

# Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



## Egunerokoa

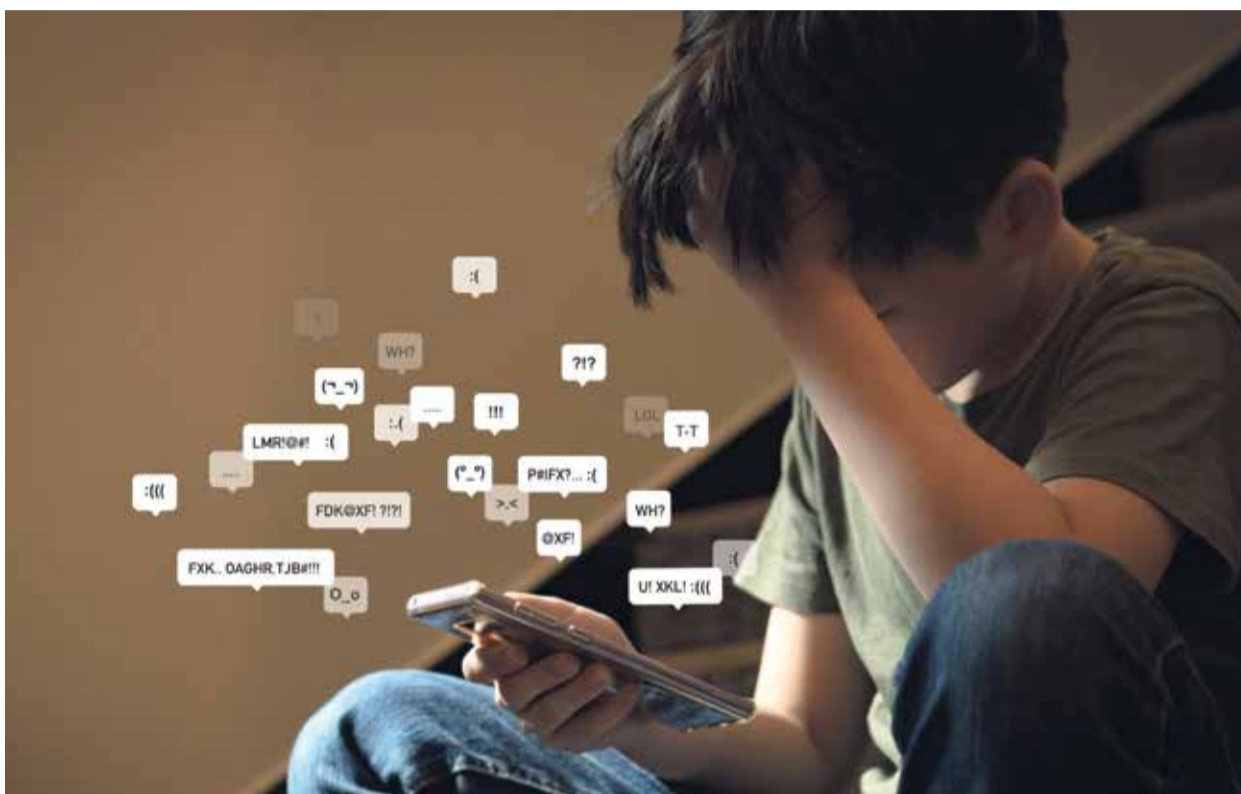


**G**aur ezin dut ezer gertatzen ez denaren itxura egin, horregatik ari naiz idazten. Guztia ikasgelako talde-txatean hasi zen. Zenbaitek gehiegi pentsatu gabe mezuak bidaltzen genituen eta Aaren bidez norbaitek sortutako argazki batzuek iseka egiten genuen. Irudiak editatuta zeuden eta ahotsa faltsua zen, baina kalte egiteko bezain benetakoak. Hasiara batean, joko gisa ikusi nuen, besterik gabe, ondo pasatzeko beste modu bat zen. Inork ez zuen pertsonaren izena esaten, baina guztiok genekien nori buruz ari ginen. Nik ez nuen sortu, baina partekatu, erantzun eta denen ahotan egoten jarraitzeko sustatu nuen. Eta taldeko gainerako kideek ere ez zuten ezer esan.

WhatsApp talde horrek egunak eman zituen gelditu gabe, bonbardaketa itzela zen. Mezu bakoitzak zerbait gehitzen zuen: beste barre bat, iruzkin bat, txantxa bat... «Ikasgelako txatean izateagatik» benetako ondorioak izango ez zuela uste nuen. Okertu egin nintzen. Irudi horiek taldekanpo bidaltzen hasi ziren eta institutuko pertsona gehiagok jaso zituzten; orduan, kaosa heldu zen. Jada ez zitzaidan barregarria iruditzen eta beldur izaten hasi nintzen. Ez nintzen soilik gertatzen ari zenaren beldur, baita guk egindakoaren beldur ere. Zuzendaritza-taldeak deitu zigun. Norbaitek gertatutakoa salatu zuen, eta eskola-jazarpenerako protokoloa aktibatu zuten. Bat-batean, hitz hauek agertu ziren, eskola-jazarpenera, ziberjazarpenera... Gure ekintzen eraginak azaldu zizkiguten, baita mezuak zein norbaiten irudi desitxuratuak bere baimenik gabe zabaltzearen ondorioak ere. Une batez, pertsona hori eta nola sentitu behar zen etorri zitzaizkidan burura. Egia esan, oso gaizki sentitzen naiz.

Jokaera-mota horiek arbuiatzen ditut, ez harrapatu nautilako, lehenago gelditu ez izanagatik baizik; adimen artifiziala norbaiti iseka egiteko aitzakia gisa erabili izanagatik, alegia. Orain ulertzen dut parte hartzea, barre egitea edo isiltzea ere, era berean, larria dela eta min handia sortzen duela. Ez dakit egindakoa konpon dezakegun, baina nire jarrera onartu eta aldatu nahi dut, hori badakit.

Horrelako zerbaitetan beste inoiz parte hartu nahi ez dudala eta huts egin nuela aitortzeko hau idatzi behar nuela sentitzen nuen.



## Eskola-jazarpenera eta ziberjazarpenera: familiak laguntzeko eta prebenitzeko gida praktikoa

Inoiz zure seme-alabak esan al du: «taldetik atera naute» edo «meme bat egin didate»? Txantxa badirudi ere, esaldi hoiengatik atzean zerbait serioagoa dago: eskola-jazarpenera eta ziberjazarpenera.

**G**aur egun, egora horiek eskolako jolastokian ez ezik, mugikor eta sare sozialen bidez bidaiatzen dute, eta edozein tokitara edozein ordutan heltzen dira.

### Zer dira eskola-jazarpenera eta ziberjazarpenera?

Eskola-jazarpenera ez da ikaskideen arteko eztabaida edo borroka soila bakarrik. Jazarpenera berriazko jokaera errepikakorra da, min egitea helburu duena. Ez da behin bakarrik gertatzen; aitzitik, denboran luzatzen da eta botere-desoreka sortzen du: pertsona edo talde batek beste bati kalte egiteko indar, eragin edo ahalmen handiagoa dauka. Eskola-jazarpenera espazio fisikoetan gertatzen da eta normalean hezkuntza-ingurura mugatzen da.

Ziberjazarpenaren kasuan, indarkeria inguru digitalean gertatzen da. Hortaz, irainak, isekak eta mehatxuak jolastokitik kanpo ateratzen dira eta sare sozialetara, WhatsApp taldeetara, online jokoetara eta mezularitza-aplikazioetara heltzen dira. Kezkagarriena da biktimak ezin duela erraz «ihes» egin, mugikorra eta sare sozialak bere egunerokoaren parte baitira. Jazarpena edozein ordutan gerta daiteke eta segundotan hainbat pertsonari heltzen zaie. Halaber, edukiak partekatzeak azkartasuna eta anonimotasuna direla-eta, defentsa-gabezia areagotu egiten da eta eragina askoz handiagoa da. Beste desberdintasun garrantzitsu bat agerpen publikoa da. Eskolajazarpenaren kasuetan, erasoak normalean talde txiki baten aurrean gertatzen dira. Ziberjazarpenaren kasuan, ordea, kaltea ehunka edo milaka pertsonak ikus dezakete; hortaz, eragin emozionala handiagoa da. Gainera, eduki iraingarriak Interneten denbora luzez geratzen dira eta sufrimendua luzatu egiten da. Bi kasuak larriak dira eta arreta jarri behar zaie, baina ziberjazarpenaren kasuan, erronka gehiago daude: anonimotasuna, masiboki hedatzea eta edukia denbora luzez Interneten egotea mugatzeko zailtasuna.

### Zergatik da hain garrantzitsua horren inguruan hitz egitea?

Eskola-jazarpenaren eta ziberjazarpenaren inguruan hitz egitea beharrezkoa ez ezik, premiazkoa ere bada. Indarkeria horiek ikusgai egiteko lehenengo pausoa horien izena esatea da; izan ere, aipatzen ez dena isilarazten, normalizatzen eta, nolabait, legitimatzen da. Hitz egiten dugunean, haurrak eta gazteak babesteko, laguntzeko eta prebenitzeko aukerak sortzen ditugu. Alabaina, zer dela-eta azpimarratzen dugu hainbeste horren inguruan hitz egitea? Datuek azaltzen dutelako ez dela arazo isolatua, gero eta adingabe gehiagok pairatzen duten errealitatea baizik.

Euskal Autonomia Erkidegoko Hezkuntza Saileko azken datuen arabera, 2024-2025 ikasturtean 2.263 protokolo ireki ziren eskola-jazarpen kasu posibleak zirela-eta, eta % 23 jazarpen gisa berretsi ziren. Hau da, 522 kasu errealak izan ziren, eta esku hartu behar izan zen. 2022-2023 ikasturtean 218 kasu berretsi ziren, eta, datu horrekin erkatuta, kasuak nabarmen areagotu dira. Ez da kezkatzeko moduko kopurua, baina hausnartzeko modukoa da: eskola-jazarpena badago eta gero eta handiagoa da.

Halaber, datu horiek zerbait garrantzitsua azaltzen dute: kasu gehienak DBH 1. eta 2. mailan metatuta daude, zehazki, guztien % 47. Eta ez da soilik ikasgelan edo jolastokian gertatzen. Kasuen % 27 sare sozialen, Interneten edo mezularitza-aplikazioen bidez gertatu ziren. Horrek

azaltzen digu jazarpenak ere mundu digitalera jauzi egin duela. Bertan, mugak lausoagoak dira, eta eragina handiagoa izan daiteke.

### Gatazka edo jazarpena?

Gure seme-alaben eguneroko bizitzan gatazkak saihestezinak dira. Klasean ondoan nor eseriko den eztabaidatzea, haurrak jostailu baten inguruan borrokatzea eta nerabeak kuadrillarekin ateratzeko lekuaren inguruan ados ez jartzea ohiko egoerak eta ikaskuntzaren parte dira. Ikas-

**Eskolajazarpenaren kasuetan, erasoak normalean talde txiki baten aurrean gertatzen dira. Ziberjazarpenaren kasuan, ordea, kaltea ehunka edo milaka pertsonak ikus dezakete.**



**Jazarpena, aldiz, ez da desadostasun hutsa. Berariazko jokaera errepikakorra da eta mina eragitea du helburu.**

ten, negoziatzen, emozioak adierazten eta beste ikuspuntu batzuk errespetatzen laguntzen dute. Izan ere, gatazkak konpontzen jakitea bizitza osoan zehar lagunduko dien trebetasuna da.

Jazarpena, aldiz, ez da desadostasun hutsa. Berariazko jokaera errepikakorra da eta mina eragitea du helburu. Gainera, jazartzen duen pertsonak edo taldeak bestearekiko abantaila dauka, izan indar fisikoagatik, izan ospeagatik edo izan eraginagatik. Fisikoki edo emozionalki kalte egiten duten jokaerak erabiltzen ditu, intimidazioaren, bazterketaren, xantaiaren, esamesen eta abarren bitartez beste norbait kontrolatzeko edo min egiteko helburuarekin.

**Gatazkatik bereizteko, hiru seinale daude: berariaz egitea, errepikatzea eta botere-desoreka egotea.** Hiru baldintzek bat egiten dutenean, jazarpenaz ari gara. Jazarpen-modu orokor sarriena ahozko jazarpena da eta kasu gehienetan gertatzen da. Horren ondotik daude bazterketa, marjinazioa, jazarpen fisiko zuzena eta ez-zuzena, intimidazioa, xantai eta mehatxuak.

### Zergatik da hain zaila jazarpena identifikatzea?

Jazarpena identifikatzea beti ez da erraza. Askotan txantxa gisa estaltzen da edo «haurren kontuak» direla esanez justifikatzen da. «Argazki bat besterik ez zen» eta «ez dugu gogoko» esaldiek, besteak beste, bazterketa-dinamikak ezkututzen dituzte eta pertsona bereizita sentitzea eragin dezakete. Horrez gain, jazarpena beti ez da agerikoa: kolpeez eta zuzeneko irainez gain, isilpeko ekintzak ere badaude, hala nola norbait alde batera uztea, taldetik ateratzea edo sare sozialetan iseka egitea.

Familiak jokaera batzuk minimizatzeko joera daukagu, «haurren kontuak» direla edo bere kabuz konponduko direla pentsatzen baitugu. Nerabearoan kide izateko beharra oso handia da eta seinaleak, ordea, sotilagoak izan daitezke: umore-aldaketak, isolamendua edo kuadrillarekin irteteari uko egitea. Horri gehitu behar zaio adingabeak batzuetan isildu egiten direla beldurragatik, lotsagatik edo inork ez dituela ulertuko uste dutelako.

### Zer gertatzen zaie jazarpena pairatzen duten pertsonari?

Bizitzen duten pertsonentzat ez da gauza hutsala. Egoera horiek deserosotasuna eragin ez

ezik, taldearen parte ez izatean sentsazio handia ere sortzen dute, eta horrek autoestimuan eta norberaren segurtasunean eragina izan dezake. Norbaitek bere tokia ez daukala, onartzen ez dutela edo iseka egiten diotela sentitzen duenean, eragin emozionala oso handia pairatu dezake. Ez da tristezia iragankorra soilik; esperientzia-mota horiek hainbat eragin izan ditzakete, hala nola antsietatea, estresa, insomnia, lehen gozatzen zituen jardueretik interesa galtzea eta are arazo fisikoak, adibidez, buruko edo urdaileko minak.

Horrez gain, pertsona guztiek ez dute jazarpena berdin pairatzen. Neskatoek, haurrek zein nerabeek, indarkeria psikologiko eta sexual handiagari aurre egin ohi diote; askotan lotura dauka haien itxurarekin edo, rol generoen arabera, haie-taz espero denarekin. Bestalde, mutikoek maskulinitate-estereotipoen presioa sentitzen dute eta emozioak adierazteko edo laguntza eskatzeko zailtasunak dituzte; hortaz, nahi ez dituzten rolak hartzen dituzte. Era berean, azpimarratu beharra dago genero- edo sexu-nortasun desber-

dineko pertsonak zaugarriagoak izan ohi direla jazarpenaren aurrean, ingurumen digitaletan bereziki, agerpenak eta anonimotasunak arriskua areagotzen baitute. Kasu guztietan, isilik egoteak eta jazarpena normalizatzeak osasun mentalean eragina larriagotzen dute.

## Familien rola

Familiok gatazka baten eta jazarpen-egoera baten artean desberdintzen ikasi behar dugu; izan ere, gure jarduteko modua horren arabera da. Desadostasun hutsa jazarpena balitz bezala jorratuko bagenu, egoera puztu eta beharrezkoa ez den tentsioa sortu dezakegu. Alabaina, jazarpen-egoera bat «txorakeria» dela uste badugu, behar duen arreta ez emateko arriskua hartzen dugu.

Biak bereiztea ez da beti erraza, gure seme-alabek sufritzen dutela ikusten dugunean batik bat. Sentitzen dugun minak nahasi egiten gaitu eta zaila izan daiteke emozioak kudeatzea eta lasai jardutea. Horregatik, desberdintzen ikasteaz gain, laguntza emateko tresnak behar ditugu, beldurrak edo larritasunak jota geldirik ez geratzeko. Segurtasuna eta babesa ematen dien familia-sistema sortzeko, honako urrats hauek funtsezkoak dira: indarkeria nola azaltzen den ulertzea, seinaleak antzematen jakitea, laguntza eskaintzea eta prebentzioa lantzea bizikidetzatik, enpatiatik eta errespetutik abiatuta.

## Familia gisa, zer-nolako eragina dugu jazarpenaren prebentzioan?

Haur eta nerabeek harremanak izaten ikasteko lehenengo espazioa familiak dira. Nola hitz egiten dugun, gatazkak nola konpontzen ditugun eta besteak nola tratatzen ditugun ikusten dute. Horrenbestez, etxean jarduten dugun moduak eragin zuzena dauka haiek gainontzekoekin



harremanak izateko eran. Kontua ez da gomen-dioak ematea soilik, adibide izan behar dugu.

Askotan pentsatzen dugu eskola-jazarpena eskolan soilik gertatzen dela, baina, errealitatean, horren aldeko jarrerak etxean hasi daitezke gu konturatu gabe. Iruzkina oldarkor bat isiltzea, txantxa mingarri batekin barre egitea edo erantzun bortitzak normalizatzea adingabeek onargarritzat dituzten seinaleak dira.

Familiak beraien buruari haien ekintzen inguruan galdegitean, adibide positiboa sor dezakete gatazken kudeaketan, emozioen adierazpenean eta gainerako pertsonetikiko errespetuan; hala, familiak jazarpen-egoerak prebenitzeko ekarpena egiten dute eta harreman osasuntsuak eta errespetutsuak sustatzen dituzte.

## Zergatik da garrantzitsua bizikidetzan hezteak?

Bizikidetzan hezteak adeitasun-arauak irakastea baino askoz gehiago da, gure semealabei tresnak eman behar dizkiegu edozein eremutan harreman osasuntsuak eta errespetutsuak izateko, bai eskolan, bai etxean, bai mundu digitaletan. Bizikidetzak ez da gatazkarik ez egotea, baizik eta desadostasunak kudeatzen jakitea, indarkeriarik, irainik edo bazter-

ketarik gabe. Bizikidetzak irakasten diegunean, desberdintasunak baliotsuak direla eta pertsona orok errespetua merezi duela ulertzen laguntzen diegu.

Eskola-jazarpena eta ziberjazarpena saihesteko oinarria da bizikidetzak. Entzuten, emozioak adierazten eta beste kalterik egin gabe arazoak konpontzen dakien haurrak indarkeria erabiltzeko aukera gutxiago izango ditu eta, indarkeria jasatekotan, laguntza eskatzeko ahalmen handiagoa izango du. Halaber, bizikidetzak kide izatearen sententzia indartzen du. Adingabeek sentitzen badute haien balioa ikusten duen eta onartzen dituen talde baten kide direla, isolatzeko arriskua murrizten da eta haien ongizate emozionala areagotzen da.

Praktikan, bizikidetzan hezteak eguneroko ekintza txikietan datza: irakastea txanda errespetatzen, barkamena eskatzen, begirunea galdu gabe desadostasunak adierazten, baita gainerako pertsonen eskubideak aitortzen ere. Etxean, jokabide txikiak has gaitezke: familian gatazkak hitz egiten konpontzea, iritzi desberdinei isekarik ez egitea eta norbait okertzen denean enpatia azaltzea. Jarrera horiek eskolan eta sare sozialetan islatzen dira, eta, hala, ingurune seguruagoak sortzen dira.

## FAMILIEI LAGUNTZA ETA AHOLKUAK EMATEKO GIDA

**Gida hau jazarpena saihesteko jarduketarako posibleen erreferentzia bat da. Horrez gain, erasotzaile eta biktimekin indarkeria-egoerak lantzeko gomendioak ematen ditu. Iradokizunak agian lagungarriak izango dira, baina, ondo esku-hartu ahal izateko, garrantzitsua da zenbait hezkuntza- eta gizarte-eragilerekin partekatzea eta galdetzea.**

### Nola lagundu dezake familiak eskola-jazarpena eta ziberjazarpena saihesten?

Prebentzioa etxean hasten da, lagundu dezaketenean eguneroko ekintza txikiak:

- Hitz egin ezazu jazarpenaren eta indarkeria digitalaren inguruan:** Jorratu ezazu zure seme-alabekin jazarpena zer den, nola azaltzen den eta zergatik ez den normalizatu behar.
- Sortu itzazu hitz egiteko eta entzuteko espazioak:** Nola sentitzen diren eta haien taldean zer gertatzen den galdetu eta epairik egin gabe entzun itzazu.
- Susta ezazu rol aktiboa jazarpenaren aurrean:** Parte ez hartzearekin nahikoa ez dela irakatsi iezaiezu; horrez gain, sufritzen ari denari lagundu eta laguntza eskatu dezakete.

**4. Hez itzazu balioetan oinarrituta:** Indarkeria saihesteko giltzarriak errespetua, enpatia eta erantzukizuna dira.

**5. Parte hartu ezazu haien egunerokoan:** Haien lagun, sare sozial eta jardueretik interesa azaldu ezazu.

**6. Izan zaitetz adibide:** Etxean, iruzkin mingarriak eta jarrera bortitzak saihestu itzazu. Gehiago ikasten dute ikusten dutenarekin entzuten dutenarekin baino.

### Nola jakin dezaket nire seme-alabak jazarpena pairatzen duen?

Erne jartzeko seinale batzuk:

- Antsietatea, urduritasuna edo alerta-egoera.
- Eskolako emaitzak bat-batean txartzea.
- Insomnioa edo amets gaizto sarriak.
- Ageriko arazoak ez duten min fisikoak (buruko mina, urdaileko mina).
- Arintzen ez diren beldurrak edo bat-bateko umore-aldaketak.
- Mugikorra edo Internet erabili ostean larritasuna sentitzea.
- Egoera sozial batzuk saihesten ditu edo ez du kuadrillarekin irten nahi.

*Seinale horiek ez dira beti jazarpenaren adierazle, baina zerbaitek kezkatzen duela eta arreta behar duela adierazten dute.*

### Zer egin dezaket nire seme-alabak indarkeria erabiltzen badu?

- Entzun ezazu epairik egin gabe eta komunikazioa sustatu.
- Lagundu iezaiezu arazoari modu osasuntsuan aurre egiten.
- Hausnartu ezazu familiak seme-alabaren jokaeretan daukan rola inguruan.
- Azaldu iezaiezu bere ekintzen ondorioak.
- Berarekin lan egin ezazu kaltea konpontzeko.
- Bilatu ezazu arazoaren iturria: ba al dago segurtasun-ezik edo talde-presiorik?
- Beharrezkoa izatekotan, profesional bati laguntza eska iezaiezu.

### Zer egin dezaket nire seme-alabak eskola-jazarpena edo ziberjazarpena pairatzen badu?

- Aktiboki entzun ezazu eta zaindu.
- Saihestu itzazu epaiak eta paternalismoa: bere emozioak baliozkotzat eman.
- Eskaini iezaiezu bere burua adierazteko espazio segurua.
- Bildu ezazu gertatutakoaren inguruko informazio zehatza.
- Jar zaitetz harremanetan ikastetxearekin eta beste sozializazio espazio batzuekin.
- Behar izatekotan, bilatu iezaiezu laguntza profesionala.



# Baliabideak [Gomendioak]

## [Ikus-entzunezko baliabideak]



### Pubertat

**Zer da?** Ikuspegi errealistik eta hurbiletik nerabearoa aztertzen duen telesail bat da. Zenbait gai lantzen ditu, hala nola sexualitatea, gizarte-presioa eta sare sozialen eragina gazteen bizitzan. Pertsonaien bidez, azaldu egiten da ingurune digitaletako iruzkinak eta erabakiek harremanak aldatu eta gatazkak eragin ditzaketela. **Ikusteko arrazoiak:** Sare

sozialetan erantzukizunak, errespetuak eta intimitateak duten garrantziaz hausnartzeko aukera da. Gure seme alabak talde-presioaren aurrean sentitzen dutenaren inguruan hitz egiteko ezin hobea da.

**Hemen ikusgai:** HBO Max, Movistar Plus+ eta Amazon Prime Video plataformetan.



### Generación Click

**Zer da?** Sare sozialak neurrigabe erabiltzeak nerabeen osasun mentalean daukan eragina aztertzen duten telebistako programa da. Gomendatutako atalak: Generación Fármacos eta

Generación Adictos. Zenbait gai lantzen ditu, hala nola gehiegizko medikazioa, nork bere burua zauritzea eta ziberjazarpena.

**Ikusteko arrazoiak:** Presio digitalak eguneroko bizitzan izan dezakeen eraginaren eta ongizate emozionalaren inguruan hitz egiteko aukera bat da.

**Hemen ikusgai:** [www.rtve.es/play/videos/generacion-click/](http://www.rtve.es/play/videos/generacion-click/) webgunean.



### Zurrunbiloa

**Zer da?** Gazteen osasun mentalari buruzko euskarazko ikus-entzunezko proiektua da. Gazteen osasun mentala aztertzen duen lana da eta estresa, gizarte-presioa eta harreman arazoak jorratzen ditu. Bizikidetzarekin eta arrisku digitalekin lotura estua duten gaiak dira.

**Ikusteko arrazoiak:** Ure errealitate kulturalera egokitutako baliabide hurbila da, ezin hobea nerabeek ingurune digitaletan dituzten sentimenduen inguruan hausnartzeko.

**Hemen ikusgai:** [www.zurrunbiloa.eus](http://www.zurrunbiloa.eus)

## [Liburuak eta hezkuntza-gidak]



**Bizikasi** ekimena Hezkuntza Sailaren programa bat da eta eskola-indarkeriari buruzko zenbait gida eta tresna proposatzen ditu familian eta nerabeekin lantzeko.

[www.bizikasi.euskadi.eus](http://www.bizikasi.euskadi.eus)

## [Telefono-baliabideak]



Eusko Jaurlaritzak **Zeuk Esan** telefono-zerbitzua eskaintzen du, haur zein nerabeei laguntza emateko eskola-jazarpen, ziberjazarpen, tratu txar edo edozein arazo pertsonalen aurrean.

Doako arreta profesionala eta anonimoa eskaintzen du.

**Telefono-zenbakia: 116 111**

Orduetgia: Astelehenetik ostiralera: 09:00-21:00

Larunbat, igande eta jaiegunetan: 12:00-20:00



Lehen smartphoena izateko adina atzeratzen laguntzeko eta mugikorrik gabeko nerabearoa sustatzeko, Adikzioen Prebentzio Zerbitzua **Gurea erabil dezakezu** kanpaina bultzatzen ari da urtarilaren erdialdetik aurrera. Azken asteetan, 1.200 zerbitzu publiko eta denda inguruk jaso dute ekimenaren berri, eta 8 eta 16 urte bitarteko

adingabeen eskura jarri dute atxikitako establezimendu eta zerbitzuen telefonoa, behar izanez gero. Horiek pegatina bat izango dute (**Gurea erabil dezakezu** kanpainaren leloarekin) ikusgai, erakuslehoan edo sarreran. Informazio gehiago eta atxikimenduak: **688 658 009** edo <https://labur.eus/i3iehegg>

## Getxoko Familia Eskola

## BERRIAK

Formula eta metodologia berriak aztertzen ari gara familia gehiagorengana iristeko eta informazioa eta ezagutza modu atseginoan eta eskuragarriagoan zabaltzeko.

Horregatik guztiagatik, Familia eskolak berrikuntzak dakartza, hala nola edari energetikoei buruzko bideo bat eta Getxoko familia guztiei zuzendutako haurtzaroko hezkuntza emozionalari buruzko jardunaldi bat.

Laster jasoko duzue informazio zehatzagoa.

