

GLOSARIOA INDARKERARIK EZARI, BAKEARI ETA TRATU ONARI BURUZ

Ikasgelako hezkuntza-jardueretarako sarritan erabiliko diren terminoen bilduma. Definizio hauek, hizkuntza erraz batez azalduta eta adibide batzuk eskainita, baliagarriak izan daitezke bakeari, indarkeriarik ezari eta tratu onari buruzko hainbat kontzeptu argitzeko. Definizioetan nabarmendutako terminoek beren sarrera dute glosarioan.

>> a

Adiskidetzea

Prozesu bat da eta bere bitartez bi pertsonak edo taldek, aurretik **gatazka** batean elkarren aurka egon direnek, azkena ematen diote liskarrari, onartu egiten dute hartutako irtenbidea eta akordio batera iristen dira **bizikidetza** baketsu bat izan dezaten. Eguneroko hizkuntzan esan ohi den bezala “bakeak egitea” litzateke. Dena den, adiskidetze-prozesua ez da gatazka guztietan behar izaten, areriotasuna izaten den horietan bakarrik.

Agresibitatea

Hainbat emozio eta portaera, besteeikiko areriotasun moduan eta haiei kalte egiteko joera moduan agertzen direnak. Agresibitatea intentsitate baxukoa izan daiteke (umore txarra) edo muturreko **indarkeria** moduetan amaitu daiteke. Askotan, amorrarazten gaituzten eta kontrolatzeko gai ez garen emozioekiko (**haserrea**, beldurra, frustrazioa edo tristura) erreakzio bat izan ohi da agresibitatea. Halako agresibitatea prebenitzeko eta kontrolatzeko, garrantzizkoa da garatzea **zintzotasun**

emozionala, enpatia eta trebetasun sozialak. Beste batzuetan, instrumentala da agresibitatea eta gure helburuak besteeikiko lortzeko erabili ohi da. Kasu horietan, garrantzizkoa da balioetan eta etikan hezteak, besteen eskubideak ezagutzea eta negoziatzeko eta **gatazkak bakean ebazteko** gaitasunak garatzea.

Asertibitatea

Gure eskubideak, interesak eta iritziak defendatzeko dugun gaitasuna da asertibitatea, betiere gainerakoei kalterik egin gabe. Asertiboak garenean ez diegu uzten besteei gure burua makurrarazten, baina ez dugu ezta ere haien gainetik jarri nahi izaten: men egitearen eta **agresibitatearen** erdibidean dago asertibitatea. Adibidez: losuk nire errotulagailua erabili nahi du eta ez diodala utziko esaten diot, ni ari naizelako erabiltzen, eta geroago eskatzeko esaten diot. Men egitea litzateke losuri errotulagailua uztea, nire ariketa jarraitu ezinik geratzen banaiz ere, eta erreakzio agresiboa litzateke Luisi esatea ni bakean uzteko, nekagarria dela, eta berak lor ditzala behar dituen errotulagailuak.

Aurreiritzia

Aurreiritzia pentsatzeko modu bat da, eta bere bitartez ikusten ditugu besteak, baloratzen dugu haien portaera edo jarduten dugu haien aurrean, haiei buruz aurrez eratu ditugun ideietan eta **estereotipoetan** oinarrituta, ez, ordea, benetan dakigulako nola pentsatzen duten, nola sentitzen duten eta nola jarduten duten. Aurreiritzia txarra da; besteentzat ez ezik, guretzat ere da txarra, eragotzi egiten baitugu jendea benetan ezagutzea eta zaildu egiten du haiekin dugun harremana. Adibidez: “ez dut Enararekin hitz egingo, polita delako, eta harroputza eta ezatsegina da ziur” edo “ez diot Unairi lagunduko, heldua delako, eta jakin beharko luke bere arazoak bere kabuz konpontzen”.

Autokontrola

Pertsonak dugun gaitasuna gure emozioei ez uzteko gure portaera muturrekoa, behar ez bezalakoa, edo besteei edo gure buruari kalte egiteko modukoa izaten. Autokontrola ez datza gure sentimenduak ukatzean edo haiek kontuan ez hartzean, gure sentimenduekin elkar bizitzeko gai izatean baizik, betiere gainerakoen emozioak errespetatuta.

Babesa

Haurren eskubideetako bat da babesa. Garatzeko eta zorientsu izateko haur eta nerabe guztiek behar duten **zaintza** dago oinarrituta. Familiak, ikastetxeak, lagunek, instituzioek eta beste haur batzuek eratzen duten sarea da haurren babes-ingurunea, haien inguruan sor daitezkeen arriskuak prebenitzeko eta arrisku horiek sortzen direnean haiei laguntzeko.

Bakea

Bakea gerraren gabezia (bake negatiboa) bezala ikusi ohi da, baina bakearen ikusmolde hori mugatua da, ikusgai dagoen horretan bakarrik oinarritzen baita, bake itxuraren pean gerta daitezkeen injustiziak eta kezkak aintzat hartu gabe. Hala, **indarkeria** iraunaraztera eramaten digu ikuspegi horrek. Bakea ulertzeko beste modu bat “bake positiboa” deritzana da, gizarte bateko kide guztien eta instituzioen konpromisoan oinarritzen dena, egunetik egunera indarkeriarik gabeko **bizikidetza** eraikitzeko. Bake positiboa ekitatean eta giza eskubideen errespetuan oinarritzen da.

Bake-kultura

Bake-kultura talde baten barruan elkar bizitzeko eta mundua eta giza harremanak ikusteko modu bat da, **indarkeriarik ezan** eta **gatazken** prebentzioan oinarritua. Arazoen sorburuak bilatzen saiatzen da, elkarriketaren eta negoziazioaren bitartez haiek konpondu ahal izateko. Bake-kulturak balio, jarrera eta portaera jakin batzuk sustatzen ditu, talde edo gizarte baten barruan gehiengo batek partekatu eta sustatu beharrekoak indarkeriarik gabeko **bizikidetza** lortzeko.

Bizikidetza

Bizikidetza da gizakiok beste pertsona edo izaki batzuekin **bakean** eta harmonian bizitzeko dugun gaitasuna. Besteekin elkar bizi ahal izateko kontuan hartu behar ditugu ingurunea, gainerakoen premiak eta geure itxaropenak ere. Termino honekin lotura duten beste hitz batzuk dira “elkarbizitza”, “kohesio soziala” edo “tolerantzia soziala”.

Diskriminazioa

Diskriminazioa da pertsona, talde edo instituzio batek besteekiko duen portaera haien eskubideetako batzuk mugatze aldera (hezkuntza, lana, lege-laguntza, osasun-laguntza eta abar). Diskriminatzeko modu ugari daude: adinaren, generoaren, sorlekuaren, orientazioaren, arrazoi ekonomikoaren... Allport eskalaren arabera, diskriminazio-mailak, arinetatik larrienera, hauek dira: hitzezko antagonismoa (besteei buruz gaizki esaka aritzea), besteak saihestea, baztertzeta, fisikoki erasotzea eta hiltzea. Diskriminatzeko modurik arinenak ere eraso bat dira giza eskubideentzat.

Enpatia

Bestearen larruan jartzeko eta egoera bat haren ikuspegitik ulertzeko dugun gaitasuna da enpatia. Enpatiak lagundu egiten du **konfiantza** sorrarazten eta garrantzizkoa da **gatazkak bakean ebazteko**.

Errespetua

Gainerakoei buruz egiten dugun balioespena da errespetua, haiei diegun begirunea eta haien duintasunaz dugun ikuspegia. Besteekiko errespetua beharrezkoa da **bizikidetza** baketsu baterako: **enpatia** eta **inklusioa** bultzatzen ditu eta saihestu egiten du **diskriminazioa**.

Estereotipoa

Estereotipoak inguratzen gaituen munduari buruzko orokortasunak dira, mundua ulertzen laguntzen digutenak ahalegin gutxiago eginez. Praktikoak izan badaitezke ere, ez dira beti baliagarriak. Adibidez, esaten badugu “hegazti guztiek hegan egiten dute”, ahaztu egiten gara pinguinoek edo ostruek ezin dutela hegan egin, eta esaten badugu “basamortuek beti dute harea”, ahaztu egiten gara badaudela gatzeko, arroka eta elurrezko basamortuak. Pertsonen buruzko estereotipoak **aurreiritzien** eta **diskriminazioaren** oinarriak dira. Estereotipoek ondorio bereziki negatiboak izan ditzakete pertsonen edo talde sozialei buruz ari garenean, nolakotasun positiboak lotutakoak badira ere, haien sorlekuari, kulturari edo fisikoari buruzko orokortasunetara mugatzen baitituzte pertsonen ezaugarriak eta balioak, eta besteekiko harremanak baldintzatzen dituzte gainera. Adibidez: “brasildarrak futbolari onak dira” edo “neska ilehoriak politikak dira”.

Gaizkiulertua

Egoera bat da, beste pertsona batzuen hitzak, jokabidea, sentimenduak edo asmoak interpretatzean edo egoera bat baloratzean huts egiten dugun egoera. Gaizkiulertuek gaizkiulertu berriak sorrarazten dituzte eta egoera ezatseginak ekar ditzakete berekin, edo beste batzuei edo gure buruari kaltea eragin diezaioketenak, **indarkeriaren igoaldiak**, besteren artean.

Gatazka

Bi pertsonaren edo gehiagoren interesak elkarren aurka dauden egoerak. Gatazkak saihestezinak dira eta bizitzaren alderdietako bat dira: gatazkak izan ditzakegu besteekin (guk parkera joatea nahi dut eta nire lagunak, aldiz, igerilekura) edo gure buruarekin (nik parkera joan

nahi dut baina igerilekura ere joan nahi dut). Gatazka eta **indarkeria** ez dira gauza bera: Gatazkek konponbide baketsu bat izan dezakete egoera aztertzean, elkarriketaren, negoziazioaren, **lankidetzaren**... bitartez.

Gatazkak bakean ebaztea

Prozesu bat da eta bere bitartez gure eguneroko bizitzan aurre egin ohi diegun arazoei konponbide bat ematen diegu indarkeriara jo gabe. Ebazte-prozesuak lehen fase bat du, arazoa identifikatu eta aztertzeko, zeri aurre egiten ari garen ondo ezagutzeko eta gatazkaren sorburua identifikatzeko; bigarren fasea, modelatzeko litzateke, non kontuan hartzen diren harremanak, testuingurua eta beste aldagai batzuk, konponbiderako aukera desberdinetan eragina izan dezaketenak; eta azken fasea, erabakiak hartu eta emaitza ebaluatzekoa. Garrantzizkoa da aukerak baloratzea eta aldeei beren artean **lankidetzan** aritzea ahalbidetuko dien konponbidea aukeratzea, elkarrentzat onurak lortzeko eta beren arteko harremana iraunarazteko.

Gogoeta

Gatazkak bakean ebazteko estrategia bat da, eta bere bitartez pertsona edo talde batek beste bi pertsona edo talderen arteko **gatazka** batean esku hartzen dute konponbide bat bilatzen laguntzeko. Tartean sartzen denak jarrera neutro bat du gatazkan, eta estrategia eta erreminta jakin batzuk erabiltzen ditu gatazkan dauden aldeak **lankidetzan** aritzera bultzatzeko, akordio batera iristeko eta irtenbide iraunkor bat hartzeko.

Haserrea

Gizakiaren emozioetako bat da haserrea. Zerbaitek huts egiten digunean, amorrarazten digunean edo beldurtzen gaituenean haserretzen gara eta, zenbaitetan, ulertzea lortzen ez dugun gauzen aurrean ere bai. Haserrea sentitzea normala da, baina emozio hori kontrolatzeko gai ez izatea, **indarkeria** bilakatzen uztea, negatiboa da guretzat eta gainerakoentzat.

Haurren Eskubideei buruzko Hitzarmena

Nazioarteko arau-multzoa, Estatuaren betebeharrak jasotzen dituen mundu osoan haurrek dituzten eskubideak bete ditzaten. Hitzarmena, Estatu batek berretsitakoan, bertako legeei gehitzen zaie eta erantzukizunak eskatzen dizkie bertako instituzio eta norbanako guztiei, ikastetxeak, irakasleak eta haurrak berak barne. Hitzarmenean biltzen den eskubideetako bat da edozein indarkeria moduren aurka **babesa** jasotzeko eskubidea, kontuan izanik indarkeria modu horien artean direla, tratu gizagabe, krudel edo iraingarri nabarmenak ez ezik, edozein kalte edo abusu fisiko edo mental ere, zabar jokatzeko, gorputza zigortzeko edo beldurraraztea bezalako tratu txarrak barne.

Indarkeria

Indarraz baliatzea xede bat lortzeko, espresatzeko edo beste pertsona batzuen gainetik jartzeko haien borondatearen kontra. Indarkeria fisikoa edo psikologikoa izan daiteke, eragina izan dezake egoeretan eta harremanetan, eta gure emozioetan oinarrituta egon edo xede bat lortzeko bitarteko bat soilik izan daiteke. Ohi denez, muturreko, kontrolik gabeko edo justifikatu ezineko **eraso** moduei deitzen zaie indarkeria.

Indarkeria-kultura

Bake-kulturaren kontrakoa da. Talde edo gizarte batean **indarkeria** kultura bat badago, **gatazken** aurrean ematen den indarkeriazko erantzuna normalizat ikusten da, eta baita arazoei aurre egiteko egon daitekeen bide bakartzat ere. Horren ondorioz, indarkeriaren igoaldia gertatu ohi da, egoera okerrera eraman dezakeena, edo taldean egoera zailenean dauden kideen kaltetan konpondu dezakeena. Hezkuntzak, hedabideek, hizkuntzak, ideologiak, arteak, legeek eta beste elementu sozial batzuek ahalmena dute indarkeria-kultura indartzeko edo indarrik gabe uzteko.

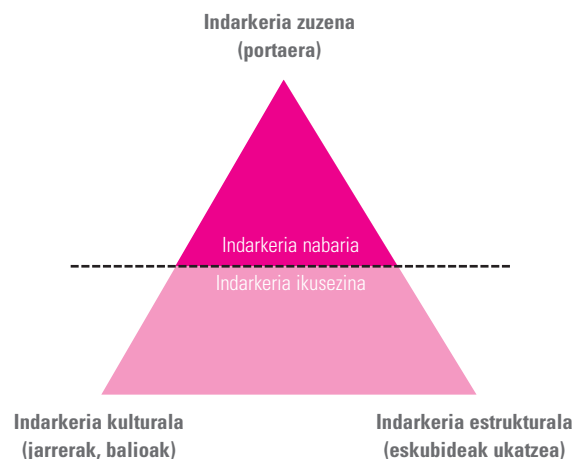
Indarkeriaren igoaldia

Egoera bat da, non **gaizkiulertu** batek edo **eraso** ekintza batek gero eta **indarkeria** handiagoa sorrarazten duten, hasierako istilua baino askoz ere kalte larriagoak berekin ekarritik. Indarkeriaren igoaldia kontrolpetik irteten diren

emozioek elikatu ohi dute, **haserre**ak, frustrazioak edo beldurrak, besteren artean. Hala, erabateko gerra litzateke indarkeriaren igoaldi baten muturreko egoera. Indarkeriaren igoaldiaren aurrean garrantzizkoa da estrategiak ezagutzea **gatazka bakean ebazteko** eta **enpatia** erabiltzea emozioak baretu ahal izateko.

Indarkeriaren triangelua

Indarkeria triangelu bat bezala irudikatu daiteke, hiru erpinekin: indarkeria zuzena, nabaria dena, eta erraz antzeman dezakeguna gure eguneroko bizitzako portaeretan (irainak, borrokak, edo krimenak); **indarkeria kulturala**, begien bistakoa ez dena jarreretan oinarrituta dagoelako (axolagabekeria, pasibotasuna, **diskriminazioa**, **aurreiritziak**...) eta pertsonen indarkeria naturalizat, saihestezintzat eta baita beharrezkotzat ere ikustea bultzatzen duena; eta indarkeria estrukturala, ikusezina hau ere, eta hiruetatik okerrentzat jotzen dena, injustizia sozialak eta giza eskubideen urraketak gertatzen uzten duten egituren multzoari dagokiolako (politikaren, ekonomiaren, legeen, hezkuntzaren, gizarte-klaseen... arloetan). Teoria hau Johan Galtung soziologo norvegiarrak landua da.



Indarkeriarik eza

Bizikidetza modu bat da, **indarkeria** edozein modutan ere gaitzesten duena, bitarteko edo xede gisa erabilita ere. Indarkeriarik ezak onartu egiten du **gatazka** daudela eta lan egiten du gatazka horiek prebenitzeko eta modu baketsu batean ebazteko, injustizia murrizteko moduak bilatuz. **Bake-kulturaren** oinarria da indarkeriarik eza.



Inklusioa

Bizikidetza modu bat da inklusioa eta honetan oinarritzen da: talde bateko pertsona guztiak dira berdinak eskubideetan, eta balio handiko ekarpenak egiten dituzte, haien gaitasunak, ideiak, sorlekua edo ezaugarri pertsonalak desberdinak badira ere. Esklusioaren eta **diskriminazioaren** kontrakoa da eta, integrazioaren antzekoa bada ere, ez da gauza bera, integrazioan onartu egiten baita talde edo sistema nagusi bat dagoela, pertsona batzuk egokitzen direnekoa; inklusioan, berriz, taldea bertako kideen ezaugarrietatik abiatuta eratzen da eta guztien ekarpenekin hazten da.

Konfiantza

Gugan edo besteengan dugun segurtasuna da konfiantza. Konfiantzak sareak sortzeko aukera ematen digu lagun, familiareen eta hurbileko pertsonen artean, jakinda haiek ez digutela kalterik egingo eta guk ere ez diegula kalterik egingo. Konfiantza beharrezkoa da **bizikidetzarako**. Guran eta gure gaitasunetan konfiantza dugunean, autokonfiantzaz ari gara orduan.

Lankidetzak

Bi pertsona, bi talde edo gehiagorentzat onuragarriak diren emaitzak eta helburuak lortzeko estrategia. Lankidetzak egoteko, beharrezkoa da pertsonak elkarri lagundu eta elkarrekin lan egitea, denen helburuak lortzeko erantzukizuna hartzea eta bi aldeek onurarako izango diren irtenbideak bilatzea.

Tratu ona

Tratu ona tratu txarraren kontrakoa da, nahiz eta tratu ona existitzeko ez den nahikoa tratu txarrik ez egotea. Tratu onak gure aldetik ahalgin bat egitea eskatzen du, besteak errespetatzeko, haiekin atseginak izateko eta behar dutenean haiei laguntzen saiatzeko.

Tribalismoa

Antropologian erabiltzen den kontzeptua da tribalismoa, pertsona edo talde jakin batzuek berezkoa duten identitate bat sentitzea eragiten duten jokabideak, jarrerak eta balioak definitzeko balio duena, kontuan izanik pertsona edo talde horiek oso sendotzat ikusten dutela euren identitatea, beste pertsona edo talde batzuen aldean desberdinak eta haiekin zerikusirik ez dutela sentitzeraino. Tribalismoa **diskriminazio** modu ugariaren sorburua da (arrazismoa, matxismoa, homofobia, antisemitismoa, aporofobia, klasismoa edo islamofobia, beste askoren artean). Tribalismoa estu lotuta dago **indarkeria-kulturarekin**, sustatzen duen pentsamoldearen arabera "besteek" ez baitituzte merezi "guk" ditugun eskubide berak.

Zaintza

Interesa eta arreta erakutsiz jarduteko modu bat da zaintza, gauzak ahalik eta ondoen irten daitezela. Gure burua, beste pertsona batzuk, izakiak edo gauzak zaindu ditzakegu. Beste batzuk zaintzen ditugunean gure helburua da haiek ondo egotea eta kalterik ez jasatea. Haur guztiek **babeserako** duten eskubidearen alderdietako bat da zaintza.

Ziber-indarkeria

Ziber-indarkeria kanal digitalen bidez egiten diren eraso guztiak dira, edo horietan argitaratzen direnak. Sare sozialak, webguneak eta blogak izan ohi dira gehienetan pertsona edo talde batek erasotzaile edo konplize gisa jarduten duten lekuak, beste pertsona edo talde bat, biktimak liratekeenak, eraso, mehatxatu, abusatu, iraindu, beldurrarazteko. Batzuetan, haurren eta nerabeen arteko ziber-indarkeriak denboran irautean duenean, horren arrazoa da erasotzailea gai ez delako bere portaerak duen eragin negatiboa ikusten, distantziak edo denboraren joanak eragotzi egiten baitio biktimaren benetako sufrimendua ikustea. Ziber-indarkeriaren moduetako batzuk dira ziber-erasoa, stalking-a, cyberbullying-a, grooming-a edo sextorsioa.



Zintzotasun emozionala

Zintzotasun emozionala geure emozioak aitortzeko dugun gaitasuna da. Emozio horiek beste batzuekin partekatzeko edo ez partekatzeko askatasuna dugu, edo jendaurrean espresatu nahi ez izateko, egoki iruditzen ez bazaigu; ordea, beharrezkoa da gure barruan ditugun emozio horiek antzematea **gaizkiulertuak** saihesteko, gure **enpatia** garatzeko eta indarkeria berekin ekar dezaketen egoerak saihesteko. Zintzotasun emozionala denborarekin heltzen doa, baina txiki-txikitandik trebatu behar dugu horretarako. Adibide bat hau litzateke: nire lagunik onenak gelako neska berri batekin hizketan eman du arratsalde osoa eta gaizki sentitzen naiz, badakit pixka bat haserre nagoela uste dudalako “ezikusia” egiten didala eta horrek triste uzten nau. Nire haserre ez erakustea erabakitzen dut, ez baita neska berriaren erruagatik ni horrela sentitzea eta ez dut nahi nire lagunak jakitea jeloskor nagoela. Orain umore onez ez nagoenez, tarte batez egongo naiz zain, nire lagunarekin hitz egiteko eta zerbaitean jolastu nahi ote duen ikusteko eta elkarrekin ondo pasatzeko.

GLOSARIO

INDARKERIARIK EZARI, BAKEARI ETA TRATU ONARI BURUZ

Edizioa

UNICEF Espainiako Batzordea
www.unicef.es/educa

Haurren eskubideei, garapen jasangarriari eta herritartasun globalari buruzko hezkuntza-materialak, baliabideak eta jarduerak UNICEF Espainiako Batzordearen lanaren zati bat dira Giza Eskubideetarako eta Herritartasun Globalerako Hezkuntzan. Hemen erakutsitako gertakariak eta iritziek ez dute zertan UNICEFen ikuspegia adierazi.

Material hau Garapenerako Nazioarteko Lankidetzako Espainiako Agentziarekin (AECID) sinatutako akordioaren esparruan egin da: "Garapenarekin eta haurren eskubideekin gizarteak konpromisoa har dezan sustatzea Espainiako hezkuntza-sistematik". Argitalpen honen edukiak ez du zertan islatu AECIDen iritzia.

UNICEFek munduko leku latzenetan dihardu lanean haur eta nerabe babesgabeenengana iristeko eta haur guztien eskubideak defendatzeko, leku guztietan. 190 herrialdetan eta lurraldetan gaude, behar den guztia egiten dugu haurrei bizirauten, aurrera egiten eta haien ahalmena garatzen laguntzeko, umetatik nerabe diren arte. Eta inoiz ez dugu amore ematen. UNICEFen lana osorik finantzatzen da mundu osoko milioika pertsonen borondatezko ekarpenen eta gobernuetan, gizarte zibilean eta sektore pribatuetan ditugun aliatuen ekarpenen bitartez.

unicef

