

1. UNITATE DIDAKTIKOA

PROZEDURA ESKEMATIZATUTA

Azaroaren 25erako ekintzak		
1. PROPOSAMENA		
Landuko diren ideiak: <ul style="list-style-type: none"> ☞ Gatazkari aurre egiteko moduak; ebazpen etikoa. ☞ Eskubide-berdintasuna 		
Eztabaida: neskek futboleko jolastu nahi dute.	Antzeztu : rolak idatzita egongo dira.	
“Brain storming”	Gatazka berbak zer dakarkit gogora; definizioa denon artean osatu.	
Gatazkei aurre egin	<ul style="list-style-type: none"> • Irakasleak definizioa irakurriko die. • Aurreko eztabaidan gatazkaren elementu/jokabide desegokiak topatu eta azaldu. • Gatazka konpontzeko era etiko. • Berriro ere eztabaidatu: eztabaida etikoa. 	
Partida mistoa antolatu	Ikasgelen artean, ikasgelakoak talde bitan banatu, e.a. Ez da luzea izan behar; berez sinbolikoa izango da: ez dakienari erakutsi... Berez izan daiteke 15 minutuko zerbait; ikasleen baitan dago hori.	

***Lauki grisetan nabarmendurikoa irakasleak berak azaldu beharreko kontuak dira. Gomendatzen dugu era dinamikoan egitea, ikasleei berba egiteko eta adibideak emateko aukera emanez, baina betiere, irakasleak bideratuta.**

PROZEDURA PAUSURIK PAUSU ZEHAZTURIK

1. Debaterako gai bat proposatuko zaie: eztabaidatuko dute, eta horretarako rola emango ahal zaizkie eta egokitzen zaizkien pertsonaien arabera antzeztu beharko dute.

Neskek futbolean jolastu nahi dute, bazkaldu ostean, eskolako patioan; normalean mutilak egoten dira jolasten (5-7 mutil), horregatik, eurek ez daukate futbolean jarduteko espazio fisikorik. Mutilek horrela segitzeko eskubidea daukatela diote, izan ere, urteak daramatzate horrela egiten. Neskek batera jolasteko proposatzen dute, inor ez dadin jolastu barik gelditu.

2. Ikasle kopuruaren arabera bi edo hiru talde osatuko dira eztabaidarako. Irakasleak eztabaidarako rola banatuko ditu eta minutu bat emango zaie ikasleei irakurtzeko eta pentsatzeko. Irakasleak egiaztatu behar du bakoitzak bere rola ulertu duela.

3. ZER DA GATAZKA BAT?

Lehengo eztabaidan gatazka sortu da.




Zer da gatazka bat? Zer esan nahi du gatazka berbak? Pertsona bat edo gehiago ezadostasunera eramaten dituen egoera, beraien posizioak, balioak, interesak edo beharrak desberdinak direlako, edo behintzat, horixe antzematen delako.

Horrelako egoera batean egon zarete inoiz? Zelan egin diozu gatazkari aurre?

4. ZELAN EGITEN DIOGU GATAZKARI AURRE?

Denok dauzkagu gatazkei aurre egiteko erremintak, estrategiak. Bada estrategia horiei erreparatzeko ordua, ea baliagarriak diren edo bestelako batzuk behar ditugun. Zeintzuk dira zure estrategiak?

Ikasleei hau dena planteatu ondoren, taulako jarrerak (ihes egitea, inposatzea, men egitea, negoziatzea) idatzirik azaltzen diren orriak jarriko dituzte ikasgeletako hormetan. Gero taulako definizioak azalduko zaizkie, jarrera bakoitzari erreparatuz. Azalpen hauetan parte hartzeko aukera emango zaie, denen artean azalpen bat aurkitzeko; nahi izanez gero adibideak ipini ahal dituzte.

- ***Ihes egitea:*** gatazkarik ez balego bezala jokatzeari. Horrek esan nahi du egonezinari eusten diozula, ez duzulako horretaz hitz egiten. 
- ***Norberaren irizpideak eta iritziak inposatzea:*** gatazkari era autoritarioan aurre egitea. Pertsona bat besteen gainetik gelditzen da botere-abusua erabiltzen duelako; berak egoki deritzon konponbidea da konponbide bakarra. 
- ***Men egitea:*** bestearekin ados ez bagaude ere, bere iritzia onartuko dugu eztabaidatu barik. 

- **Negoiazioa:** Kasu honetan dialogoaren eta elkarlanaren bidez egiten zaio aurre gatazkari. Honela alde bientzako egokia den adostasuna lortuko da



Argi dago: negoziazioa da biderik egokiena gatazkari aurre egiteko. Dena dela, ¿zelan negoziatu behar dugu?

Gatazkari etsai-eran egiten zaionean aurre honelako elementuak aurki ditzakegu (zutabeen agertzen diren jarrerak arbelean idatzi)

Gatazkari etsai-eran aurre egitea:

Defentsa-jarrera.

Jarrera oldarkorra, agresiboa.

Haserrea eta sumindura.

Aurreiritziak.

Inposaketa; menderatzea.

Zurruntasuna.

Mesfidantza

Lehen izandako eztabaidari erreparatu. Horrelakorik ikusi duzu lehengo eztabaidan?

Eskumako zutabeen gatazkari era etikoan aurre egiteko jokabideak azaltzen dira. Lotu jarrera etiko bakoitza ordezkatu behar dituzten jarrera erasotzaile bakoitzarekin.

Gatazkari etsai-eran aurre egitea:	Gatazkari era etikoan aurre egiteko jokabideak.
Defentsa-jarrera	Pazientzia
Jarrera oldarkorra, agresiboa	Malgutasuna
Haserrea eta sumindura	Adostasuna lortzeko gogoia
Aurreiritziak	Entzutea eta bestearen lekuan jartzea
Inposaketa; menderatzea	Jarrera ulerkorra eta irekia
Zurruntasuna	Jarrera ez erasotzailea [ez gutxietsi, ez iraindu...]
Mesfidantza	Konfiantza

*ADIBIDEZ:

Defentsa-jarrera: *Jarrera ulerkorra eta irekia*

Jarrera oldarkorra, agresiboa: *Jarrera ez erasotzailea*

Haserrea eta sumindura: *Adostasuna lortzeko gogoa.*

Aurreiritziak: *Entzutea eta bestearen lekuan jartzea*

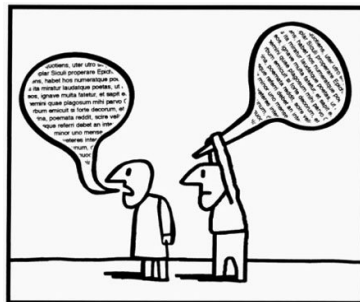
Inposaketa eta menderatzea: *Pazientzia.*

Zurruntasuna: *Malgutasuna.*

Mesfidantza: *Konfiantza.*

Beste konbinaketa batzuk ere egon daitezke. Aprobetxatu ahal da eta eurei pentsatzen dutena adierazteko aukera eman; azaldu ahal dute zergatik euren iritziz jarrera bat den bestearen aurkakoa, zergatik laguntzen duen gatazka ekiditen edo sortarazten, eta abar.

5. GATAZKAK KONPONTZEN IKASTEA



Gatazkak indarkeriarik gabe konpontzeko premisa garrantzitsu batzuk hartu behar dira kontuan.

- ♥ *Dialogoa gatazka konpontzeko tresna dela pentsatzea.*
- ♥ *Besteari entzuteko eta laguntzeko kapaza izatea..*

♥ Konfiantza sortaraztea, eta bestearengan nahiz bestearen konpromisoetan konfiantza izatea.

♥ Adostasuna *lortzeko elkarrekin lan egitea*.

6. "GIRO ONEAN": JARRERA ETIKOA JANTZITA

Hau dena kontuan hartuta, lehengo eztabaidarekin jarraituko dugu, ea adostasunik lortzen dugun. Oraingoan baina, 4. atalean aipaturiko jarrera etikoak jantziko ditugu.

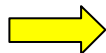
Irakasleak txartelak banatuko ditu. Txartel hauetan jarrera etiko bat azalduko da idatzita. Eurretako batzuek paparrean ipiniko dituzte. Berriro eztabaidatuko dute, baina eurek eta ikaskideek jantzi dituzten jarrerak kontuan hartuta. Hasieran arraroa egin daiteke berriro ere eztabaida berbera edukitzea, edota rol aldaketa hori. Komenigarria da irakasleak bultzatzea, eta bizitzan gertatzen den sentrazio/sentipen normala dela azaltzea; gatazka ekiditeko jarrerak izatea zailagoa dela, baina abantailei erreparatu behar diegula. Honelakoak ere aipatu ahal zaizkie:



- Gehienetan bestea ez dagoela nire kontra, pentsatzen dudanaren kontra baizik.



- Eskubideak ez dira bozkutzen, ez dira negoziatzen... Onartu behar ditugu eskubideak direlako.



BERDINTASUNA ESKUBIDEA DA

7. KRITIKARAKO BEGIRADA AZTERTZAILEA: EZ GAITZATELA ENGAINA!

Erreparatu gure inguruan izaten diren eztabaidei, adibidez telebistan egoten direnei. Konturatuko gara jarrera desegokiek inguratzen gaituztela, eta ezinbestekoa zaigula gatazkak konpontzeko baliabideak izatea. Honela, giro onean biziko gara, *rollo* txar barik, hobeto pasatuko dugu, eta gure ingurua hobetuko dugu... Kritikarako begirada aztertzailea mantendu behar dugu, jarrera batzuk ez zaizkigula komeni konturatzeko.

Ez gaitzatela engaina!

IKASLEENTZAKO MATERIALA

Atal honetan unitate didaktikoa ikasgelan lantzeko behar den materiala aurki dezakezu, hau da, ikasleei banatzeko orriak, kartelak, txartelak, argibideak – eta.

Saio honetako zenbait pausuetarako ez da beharrezkoa argibideak paperean idatzirik ematea. Lanketa ahozkoa izan daiteke, irakasleak bideratuta.

EZTABAIDARAKO ROLAK

IRAIDE: Zuen eskubidea da futbolean jolastu ahal izatea, eta ez duzu mutilekin jolastu nahi; astapotro hutsak dira. Gainera, Anderri asko gustatzen zaio bultzatzea eta hanka-traba egitea; zikin jolasten du oso.

SARE: Argi dago patioa erabiltzeko eskubidea daukazuela, mutilek bezala. Zuri ez dizu ardura batera jolasteak. Uste duzu gehiago ikasteko balioko dizuela; mutilengandik seguru zerbait ikasi ahal duzuela, eta eurek zuengandik ere bai.

IRANTZU: Etor dadila Ander hori! Etor dadila! Zeu bera baino handiagoa zara, eta hiru urte daramatzazu karate ikasten. Bera eta bere hanka-trabak pikutara! Mutilen kontra jolastuko zarete. Zeuk kenduko diozu-eta neskekin makarrarena egiteko gogo!

AINHARA: Berdin dizu futbolak, baina lagunek behar zaituzte bulto egiteko eta zeu prest zaude. Irantzuk kezkutzen zaitu, neska ona da, baina agresibo samarra. Bere burua kontrolatzen lagundu beharko diozue. Liherrekin topatu beharko duzu, eta hori bai ezin duzu jasan. Lehengo egunean oso komentario matxista bota zuen, neskek modelitoetaz berba egiteko ez duzuela patioa behar.

MARTINA: Zalantzak dituzu; alde batetik, mutilekin jolastea dibertigarria izan daiteke; bestetik, Ander eta Irantzu beti daude haserreka. Batera jolastekotan eurekin hitz egin beharko da. Euren burua

kontrolatzeko ahalegina egin behar dute, izan ere, besteek oso txarto pasatzen duzue oso oldarkorrak direlako, eta beti daudelako bata bestearekin haserre. A zelako pareta, karakola eta bareta!

LIHER: Zuen eskubidea da futbolean jolastu ahal izatea; mutilok betidanik erabili duzue patioa bazkaldu ondoren. Dena dela, beharbada barkamena eskatu beharko zenuke, izan ere, azkenengoz hitz egin zenutenean honi buruz, neskak bazterretan gelditu behar direla esan zenuen, "modelitoetaz" hitz egiten. Oso komentario matxista izan zen; pasatu zinen.

UNAI: Neskekin batera jolastu nahi duzu, oso dibertigarria izango da. Gainera, eskubidea daukate. Bestela egunak banatu beharko dituzue, eta zuri egunero jolastea gustatzen zaizu. Dena dela, Irantzuk beldurra ematen dizu; oso handia da eta karatean badaki; zalantzatan zaude.

PAUL: Neskek eskubidea daukate, eta uste duzu elkarrekin oso ondo pasatuko duzuela, baina Anderren jarrerak beldurra ematen dizu. biziki haserretzen da. Zerbait esan beharko zenioke. Arreba bat daukazu eta ez zenuke hura inoren beldur izaterik nahi. Eta Irantzu ere zelan pasatzen den!

ANDER: Batera bai, batera; hirugarren egunerako nekatuko dira eta patioa berrirori gurea. Eta Irantzuk gerra nahi badu, gerra emango diot. Beno, batzuetan zalantzak ditut, ez dakit beste denak nirekin ados dauden. Berdin da, patioa geurea, eta futbola ere bai.

AITZOL: Berdin dizu futbolak, baina lagunak behar zaituzte bultto egiteko eta zeu prest zaude. Mutilek beti erabili duzue patioa futbolean aritzeko. Zer dela eta moda berria? Liherrak arrazoia dauka. Zergatik ez dira bazterrean gelditzen, euren tontakeriez hitz egiten?

HORMETAN ITSASTEKO ORRIAK (4. ATALA)



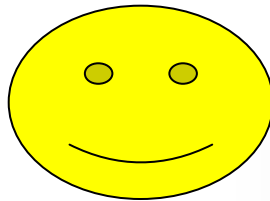
Ihes egitea



Inposatzea



Men egitea



Negoziatzea

Ezkerreko zutabeen agertzen diren jarrerak ikus ditzakegu gatazkari etsai eran egiten zaionean aurre. **Horrelakorik ikusi duzu lehengo eztabaidan?**

Eskumako zutabeen gatazkari era etikoan aurre egiteko jokabideak azaltzen dira.
Lotu jarrera etiko bakoitza ordezkatu behar duen jarrera erasotzailearekin.

Gatazkari etsai-eran aurre egitea:	Gatazkari era etikoan aurre egiteko jokabideak.
Defentsa-jarrera	Pazientzia
Jarrera oldarkorra, agresiboa	Malgutasuna
Haserrea eta sumindura	Adostasuna lortzeko gogoia
Aurreiritziak	Entzutea eta bestearen lekuan jartzea
Inposaketa; menderatzea	Jarrera ulerkorra eta irekia
Zurruntasuna	Jarrera ez erasotzailea [ez gutxietsi, ez iraindu...]
Mesfidantza	Konfiantza

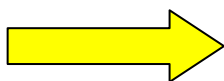
GOGOAN EDUKI...GOGOAN GORDE:



Gehienetan bestea ez dago nire kontra, pentsatzen dudanaren kontra baizik.



Eskubideak ez dira bozkatzen, ez dira negoziatzen...Onartu behar ditugu eskubideak direlako.



BERDINTASUNA ESKUBIDEA DA

EZTABAIDA ETIKORAKO TXARTELAK

Jarrera
ulerkorra
eta irekia

Jarrera
ulerkorra
eta irekia

Konfiantza

Konfiantza

Pazientzia

Pazientzia

Malgutasuna

Malgutasuna

Adostasuna
lortzeko
gogoa

Adostasuna
lortzeko
gogoa

Entzutea

Entzutea

Bestearen
lekuan jartzeta

Bestearen
lekuan jartzeta

Jarrera ez
erasotzailea

Jarrera ez
erasotzailea

Ez gutxiestea,
Ez iraintzea

...

Ez gutxiestea,
Ez iraintzea

...

2. UNITATE DIDAKTIKOA

PROZEDURA ESKEMATIZATUTA

Azaroaren 25erako ekintzak		
2. PROPOSAMENA		
<p>Landuko diren ideiak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Tratu txarra ez da maitasunaren seinalea . ☞ Bikotearen eragina bai; bikotearen kontrola inola ere ez. ☞ Genero-indarkeria psikologikoa ere izan daiteke. ☞ Gatazkari aurre egiteko moduak; era etikoa 		
<p>Kanta: "Beldur barik" EUTSI taldea</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nortzuek konposatu duten eta zergatik • Kanta entzun/ Bideoa ikusi eta hutsuneak bete. • Falta diren esaldiak ideiekin lotu eta argudiatu. 	
<p>Tratu txarra psikologikoa izan daiteke, eta kontrol mekanismoekin has daiteke.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bikotearen eragina/bikotearen kontrola • Istorioa: Alex eta Sandra 	
<p>BIkotean sortzen diren gatazkak: zelan aurre egin?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gatazkei zelan aurre gin. 	

PROZEDURA PASURIK PAUSU ZEHAZTURIK

1. BELDUR BARIK KANTA

Nortzuek egin duten azaldu behar zaie.

Eutsi izeneko taldea osatzen duten neskek egin dute. Tratu txarrak jasaten dituzten euren inguruko neskak/emakumeak salatzen animatu nahi dituzte, bakarrik ez daudela adierazi nahi diete.

2009ko azaroaren 25erako kanpainan erabili zen. Administrazioak laguntza teknikoa baino ez du eskaini taldeari, bideoa grabatu ahal izateko eta honen zabalkunderako.

2.KANTA ENTZUN ETA HUTSUNEAK BETE

Kanta entzun ahala hutsuneak beteko dituzte.

Harrapatu behar dituzten esaldiak ondoko ezkerreko zutabean daude. Kantari erreparatu ondoren eskumako zutabeko berbeekin lotuko dituzte. Ariketa hau binaka, hirunaka edo taldeka egin dezakete.

***Lauki grisetan nabarmendurikoa irakasleak berak azaldu beharreko kontuak dira. Gomendatzen dugu era dinamikoan egitea, ikasleei berba egiteko eta adibideak emateko aukera emanez, baina betiere, irakasleak bideratuta.**

EUTSI

“Beldur Barik”

Gorrotoa zure begiradan islatzen da
Ezintasuna dakarkit burura,
Denbora luzez daramazu bakarrik
Zulotik atera ezinik...ISILIK
Gorrotoa zure begiradan mantentzen da
Irtenbide bat bilatzeko ordua da,
Amets gaizto honetatik esnatzen zara
Goiza iritsi da eta!

Begi distiratsu negarti horiek ez itzazu itxi,
Berdintasuna nagusituko da egun batean
Ez dago urruti, laster amaituko da...
ZURE MOMENTUA IRITSI DA!

Gure ametsa laster egi bihurtuko da,
Orain arteko sufrimendua bukatzean
Mundu berri bat hastear dago...
GOGORATU....EZ ZAITZATELA ZAPALDU!

Begi distiratsu negarti horiek ez itzazu itxi,
Ordua iritsi da, eguna heltzear da.
Berdintasuna nagusituko da egun batean
Ez dago urruti, laster amaituko da...
Begi distiratsu horiek ez itzazu itxi,
Ordua iritsi da, eguna heltzear da
Berdintasuna nagusituko da egun batean
Ez dago urruti, laster amaituko da.

ZURE MOMENTUA IRITSI DA!

*Ikasleentzako orrian kantak hutsuneak dauzkak, entzun ahal bete ditzaten.

zulotik atera ezinik.....isilik

irtenbide bat

Berdintasuna

ZURE MOMENTUA IRITSI DA!!

EZ ZAITZATELA ZAPALDU

Eskubidea

Askatzea

Mendean

Laguntza eskatzea

Zeure buruaren jabe

Gero, talde handian, esaldi bakoitzerako ze hitz aukeratu dituzte esan beharko dute, baita horixe zergatik aukeratu duten ere. Azalpena ematea zaila egiten bazie irakasleak adibide bat ipini ahal du; esate baterako:

"Neuk "zure momentu iritsi da!!" hori laguntza eskatzearekin lotzen dut, badakigulako emakumeek laguntza handia behar dutela tratu txarren dinamikatik ateratzeko.

Geroago kanta entzungo da berriro (Bideoa ikusgai dago Interneten). Irakasleak pasarte batuzk aukeratu ahal ditu berba eragiteko.

3. GENERO-INDARKERIA? TRATU TXARRAK?

Egindako ikerketek frogatu dute gazteen artean ere badagoela, batez ere psikologikoa, eta gazteentzat oso zaila dela tratu txar hori identifikatzea. Sarritan gertatzen da bikote harremanak ez direla berdintasunezkoak. Horrek tratu txarretara eraman ahal gaitu, eta ez gaude gehiegikerietan ari.

Indarkeria psikologikoa?

Baten batek iraindu egiten dizunean, umiliatu, burla egiten dizunean, mehatxatu edota kontuan hartzen ez zaituenean... min ematen dizu, zu konturatu ez arren. Min horrek ez du kanpoan aztarnarik uzten; ezin duzu non dagoen ikusi gainean tiritu bat jartzeko. Dena dela, konturatzen ez bazara ere, zauria hor dago.

Zure izaera deskalifikatzeko jokabideak eta berbak, zeu kontrolatzeko edo menperatzeko erabiltzen direnak, indarkeria psikologikoa dira. Berba, keinu edota ekintza horien helburua min ematea da. Baliteke era onean esatea, maitasunez, era burutsuan edo brometan; horrelakoetan benetako asmoa identifikatzea zailagoa da: apainduta badago ere, bortxakeria da; inoiz jo ez badizute ere, bortxakeria da.



**DESKONEKTA ZAITEZ
TRATU TXARRERATIK**

Konekta zaitez berdintasunezko harremanetara!!

Konekta zaitez eskubide berdintasunera!!

4. NOIZ HASTEN DA HARREMAN BAT BERDINTASUNIK GABEKO HARREMANA IZATEN?

Irakaslea hasi ahal da honelako galderak egiten:

- *Normala ote da gure bikotearen eragina izatea?*
- *Normala da bikoteak geu kontrolatzea?*

Nahi izanez gero denbora eman ahal zaie talde txikietan komentatzeko, adibideak ipintzeko, eta abar.

"Harekin hasi zenetik izugarri aldatu da" Denok esan dugu inoiz horrelako zerbait pertsona jakin batez hitz egitean; inoiz, seguru atera zaigula. Aldaketak hobeto ikusten dira kanpotik; bikotearen barruan zailagoa da konturatzea, perspektiba galdu egiten dugu eta.

Intimitate minimoa behar den harremanetan, bai lagunen artekoa, bai bikote-harremanetan, normala da elkarrengan gero eta eragin handiagoa izatea. Eragin hau handituz doa harremana estuagoa den heinean. Harreman bat daukagunean, batzuetan, eragina izan nahi dugu bestearengan; eta beste batzuetan utziko diogu besteari gurengan eragina izaten. Elkarrenganako eragin honek bestearen konplizitatea igartzen laguntzen digu, norberaren jabe izateko laguntza izan daiteke, baina... Zein punturaino izan daiteke eragin osasungarria? Zein punturaino onartu behar dugu? Zenbat denboraz? Eragin hori onartzeak ez du esan nahi zu bestea baino gutxiago zarenik, ezta askatasuna galdu behar duzunik ere. Elkarrenganako eragin horrek adierazten digu pertsona biek dutela emateko zerbait, eta biek onartu egiten dutela.

Komenigarria da honako hau ez ahaztea:

**ELKARRENGANAKO ERAGINA EZ DA ONA BESTE PERTSONA
KONTROLATZEKO ERABILTZEN DENEAN.**

Bikotekidearen telefonoa eta mezuak kontrolatzea, janzkera kontrolatzea, non dagoen, norekin eta noiz, eten gabe kontrolatzea, gutxiestea, iraintzea...

KONTROLATZEKO MEKANISMOAK DIRA.

Maitasunarekin zer ikusi gutxi dauka!

5. ONDOKO ISTORIO HONI ERREPARATU

**Ondoko istorioa irakurriko dute . Nahi izanez gero ikasle bi aukeratu ahal dira
ikarurtzeko/antzezteko, edo binaka irakurtzeko eskatu.**

Leire: Pozarren nago gaur.

Aitor: Zer ba?

Leire: Gauzatxo bat kontatu behar dizut... gogoratzen duzu Nafarroan egon nintzela kanpamendu batean? Zu ezagutu aurretik itzuli nintzen handik, eta han oso ondo pasatu nuela kontatu nizun: *rafting* egin nuela, igeriketa-eta...gogoratzen?

Aitor: Bai, bai. Gogoratzen naiz. Zer ba?

Leire: Ba gaur kanpamenduan egondako mutil batek deitu dit, Mikelek. Tolosakoa da, uste dut beraz berba egin dizudala inoiz, ezta? Furgoneta California zahar-zaharra daukana, Interneten erosi zuen ... Gogoratzen?

Aitor: Bai, badakit nor den. Eta zer?

Leire: Ba esan dit datorren hilerako irteera bat antolatzen ari direla. Lau egun Belagua aldean; egunez menditik ibiliko gara eta arratsaldean aterpera jaitsi. Itzela! Amorratzen nago menditik ibiltzeko. Azken bi hilabeteak oso gogorrak izan dira.

Aitor: Bai ba; hori izango da, hilabete gogorrak izan direla

Leire: Zergatik diozu hori? Egia da; asko ikasi egin behar izan dut. Ordu asko eman dut etxean eta liburutegian sartuta.

Aitor: Eta horregatik joan egin behar duzu mendira?

Leire: Ez dut mendira joan behar; joan egin nahi dut; niri on egiten dit. Badakizu eta niri kirola egitea izugarri gustatzen zaidala. Gainera, potolotu egin naiz; hainbeste denbora jesarrita ikasten, azkenean ipurdi itzela jarri zait.

Aitor: Tira Amaia! Hori ez da kirola ez egiteagatik; hori da gehiegi jaten duzulako; gaur ogitartekoa, bihar sandwicha...eta garagardo mordoa edaten duzu. Zergatik ez duzu ura edaten?

Leire: Ezin dut sinetsi! Ezin dut garagardoa edan, ala? Astean hiru edo lau zuritu baino ez dut edaten, larunbat gauean zurekin nagoenean, eta alkoholik gabekoak. Mozkorra banintz ere!

Aitor: Mozkorra ez, baina honela segitzera, laster gizona.

Leire: Baina Aitor, zer diozu. Ez duzu eskubiderik...!

Aitor: Aizu, barkatu, zure mutil-laguna naiz; uste nuen egia esan ahal nizula haserre barik, konfiantza bazegoela gure artean.

Leire: Eta badago,

Aitor: Konfiantza badago, zergatik haserretzen zara. Nik bakarrik esan nahi dizut ura edan ahal duzula, beste neska batzuek egiten duten moduan, ze garagardoa tripara doa, badakizu... eta hainbeste bokadilo, hainbeste sandwich ...hori ipurdira doa.

Leire: Eta zer egin diot ba; gose izaten naiz. Sarritan ez daukat etxera bazkaltzen joateko denborarik; etxetik eraman behar izaten dut horrelako zer edo zer.

Aitor: Eraman ezazu fruta; horrek ez du potolotzen. Gainera, zeure burua zaintzen baduzu ez duzu izango lau egunetan mendira joan beharrik.

Leire: Beno, hori desberdina da; lau egun horietan, kirola egiteaz gain lagunekin egongo naiz. Oso ondo pasatzen dut koadrila horrekin.

Aitor: Banengoen ba ni! Banekien kirolarena aitzakia baino ez zela!

Leire: Zer?!

Aitor: Pena eman nahian, hilabete gogorrak izan direla-eta... dena gezurra. Kontua da memelo koadrila horrekin egon nahi duzula, eta puntu.

Leire: Aizu! Ez dira memeloak! Neure lagunak dira, aditu?

Aitor: Bai, eta argi dago ni baino gehiago maite dituzula.

Leire: Hori ez da egia Aitor; ez dakit zergatik zauden haserre, baina zuk badakizu nik asko maite zaitudala.

Aitor: Tira, esan egia, euretako batekin zaude gustatuta, ezta?

Leire: Hori ez da egia. Dena dela... zergatik diozu hori? Zure koadrilako lagunak denek esaten dute neska batekin ibili arren, zaila dela beste neska batzuei ez erreparatzea.

Aitor: Eta egia da. Mutilok horrelakoak gara. Hormonen kontua da.

Leire: Bai, zera! Eta neskak ez daukagu hormonarik, ala?

Aitor: Desberdina da. Neska batek, mutil-laguna badauka, ez du horrelakorik egin behar.

Aitor: Zergatik ba?

Leire: Jendeak mari urdanga zikina dela pentsatuko duelako.

Aitor: Zer?!

Leire: Entzun duzuna.

Aitor: Ezin dut sinetsi!

Aitor: Beitu Leire, zuk esan duzu gure artean konfiantza dagoela. Ba hori horrela bada, entzun ondo: nik ondo dakit zelakoak garen mutilok, mutila naiz eta; mendira bazoaz, ni barik, besteek gerra nahi duzula pentsatuko dute; gainera eurekin egiten baduzu lo, gela berean. Sinetsiezadazu, Leire.

Leire: Oso mutil jatorrak dira. Ondotxo ezagutzen ditut, Aitor; ez dira horrelakoak.

Aitor: Ez duzu ulertzen, horrek ez du ardura. Zu bakarrik joango zara; zerbaiten bila zabiltzala pentsatuko dute. Eta zer esanik ez gustatzen zaizkizun kamisetatxo horietako bat jantzita bazoaz!

Leire: Falta zena! Orain kamisetak!

Aitor: Bai Leire, zure kamisetatxo estu horiek, titiak ondo markatzen dituztenak, eskotedunak, eta zilborra agerian uzten dutenak; suposatzen dut *piercinga* jartzeko ere aprobetxatuko duzula, ezta

Leire: Zergatik ez? Erakusteko egin dut.

Aitor: Eta horrela esten didazu?!

Leire: Aizu, egin nuenean ados egon zinen.

Aitor: Pentsatu nuen nire gustukoa zelako egin nahi zenuela.

Leire: Holaxe da.

Aitor: Beraz, neuk baino ez nuke ikusi behar. Geuretzako kontua izan beharko litzateke, eta ez hurbiltzen zaizkizun gainerako mutilak probokatzeko.

Leire: Baina Aitor, zer diozu? Ez daukat beste inor probokatzeko asmorik.

Aitor: Bai, segi ezazu tontoarena egiten! Seguru nago hasieratik ulertu duzula, eta badakizula arrazoia dudala! Beitu Leire, irteera horretara bazoaz, gureak egin du. Ez dut zurekin jarraituko pertsonala berotzen bazabiltza. Neuk badaukat neure arguilua, aditu?

Leire: Ez ezazu horrela hartu, Aitor. Hain txarto pasatzen baduzu kontu honekin nirekin etor zaitezke. Batera joango gara, bale?

Aitor: Bai, jakina! Jendeak pentsatzeko kontrolatu nahi zaituen munstro batekin zabiltzala. Pentsatu ere ez. Niri ez zait ezer galdu Belaguan.

Leire: Beno, aitzakia bat jarriko diet eta ez naiz joango. Baina ez ezazu horregatik disgusturik hartu. Ez dago horretarako arrazoirik, Aitor; benetan. Neu bakarrik nabil zurekin. Zure neska-laguna naiz.

Aitor: Beno, hori, beste kontu bat da.

Leire: Zer esan nahi duzu?

Aitor: Zelan jakin dezaket nik zertan ibili zaren! Demontrezko Mikel hori beti dabil zure atzetik

Leire: Mikel ez dabil nire atzetik.

Aitor: Utzidazu zure telefonoa. Mezuak irakurri behar ditut.

Leire: Pentsatu ere ez! Zertarako irakurri behar dituzu mezuak?

Aitor: Jakin nahi dut egia esan didazun.

Leire: Pentsatu ere ez! Telefonoa pribatua da.

Aitor: Hau da zuk diozun konfiantza? Gure arteko konfiantza? Egia esaten baduzu zergatik ez didazu mezuak irakurtzen uzten?

Leire: Tira! Behingoagatik baina, zeuk ikusteko egia esaten dudala.

Aitor: Bai, eta gero zure etxera joango gara eta e-mailak ere begiratuko ditut.

Leire: Hau gehiegi da, Aitor.

Aitor: Neuk sinisterik nahi duzu, bai ala ez?

....

6. HAUSNARKETA

Irakurri ondoren euren iritzia eskatuko zaie. Beheko taula betetzeko baliteke irakasleak adibideren bat ipini behar izatea.

Zer gomendio emango zenioke Leireri? Eta Aitorreri?

Istorio honetan Aitorrek kexu egiten dio Leireri. Neskari ilusio handia egiten dio mendira joateak eta lagunekin egoteak. Aitorri hasieratik ez zaio ideia hori gustatu. Mutilak zalantza asko ditu, arrazoirik gabeko zeloak ditu, eta Leire berarentzat bakarrik nahi du; ez du onartzen neskak erabakitze eskubidea daukala, lagunak edukitze eskubidea, ondo pasatzeko eskubidea, nahi duen moduan janzteko eskubidea... Kontrolpean eduki nahi du, eta horretarako, mekanismo desberdinak erabiltzen ditu: iraindu egiten du, umiliatu, Leire errudun sentiarazten du, mehatxatu egiten du, ez du bere intimitatea errespetatzen...

Istoria berrir irakurriko dute, ea Aitorrek erabilitako kontrolatzeko mekanismoak topatzen dituzten beheko taulan.

Irainak	
Mehatxatzea	
Intimitatea Ez Errespetatzea	
Umiliatzea	
Errudun Sentiaraztea	
Mespretxatzea	
(Bestelakoak)	

HAU EZ DA EGOKIA, ETA EZ DA NORMALEAN HARREMANETAN GERTATZEN DENA. Leire Aitorren txotxongiloa izango da, eta mutil horrek ez du merezi.

ADI-ADI!

Zeure bikote-harremanak gozagarriak izan daitezen ez ezazu ahaztu:

KONTROLA gertatzen da...

Eraginaren kontuan desoreka dagoenean. Ez da elkarrenganakoa, bikotekide batengan eragin handiagoa dago eta. Normalean, neska da pertsona hori, eta mehatxuak, errepresioa edota bortxakeria ere jasaten ditu. Kontrolak galarazten digu behar batzuk asetzea, traba da gure behar batzuk asetzeko; adibidez, jaialdi batera joateko, lagunekin topatzeko, denbora librean edukitzeko, norberaren estiloaz janzteko, eta abar.

ELKARRENGANAKO ERAGINA

- ♥ Ez da inposatu behar
- ♥ Ez gaitu umiliaturik sentiarazten.
- ♥ Ez gaitu ofenditurik sentiarazten.
- ♥ Beharrezkoa da elkarrenganako konfiantza mantentzea, eta inoiz galtzen badugu, berreskuratu dezakegu, besteak bere asmo onaren proba nabarmenak ematen baldin badizkigu.

Kontrolak ez digu uzten bikote-harremanetik kanpo garatzen; adibidez, ezin dugu nahi duguna ikasi, ezin dugu nahi dugun lana aukeratu, ezin dugu gure gustukoak diren kultura-ekitaldietan edo gizarte-ekitaldietan parte hartu, eta abar.

7.BIKOTE-HARREMANETAN SORTZEN DIREN GATAZKEI ZELAN AURRE EGIN?

Gatazkak indarkeriarik gabe konpontzeko pausu eta jokabide garrantzitsu batzuk hartu behar dira kontuan.

- ♥ *Dialogoa gatazka konpontzeko tresna dela pentsatzea.*
- ♥ *Besteari entzuteko eta laguntzeko kapaza izatea..*
- ♥ *Konfiantza sortaraztea, eta bestearengan nahiz bestearen konpromisoetan konfiantza izatea.*
- ♥ *Adostasuna lortzeko elkarrekin lan egitea.*

Eskumako zutabeen gatazkari era etikoan aurre egiteko jokabideak azaltzen dira. Lotu jarrera etiko bakoitza ordezkatu behar dituzten jarrera erasotzaile bakoitzarekin. ADIBIDEZ: Defentsa-jarrera: *Jarrera ulerkorra eta irekia*; Jarrera oldarkorra, agresiboa: *Jarrera ez erasotzailea*; Haserrea eta sumindura: *Adostasuna lortzeko gogoa*; Aurreiritziak: *Entzutea eta bestearen lekuan jartzea*; Inposaketa eta menderatzea: *Pazientzia*; Zurruntasuna: *Malgutasuna*; Mesfidantza: *Konfiantza*.

Beste konbinaketa batzuk ere egon daitezke. Aprobetxatu ahal da eta eurei pentsatzen dutena adierazteko aukera eman; azaldu ahal dute zergatik euren iritziz jarrera bat den bestearen aurkekoa, zergatik laguntzen duen gatazka ekiditen edo sortarazten, eta abar.

Gatazkari etsai-eran aurre egitea:	Gatazkari era etikoan aurre egiteko jokabideak.
Defentsa-jarrera	Pazientzia
Jarrera oldarkorra, agresiboa	Malgutasuna
Haserrea eta sumindura	Adostasuna lortzeko gogoa
Aurreiritziak	Entzutea eta bestearen lekuan jartzea
Inposaketa; menderatzea	Jarrera ulerkorra eta irekia
Zurruntasuna	Jarrera ez erasotzailea [ez gutxietsi, eziraindu...]
Mesfidantza	Konfiantza

Nahi izanez gero, ekintza amaitzeko, Alexen eta Sandraren arteko eztabaida antzeztu ahal dute, baina oraingoan, irakasleak txartel batzuk banatuko ditu; txartel hauetan jarrera etikoak azalduko dira, eta horretan jarriko dituzte (edo euren paparrean). Horretarako, 1. ariketa-proposamena kontsultatu.

IKASLEENTZAKO MATERIALA

Atal honetan unitate didaktikoa ikasgelan lantzeko behar den materiala aurki dezakezu, hau da, ikasleei banatzeko orriak, kartelak, txartelak, argibideak – eta.

Saio honetako zenbait pausuetarako ez da beharrezkoa argibideak paperean idatzirik ematea. Lanketa ahozkoa izan daiteke, irakasleak bideratuta.

Hutsuneak bete itzazu kanta entzun ahala.

EUTSI

“Beldur Barik”

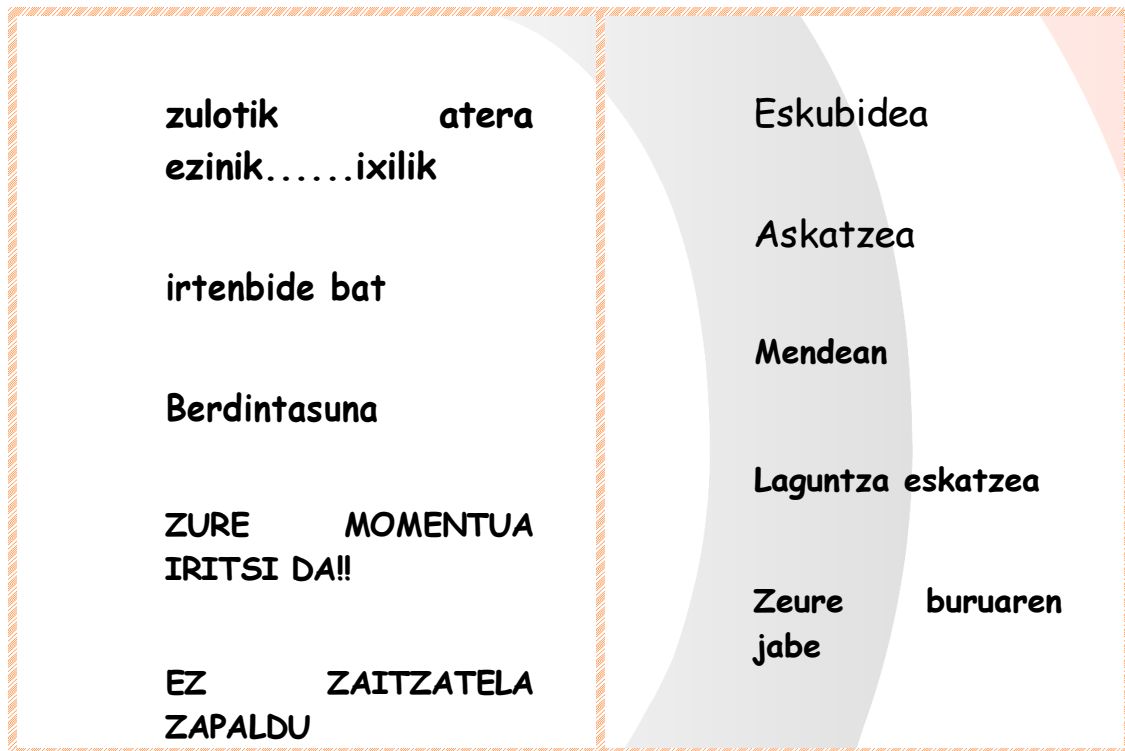
Gorrotoa zure begiradan islatzen da
Ezintasuna dakarkit burura,
Denbora luzez daramazu bakarrik
..... !
Gorrotoa zure begiradan mantentzen da
..... bilatzeko ordua da,
Amets gaizto honetatik esnatzen zara
Goiza iritsi da eta!

Begi distiratsu negarti horiek ez itzazu itxi,
..... nagusituko da egun batean
Ez dago urruti, laster amaituko da...
..... !

Gure ametsa laster egi bihurtuko da,
Orain arteko sufrimendua bukatzean
Mundu berri bat hastear dago...
..... !

Begi distiratsu negarti horiek ez itzazu itxi,
Ordua iritsi da, eguna heltzear da.
Berdintasuna nagusituko da egun batean
Ez dago urruti, laster amaituko da...
Begi distiratsu horiek ez itzazu itxi,
Ordua iritsi da, eguna heltzear da
Berdintasuna nagusituko da egun batean
Ez dago urruti, laster amaituko da.
ZURE MOMENTUA IRITSI DA!

Ezkerreko zutabeko ideiak eskumako zutabekoekin lotu behar dituzu.
Geroago, lotura hori egiteko zeure arrazoiak azaldu beharko dituzu.



Genero-indarkeria? Tratu txarrak?

Genero-indarkeria ikerketa batzuk egin dira gazteen artean, eta agerian gelditu da, indarkeria psikologikoa identifikatzeko zailtasuna. Sarritan gertatzen da bikote harremanak ez direla berdintasunezkoak. Horrek tratu txarretara eraman ahal gaitu, eta ez gaude gehiegikerietan ari.

Indarkeria psikologikoa?

Baten batek iraindu egiten dizunean, umiliatu, burla egiten dizunean, mehatxatu edota kontuan hartzen ez zaituenean... min ematen dizu, zu konturatu ez arren. Min horrek ez du kanpoan aztarnarik uzten; ezin duzu

non dagoen ikusi gainean tirta bat jartzeko. Dena dela, konturatzen ez bazara ere, zauria hor dago.

Zure izaera deskalifikatzeko jokabideak eta berbak, zeu kontrolatzeko edo menperatzeko erabiltzen direnak, indarkeria psikologikoa dira. Berba, keinu edota ekintza horien helburua min ematea da. Baliteke era onean esatea, maitasunez, era burutsuan edo brometan; horrelakoetan benetako asmoa identifikatzea zailagoa da: apainduta badago ere, bortxakeria da; inoiz jo ez badizute ere, bortxakeria da.



**DESKONEKTA ZAITEZ
TRATU TXARRETATIK**

Konekta zaitez berdintasunezko
harremanetara!!

Konekta zaitez eskubide
berdintasunera!!

"Harekin hasi zenetik izugarri aldatu da" Denok esan dugu inoiz horrelako zerbait pertsona jakin batez hitz egitean; inoiz, seguru atera zaigula. Aldaketak hobeto ikusten dira kanpotik; bikotearen barruan zailagoa da konturatzea, perspektiba galdu egiten dugu eta.

Intimitate minimoa behar den harremanetan, bai lagunen artekoa, bai bikote-harremanetan, normala da elkarrengan gero eta eragin handiagoa izatea. Eragin hau handituz doa harremana estuagoa den heinean. Harreman bat daukagunean, batzuetan, eragina izan nahi dugu bestearengan; eta beste batzuetan utziko diogu besteari gurengan eragina izaten. Elkarrenganako eragin honek bestearen konplizitatea igartzen laguntzen digu, norberaren jabe izateko laguntza izan daiteke, baina... Zein punturaino izan daiteke eragin osasungarria? Zein punturaino onartu behar dugu? Zenbat denboraz? Eragin hori onartzeak ez du esan nahi zu bestea baino gutxiago zarenik, ezta askatasuna galdu behar duzunik ere. Elkarrenganako eragin horrek adierazten digu pertsona biek dutela emateko zerbait, eta biek onartu egiten dutela.

Komenigarria da honako hau ez ahaztea:

**ELKARRENGANAKO ERAGINA EZ DA ONA
BESTE PERTSONA KONTROLATZEKO
ERABILTZEN DENEAN.**

**Bikotekidearen telefonoa eta mezuak
kontrolatzea, janzkera kontrolatzea, non
dagoen, norekin eta noiz, eten gabe
kontrolatzea, gutxiestea, iraintzea...**

KONTROLATZEKO MEKANISMOAK DIRA.

Maitasunarekin zer ikusi gutxi daukate!

IRAKUR EZAZU ONDOKO ISTORIO HAU

Leire: Pozarren nago gaur.

Aitor: Zer ba?

Leire: Gauzatxo bat kontatu behar dizut... gogoratzen duzu Nafarroan egon nintzela kanpamendu batean? Zu ezagutu aurretik itzuli nintzen handik, eta han oso ondo pasatu nuela kontatu nizun: *rafting* egin nuela, igeriketa-eta...gogoratzen?

Aitor: Bai, bai. Gogoratzen naiz. Zer ba?

Leire: Ba gaur kanpamenduan egondako mutil batek deitu dit, Mikelek. Tolosakoa da, uste dut beraz berba egin dizudala inoiz, ezta? Furgoneta California zahar-zaharra daukana, Interneten erosi zuen ... Gogoratzen?

Aitor: Bai, badakit nor den. Eta zer?

Leire: Ba esan dit datorren hilerako irteera bat antolatzen ari direla. Lau egun Belagua aldean; egunez menditik ibiliko gara eta arratsaldean aterpera jaitsi. Itzela! Amorratzen nago menditik ibiltzeko. Azken bi hilabeteak oso gogorrak izan dira.

Aitor: Bai ba; hori izango da, hilabete gogorrak izan direla

Leire: Zergatik diozu hori? Egia da; asko ikasi egin behar izan dut. Ordu asko eman dut etxean eta liburutegian sartuta.

Aitor: Eta horregatik joan egin behar duzu mendira?

Leire: Ez dut mendira joan behar; joan egin nahi dut; niri on egiten dit. Badakizu eta niri kirola egitea izugarri gustatzen zaidala. Gainera, potolotu egin naiz; hainbeste denbora jesarrita ikasten, azkenean ipurdi itzela jarri zait.

Aitor: Tira Amaia! Hori ez da kirola ez egiteagatik; hori da gehiegi jaten duzulako; gaur ogitartekoa, bihar sandwicha...eta garagardo mordoa edaten duzu. Zergatik ez duzu ura edaten?

Leire: Ezin dut sinetsi! Ezin dut garagardoa edan, ala? Asteaz hiru edo lau zuritu baino ez dut edaten, larunbat gauean zurekin nagoenean, eta alkoholik gabekoak. Mozkorra banintz ere!

Aitor: Mozkorra ez, baina honela segitzera, laster gizona.

Leire: Baina Aitor, zer diozu. Ez duzu eskubiderik...!

Aitor: Aizu, barkatu, zure mutil-laguna naiz; uste nuen egia esan ahal nizula haserre barik, konfiantza bazegoela gure artean.

Leire: Eta badago,

Aitor: Konfiantza badago, zergatik haserretzen zara. Nik bakarrik esan nahi dizut ura edan ahal duzula, beste neska batzuek egiten duten moduan, ze garagardoa tripara doa, badakizu... eta hainbeste bokadilo, hainbeste sandwich ...hori ipurdira doa.

Leire: Eta zer egin diot ba; gose izaten naiz. Sarritan ez daukat etxera bazkaltzen joateko denborarik; etxetik eraman behar izaten dut horrelako zer edo zer.

Aitor: Eraman ezazu fruta; horrek ez du potolotzen. Gainera, zeure burua zaintzen baduzu ez duzu izango lau egunetan mendira joan beharrik.

Leire: Beno, hori desberdina da; lau egun horietan, kirola egiteaz gain lagunekin egongo naiz. Oso ondo pasatzen dut koadrila horrekin.

Aitor: Banengoen ba ni! Banekien kirolarena aitzakia baino ez zela!

Leire: Zer?!

Aitor: Pena eman nahian, hilabete gogorrak izan direla-eta... dena gezurra. Kontua da memelo koadrila horrekin egon nahi duzula, eta puntu.

Leire: Aizul! Ez dira memeloak! Neure lagunak dira, aditu?

Aitor: Bai, eta argi dago ni baino gehiago maite dituzula.

Leire: Hori ez da egia Aitor; ez dakit zergatik zauden haserre, baina zuk badakizu nik asko maite zaitudala.

Aitor: Tira, esan egia, euretako batekin zaude gustatuta, ezta?

Leire: Hori ez da egia. Dena dela... zergatik diozu hori? Zure koadrilako lagunak denek esaten dute neska batekin ibili arren, zaila dela beste neska batzuei ez erreparatzea.

Aitor: Eta egia da. Mutilok horrelakoak gara. Hormonen kontua da.

Leire: Bai, zera! Eta neskak ez daukagu hormonarik, ala?

Aitor: Desberdina da. Neska batek, mutil-laguna badauka, ez du horrelakorik egin behar.

Aitor: Zergatik ba?

Leire: Jendeak mari urdanga zikina dela pentsatuko duelako.

Aitor: Zer?!

Leire: Entzun duzuna.

Aitor: Ezin dut sinetsi!

Aitor: Beitu Leire, zuk esan duzu gure artean konfiantza dagoela. Ba hori horrela bada, entzun ondo: nik ondo dakit zelakoak garen mutilok, mutila naiz eta; mendira bazoaz, ni barik, besteek gerra nahi duzula pentsatuko dute; gainera eurekin egiten baduzu lo, gela berean. Sinetsiezadazu, Leire.

Leire: Oso mutil jatorrak dira. Ondotxo ezagutzen ditut, Aitor; ez dira horrelakoak.

Aitor: Ez duzu ulertzen, horrek ez du ardura. Zu bakarrik joango zara; zerbaiten bila zabiltzala pentsatuko dute. Eta zer esanik ez gustatzen zaizkizun kamisetatxo horietako bat jantzita bazoaz!

Leire: Falta zena! Orain kamisetak!

Aitor: Bai Leire, zure kamisetatxo estu horiek, titiak ondo markatzen dituztenak, eskotedunak, eta zilborra agerian uzten dutenak; suposatzen dut *piercinga* jartzeko ere aprobetxatuko duzula, ezta

Leire: Zergatik ez? Erakusteko egin dut.

Aitor: Eta horrela esten didazu?!

Leire: Aizu, egin nuenean ados egon zinen.

Aitor: Pentsatu nuen nire gustukoa zelako egin nahi zenuela.

Leire: Holaxe da.

Aitor: Beraz, neuk baino ez nuke ikusi behar. Geuretzako kontua izan beharko litzateke, eta ez hurbiltzen zaizkizun gainerako mutilak probokatzeke.

Leire: Baina Aitor, zer diozu? Ez daukat beste inor probokatzeko asmorik.

Aitor: Bai, segi ezazu tontoarena egiten! Seguru nago hasieratik ulertu duzula, eta badakizula arrazoa dudala! Beitu Leire, irteera horretara bazoaz, gureak egin du. Ez dut zurekin jarraituko pertsonala berotzen bazabiltza. Neuk badaukat neure urguilua, aditu?

Leire: Ez ezazu horrela hartu, Aitor. Hain txarto pasatzen baduzu kontu honekin nirekin etor zaitezke. Batera joango gara, bale?

Aitor: Bai, jakina! Jendeak pentsatzeko kontrolatu nahi zaituen munstro batekin zabiltzala. Pentsatu ere ez. Niri ez zait ezer galdu Belaguan.

Leire: Beno, aitzakia bat jarriko diet eta ez naiz joango. Baina ez ezazu horregatik disgusturik hartu. Ez dago horretarako arrazoirik, Aitor; benetan. Neu bakarrik nabil zurekin. Zure neska-laguna naiz.

Aitor: Beno, hori, beste kontu bat da.

Leire: Zer esan nahi duzu?

Aitor: Zelan jakin dezaket nik zertan ibili zaren! Demontrezko Mikel hori beti dabil zure atzetik

Leire: Mikel ez dabil nire atzetik.

Aitor: Utzidazu zure telefonoa. Mezuak irakurri behar ditut.

Leire: Pentsatu ere ez! Zertarako irakurri behar dituzu mezuak?

Aitor: Jakin nahi dut egia esan didazun.

Leire: Pentsatu ere ez! Telefonoa pribatua da.

Aitor: Hau da zuk diozun konfiantza? Gure arteko konfiantza? Egia esaten baduzu zergatik ez didazu mezuak irakurtzen uzten?

Leire: Tira! Behingoagatik baina, zeuk ikusteko egia esaten dudala.

Aitor: Bai, eta gero zure etxera joango gara eta e-mailak ere begiratuko ditut.

Leire: Hau gehiegi da, Aitor.

Aitor: Neuk sinesterik nahi duzu, bai ala ez?

....

6. Hausnarketa

Zer gomendio emango zenioke Leireri? Eta Aitorri?

Istorio honetan Aitorrek kexu egiten dio Leireri. Neskari ilusio handia egiten dio mendira joateak, lagunekin egoteak. Aitorri hasieratik ez zaio ideia hori gustatu. Mutilak zalantza asko ditu, arrazoirik gabeko zeloak ditu, eta Leire berarentzat bakarrik nahi du; ez du onartzen neskak erabakitzeke eskubidea daukala, lagunak edukitzeke eskubidea, ondo pasatzeko eskubidea, nahi duen moduan janzteko eskubidea... Kontrolpean eduki nahi du, eta horretarako, mekanismo desberdinak

erabiltzen ditu: iraindu egiten du, umiliatu, Leire errudun sentiarazten du, mehatxatu egiten du, ez du bere intimitatea errespetatzen...



Istoriaa irakur ezazu berriro, ea Aitorrek erabilitako kontrolatzeko mekanismoak topatzen dituzun.

Irainak	
Mehatxatzea	
Intimitatea Ez Errespetatzea	
Umiliatzea	
Errudun Sentiaraztea	
Mesoretzatzea	
(Bestelakoak)	

EZ DA EGIA, ETA EZ DA NORMALEAN HARREMANETAN GERTATZEN DENA. Leire Aitorren txotxongiloa izango da, eta mutil horrek ez du merezi.

ADI-ADI!

Zeure bikote-harremanak gozagarriak izan daitezen ez ezazu ahaztu:

Kontrolak ez digu uzten bikote-harremanetik kanpo garatzen; adibidez, ezin dugu ikastarorik egin, ezin dugu lan bat bilatu diru gehiago edukitzeko, ezin dugu kultura-ekitaldietan edo gizarte-ekitaldietan parte hartu, eta abar.

ELKARRENGANAKO ERAGINA

- ♥ Ez da inposatu behar
- ♥ Ez gaitu umiliaturik sentiarazten.
- ♥ Ez gaitu ofenditurik sentiarazten.
- ♥ Beharrezkoa da elkarrenganako konfiantza mantentzea, eta inoiz galtzen badugu, berreskuratu dezakegu, besteak bere asmo onaren proba nabarmenak ematen baldin badizkigu.

KONTROLA gertatzen da...

Eraginaren kontuan desoreka dagoenean. Ez da elkarrenganakoa, bikotekide batengan eragin handiagoa dago eta. Normalean, neska da pertsona hori, eta mehatxuak, errepresioa edota bortxakeria ere jasaten ditu. Kontrolak galarazten digu behar batzuk asetzea, traba da gure behar batzuk asetzeko; adibidez, jaialdi batera joateko, lagunekin topatzeko, denbora libre edukitzeko, norberaren estiloaz janzteko, eta abar.

Bikotean sortzen diren gatazkei zelan aurre egin?

Gatazkak indarkeriarik gabe konpontzeko pausu eta jokabide garrantzitsu batzuk hartu behar dira kontuan.

- ♥ *Dialogoa gatazka konpontzeko tresna dela pentsatzea.*
- ♥ *Besteari entzuteko eta laguntzeko kapaza izatea..*
- ♥ *Konfiantza sortaraztea, eta bestearengan nahiz bestearen konpromisoetan konfiantza izatea.*
- ♥ *Adostasuna lortzeko elkarrekin lan egitea.*

Eskumako zutabeen gatazkari era etikoan aurre egiteko jokabideak azaltzen dira. Lotu jarrera etiko bakoitza ordezkatu behar dituzten jarrera erasotzaile bakoitzarekin.

Gatazkari etsai-eran aurre egitea:

Defentsa-jarrera
Jarrera oldarkorra,
agresiboa
Haserrea eta
sumindura
Aurreiritziak
Inposaketa;
menderatzea
Zurruntasuna
Mesfidantza

Gatazkari era etikoan aurre egiteko jokabideak.

Pazientzia
Malgutasuna
Adostasuna lortzeko gogoia
Entzutea eta bestearen lekuan
jartzea
Jarrera ulerkorra eta irekia
Jarrera ez erasotzailea [ez gutxiestea,
ez iraintzea...]
Konfiantza