

**BESTEEN LEKUAN JARTZEN NAIZ NI NEU IZATEN**



**Taldearen presioaren aurrean: “Ezetx esaten badakit” (rol-jokoa).**

Ia denok jasan dugu kideen edo taldearen presioa. Taldearen presioa gertatzen da zure ikaskideak edo zure adineko beste pertsona batzuk zuk zerbait egin dezazun saiatzen direnean. Oso erraza da presioari men egitea, guztiok bilatzen baitugu taldera egokitzea eta maitatuak izatea, batez ere, guztiok egiten dutela dirudienean. Beste batzuetan, jendeak presio kolektiboari ez dio aurre egiten bateren bati minik ez emateko, edo egoera horretatik nola atera jakin ez eta aukera bakarra “bai” esatea delako.

Irakasleak honako hauek izan behar ditu kontuan:

*Nola egiten diote aurre presio horri?*

- ✓ Balioak eta sinesmenak ulertuz.
- ✓ Autokonfiantzaz.
- ✓ Lagunak zuhurki aukeratuz.
- ✓ Heldu bati hitz eginez.
- ✓ Aitzakia gutxiago bilatuz: “Esan nola sentitzen zaren”.

*Nola egiten dute presioa?*

- ✓ Irain eginez: gauza bat ez egiteagatik pertsona hori gaizki sentiaraziz eta, horren ondorioz, hori egitera behartuta sentituz.
- ✓ Arrazoituz: pertsona batek zergatik egin behar duen hori arrazoituko dute.
- ✓ Ezeztatuz: harremana edo adiskidetasuna amaitzea mehatxatuz.
- ✓ Hitzik gabeko presioa eginez: ikaskideek zerbait egiten edo zerbait jantzita ikusten dutenean, nahikoa da jakiteko horixe egin/jantzi behar dutela.

Baina... presio positiboa ere badago!

- ✓ Ez edateko / ez erretzeko / drogarik ez hartzeko presioa.
- ✓ Jator eta besteei laguntzeko presioa.
- ✓ Kirola egiteko presioa.
- ✓ ...

Rol-joko honen bidez taldeak neska edo mutil batzuegan egiten duen presioa landu nahi da. Ikasle askok presio handia jasotzen dute talde bateko partaide izan nahi dutelako eta horretarako edozein gauza egiteko prest daude, edo, beste moduan esanda, talde horretatik baztertuak ez izateko edozein gauza egiteko prest daude.

Aurreikusten da bi lan-saio beharko direla.

### 1. saioa

Irakasleak gelan azalduko du zein den gaia eta eskatuko diegu ikasleei adierazteko nolako egoerak gerta daitezkeen eskolako eremuetan: gelan, jolastokian, jangelan, komunetan... nahiz eta haiei ez gertatu.

Hona hemen azaldu daitezkeen egoera batzuk:

- ✓ Gelakide bati otartekoa kentzea.
- ✓ Norbaitekin sartzea dutxetan edota komunetan.
- ✓ Materiala (motxila, estutxea, ...) kentzea edota puskatzea...
- ✓ Norbaiti dirua eskatzea.
- ✓ Esatea norbait gurekin ez dela etorriko, jolastuko, egongo...
- ✓ Norbaiti esatea ez egoteko beste norbaitekin, joateko, eta kasurik ez egiteko.
- ✓ Norbait iraintzea edo hitz itsusiak esatea.
- ✓ ...

Hoberena da zerrenda osatzea ikasleek esaten dutenarekin. Baina haiek ez badute ezer esaten edo gaiza gutxi azaltzen badute, guk aukera batzuk proposa ditzakegu.

Azalduko dituztenen artean 4 egoera aukeratuko dira ikasleekin batera (esanguratsua goak direlako gure gelako ikasleentzat). Egoera bakoitza papertxo batean idatziko dute. Gelako ikasleak lau talde heterogeneotan banatuko dira. Talde bakoitzari papertxo bat emango zaie eta 15 minutu izango dituzte pentsatzeko bertan azaltzen den egoera nola antzeztuko duten. Adostutakoa idatziko dute; saioaren bukaeran talde bakoitzak egindakoa jasoko da.

### 2. saioa

Lanean hasiko dira aurreko saioan utzitako unean, hau da, taldetan jarriko dira berriro eta idatzitakoa banatuko diegu. Rolak banatu beharko dituzte; hau da, erabaki beharko dute nor izango den presioa egiten duen pertsona eta nor presionatua. Taldeko beste guztiak bataren edo bestearen aldean jarriko dira.

Utziko zaie beren kabuz antolatzen, baina prozesua zainduko da dena ondo ateratzeko eta denbora guztian lasaitasunez eta errespetuz jokatzeko dutela ziurtatzeko.

Talde bakoitzak antzezpena egingo du eta beste taldekideek arretaz eta errespetuz ikusi eta entzungo dute.

Ondoren, balorazioa egingo dugu galdera batzuen bidez:

- ✓ Antzeztu duten pertsonak nola sentitu zarete/dira?
- ✓ Benetan islatu da errealitatean gertatzen dena?
- ✓ Ezagutzen duzue horrelako egoerarik?
- ✓ ...

Gerta daiteke norbaitek aipatzea gertatzen ari diren benetako egoerak. Horrela bada, irakasleak baloratu beharko du ikasle horrekin hitz egitea eta eragitea.

Komeni da ondorio batzuk ateratzea bai presionatuak daudenen kasuan, bai eta presionatzen dutenen kasuan ere. Eta saiatuko dira adosten zer-nolako erantzuna eman horrelakorik gertatuko balitz:

- ✓ Zer eta nola erantzun (ezetz esan modu asertiboan eta ez modu biolentoan).
- ✓ Nori eskatu laguntza (irakaslearengana joan, lagun batengana, familiarengana...)
- ✓ Nola egin (konfidentzialtasuna...)
- ✓ ...

Adostutako guztia idatziz jasoko da eta gelan jarriko da, beste irakasleekin eta familiekin partekatzeko. Azaltzen den irudiaren antzeko horma-irudi bat egin daiteke adostasunak irudikatzeko.

