

EMAKUMEEN

KONTRAKO

INDARKERIARI

AURRE EGITEKO

UNITATE DIDAKTIKOA

LEHEN HEZKUNTZA

*Aukera
Berdintasun
Plana*



LAB

EMAKUMEEN KONTRAKO INDARKERIA

Emakumeen kontrako tratu txarrak dira jendartea duen arazo larrienetako bat. Larrienak eta komunikabideetara iristen direnak eraikitak dira, baina horietaz gain badago tratu txarren sekuentzia “ez hain larrietatik” hasita adin eta era guztietako emakumeok pairatu behar dugunak. Kasu batzuetan gure bizitza dago jokoan eta beste batzuetan gure ongizatea, gure ziurtasuna, gure duintasuna, ...

Bortizkeria hau jendarte guztietan ematen da eta emakume eta gizonen arteko desberdintasunean du bere oinarria, hau da gizonek emakumeekiko duten nagusitasunean. Jendarte osoari eragiten dio, ondorioz, bai gaiaren azterketa zein aurre egiteko lanketak ikuspegi globala eta integrala izan behar du.

Sozializazio prozesuan eraikitzen dira modu jakin batean sentiarazten diguten, pentsarazten diguten eta jokarazten diguten ereduak portaera ereduak. Portaera eredu horiek desberdinak dira kultura batetik bestera baina guztietan bereizten dira emakume zein gizonenak. Emakumeak rol batzuk betetzera eta gizonak beste batzuk eramaten dutenak. Jendarteratze prozesu hori konplexua da, bertan eragiten dute aldagai asko. Orain arte familia eta eskola izan dira eragin handiena izan dutenak, baina gero eta garrantzitsuagoa da hedabideek eta teknologia berriek duten eragina. Azken hauek, gehienetan hezitzaileak eta eraldatzaileak izan daitezkeen ereduak beharrez, oso patrio sexistak errepikatzen eta igortzen dituzte.

Bortizkeria sexista gaia denoi eragiten digu eta denon ardura da, baina Hezkuntza Sistemak ardura berezia du eta Hezkuntza Sailei dagokie prebentziorako estrategiak garatzea eta baliabideak ipintzea. Hezkuntza sistema baita jendartean ideologia, baloreak, aurreiritziak, eta jarrerak birsortzen duen elementu nagusietako bat. Hauen artean balore patriarkalak eta sexistak dira sustraituenetakoak. Baina aldaketarako elementu zuzentzailea ere izan behar du ideologia eta balore horien aldaketarako. Beraz, bereizkeria sexistarik gabeko jendarte parekidea eraikitzeko, ezinbestekoa dugu Hezkuntza Sistemari eragitea eta Hezkuntza Sistema aldatzea.

Horren harira, urteak daramagu irakaskuntzan hezkidetzaren planak aldarrikatzen, ikasle taldeek, talde feministek, eskola komunitatean oro har. Indarrean dauden Berdintasun legeek ere hala planteatzen dute eta sinatutako hainbat Lan Hitzarmenek jasotzen dute aurrera eramateko neurri zehatzak; baina, orain arte ezer gutxi egin da arlo honetan eta ez da aldaketarik ikusten gure ikastetxeetan.

Jakinik egoerak aldaketa sakonak eskatzen dituela, horiek ezartzen ez diren bitartean, egunerokotasuneko beharrei erantzuten laguntzeko bortizkeriaren gaiari buruzko ondorengo Unitate Didaktikoa proposatzen dizuegu.

UNITATE DIDAKTIKOA

EMOZIOEN ADIERAZPENA

Pertsonen jarrera eta jokabideak ideiatan sustraituta daudela ematen badu ere, emozioak dira neurri handi batean jokabide eta jarrera hauek baldintzatzen dituztenak. Beldurrak paralizatzen gaitu, kudeatzen jakiten ez den amorruak jokabide bortitzak izatera eramaten du, maitasun idealizatuak (gehiegi maitatzeak) eraman gaitzake kalte egiten digun harreman batetara edo bikoteko tratu txarrak jasatera, sustantziekiko menpekotasunaren oinarrian ere emozioen kudeaketa arazoak izaten dira. Pertsonen garapenen osorako ezinbestekoa da irakaskuntza integrala. Eta irakaskuntza integral hori benetan hala izateko, bereganatuta izan behar du emozioen kudeaketaren heziketan.

Ondoren aurkezten dizuegun Unitate Didaktikoak planteatzen ditu beldurra, amorrua eta mina emozioen lanketa.

EMOZIOAREN ADIERAZPENA

NIRE BELDURRAK

Beldurra berebiziko emozioa da biziraupenerako eta mehatxua edo kaltea ekar dezaketen egoerei moldatzeko. Beldurra, amorrua eta oinazea emozioak dira, erreprimituz gero kalte psikikoa eta organikoa eragin dezaketenak. Beldurra ongi erabiltzeko lehen urratsa hura aitortzea da. Erreprimitutako beldurra faktore bereziki kaltegarrietako bat da etxeko indarkeriaren lekuko diren haurrentzat. Emozioaren erabilerak badu zerikusia gaixotasun organikoekin eta burukoekin.

HELBURUAK

- Ikasleei erakustea beren emozioak aitortzen giro seguru batean, kritikarik gabe, sentitzen dutena senti dezaten utzita. Emozioen pertzepzioa, ezagutza eta erabilera egokia funtsezkoak dira haien garapenerako eta biziraupen fisikorako eta psikologikorako.
- Ohartzea beldurrak norberaren parte direla eta PERTSONA GUZTIEK DUGULA BELDURRA.
- Beldurra izateagatik ez lotsatzea ausarten kontua dela ikastea.

JARDUERAK

- Jarduera hasi pertsona guztiok beldurra dugula esanez, salbuespenik gabe. Bakoitzak gure beldurrak ditugu. Galdetu, zein dira zureak?
- Ikasle bakoitzak dituen beldur bat edo bi arbelan idatzi.
- Ez egin iruzkinik, ezta epaitu ere adierazten dutena; nork bere beldurretan pentsatzea, horretan bakarrik arduratu.
- Ozenki irakurri beldurren zerrenda arbelatik, eta aipatu ahala nork berea zein den adierazi, eskua altxatu eta "NIREA" esanez.
- Ez kezkatu gelan beldurra sortzen bada; izan ere, beldur erreprimitua kontzientea baino kaltegarriagoa da.

IRADOKIZUNAK

- Denbora eman ikasleek beldurraz esan behar dutena esan dezaten, eta elkarrizketa bideratu hitz egiteko txanda emanaz.
- Nork bere beldurretan pentsatzea. Zer sentitzen duzu? Lotsa ematen dizu beldur zarela aitortzea?

ONDORIOAK

- Zein beldur dira ohikoenak zure gelan?
- Bada desberdintasunik sexuaren arabera gelakoen artean?
- Bada inor gelan haren beldurra adierazgarri iruditzen zaizunik? Hala bada, hobeki aztertu egoera.

NIRE BELDURRAK ETA NIRE GORPUTZA

Beldurrak gorputzean sortzen dituen sententzioak kokatzea eta sententzio horietaz ohartzea ona da emozioa erabat integratzeko, beldurrak eragiten duen egoerari errazago moldatzeko. Lehen ondorioa beldurrari zaion beldurra gutxitzea da. Beldurra sentitzeari beldur izatea, beldurra bera baino okerragoa da. Haurrek emozioak sentitzen, izaten eta erabiltzen, eta ez erreprimitzen, erakutsiko dizkieten helduak behar dituzte.

HELBURUAK

- Ikasleek emozioak SENTITZEKO, AITORTZEKO eta haietaz kontziente izateko eskubidea dutela jakitea, horrela bakarrik integratzen baitira aldaketen edo arriskuen aurrean egokitzeko.
- Emozioen hizkuntza erakustea.

JARDUERAK

- Ikasleei esan:
"Marrazki bat eginen dugu. Hasi baino lehen, itxi begiak une batez (minutu bat, gutxi gorabehera) eta gogoan izan zuen beldurretako bat. Orain, ireki begiak eta egin marrazki bat beldur horrek zuentzat duen forma eta kolorea emanaz. Ez bazaizu ezer bururatzen, edozein gauza egin, nahi duzuen forma eta koloreak aukeratuta".
- Hamabost minutu inguru eman marrazteko. Gero, begiratu marrazkiari eta itxi begiak.
- Galdetu txandaka: "Non sentitzen duzu beldurra, gorputzaren zein ataletan?"
EZ EPAITU, EZ UTZI INORK JUZKURIK EGIN DEZAN. ERREPIKATU PERTSONA GUZTIOK DUGULA BELDURRA ETA, NAHI IZANEZ GERO, BADUGULA ADIERAZTEKO ESKUBIDEA.
- Ez dugu inoiz emoziorik epaitu behar. Ez dira ez onak ez txarrak; kontua da zer egiten dugun haiekin.

IRADOKIZUNAK

- Eztabaida bat antolatu honako hau galdetuta: zein beldurrek ematen dizu beldur gehien?
- Nahi dutena txandaka eta labor adieraztea.

ONDORIOAK

- Nork bere ariketa egin eta beldurrekin duen jarrera ebaluatu. Zer harreman duzu beldurrekin?
- Uste duzu gelakoek emozioak aise adierazten dituztela? Zer gehiago sumatu duzu?

NIRE AMORRUA

Amorrua (pertsoneko edo gauza batenganako haserrea, antipatia edo higuina), ongi erabiliz gero, funtsezko emozioa da biziraupenerako. Amorrurik gabe ezin izanen genuke kalte egiten digunetik aldendu edo babestu, beldurrarekin bezala. Amorruek indarra ematen digu bidegabekeriei aurre egiteko eta erasotzaileen arriskutik babesteko. Erasotzaileek eta etxeko indarkeriaren biktimek ez dute behar bezala erabiltzen amorrua. Erasotzaileak deskargatu egiten du, beste zereginik gabe; aldiz, biktimek erpremitzen du eta erasotzailearena bereganatzen. Helduen aurrean erpremitutako amorruek animaliak torturatzen azaltzen ahal da.

HELBURUAK

- Amorruek aitortzeko eta bereganatzeko hizkuntza emozionala sortzen laguntzea. Ia inoiz ez diegu haurrei uzten amorruek adierazten helduekin dituzten harremanetan. Horregatik, eskolan deskargatzen dute ikasleekin. *Amorruek ongi erabiltzeko lehen urratsa ahoz adierazten uztea da. Bigarrena, ez kritikatzeko, ahozko adierazpen hori onartzea, besterik ez.*
- *Amorruek txarra ez dela ulertzea, kontua da harekin zer egiten den.* Ikasleek helduek ematen diegun boterea besterik ez dutenez, funtsezkoa da emozioak adierazteko askatasuna ematea, sentitzen dutena esan dezaten.

JARDUERAK

- Amorruek ematen dieten gauzak gogoratzeko eskatu ikasleei eta txandaka aipa ditzatela. Amorruek adierazteko modurik ez dutela sumatuz gero, zure adibideak eman: "Niri irainek ematen didate amorruek", "ileetatik tiratzeak", "entzungor egiteak" etab.
- Idatzi arbelan esaten dutena. Idazten bukatuta, "amorruek" bat aukeratu eta norena den eskatu, eskua altxatuz "NIREA" esan dezaten. Hauxe da araua: EZ EPAITU - EZ KRITIKATU -ERREZEPTIBOA IZAN.

IRADOKIZUNAK

- Ariketa hau egin pertsona heldu batekin.
- Errepikatu ariketa nahi adina aldiz, zenbat eta praktika gehiago EMOZIO BAT AITORTZEN ETA HURA SENTITZEKO ESKUBIDEA ONARTZEN, hobekiago erabiliko dute.

ONDORIOAK

- Zer pentsatzen duzu emozioak adierazteari buruz?
- Zer sumatu duzu gelan helduek ematen dieten amorruei buruz?
- Desberdintasunik ikusi duzu sexuen arabera?

NIRE AMORRUA ETA NIRE GORPUTZA

Biziraupenari lotutako emozio guztiek bezala, amorruek bere isla du gorputzean. Amorruek gorputzean sentitzeak emozioa integratzen du nork bere burua zaintzeko sisteman eta haren erabilera ahalik eta egokiena izaten laguntzen du, egoerari moldatzeko. Hura aitortu eta onartzeak kontzientziara ekartzen du. Gorputzean kokatuta dela, amorru erreprimituak sortzen duen tentsioa arintzen laguntzen du, baita hobekiako jokatzeko ere. Erasotzaileek amorru erreprimিতua dute eta haien aurrean ezindutzat hartzen dituztenen gainean deskargatzen dute. Amorruari hainbeste eusteagatik, indarkeriaren biktimek kalte fisiologiko eta psikologikoak izan ditzakete.

HELBURUAK

- Emozioak aitortzen erakustea ikasleei, baita gorputzaren sententzioekin lotzen eta adierazten ere, sentitzen dutena esanez. Marraztea emozioak adierazteko modu oso egokia da.

JARDUERAK

- Honako hau eskatu haurrei:
Itxi begiak eta hartu gogoan amorruek ematen dizuen zerbait (Segundu batzuk eman). Orain, zuen amorruek marrazten ahal duzue nahi duzuen forman eta kolorean". (Eman hamabost bat minutu)
- Txandaka eskatu: "Ongi begiratu marrazkiari. Itxi begiak eta esan non sentitzen duzun amorruek gorputzean".

IRADOKIZUNAK

- Zure amorruek pentsatu eta zuk zeuk egin ariketa.
- Errepikatu ariketa nahi adina aldiz.
- Gelan egin sentimendu edo emozioaren batekin, tresna didaktiko gisa egokia dela uste duzunean.

ONDORIOAK

- Zure buruari galdetu: nola sentitu naiz ariketa hau gelan egitean?
- Ongi bideratzen dut amorruek edo deskargatu egiten dut?
- Zer giro egon da gelan gai hau lantzean?
- Zerbait adierazgarri ohartu zara ikasleren batekin?

NIRE TRISTURA

Tristura, pena, oinaze psikikoa, beste emozio garrantzitsu bat da biziraupenerako, egoerei moldatzen eta oreka bilatzen laguntzen duena. Tristurak mekanismo ezin hobea du deskargatzeko: NEGARRA. Gaizki ikusia dago gizartean eta debekatua dago hezkuntzan, gizonezkoei batez ere; horrenbestez, tentsioa negarrarez bidez ezin dutenez deskargatu, maizago jo dezakete indarkeriara frustrazioak deskargatzeko. Hau da, kulturak eskaintzen diena erabiltzen dute: NESKEK NEGARRA ETA MUTIKOEK AMORRUA.

HELBURUAK

- Negarrak mina arintzeko duen garrantzia ezagutzea, baita gizakiak negar egiteko duen eskubidea ere. Hau da, tristura adierazteko hizkuntza erakustea eta negarra bultzatzea tristuraren ondoriozko tentsioen aurrean.

JARDUERAK

- Honako hau azaldu ikasleei:
"Pertsona guztiek sentitzen dugu tristura, pena eta oinazea batzuetan. Gorputzak badu tristura arintzeko modua: NEGARRA".
Gogoan izan zerk sortzen dizuen tristura. Minutu bat duzue.
- Idatzi egoera edo gauza bat ikasle bakoitzeko, edo arbelan jaso. Hemen bukatzen ahal da jarduera, baina denbora bada, antolatu elkarrizketa negarrari buruz.
- Negarra eskubide bat dela aldarrikatu, tristura eta penaren oinazea arintzeko balio duela. Gizonezkoa bazara, izan eredu. Nabarmendu, negar egiteko ausarta izan behar dela.

IRADOKIZUNAK

- Elkarrizketa bat antolatu, negar egiten dutenean gertatzen denari buruz. Zer esaten dizute? Nork?
- Negar egokiaren ganean bururatzen zaizkizun adibide guztiak erabili helburu horretan laguntzeko. Esate baterako: norbait hil eta pena ematen duenean, negar egitea gizakiaren premia eta eskubidea da.

ONDORIOAK

- Atera ondorioak galdera honi erantzunez: zein dira generoko desberdintasunak negarrari buruz zure taldean?

NIRE TRISTURA ETA NIRE GORPUTZA

Oinarrizko emozio guztiek bezala, tristurak, penak, oinaze psikikoak bere isla du gorputzean. Tratu txarretan eta botere abusuko beste harremanetan amorruta, beldur eta tristura erreprimitu asko izaten da. Gorputzean tentsioak eta gaixotasun psikosomatikoak eragiten ditu, errepresioaren sufrimenduaren adierazgarri.

HELBURUAK

- Emozioak, hala nola tristura, aitortzen erakustea, baita adierazpide bat ematen ere, errepresioak izan dezakeen eragina gutxitzeko eta irtenbidea eta laguntza emateko, tentsio psikofisiologikoak arintzearren.

JARDUERAK

- Honako hau eskatu ikasleei:
"Itxi begiak eta berriki tristura eman dizuen zerbait gogora ekarri. Pelikula bat ikusten ari zinetela gertatua izaten ahal da, edo norbaitek zerbait esanda egin zenuen negar. (Minutu bat eman). Ireki begiak eta aipatu (txandaka) kolore bat eta forma bat tristura horretarako. Bururatzen zaizuen lehendabiziko gauza".
- Apuntatu aipatzen diren koloreak eta formak, nahiz eta errepikatu. Bukatzeko, tristuraren koloreak eta formak aipatu. EZ EPAITU EDO KRITIKATU EMOZIOAREN ARRAZOIA. ESAN IKASLEEI EMOZIOAK (beldurra, amorrua, tristura eta alaitasuna) EZ DIRELA TXARRAK EDO ONAK. HAIEKIN ZER EGITEN DUGUN, HORREXEK DU GARRANTZIA.

IRADOKIZUNAK

- Denen artean hormirudi bat egin, emozio baten kolorea eta forma jasotzen dituen, edo egin emozio baten marraskia.
- Galdetu: zer gertatzen da beldurra, amorrua, tristura, alaitasuna sentitzen duzunean? Aldeko jarrera hartu eta ez kontrakoa.

ONDORIOAK

- Zure emozioak aztertu eta zure buruari galdetu: nolako harremana dut nire emozioekin? Identifikatu, adierazi eta erabiltzen ditut? Aguantatu eta beste toki egokiago batean deskargatzen ditut?
- Bada zailtasun berezirik izan duen ikaslerik emozioak adierazteko ariketak egitean?

EMOZIOAK IMINTZIOKA

Emozioak aitortu eta adieraztea funtsezko trebetasuna da birizaupenerako. Generoko erasotzaileek ez dira seguru sentitzen eta amorrua eta beldurra erreprimitzen dituzte agintari baten aurrean. Ez dira seguru sentitzen apaltzen dituenaren aurrean. Gero, agintea duten norbaiten gainean deskargatzen dute emozioa. Biktimek ere kalte egiten diote bere buruari emozio biziak erreprimituz eta kalte fisiologikoa izan dezakete bere organismoan. Sentitzen duzuna sentitzen duzun unean sentitzea funtsezkoa da autoestimurako eta harremanetako indarkeria saihesteko.

HELBURUAK

- Emozioekin ohitzen irakastea ikasleei, baita emozioen hizkuntza adierazten ere, kontuan hartuta zer ondorio onuragarriak dituen autoestimuan eta emozioak aitortu, adierazi eta erabiltzeko orduan.

JARDUERAK

- "Imintzioak" josteta bat da, non hitzik egin gabe adierazi edo komunikatu behar baita. Emozio edo sentimendu batzuk (amorrua, beldurra, pena, alaitasuna, harridura, nahasmendua) idatzita dituzten paperak sartu pote batean. Egin bizpahiru talde gelan.
- Zenbaki bat atera zozketan, zer talde hasiko den jakiteko. Hasten den taldeko norbait aukeratzen da paper bat bereizi eta idatzita duen emozioa adierazteko. Irakurri egin behar du (edo irakasleak irakurtzen dio beste inork entzun gabe) eta adierazi. Asmatzen duen taldeak puntu bat eskuratuko du. Gero, beste talde baten txanda izanen da.

IRADOKIZUNAK

- Marraztu aurpegi bat, amorrua, beldurra, tristura, ikara, harridura etabar adierazten duena, eta ikasleek esan dezatela zer erakusten duen.
- Adierazi emozio bat gorputzaren mugimenduez baliatuz, musikaz eta dantzatuz, beldurra, amorrua etab. agertzen duten mugimenduak eginez.

ONDORIOAK

- Zertaz ohartu zara gelan, oro har, emozioak adierazteko trebetasunari buruz?
- Zerbait berezi sumatu duzu norbaitengan?
- Zer uste duzu behar duela norberaren emozioekiko harremanak? Haiek adieraztea, aitortzea?