorputzetan, mundua ulertzeko eran, sexualitatean, beraien buruaz duten irudian, beraien duintasunean....

Honen guztiaren atzean gatazka dago, eta biolentzia erabiltzen dutenek bestearengan mehatxua ikusten 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 jarriz, indarkeriaren bitartez bere nagusitasuna adierazi nahiko du, eta gauzak egoki egiteko era bakarra berea dela.



Nola transmititzen ditugu balore hauek aisialdian?

Jarrera hauek ikasitakoak dira familiarik, eskolatik, aisialditik, gure ingurunetik eta gizartetik jasotako baloreak baitira.

Aisialdian adibidez:

- Jolasetan lehiaketa bultzatzen dugunean eta irabazleak besteen gainetik daudela erakusterakoan, neska-mutil bakoi-tzak bere egoera eta izaera kontutan izan eta egiten duen ahalegina baloratu beharrean.
- Begiraleek neska-mutilen artean ematen den aniztasunean (sexua, genero, etnia, kultura, maila ekonomikoa...) aberas-tasuna ikusi beharrean, mugak ikusten dituztenean.
- Gatazken aurrean argi jokatu eta egoera zehatzei konponbi-dea bilatu beharrean gauzak ezkututzen direnean.
- Eztabaida eta kritika onartzen ez direnean.
- Umeen artean hierarkiak eta menderapen-menpetasun harremanak onartzen direnean.
- ...



Nola aurre hartu egoera hauei?

- Hausnarketarako guneak bultzatu, iritzi eta esperientzi ezberdinak entzun eta errespetatu.
- Aisialdian neska eta mutilen ematen zaizkien lanetan, erantzukizun maila eta balio berdina emanez.
- Mutilen portaera negatiboak kontrolatuz (hitz inori hitza kenduz, besteen partaidetza murriztuz, lidergoa lortzeko jo-kaerak, neskak edo beste mutilak mesprezatzeko komenta-rioak, arreta lortzeko portaerak, ...)
- Mutilen jokaera biolentoak lasaitzeko neskak ez erabiliz, eta inoiz ez esanez “mutilen gauza da”, “beraiek eskatzen dute”, “bihurrikeriak”, ...
- Hizkera landuz, askotan hitz belikoak erabiltzen baititu edota irainez beterik.
- Komunikazioa, partehartzea eta bizikidetzaz errazten dutenei onespena emanez.
- ...

Aisialdi hezitzailea proposatzen dugunok jaki badakigu, egoera informaletan balore heziketa gara dezakegula, pertsona eredu berri bat eta harreman mota berriak eskainiz; honetarako jarduera planifikatua eta ideologia argia adostu behar dugu:

- Neska eta mutilen arteko aukera berdintasunean oinarritua.
- Balio positiboetan pentsatua.
- Genero estereotipoetatik at diseinatua.
- Norberaren eraikuntza integralerako bultzatzailea (autonomia, autoestima, autokontrola).
- Bizikidetzarako idatzia.
- Hezitzaileon prestakuntza iraunkorra
- Hezitzaileon jarreraren behaketa eta autobehaketa, jokaera baztertzatzaileak edo agresiboak saihesteko eta bideratzeko.
- Aniztasunean programatua.
- ...

Biolentziaren definizioak

- | Portaera bortitzak
- | Definizioa

PORTAERA BORTITZAK	DEFINIZIOA
BIOLENTZIA = INDARKERIA = BORTITZERIA ≠ AGRESIBITATEA	<p>Pertsone baten garapenean kaltea egiteko portaera, bere segurtasun fisikoa, psikikoa edota sexuala minduz.</p> <p>Pertsone edo kolektibo baten borondatearen kontrako atentatua.</p>
AGRESIBITATEA	Kanpoko estimulu batek sortzen duen emozio bat da, kanporatzeko orduan era egokia bideratu ahal dena edo desegokian (hau bortizkeria izango da).
BIOLENTZIA PSIKIKOA	Mehatxua, engainua edo menperatzea dago beste pertsonarengan kalteak sortuz eta bere ongizatea kaltefuz.
BIOLENTZIA FISIKOA	Besteen segurtasuna arriskuan jarri, indar fisikoa erabiliz.
BIOLENTZIA SEXISTA	Gizarte sexistan sexu bat edo bestea ordezkatzearatik egiten den bortizkeria. Adb. Mutilek ezin dituztenean beraien sentimenduak adierazi.
BIOLENTZIA SEXUALA	Intimidazioa eta mehatxuak erabiliz jarduera sexuala egiteko pertsone bat behartu. Inposaketa, erasoketa, gorputzari errespetu falta dagoenean.
BULLYING	Ume zein gazteen arteko tratu txarrak. Berdinen arteko bortizkeria.

2. Aisialdian biolentzia hauen adierazpenak*

- | Adierazpen mota
- | Egoera bat
- | Irtenbide bat

* Egoera arrunta hauek etsai bihur ditzagun!

ADIERAZPEN MOTA	EGOERA BAT	IRTENBIDE BAT
<p>1. IRAINAK: ahozko erasoa</p>	<p>Tontoa, idiota, subnormal, kapulloa,...</p>	<p>Jasotzailea nor den arabera berarengan duen eragina oso desberdina izango da. Hau dela eta irainak baztertu behar ditugu guztion onerako. Ariketa bezala irainen esanahiak bilatu ahal dira eta komentatu.</p>
<p>2. HITZ SEXISTAK: anozko erasoa</p>	<p>Putxa, zorra, kabroia, putaseme, markola,...</p> <p>Talde batean beste bati buruzko zurrumurruak edo gaizki esaka hasten direnean, berak egiten duena gutxiesten edo egindako akatsaz barre egiten badiolte.</p>	<p>Orientazio eta portaera sexuala kontrolatzeko bide bat dira. Horrela, sotilki, zuzenak omen diren portaerak izatera behartzen dute elkar. Seguruenez guztiengan ez dute eragin berdina izango eta gehien erabiltzen dituztenek garrantzi gutxiago emango diote jasotzeari. Ondo legoke irain bakoitzak esan nahi duena aztertzea eta horren inguruan hitz egitea.</p>
<p>3. PORTAERA ERASOTZAILEA: eraso psikikoa</p>	<p>Adibideak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Mikel! Anerekin maiteminduta dago" (gezurra denean). - Batzuek ume edo gazteen gauzak apurtzen dituztenean. - Mehatxuak daudenean: "Te voy a rajar", "Ikusiko duzu bakarrik gaudenean", "Kalean kristoiakoa jiploia emango dizugu" ... - Guk pentsatzen duguna besteek ere pentsatzea behartzen ditugunean. 	<p>Taldeko ume guztiel bere espazio eta ardurara eman behar ditugu, guztiak baloratuak izan daitezten. Umeek ere norberaren mugak eta abileziak baloratu behar ikasi behar dute.</p> <p>Zurrumurruak zabaltzen direnean, aztertu nondik datozten eta nolakoak diren eta saliatu egoera zuzentzen.</p> <p>Elkarriketarako, asertibiterako, onespenerako, auto-kontrolerako, kritikarako eta enpatiarako jarduerak prestatu behar ditugu, abilezi hauek menperatu gero bazterkeria desagerraraziko dugu.</p>

ADIERAZPEN MOTA	EGOERA BAT	IRTENBIDE BAT
<p>4. MINA EMATEA: eraso fisikoa</p>	<p>Golpeak, bultzakadak, ostiakadak, ukondoka edota ukabilka ibiltzea, haginak airtzea,...</p>	<p>Segurtasun psikikoarekin batera ume edota gazteen segurtasun fisikoa ere biatu behar dugu. Lehenengo gauza segurtasun hori biilatzea izango da. Aholku bezala erasotuari, egoera horietatik urrutzea izango da. Geroago, egoerari aurre egin, erasotzaileak beste portaera ikasi behar du, berarekin aztertu zer egiten duen, zer lortzen duen, ematen duen mina, ondorioak,...</p> <p>Portaera alternatiboak eman behar dizkiogu eta berarekin entsaiatu, integratu arte.</p> <p>Laguntasuna, arazoan konponketa, azterketa, enpatia jorratu beharko dugu.</p>
<p>5. HOMOFOBIA: desioaren kontrakoa</p>	<p>Homosexuauen kontrako joerak. Adibidez: irainak (marikola, marixu, tortillera, mari-mutil, kamionera...) edota goipeak eta jarrera baztertzailleak.</p>	<p>Sexualitatea aniza eta norberarena dela jakinarazi behar diegu. Maskulinitate ohiko ereduak apurtu behar ditugu eta mutillei eta neskei pertsona izateko bestelako ereduak eskaini: edonork emozioak adierazten dituena; edozein desio sentitu ahal duena; edozein desio mota errespetatzen duena, edonor maitatzeko aukera ematen duena,...</p>
<p>6. IDENTITATEAREN KONTRAKOA: transsexuala</p>	<p>Bere gorputzarekin bat ez datorren identitatea kanporatu ezin denean.</p> <p>Adibidez: pertsona batek biologikoki emakumearen gorputza dauka, baina bera gizon sentitzen da eta gizon moduan bizi nahi du.</p> <p>Honen kontrako edozein oztopo, eraso, bazterketa edo irain identitatearen kontrako bortizkeria da.</p>	<p>Informazioa biilatu, zer den transexuala, zelan bizi duten bere egoera, dauzkaten trabak, dauzkaten aldarrikapenak, zelan garatzen den identitate sexuala eta genero identitatea,.... Transexual bati gonbidatu taldera etortzera eta bere esperientzia kontatzea. Normaltasunez eta errespetuz hitz egin gai honi buruz, gutariko bat transexuala izan daiteke eta gure begirune osoa merezi du.</p>
<p>7. GENERO BAZTERKETA</p>	<p>Neska bat ikusezin bihurtzen da. Oso lasaia denez, arazorik ez du sortzen eta gutxi hitz egiten du. Azkenekoak izaten da aukeratua, edo begiraleok gutxiago hitz egiten dugu berarekin.</p> <p>Mutil batek mutilentzat diren betiko rol edo gauzak betetzen ez dituenen eta, horregatik, erasotua denean.</p> <p>Adibidez: motorrekin, kortexekin edota futbolean aritzea gustatzen ez zalonean eta "beharritua" dago mutila delako.</p>	<p>Taldea handietan ibiltzen garenean zaila izaten da ume gutxiei arreta berdina ematea. Askotan portaera bihurtiena dutenek espazio eta denbora gehiago bereganatzen dute eta lasaigoak direnei kasu gutxiago egiten zaie. Ikertuta dago orokorrean neskak arreta gutxiago jasotzen dutela.</p> <p>Ume gutxiei denbora eskaini behar diegu, guztiek garrantzi berdina dutelako eta espazio gehien betetzen dutenei ikustarazi besteen espazioa kentzen dutela.</p>
<p>8. BAZTERKETA KULTURALA</p>	<p>Beste kultura bat izategatik baztertea, erasotzea edo iraintzea.</p> <p>Adibidez: jolasteko lagunak aukeratzekoan, "desberdin" hori jolasetik kampo uztea.</p>	<p>Elkar ezagutzeko gunea biilatu, baloratu bakoitzaren jakinduria, ohitua eta abileziak.</p> <p>Begiralearen lanak bitartekari lana izan behar du eta integrazio zuzena, kontzientea eta planifikatua lortu behar du, guztion onespenea, laguntasuna eta elkarbizitza lortuz. Arazoen konponketa prest agertu. Azken finean edozein ume edo gazterekin egin behar duguna.</p>

ADIERAZPEN MOTA	EGOERA BAT	IRTENBIDE BAT
<p>9. NORBERE BURUARI KALTE EGITEA: ez jatea, adibidez</p>	<p>Askotan udalekuetan umeek hor ematen den janaria ez dutela hartu nahi esaten dute, behartuz gero oso portaera bortitzak azaltzen dituztelarik. Beste batzuetan janari uztea ezkutuaren egiten dute.</p>	<p>Umeen elikatzeko ohituraz erreparatu behar dugu, batez ere nesken kasuan. Oso garrantzitsua da umeetan eta gaztetan jateko ohitura onak bereganatzea. Ume askok astialdia eta oporrak jateko arauak baztertzeko aukera on bezala ikusiko dute, eskolan edo etxean daukaten presioa baino txikiagoa izango dutela pentsatuz. Begiraleek umeak ondo elka daitzen salatu behar dira eta egoera kezkatzekoa denean komentatu, irtenbideak topatzeko.</p>
<p>10. BULLYING: berdinen arteko tratu txarrak</p>	<p>Taldean beti pertsona berdinari denetarik egiten diotenean, komunean itxita utzi, inork ez du berarekin jolastu nahi, irainak jasotzen ditu, baztertzeko dute, mehatxatzen dute.</p>	<p>Detektatzea lehenengo urratsa da. Askotan zaila izaten da umeen arteko harremanetan biolentziaren erabilpena normalizatuta dagoelako. "Bullying" kasu bat denboran zehar ematen da. Taldean komentatu eta hurbilpena saiatu. Gurasoekin hitz egin, eta erasoak nondik jasotzen dituen aztertu. Erasoak gerta ez dadin neurriak hartu.</p>
<p>11. BIOLENTZIA SEXUALA</p>	<p>Mutil bat edo batzuen artean neska baten kontrako jokaera egiten dutenean. Adibidez, ipurdia ukitzea edo batzuen artean neska hartzen dute eta titiak eta alua ukitzeen dizkiote, honen baimenik gabe.</p>	<p>Honelako gertaerak guztiz onartezinak dira eta salatu behar dira. Errespetua eta pertsonen osotasunaren aurkako eraso sexista da. Umeek sexualitate bakoitzak nahi duenarekin eta nahi duenean plazerra lortzeko bidea dela jakin behar dute. Harremanetan jartzen diren pertsonen lortu behar dute plazerra, eta ez alde bakar batek bestea bortxatzen. Ondo legoke sexualitatea berarekin lantzea. Barkamena eskatu beharko liokete erasotutako neskeri.</p>
<p>12. BIOLENTZIA SEXISTA</p>	<p>Neska edo mutil baten kontrako jokaera, neska edo mutila izateagatik. Adibidez: neska baten gorputzaren kontrako irainak edo komentario negatiboak.</p>	<p>Neskekin eta mutilekin horrelako egoerak daudenean hitz egin; hori sexismoa dela adierazi eta gainditzeko jolasak proposatu (dramatizazioak, rol-playinga,...) aztertzeko eta irtenbideak bilatzeko. Emakumeen kontrako biolentzia dela eta horren atzean zein nolako baloreak dauden landu. Neskek eta mutilak alpatu hitz egiterakoan. Ez onartu inolako jokaera sexista. Estereotipoa gainditzeko duena baloratu eta sendotu bere portaera edo pentsakera.</p>

Kasu guzti hauek begiraleek eta hezitzaileek behatu dituzte, benetakoa dira, askoz gehiago daude, zuk horrelako ariketa egiten sala zaituz.

Gure behaketa eta esku-hartzeari esker biolentziaren adierazpen asko desagertuko dira.

3.

Hausnarketa: Biolentzia gure gizartean

- | Biolentzia eta afektibitatearen adierazpenak
- | Zelan ikasten dugu indarkeria?
- | Zelan adierazten dugu indarkeria?
- | Zergatik emakumeen aurkako indarkeria?
- | Ondorioak neska zein mutilengan

Bortizkeria eta afektibitatearen adierazpenak

Indarkeria eta afektibitatearen adierazpenetan, sexismoak gure portaeretan duen eragina agertzen zaigu. Ikerketa askok adierazi dutenez, mutilen gizarteratze prozesuan bortizkeria eta maskulinitatearen arteko lotura zuzena ematen da eta nesken kasuan, berriz, feminitatea afektibitatearen adierazpenaren bitartez eraikitzen da. Hau da, mutilak beraien afektibitatea kontrolatzeko eta indarkeria libreki erabiltzeko gizarteratzen ditugun bitartean, nesken kontrako prozesua bultzatzen da. Neurri batean mutilek indarkeria erabiltzea normalizat hartzen “mutilen gauzak dir elako eta horrela jolasten dute”. Beraien afektibitatea libreki adieraziz gero horrelakoak entzungo dugu: “mutil hori kontrolatu behar da bestela gehiegi feminizatuko da”. Neska batek goxoa eta sentibera izan behar du, bestela “ligortzat” edota “zakartzat” hartuko dugu, eta indarkeria erabiltzen badu “marimutilla”.

Bortizkeria mutilei egokitutako ezaugarria da. Txikitatik indarraren erabilpena baimenduta dute, horrela indartsuak direla erakusten eta ahulezia ezkutatzen ikasten dute. Eskema sexista batean mutilek erabili ahalko dute beraiek baino ahulagoak omen direnen kontra, hau da, neska guztien kontra eta hainbat mutilen kontra, hierarkizazio sexista mantenduz. Indarra besteen gainetik egoteko, ahulen kontra, erabiltzen da. “Ahulek” biolentzia jasaten ikasiko dute.



Egindako behaketa desberdinetan hau agertzen da:

- Mutilek neskek baino gehiago erabiltzen dute eraso fisikoa.
- Neskek ahoz erasotzen dute gehiagotan.
- Neskek mutilek baino gehiagotan adierazten dute afektibitatea.
- Afektibitatearen adierazpenak murrizten joaten dira, adina gora egin ahala.
- Bortizkeriaren adierazpenak era desegokian bideratzen dituztenean frustrazio bizipenak ugariagoak dira.

Patriarkatuaren pentsamendu eredua menpekotasun-menderaketa harremanetan oinarritzen da eta, ondorioz, gizon izan eta emakume izatearen arabera portaera desberdinak espero ditugu eta indartzen ditugu.

Zelan ikasten dugu indarkeria?

Indarkeria ingurunean ikasten da, egokia ikusten zaigu ikuspegi ekologiko hau azpimarratzea. Indarkeria familian, eskolan, aisialdian ikasten dugu, baita esparru hauen hartu-emanetan ere, zein gure bizitzan eragina duten gizarte egituretan (telebista, komunikabideak, liburuak,...) eta balore kulturaletan ere.

Zelan adierazten dugu indarkeria?

- Pertsonen arteko hierarkizazioa mantenduz.
- Ahulen eta desberdinen kontra joz
- Menperaketa-menpekotasun sistema onartzuz.
- Bortizkeria etekinak lortzeko bide bezala onartzuz.
- Arazoak konpontzeko indarkeria bide bakartzat joz.
- Indarkeriaren erabilpena ekidinezina den portaera bezala hartuz.
- Arazoak konpontzeko beste bide bat ikusten ez denean

(bortizkeria errepikatzen den neurrian “bortizkeriaren logika” sortzen du)

- Pertsona batek beste baten gorputza eskuratuz, azken honen baimenik gabe.
- Pertsona batengandik, hasiera batean jarrera zuzentzat dugunean eraso bihurtzen denean, jardueragatik, doinuagatik, gizarte mailagatik, aproposkeragatik.
- Norbait, keinuen bidez, beste pertsona baten gorputzarekin harremanatzen denean, honen baimenik gabe.
- Norbaitek liluratze jokoa, beste pertsona baten gorputzera heltzeko justifikazio bat dela adierazten duenean, beste pertsona horren baimenik gabe.



Zergatik emakumeen aurkako indarkeria?

- Gizarte-ingurunean andreen gorputzaren desbalioztapena dagoelako.
- Gizarte honek andreei ematen dien eginkizunagatik.
- Emakumeek beraien rola bete dezaten gizartearen itxarobideagatik.
- Andreen taldeko autoestima pertsonala eta kolektiboaren ezagatik.
- Komunikabideek ematen duten emakumeen irudiagatik.
- Emakumeen gorputza, lortzeko objektu bat bezala aurkezten delako.
- Emakumeen eta gizonen sexu-heziketaren gabeziagatik.

- Gizonezkoei ematen zaien heziketak, andrazkoen gorputza edozein presiotara lortzera gonbidatzen dituelako
- Gizonek sexualitatea bortizkeriaren bidez bizitzen ikasten dutelako.

Ondorioak neska zein mutilengan:

- Beldurrezko jarrerak.
- Erasotzen duenarekiko gorroto pertsonala.
- Erabateko desegurantza pertsonala erakusten dute.
- Errudun sentipena.
- Lotsa sentitzea.
- Batzutan erasotzaileari ulertzeko saiakerak.
- Autoestima gutxi.
- Zikin sentitzea.
- Geroago beste pertsonekin harremanak izaterakoan eragina.
- Biktimizazioa, irtenbideak bilatzeko gai ez izatea, sufritzen edo erasotzen jarraituz.
- Estutasun jarrerak.
- Epe luzean jarrera zapalkorrak.
- Jateko, lo egiteko eta ikasketan kontzentratu ahal izateko arazoak.
- Zailtasunak harreman pertsonaletan.
- Sexualitatea bizitzeko zailtasunak.
- Irudi pertsonalaren hondarazpena.
- Sexu-erasoketarako tolerantzi handia.
- Erasotzen duenaren buruaren suntsiketa.



4 |

Biolentzia egoeretan ditugun soslaiak

- | Erasotu pasiboa
- | Erasotu aktiboa
- | Erasotzaileak
- | Ikusleak

Esan dugun bezala, indarkeria egoerei aurrea hartzeko orduan kontuan izan behar dugu egoera hauen jatorria eta arrazoiak asko eta konplexuak izaten direla. Aztertu beharreko faktore nagusiak ikuspegi ebolutiboa, pertsonen arteko harremanetan ematen den elkarreragina eta ingurunea ditugu.

Ume eta gazteen arteko indarkeria egoer etan aurkitzen ditugun pertsonen soslaiak honako hauek dira:

Erasotu pasiboa

- Isolamendu egoera, sarritan ez daukate lagunik. Honen ondorioz komunikatzeko orduan arazoak dituzte eta ez dute asertibitaterik. Lagun faltaren eraginez biktimizazioa sortzen da eta, erasoaren ondorioz aurretiaz, kideen artean zuen onarpen eskasa galtzen dute.
- Jarrera pasiboa, indarkeriaren aurrean beldurra eta ez dira beraien burua defendatzeko gai. Antsietate handia agertzen dute kontaktu fisiko edo kirola egiterakoan, ziurtasun falta, autoestima gutxi...
- Helduengana hurbiltzeko joera handia izaten dute, sarritan helduengandik babes handiegia jasotzen dutela dirudi. Normalean laguntza eskatzekotan hasieran etxean, baina beti ez, jasatea nahiago du. Kontatzekotan: gurasoei (ama), lagunei eta, azkenik, irakasleari (orden honetan). Sarritan, gurasoeikin ezin dutela hitz egin sentitzen dute.
- Askotan ez du kontaktu nahi, ahul sentitzen delako edo lotsa duelako, kontatzerakoan egoera latzago jarriko dela pentsatzen duelako, edo kontatzekotan "salati" a izango dela uste duelako.
- Jokabide asko estereotipo femeninoarekin lotzen ditugun arazoekin bat dator, adibidez negar egitea, baina, horrek ez du esan nahi neskengan baino ez denik ematen, ezaugarri honen ondorioz erasotuak mutilak direnean estigmatizazioa handiagoa izaten da.
- Ezaugarri hauek umeenak diren jarrerekin ere lotzen ditugu, horregatik adinean gora doazen heinean gutxiago izaten dira.

- Kontatu baino lehen bera konpontzen saiatu da. Kontatzeko konfiantza handia behar izan du.
- Ezaugarriak:
 - **Ansiosoak, inseguruak, kautelosoak,**
 - **Autoestima bajukoak.**
 - **Erasoen aurrean ez dute bere burua defendatzen.**
 - **Gurasoekiko harreman estua.**
 - **Fisikoki besteak baino ahulagoak ematen dute.**

Erasotu aktiboa

- Besteen ustez nekagarriak eta probokatzailerak dira, ekinen aritzeko joera handia dute eta sarritan beraien jokabidea lekuz kanpo dago Agresibitatearekin erantzuten dute sarritan; horregatik, erasotzaile bezala ikusten ditugu baina jarr era erreaktiboak izaten dira.
- Taldean ez daude onartuta eta isolaturik daude, kideen artean erasotzaileak edota erasotu pasiboak baino baztertuagoak daude.
- Joera hauek mutilengan ematen dira neskengan baino gehiago.

Erasotzaileak

- Kide gehienek ez dituzte onartzen baina erasotuak baino onarpen handiagoa dute eta beraien jokabide biolentoeikin bat datozen lagun taldea izaten dute.
- Biolentzia erabiltzeko joera duten neska-mutilen ezaugarri batzuk dira: besteak menpe hartzeko joera, indarkeria, odolberoak, gizarte trebetasun gutxi, frustrazioa ez dute ondo bizi, arauak betetzeko arazoak, autokritikarako gaitasun eza, helduekin hartu eman txarrak. Arazo hauek adinarekin larriagoak izaten dira.

- Guraso eta familiarengandik ez dute hartu-eman gozorik jasotzen, gurasoek arazoak izaten dituzte mugak jartzerakoan. Bere inguruan edo familian:

- **Zigor fisikoa arrunta da.**
- **Eraso fisiko batek arazoak konponduko ditueneko sinesmena.**
- **Gurasoen partetik afektibitatea gutxi garatua.**

- Jarrera hauek mutilengan ematen dira neskengan baino gehiago.

- Erasotzailearen boterea etor daiteke:

- **Bere tamainagatik.**
- **Beste ume edo gazte bere alde jartzen delako.**

- Dibertigarria da beldurra eta lortutako "errespetua". Besteak menperatzerakoan "handitzen" dira.

- Beste pertsona nagusi batzuekiko haremana ere konfliktiboa izaten da, arauak ez betetzeko joera eta antisozialak.

- Ezaugarriak:

- **Antsietate gutxi.**
- **Autoestima altuaren sentsasioa, benetan baxua.**
- **Haserre handia daukate.**
- **Askotan deprimituak.**
- **Ez dauka enpatiarik**

- Askotan erasotuak izan dira.

- Ume pasiboak eta lagun gutxi daukaten umeak aukeratzten dituzte erasotzeko.

- Normalean afektua eta onartua izatea baino ez dute nahi.

Ikusleak:

- Arazo honen pertzepzio hau daukate: erasotuek jasotzen duten intimidazioa merezi dutelako, horrela erasotu horiek indartsuago bihurtuko dira, eta jokaera berriak ikasiko dituztela pentsatu ohi dute.

- Ikusleek nagusien partehartzeak arazo honetan ez dakarrela ezer onik pentsatzen dute.

5

Aisialdian biolentziari aurre egiteko aholkuak

| Prebentzioa gure entitatean

| Zer egin dezakegu begiraleok
bortizkeria kasu batean?

| Zer ez egin

Norberaren garapen osoa: **autoestima, autokontrola, autoezagutza**.
Balore sistema berria: **errespetua, bizikidetzeta, maitasuna...**
Abilezi sozialak: **asertibitatea, komunikazioa, irribarrea...**
Pertsona eredu berriak: **Genero estereotipoak gainditu**.

Prebentzioa gure entitatean

- Afektibitate eta sexualitatearen inguruan prestakuntza plangintza diseinatu, eduki hauek landuz:
 - **Pertsona guztien gorputzekiko errespetua.**
 - **Autoestima.**
 - **Segurtasun pertsonal.**
 - **Pertsonen arteko harremanerako abilezia entsaiatu.**
 - **Errespetua.**
 - **Elkarbizitzarako araudiak.**
- Begirale edo hezitzaileen prestakuntza bermatu, harreman afektibo eta sexualen inguruan.
- Erabiltzen ditugun materialak eta jostailuak berraztertu hezikidetzaren ikuspegitik.
- Eraso sexualak jokaera larriak direla baloratu eta irakatsi, erantzukizunak aztertu eta konpontzeko neurriak jarri.
- Emakumeen kontrako irudiak, iritziak, esanak eta abarrak ekiditeko diskurtsoa eta araudia sortu.
- Hizkera ez sexista erabili.
- Eraso sexualak daudenean aurre egin.
- Gizartean dauden errekursoak ezagutu eta jakinarazi.
- Aholkuak eskatu.
- Aniztasuna, tolerantzia eta elkarr enganako errespetua elkartean ezarri.
- Egoera biolentoaren aurrean isiltasunaren ohiturarekin amaitu.
- Lagunak egiteko abileziak, neska-mutilen artean bultzatu.
- Ondo konpondu, aldi berean, helduekin zein umeekin.
- Rolak elkartrukatu .

- Onespina adierazi: sinpatia erabiliz
- Protagonismoa eta arreta banandu.

MAILA PERTSONALEAN, UMEENGAN:

- Umeengan behaketa, isolamendu portaerak, tentsioa, beldurrak, mesfidantza, depresioak,... sumatzen zale?
- Konfiantza landu edozein gertakizuna adierazteko.
- Errespetuz entzun.
- Edonolako laguntza eskaini.
- Konfiantza izan.
- Umeak maitatu.
- Posiblea den informazioa eman.
- Afektua, babes, elkertasuna, segurtasuna erakutsi.
- Bakoitzak behar duen denbora eman.
- Eraso sexuala salatu, ez ezkutatu.
- Lengoia ez sexista erabili.
- Egindako ekintzak eraikuntzara bideratu.
- Autoritatea talde osoan banandu.
- Egindako ahaleginari eman garrantzia, ez emaitza edota pertsonen gaitasunari bakarrik
- Taldeak egiterakoan aniztasuna bultzatu
- Beharrezkoa da neska-mutilekin egindako ekintzen artean ematen diren arazoak buruz hitzegiteko eremuak bultzatzea,

Zer egin dezakegu begiraleok bortizkeria kasu batean?

Erantzuna izan behar du: Argia, zintzoa eta zuzena. Utzi alde batera umilazioa, laidoak, isekak, sarkasmoa, erasoa, mehatxuak edota manipulazioa. Erantzuna ber ehalakoa, epe luzerako irtenbidea bilatu behar dugu. Zer gertatu den jakin behar dugu, nortzuk egon ziren inplikatuak, zer gertatu zen.

ZER EGIN ERASOA JASO DUEN UMEAREKIN?

- Hurbilketa lasaia.
- Umeari animatu nahi duen guztia kontatzeko.
- Era positiboan hitz egin.
- Irekiak izan, umeak kontatzen duena gertatutakoaren zati bat baino ez dela ahaztu gabe.
- Galderak egin, lasai eta suabe.
- Orain arte gertatutakoari buruzko burutazioak egiteko umeari lagundu.
- Zer egin behar den konpontzeko lagundu erabakitzen.
- Azaldu zer diren tratatu txarrak
- Entzumen aktiboa.
- Laguntzeko prest zaudela jakinarazi.
- Zure emozioak eta egoera kontrolatu, horrela umea ere segurago sentituko da.
- Erabakiak adostasunaren ondorioa izan daitezela.

DATU HAUEK LORTU BEHAR DIRA (GUZTIAK APUNTATU, GEROAGO GOGORATZEKO):

- Zer gertatu zen.
- Nor/nortzuk egon ziren inplikatuak.
- Non gertatu zen.
- Noiz
- Lekukoak egon ziren?, nortzuk dira?.

BAINA BAITA HAU ERE:

- Begiraleok soilik erasotzaileekin ez aritu, ez da ezer lortzen, beste arduradun batzuk ere inplikatu (gurasoak, beste hezitzaile batzuk, taldea, ...)
- Behin egoera ezagututa eta erabaki bat hartuta, hitz egin.
- Asunto honi buruz hitz egiteko pertsonarik egokienarekin gelditu.
- Dagoen informazioa era lasaian eta ordenatua aurkeztu.
- Esan zer pentsatu duzuen, zein den zuen ikuspuntua eta taldean adostu zelan egin.
- Adostu gatazken konponketarako araudia taldean, udallean, kanpamenduan, ...

- Holako programak eta informazioa bilatu.
- Umea babestuko dutela bermea lortu.
- Beste begirale batzuekin hitz egin ea beraiek ere horrelako esperientziarik izan duten, beraiek egindakoa entzun.

UMEAK BEHAR DU:

- Erantzuna dela eta sinesten diotela jakin.
- Begiraleekiko eta helduokiko konfiantza eta arazoei aurre egingo dietela jakin.
- Gertatutakoari buruz zintzotasunez hitz egin.
- Egoera kontrolatzen ikasi.
- Bere burua babesteko teknikak eta estrategiak ikasi.
- Norberarekiko konfiantza izan.

GURASOEK ZERA HONETARAKO LAGUNDU AHAL DUTE:

- Egin behar den irtenbideko pausuetan parte hartu eta erabaki.
- Umeari entzun.
- Umeak esaten duena ulertzeko ahaleginak egin.
- Umearekiko enpatia, konfiantza eta komunikazioa.
- Umearen auto-estima landu.
- Bere eskubideak defendatzeko estrategiak eman.
- Umeak estimulatu lagunak izateko.

MEZUAK:

- “Zuk ez daukazu errurik”.
- “Zuk ez duzu bakarrik arazo honi aurre egin behar”
- Zer saiatu zara egiten? Zerk funtzionatu du eta zerk ez?
- Zure ustez, zer egin behar da?
- Esan:
 - “Ez egin kasurik erasotzaileari”.
 - “Erasotzaileengandik urrun ibili”.
 - “Liskarrari uko egin”.
 - “Laguntza eskatu”.

ZER EGIN ERASOTZAILEAREKIN?

- Lehenbailehen laguntza eskatu. Honek ere zailtasun akademikoak, sozialak, emozionalak eta legalak izan ditzake.
- Zer gertatzen zaion deskubritu, seguru arazoren bat daukala edo bere inguruan dagoela.
- Berarekin hitz egiterakoan besteak egindakoa azaldu beharrean, norberak egindakoa azaltzea lagundu.
- Portaera hori onartezina dela ikustarazi.
- Umearekin hitz egin eta ez umearentzako.
- Gu geu, begiraleok, eredu izan behar gaituzte.
- Egiten dituen gauza onak sendotu, positiboki.
- Esazioz portaera horrek beste batzuei mina egiten diela eta zuk estimatzen duzula, baina bere jokaera aldatu behar duela. Ulertu behar du bere portaerak mina ematen duela.
- Hasieran hitz egiteko ez badago prest, jakinarazi zu prest zaudela horretarako eta luzatu galdera bat: zelan buka daiteke eraso?
- Ez deitu “erasotzailea”, etiketarik ez.
- Beste pertsonekin hitz egiteko animatu (lagunak, begiraleak, gurasoak adituak,...)
- Maitasuna eman, autoestima lantzeko.
- Asertibitatea landu.

Zer ez egin

- Gurasoak, umeak, ... gehiegi larritu.
- Lotsa edo errudunak sentitzea eta sentiarazi.
- Egoerak garrantzirik ez daukala sentiarazi.
- Umeari errua bota.
- Beste pertsona batzuei errua bota, zer gertatu den ondo jakin gabe.
- Beste errudun batzuk bilatu.
- Momentuan eta presaka gertatukoaren zehaztapenak jakin nahi izan.
- Irtenbide errazak bilatu.
- Erasotzaileen kontrako biolentzia erabili, begiraleek zein umeek.

- Jolasean ez zaitut jotzen, laguna zarelako.
- Jolasean ez nauzu iraintzen, laguna nauzulako.
- Jolasean ez zaitut mintzen, laguna garelako.
- Jolasean ez nauzu baztertzen, errespetatzen nauzulako.
- Jolasean ez zaitut irrigarri uzten, errespetatzen zaitudalako.
- Jolasean ez nauzu mesprezatzen, balioa dudalako.
- Jolasean ez zaitut bultzatzen, balioa duzulako...

bizikidetza

neska eta mutilen artean

Xake Mate! bildumaren
2. liburuxka honekin
egoera biolentoak identifikatzen
jakitea eta esku-hartze
hezkidetzailea eskaintzea
ditugu helburu.

1. liburuxka: **Xake Mate!**
Aisialdian sexismoari
aurre egiteko aholku sorta.

