

#### 4. LAN-FITXA: **AUTOESTIMUA**

---

##### HELBURUAK

1. Neska-mutilekin barne-munduen kontzeptua aztertzea.
2. Barne-mundu honen garapenean agertzen diren aldeak zein berdintasunak aztertzea.
3. Maitasun-harremanetan nesken munduaz zein mutilen munduaz zelan baliatzen garen eztabaidatzea.

##### MATERIALAK

Neskentzako eta mutilentzako poster tolesgarriak. *Horrelakoa naiz ni*

##### METODOLOGIA

Ariketa honetarako 50 minutu inguru behar dira.

- Poster bana emango zaie banaka irakurtzeko. Zein mundutan bizi naiz?
- Arbelean zutabe bi antolatuko dira: *Nesken Mundua* eta *Mutilen Mundua*. Neskek euren mundua osatzen duten elementuak aipatuko dituzte, eta mutilek mutilen munduko elementuak. Alde bietako antzeko elementuez eta elementu ezberdinez hitz egingo dugu ikasgelan.
- Geroago, hirugarren zutabe bat margotuko dugu. Bertan *bikote-harremana* agertuko da, eta harreman hori osatuko duten elementuak erabakiko dituzte, alde bietatik hainbat elementu hartuta. Horretarako, eztabaidatu beharko dute nahasketa egiteko, nahasketaren abantailak eta desabantailak hartuko dituzte kontuan.

Lanketarako bestelako aukera batzuk:

### 1. AUKERA

- Hirugarren zutabea egiteko hiru talde misto sor litezke. Talde batek nesken munduaren elementuak nahastuko dituzte; bigarrenak mutilen mundukoak, eta hirugarrenak nesken mundukoak eta mutilen mundukoak. Dinamika honek helburu bi dauka: batetik, sexu bereko pertsonen arteko harremanak normalizatzea; bestetik, bikote heterosexualek zein homosexualek kasuan, harremanak sortzeko arazoak berdinak direla konturatzea, nahiz eta, homosexualek kasuan, gizartearen aurreiritziei ere aurre egin behar.

### 2. AUKERA

- Poster tolesgarriak emango zaizkie, baina trukaturik, hau da, neskek mutilena edukiko dute, eta mutilek neskena.
- *Nesken Mundua* zutabea mutilek beteko dituzte, eta *Mutilen Mundua* zutabea neskek.
- Geroago, neskek azaldu beharko dute mutilek esandakoarekin identifikaturik sentitu diren, eta mutilek neskek esandakoarekin.

**Kontuan har ezazu, bestelako aukera hauek erabiltzeko, denbora gehiago beharko duzula ikasgelan.**

#### 4. FITXAKO EDUKIAK: **ZEIN MUNDUTAN BIZI NAIZ?**

Autoestimua kontzeptuaren bitartez, ikasleek euren barne-munduarekin edukiko dute kontaktua; kontaktu hori oso garrantzitsua da, izan ere, barne-mundutik, bere indarretatik zein ahulezietatik, sortzen dira harreman guztiak; bikote-harremanak ere bai.

Autoestimua da pertsona bakoitzak bere burua ikusteko duen era. Ikusteko era horrek ebaluazioa dakar.

Denok daukagu autoestimua. Pertsona batek autoestimurik ez daukala esaten dugunean, bere burua ikusteko eraz ari gara; bere burua era negatiboan ebaluatzen duela esan nahi dugu.

Autoestimua erreferentzia pertsonala den arren, gizarteko erreferentzietatik sortzen da, zeren gizarteak mugatzen baitu hainbat talderen jokabidea; gizarteak esaten du talde horiek zer diren, edo zer izan beharko luketen.

Bikotea lotura bitik sortzen da: batetik, lotura konsziente dago (antzeko gustuak, zaletasunak eta interesak izatea); bestetik, lotura inkonsziente (ebatzi gabeko beharrianak, bestearengan proiektatzen ditugun geure itxaropenak, nahiak-eta). Oso garrantzitsua da barne-mundu honi erreparatzea, nerabeek kanpora begiratzeko ohitura baitute, bizi dituzten arazoak direla kausa.

Ikasleekiko hausnarketa barne-munduari buruzkoa izango da, baina *autoestimu errealista* bultzatuz, hau da, nerabezaroko baieztapen fatalistei (*dena vs. ezer ez*) aurre egiten ahaleginduko gara. Autoestimua indartzeko, ez ditugu nerabeen mundua osatzen duten hainbat kontu ahaztu behar, izan ere, eurentzat oso garrantzitsuak dira. Euren errekurtso pertsonalak identifikatu behar dituzte, duten balioa

ikusi, baita erabiltzen ikasi ere. Euren defektu edo gabeziei dagokienez, landu beharreko kontuak direla ulertu behar dute, ez nahitaez kargatu beharreko sufrikarioa. Azken finean, nerabeei autoestimua errealista lantzen laguntzea, euren mundua (interesak, zaletasunak...) zaintzeko ardura transmititzea da, Horrela, mundu hori dirdira galdu gabe uztartuko da bikote-harremanetan nahiz gainerakoetan. Genero-indarkeria prebenitzea gazteen harremanetan, nork bere mundua defendatzeko ardura onartzean datza, beste baten bizitzaren edo beharrianen inbasioari aurre egiteko. Nork bere berrizanak eta nahiak errespetatzeak honako hau dakar: norberaren mundua (lagunak, familia, beldurak, ziurtasunik eza...) bestena bezain garrantzitsua dela ulertzea.

### Neskekin azpimarratu beharreko mezuak

- Neskek sarritan jarraitzen diete harreman-patroi berberari: euren mundua maite duten mutil-lagunaren esku uzten dute. Gainditu behar ez diren mugak hartu behar dira kontuan, eta garrantzitsua da hausnarketa hori egitea, harreman batean ez galtzeko. Argi eduki behar dute zein kontutan amore eman eta zein kontutan ez.

Baliteke neskek honelakoak esatea: "mutil batekin maitemintzen zarenean, lehengo harreman batzuk, lagunak-eta, ez dira hain garrantzitsuak" Normala da hori maitemintzen hasten garenean gertatzea, fusio hasierako garaian. Hala ere, merezi du ondoko galdera aintzat hartzea: **Noiz arte? Zenbat denbora horrela?**

Neskekin egin beharreko lan prebentiboa hiru mailatan egin behar da:

1. **Sentipenak** normalizatzea. Normala da liluratuta sentitzea, problema guztiak sentipen horrekin konpon daitezkeela pentsatzea, bikotekideari atsegina eman nahi izatea... Normala da indar handiko sentipena delako, eta merezi du horrelakoak dastatzea.
2. Etapa honetako **pentsamenduak** aztertu behar ditugu: "Betiko maiteko dugu elkarri", "Inoiz ez dugu problemarik izango", "Dena ondo aterako zaigu", "Ez dago geu banatuko gaituenik"... Errealitate puntua ipini behar diogu zurrumbilo honi.
3. **Jokabide** arriskutsuak prebenitzea. Normala da lehenengo egunetan mutilarekin etengabe egon nahi izatea, berarekin hitz egitea eta den-dena kontatzea; normala da bere gustuko arropa jantzi nahi izatea atsegina emateko. Kontuz! Pauta honek arrisku bat dakar: azkenean berak erabakitzea beti, berak aukeratzea eta kritikatzeko.

Ez dira sentimenduak aldatu behar direnak, jokabideak baizik; jokabideak moldatu behar ditugu, edo prebenitu. Pentsamenduaren bitartez jokabide horiek kontrolatu ahal ditugu. Nerabeek dena zentsuratzeko joera daukate, baita honelakoak esateko ohitura ere: "Ez zenuke horrelakorik egin behar", "Sentitzen duzuna ez da ona"... Horrexegatik eman behar diogu garrantzia jokabideen prebentzioari. Ez gara honen moduko xantaietan jausi behar: "Maite ez nauzulako egiten duzu hori". Neskek argi eta garbi ulertu behar dute pertsona bat maitatzeak ez dakarrela euren buruaren kontra doan jokabide baten onarpena.

### Mutilekin azpimarratu beharreko mezuak

- Mutilek sarritan jarraitzen diote honako patroia honi: "Ezin dut nire mundua neskaren munduan uztartu" Gainera, mutil askok pentsatzen du neskentzat "errazagoa dela moldatzea", eta horrexegatik, neskak ahaztu behar duela bere mundua mutilaren munduan integratzeko; bere lagunak, beharrak, gustuak-eta aldatu behar ditu, eta berarentzat garrantzitsuak diren gauzak ahaztu. Euren pentsaeran honelako ideiak txertatzen dira: neskaren maitasunak errenuntzia dakar, bera den guztia mutilaren esku uztea, eskusibotasuna...

Mutilekin egin beharreko lan prebentiboa hiru mailatan egin behar da:

1. **Sentipenak** normalizatzea. Normala da boteretsuak garela sentitzea, bakanak; normala da presentzia hutsak neskaren arazoak konpontzen lagunduko digula pentsatzea; normala da bera beste bati erreparatzerik nahi ez izatea. Normala da indar handiko sentipena delako, eta merezi du horrelakoak dastatzea.
2. Etapa honetako **pentsamenduak** aztertu behar ditugu: betiko maiteko dugu elkarri, inoiz ez dugu problemarik izango, dena aterako zaigu ondo, ez dago geu banatuko gaituenik... Errealitate puntua ipini behar diogu zurrumbilo honi.
3. **Jokabide** arriskutsuak prebenitzea. Normala da lehenengo egunetan neskarekin etengabe egon nahi izatea, berarekin hitz egin nahi izatea, berak den-dena kontatzea; normala da eder eta polit ikusi nahi izatea, zure gustura jantzita dagoenean atsegin ematen dizula sentitzea, baina...kontuz! Pauta honek arrisku bat dakar: azkenean bera izatea beti amore ematen duena, berak ahaztu behar izatea beti bere interesak, eta zure gustuak eta nahiak zeintzuk diren asmatzen ibili behar izatea.

Batzuetan ematen du errealitatea distortsionatzen duen lente bat erabiltzen dugula mutilei begiratzeko: batetik, euren kontrol-jokabideek garrantzirik ez dutela pentsatzen dugu, adinaren kontuak direla eta zahartzean pasatuko zaiela; bestetik, holako jokabiderik erakusten ez badute, beldurra ematen digu euren burua defendatzeko kapaza ez izateak. Are gehiago, pentsa genezake kaltegarria izan daitekeela berak bere burua erasotzaile potentzialtzat hartzea. Batzuetan, ikusi ahal dugu mutil bat zailtasunak dituen pertsona baten moduan: bere burua ulertzeko zailtasunak, bere barne-munduarekin tratatzeko zailtasunak, presioekin tratatzeko zailtasunak; iruditzen ahal zaigu neska kontrolatzen duela horixe delako berarengandik espero dena, edo horixe behar duela garrantzitsua dela sentitzeko. Horrexegatik, mutilekin hitz egiten dugunean, jokabideei eman behar diegu garrantzia, ez sentipenei; garrantzitsuena ez da pentsatzen duguna, egiten duguna baizik. Ekintzen ondorioei erreparatu behar diete, euren buruari edo beste bati egin ahal dioten kalteari. Horra hor indarkeria prebenitzeko oso erreminta ona.

*Material lagungarria daukagu poster tolesgarrietan. Bertan, alboetan, arrisku-jokabide desberdinei dagozkien esaldiak topatuko ditugu. Esaldi horiek erabili ahal ditugu ikasgelan, edota hormetan jarri sasoi batez.*