

Zurrumurruak deuseztatzeko jokoak



Bilbao
Kultura arteko hiria
Cultural intercultural
Intercultural city

GAZTEAK - ZURRUMURRUAK DEUSEZTATZEKO
ESTRATEGIA JARDUEREN ESKULIBURUA

#antiRumores



BILBOKO UDALA /
AYUNTAMIENTO DE BILBAO



Bilbao
UDALA
AYUNTAMIENTO

TESTUEN ERREDAKZIO ETA KOORDINAZIOA

Jone Otero eta Asier Gallastegi www.korapilatzen.com

ILUSTRAZIOAK

Alex Orbe

DISEINUA ETA MAKETAZIOA

Vudumedia.com

ARGITARATZAILEA

Ayuntamiento de Bilbao / Bilboko Udala
Berdintasun, kooperazioa, Elkarbizitza eta Jaiak saila



Bilbao

Kultura arteko hiria.
Ciudad intercultural
Intercultural city



Zurrumurruak deuseztatzeko jokoak

GAZTEAK - ZURRUMURRUAK DEUSEZTATZEKO
ESTRATEGIA JARDUEREN ESKULIBURUA

#antiRumores

BILBOKO UDALA /
AYUNTAMIENTO DE BILBAO

Aurkipidea

Gazteak - Zurrumurruek Deuseztatzeko Estrategia Jardueren Eskuliburua

Aurkezpena	6
Sarrera	8
Prozesu baten ondoriozko eskuliburua	9
Zenbait ideia jardueretara gerturatu aurretik	10
Zurrumurruen mundu bat	10
Bi mezu zurrumurru baten atzean; ametsak eta beldurrak	11
Errealitatea gure betaurrekoetatik ikusten dugu	12
Estereotipoa, aurreiritzia eta bazterketa	13
Zurrumurruen aurka eta pertsonen alde	14
Horrelako egoeretan praktikatzea komeni den trebetasun multzoa	15
Hezitzaileentzako zenbait giltzarri	16
Jardueraz harago hezten	16
Errazteko giltzarriak	18
Jardueren aurkezpena	19
Legenda	20
Jarduerak	22
ZIRKULUAK AIREAN	23
BESO GURUTZATUAK	25
KOLOREA, ALTZARIA, LOREA	27
ARAZO LARRIEI AURRE EGITEKO TALDE ANITZAK	29

DENA, "LO EGITEA" IZAN EZIK	31
AURREIRITZIEN ZINTA	33
ARRAINONTZIA	35
ZURRUMURRUA	37
LOTUTAKOAK	39
ENPATIA MAPA	41
GALDERAK	43
ESTATUA ANTZERKIA	45
ZER ESATEN DA INTERNETEN?	47
DESBERDINAK GARA	49
SARE SOZIALAK ETA ANIZTASUNA	51
NI ZEUI NAIZ	53
BATZUEK HAINBESTE ETA BESTE BATZUEK HAIN GUTXI	55
HITZEN BOTEREA: POSITIBOA EDO NEGATIBOA?	57
EZTABAIDAK KONPONTZEKO ENTZUTEA	59
EDREDOIA DISKO MARRATUA	62
Amaierako zenbait ideia eta ebaluazio jarraitua	66
Jarduera hauek erraztu eta esperientziatik ikasi nahi duzuen pertsonentzako galderak	69
Eskuliburuaren ebaluazio teknikoa	69
Estekak eta bibliografia	71

Aurkezpena

Pertsona gazteen komunitatean esku hartzea ezinbestekoa da aniztasunean elkarbizitza eta gizarte kohesioa sustatzeko, prebentzioaren arloan lan eginez eta hausnarketa, komunikazioa eta harremanak hobetzean eragingo duten tresnak eskainiz.

Zurrumurruen aurkako estrategia abiarazi genuenetik, pertsona gazteekin lanean ari zireten profesional ugari estrategiaren gaineko interesa agertu duzue, eta horrelako jarduerak garatu nahi izan dituzue zuen esku-hartze esparruetan; horretarako laguntza eta lan tresna erabilgarri eta praktikoak eskatu dizkiguzue, aniztasun sozio-kulturalari lotutako aurreiritzi eta estereotipoen gaia jorratu ahal izateko.

Eskuliburu honen helburua, zehazki, pertsona gazteekin esku hartzen duten talde profesionalei (hezitzaileak, irakasleak, tutoreak, etab.) erantzutea da, zurrumurruen aurkako ekintza eta dinamikak modu autonomoan garatu ahal izateko lanaren eta sozializazioaren espazio desberdinetan. Hala, eskuliburuaren estrategiaren inguruko oinarritzko zenbait kontzeptu jaso dira, baita tresna praktiko eta dinamikoen aukeraketa bat ere, gazteen komunitatearekin aurrera eramateko.

Arrazakeriaren eta bazterketaren aurkako borrokari dagokion lan esparru hau Bilboko Udalaren [Herriararen eta Aniztasunaren II. Udal Planaren](#) barruan dago jasota; plan horren helburua kulturen arteko gizartearen garatzearen aldeko apustua egitea da, eta bertan desberdintasunei lekua egitea berdintasunaren markoan, hiritartasun eta hiritar bakoitzaren baliabide aniztasuna indartuz, hiriaren garapenean batu eta elkarrekin ekarpenak egiteko. Den-denek parte hartze aktiboa izango duten hiria izatea, eta guztiei bizikidetzako proiektu bateratuan parte hartzeko aukerak eskaintzea.

Eskuliburu honetaz gain, zurrumurruen aurkako strategiako beste [baliabide](#) batzuk ere kontsulta ditzakezue, eta Bilboko zurrumurruen aurkako eragileen sarean modu aktiboan parte hartu.

Eskuliburu hau prestatzen esparru honetan esku hartzen duten profesionalak kolaboratu dute, eta horiei guztiei gure eskerrik onenak agertu nahi dizkiegu. Edukiak prestatzen eta diseinatzeko Asier Gallastegi eta Jone Otero ibili dira. Edukiak Bilboko Gazteguneeetako hezitzaileekin eta bitartekaritza, aniztasun eta migrazioen arloetako hainbat profesionalekin kontsultatu dira.

Gure gazteekin egiten duzuen lan garrantzitsu horretan dokumentu hau baliagarria izatea espero dugu; izan ere, zuen lana ezinbestekoa da etorkizuneko Bilbo eraikitzeko.

Agur bero bat,

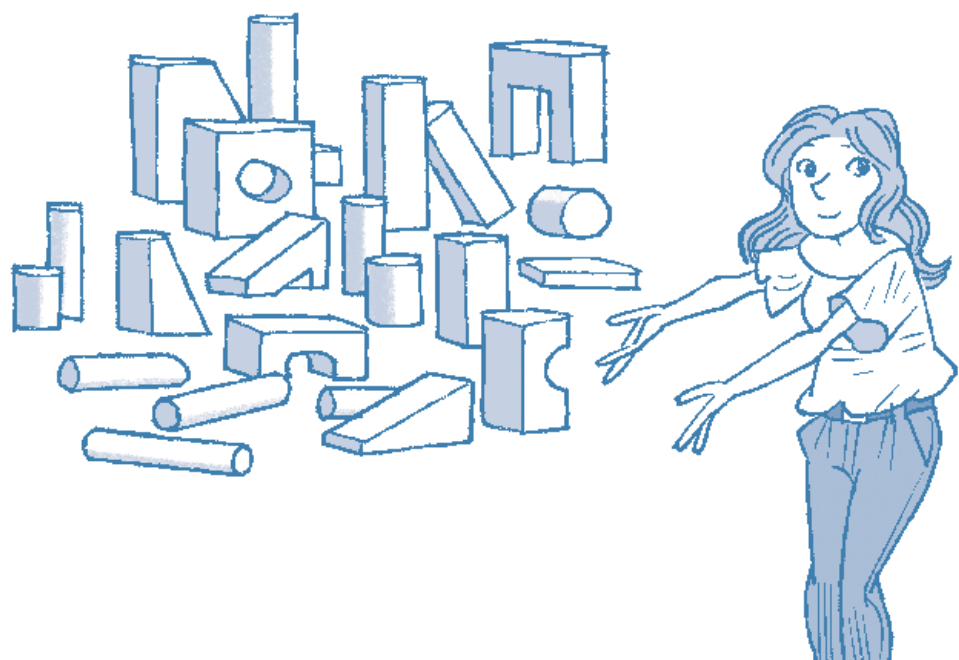


Itziar Urtaasun Jimeno

Berdintasun, Lankidetzatza, Bizidetzatza eta Jaietako Saileko Zinegotzi Ordezkarria

HARREMANETARAKO: Berdintasun, Lankidetzatza, Bizikidetzatza eta Jaien Saila Bilboko Udala
Plaza Venezuela 2, 4º planta
antirumores@bilbao.eus
www.facebook.com/bilbaociudadintercultural

Garrera



Sarrera

Esku artean daukazu dokumentua Bilboko Udalak pertsona gazteen komunitatearekin prebentzioaren ikuspuntutik lan egiteko apustuaren fruitua da. Material hau Bilboko Udalaren Zurrumurruen aurkako Estrategiaren testuinguruan kokatzen da.

Zurrumurruek pertsona komunitate bati leporatzen zaizkion iruzkin orokorrak dira, komunitatearen izen ona kaltetzeko helburuarekin; gizarte bazterketako egoerak sortzen dira, eta horrek bizikidetzan eta, horrenbestez, gizarte osoan eragin negatiboa sorrazten du.

Zurrumurruen aurkako proiektuak Europa mailako gizarte sentsibilizazioko estrategia garatzen du, eta gizarteaz atzeritarraren aurka hedatzen diren estereotipo negatiboei eta zurrumurruei aurre egiteko ahalegina da, horrek eragin negatiboa baitu denon bizikidetzan.

Helburua epe luzeko komunikazio eta sentsibilizazio estrategiak bultzatzea eta finkatzea da, immigrazioari eta kultur aniztasunari buruz dauden zurrumurru faltsu, topiko eta estereotipo negatiboei aurre egiteko; izan ere, bizikidetzan eta elkarrekintza oztokatzen dute, eta jokabide baztertzailerak eta arrazistak eragin ditzakete. Bazterketaren aurkako borroka, gizarte kohesio eta aniztasunaren baloreekin konpromisoa hartu duten pertsona eta entitateen tokiko sarea sortuz artikulatzen da proiektua.

Bilboko Udalak 2013. urtetik garatu du estrategia hau, barrutiko sareak sortuz eta udalerriko ikastetxe eta Gazteguneen bitartez pertsona gazteekin esku hartuz.

Azken urteetan, Bilboko Udalak erkidego, estatu eta Europa mailako beste udalerriri eta entitate batzuekin batera garatzen du proiektu hau, estereotipo eta aurreiritzien aurkako borrokaren kezkan bidelagun baititu. Hala, Bilbo Europa mailako [Intercultural Cities](#) Sarearen parte da, eta estereotipo eta zurrumurruen aurkako borroka berariaz lantzeko Europa mailako [Communication for integration](#) proiektuan parte hartu du. Halaber, Bilboko Udala [ZAS Zurrumurruen Aurkako Euskal Sarearen](#) parte ere bada.



Prozesu baten ondoriozko eskuliburua

Eskuliburu honen abiapuntua Bilboko Udaleko Gazteguneen sareko hezitzaileen lana da; profesional horiek definitu zituzten material honen giltzarrietako batzuk:

- * Zurrumurruek sortu eta desagiteko fenomenoari buruzko zenbait ideia modu lasaian eta gertuko hizkeran jaso beharra.
- * Hausnarketa lanaren ondorio gisa, udalerriko gainerako gazteekin parteka daitezkeen produktua sortzea. Gazteek erabiltzen dituzten baliabideetan, esaterako Gazteguneeetan, erabil daitezkeen jardueren eskuliburu bat. Jarduera horietako bakoitza azaltzerakoan, jarduera dinamizatzea ahalbidetzeko moduan deskribatuko da.
- * Material ludikoa izatea, pertsona eta taldeen aurkako zurrumurruek sortzen diren elkarrizketetan gaitasun handiagoa izateko. Halaber, material didaktiko gisa erabilgarria izan behar da baina, batez ere, modu pertsonalean zein taldeka jolasteko eta esperimintatzeko erakargarria izan behar da.
- * Pertsona bideratzaile baten beharrik gabe erabil daitezkeen jarduerak eta metodologiak jasotzea Ariketa autokudeatuak izan daitezke
- * Pentsatzeko lagungarriak diren jarduerak jasotzea, emozioak eta ekintza kudeatzeko espazioak bilduz
- * Zurrumurruen aurkako beste egitasmo edo udalerri batzuei eskain dakiekeen eskuliburua izatea Material bizia izatea, eta gazteen zein hezitzaileen kezka, jarduera eta proposamen berriak jasotzeko irekita egotea

Kontsulta fase horretan proposatutako beste jarduera batzuekin ere esperimintatu genuen, ikus-entzunezko materialari buruz hitz egun genuen, eta hainbat auzotan landutako esperientziak partekatu genituen, ongi funtzionatuko duten proposamenak zehaztu eta funtzionatuko ez dutenak baztertzeke. Hausnarketa garrantzitsua izan zen ondoren esku artean daukazuen material hau diseinatu eta erkatzeke.

Zenbait ideia jardueretara gerturatu aurretik

Zurrumurruen mundu bat

"Badakizu zer? Gaur arratsaldean Itziar ez da gurekin etorriko, lehengo eguneko festan, gonbidatu ez gintuzten festa horretan ezagutu zituen beste lagun batzuekin geratu delako." "Lehengo egunean lapurreta egin zuten institutuan eta argi dago nor izan den; zure ustez horren atseginak diren horiek izan ziren."
"Ijitoak izan dira". "Josu marikoia da."

Zenbat aldiz entzun duzu ezagutzen duzun norbaiti buruzko zerbait, eta bidegabea iruditu zaizu? Zenbat aldiz aurkitu duzu zure burua beste pertsona batzuei buruzko informazio faltsua edo osatugabea entzuten den elkarrizketaren batean? Horrelakoetan, datu faltsu edo benetako datuekin, askotan orokortuz edo testuingurutik ateraz, hirugarren pertsonak salatu edo iraindu egiten dira.

Ikasle bat oso asaldatuta iritsi zen Sokratesen etxera, eta honela hasi zitzaion hizketan:

- "Maisu! Zure lagun bat zuri buruz gaizki esaka egon dela kontatu nahi dizut..."

Sokratesek moztu egin zion, esanez: -"Itxaron! Esan behar didazuna dagoeneko igaroarazi ahal duzu hiru iragazkietatik?"

- "Hiru iragazkiak...?"

- "Bai" - erantzun zuen Sokratesek. Lehen iragazkia EGIA da. - "Esan nahi didazuna puntu guztietan egia den sakon eta zorrotz aztertu al duzu?"

- "Ez... bizilagun batzuei entzun nien esaten..."

- "Baina gutxienez bigarren iragazkitik igaroaraziko zenuen, ezta? Hau da, ONTASUNARENA: Esan nahi didazuna, gutxienez, ona al da?"

- "Ez, egia esan ez... aurkakoa..."

- "Ah!" - moztu zuen Sokratesek. - "Orduan hirugarren iragazkira joko dugu. BEHARREZKOA al da hori kontatzea?"

- "Egia esateko, ez....Ez da beharrezkoa."

- "Orduan -esan zion maisu jakintsuak irribarrez- Egia ez bada, ona ez bada, eta beharrezkoa ez bada, ... giltzapetu dezagun ahanzturan..."



Hirugarren pertsonei buruzko horrelako elkarriketetan ohikoa da komunitateei buruz hitz egitea. Zurrumurruak, proposamen honetan landuko ditugunak, oso gutxitan izaten dira pertsona bakarrari buruzkoak. Pertsona taldeei buruzko ideiak dira. Komunitateak ezin dira identifikatu; ideia abstraktuak dira, entelekiak. Egun batean fular horia daraman pertsona batek zapaltzen gaitu, eta fular horia daramaten pertsona guztiek zapaldu ahal gaituztela pentsatzen dugu. Egia da talde horretako kide batek egun batean zapaldu gintuela, baina arraroa da janzteko modu horri leporatzea, eta gezurra da kolore horretako zapia daraman pertsona orok gu zapaltzeko asmoa duenik.

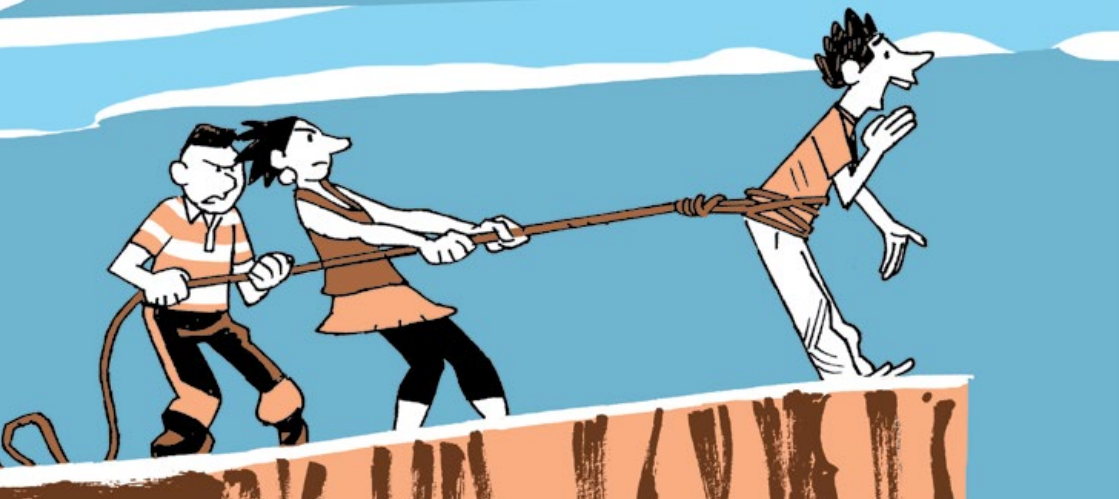
Gure inguruan, argi daukagu nor den “txonia”, nor den “freakia”, “cania”,... Hitzak aldatu egiten dira, baina **talde nahiko itxiak eraikitzeko joera daukagu, eta talde barruan denok berdinak garela sinesten dugu**. Gainera, batzen gaituen hori are indartsuagoa izan dadin, askotan besteengandik bereizten gara esanez haiek gugandik desberdinak direla.

Sarritan, gatazka bat baldin badago, are gehiago bereizteko baliatzen dugu, eta gertatzen denaren errua “beste aldeari” botatzen diogu, “gu ez garen alde horri”. Gatazka existitu egiten da eta horri aurre egiteko gai izatea garrantzitsua da.

Prozesu horiek beste herrialde batzuetan jaiotako **pertsonei buruz hitz egiten dugunean ere gertatzen dira, edo migratu duten pertsonen seme-alabei buruz ari garenean**. Ziur aski gure gizartearen gaitz guztiak beste herrialde batzuetatik iritsitako pertsonei leporatzen dizkieten mezuak entzungo zenituzten. Badakigu ez dela egia, eta, hala ere, mezu horiek oraindik inguruan ditugu. Batzuetan horrelako baieztapenek ñabardura arrazistak dituzte.

Bi mezu zurrumurru baten atzean; ametsak eta beldurrak

Sozialki, une arraro bat bizitzen ari gara. Klik soil batekin informazio guztiarekin konektatzen gara. Positiboa da, beste errealitate batzuk ulertzeko aukera ematen baitigu. Hala ere, orainaren beste ezaugarri bereizgarrietako bat etorkizunari eta ziurgabetasunari nolabaiteko beldurra izatea da. 15 urte barru ohikoak izango diren lanetako asko oraindik asmatu gabe daudela esaten duten datuak entzun besterik ez dugu egin behar. Dena oso azkar mugitzen da. Badirudi alde batetik potentzial guztiarekin konektatu ahal dugula, geure burua ia zientzia fikziozko etorkizunetan irudikatuz, eta, beste aldetik, aukera, alternatiba eta balizko agertoki guztiek adi jartzen gaituzte. Mehatxu gisa bizi dezakegu, beldurra sentituz eta jarrera defentsiboagoak geureganatuz.



Batzuetan etorkizun desberdina imajinatzen dugu, geure neurrira diseinatutako errealitatea irudikatzen dugu. Askotan ezagutzen dugun iraganaren antzeko etorkizunean pentsatzen dugu. Lasaitasuna emango digun mundu batean, dena egia, maneiagarria den leku batean, eta pentsatzen dugunarekin bat datorrena. Arraroa dirudi, baina gertatu egiten zaigu. Oreak gizakion beharrianetako bat da.

Zurrumurru gisa izendatzen ditugun baieztapen ugarik mezu bikoitza daukate:

- * Amets bat partekatzen dut. Gauzak desberdinak izatea gustatuko litzaidake eta, gainera, gauzak nola gertatzea nahi dudan ere badakit. Egonezinean aldatu nahi dugun horrekin konektatu ahal gaituen zerbait dago.
- * Beste alde batetik, egonezin horren atzean oztupoaren lekua dago, gatazkarena, askotan beldurrarena. Batzuetan erne egonarazten gaituzten datu errealei lotuta dago, eta beste batzuetan ideia abstraktuagoekin.

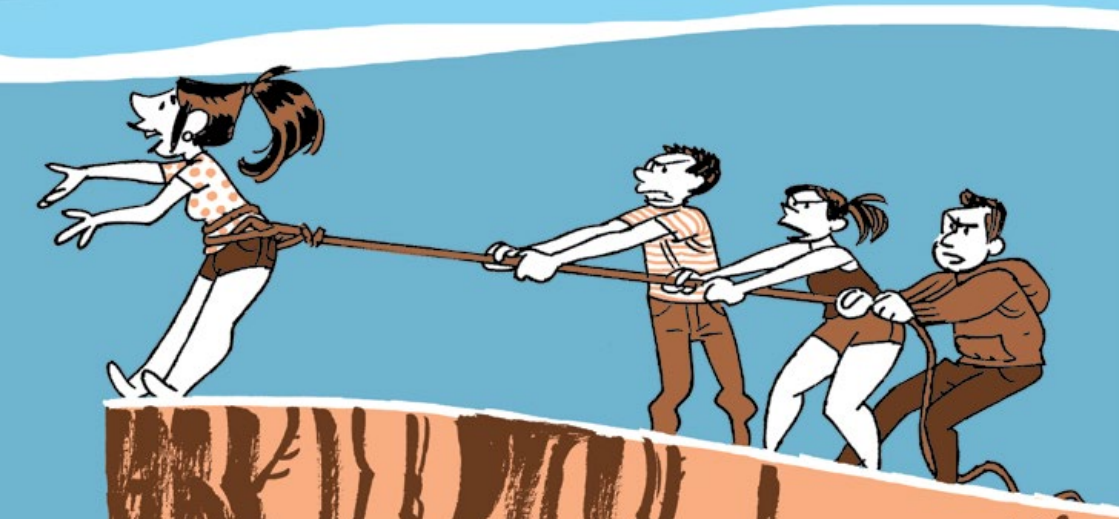
Askotan hitz egin dugu honi buruz: nolakoa izango litzateke ametsen eraikuntzan batera lan egiteko geure burua eskainiko bagenu? Nola hitz egingo genuke eta elkar lagundu gatazka eta beldur uneetan?

Errealitatea gure betaurrekoetatik ikusten dugu

Gure nortasuna eraikitzeko une indartsuena batez ere gaztaroa da. Hartzen ditugun erabakietako asko, apustuak, ukapenak eta baieztapenak, gure burua neurtzeko nolabaiteko froga dira. Energia handia bideratzen dugu gure izaerarekin ondo moldatzen den arropa motan pentsatzen, gure lagunetatik noren antza dudan edo noren antza izan nahi dudan zehazten. Nolabait definitu edo kategorizatzeke balio duten pentsamendu edo jarrerak dira, “musika mota hau entzuten dudanakoa naiz” esaten dugunean bezala. Badakigu gure lagun taldean zer saritzen den eta zer zigortzen den, gure etxean pentsatu eta sentitzen den horretatik bereizteak dakarren erronka badakigu zein den.

Badirudi zer garen jakin eta esateko pertsona ugariren onespina behar dugula, zuzenean edo zeharka harremanak ditugun pertsona horiena: familia, hezkuntza sistema, lagun taldea, publizitatea, etab.

Helduek ere onespina hori behar dute. Facebook edo Instagrameko “atsegin dut” kopuruari ere adi egoten gara. Ez gaude beharrian horretatik kanpo.



Nortasunak eraikitzen probatzen dugun bitartean, mundua ikusteko modu bat ere eraikitzen dugu. Denboraren poderioz, begirada hori gero eta egonkorragoa egiten da. Aldatzea gero eta gehiago kostatzen zaigu. Dena orekatuta izanik informazio berria edo zalantzan jartzeko gogoa iristerakoan baimena eskatuz ingurura begiratuko bagenu bezala. Arraroa dirudi, baina oso erreala da.

Horrela, errealtaterat gerturatzen garenean, eta energia aurrezteko, ez dugu ikusten gure ideiak zalantzan jartzera eramango gintuen osotasuna. Gure arreta aldeztu aurretik sentitu eta pentsatzen genuena berresten duen horretan baino ez dugu jartzen. Bizitzatik mugitzeko gure modua da.

Hirian, herrian, auzoetan gidatzen gaituen mapa bat jarraitzearen antzekoa da... Horren zerbitzu ona egiten digunez, asko estimatzen dugu, eta kostatu egiten zaigu ongi ez dauden gauzak edo nahikoa ordezkaturik ez dauden gauzak daudela ikustea. Soilik kale berri batera heldu nahi dugun egunean sumatzen dugu paper zatian edo telefonoaren aplikazioan ez dagoen mapa zati edo xehetasun horren falta.

Estereotipoa, aurreiritzia eta bazterketa

Zaila da estereotipo, aurreiritzi eta bazterketa kontzeptuak modu berezian ulertzea, elkarri estu lotuta daudelako.



Estereotipoak talde bateko kide batzuen ezaugarri jakin batzuk talde osoari oro har esleitutako ñabardurak dira. Pertsona bati talde bateko kide gisa zenbait ezaugarri esleitzen zaizkio, eta ez da banakotasunetik epaitzen (Myers, 1995).

Estereotipoak datu errealetan oinarrituta izaten dira, baina komunitate bateko kideen taldeari dagokionez puztu eta orokortu egiten direnean aurreiritzi bihurtzen dira.



Aurreiritzia komunitate bateko kide batzueganako etsai jarrera mesfidatia da, soilik komunitate horretako kide izateagatik (Allport, 1954).

Bazterketa kulturalak edo arrazakeriak modu homogeneoan antzematen diren populazio talde osoenganako intolerantzia edo gaitzespen ekintzak eta jarrerak dakartza; horrek taldeen arteko gizarte elkarrekintza mugatu eta baldintzatzen du, eta gizarte bazterketa eta marjinazio prozesuak eragiten ditu.

Estereotipoak prozesu saihestezinak dira, inguratzen gaituen gizarte errealitatea etengabe interpretatzeko ahalegina oso modu eraginkorrean ekonomizatzea ahalbidetzen dute. Gertatzen dena da estereotipoak, sinesmen gisa, aurreiritzia ekar dezakeela jarrera modura, eta, horrek, halaber, bazterketa gisako jokamoldea eragin dezakeela.

Zurrumurruen aurka eta pertsonen alde

Literaturako Nobel saridun José Saramagok esaten zuenez,

“inor konbentzitzen ez saiatzea ikasi dut. Konbentzitzeko lana errespetu falta bat da, bestea kolonizatze ahalegina da”.

Zurrumurru horietakoren batek mintzen gaituenean, eta pertsona horrengana hurbiltzen garenean gaitzespena agertzeko, ez gara pertsona horren aurka altxatzen. Eta hori batzuetan ez da aski argi geratzen. Baieztapen horien atzean, lehen ikusi dugun moduan, emozio asko daude, eta horiek ezin ditugu ukatu.

Gainera, norbaitek gure izaera zalantzan jartzen duela intuitzen dugunean, defendatu egiten gara, eta horren emaitza gisa gure posizio guztietan indartsuago ateratzen gara. Benetan aldaketa bat eragin nahi badugu beste pertsona horrek gauzei begiratzeko duen lekuan, aldeaz aurretik mezu bat bidali behar dugu: “Ez naiz etorri zu aldatzera. Dena ondo dago”

Eskatzeko errespetua ematen dugu.

Zertarako gelditu nahi ditugu zurrumurruek?

Pertsona horiek gure gustukoak ez diren gauzak mantentzen dituzte, min egiten digu, errealitatetik urrunduta entzun ditugu eta, nolabait, mehatxu gisa sentitzen ditugu gure inguruan gero eta presenteago nahi ditugun harreman, elkarrizketa eta gizarte estilorako. Zurrumurruek elkarren aurrean jartzen gaituzte eta denok behar dugu elkar.

Hauxe da gure azken helburua: harreman positiboak eraikitzen laguntzea, gatazkatik ihes egiten ez duten harremanak eta pertsona guztiak erreskatatzen dituztenak.

Pertsona guztiak errespetatzen ditugu. Baieztapen horien atzean dauden beharrianak entzuten ditugu. Eta, gainera, ez dugu horiek hedatzen parte hartzen; zalantzan jartzen ditugu eta adierazpenari mugak jartzen dizkiogu. Esaldi horiek gustatzen ez zaigun gizarte bat eraikitzen dute.

Horrelako egoeretan praktikatzeari komentariak den trebetasun multzoa

Ariketa ez da erraza eta entrenatu egin behar da, kontzienteago izateko espazioak behar dira, geratu eta beste pertsona batzuekin batera pentsatzeko uneak behar dira. Hona hemen landu beharreko gaitasunetako batzuk, jarduera hauekin jorra daitezkeenak:

- * Kontzientzia pertsonala eta testuinguruarena
- * Komunikazio asertiboa eta talde presioa kudeatzeko estrategiak
- * Zintzotasunez entzutea
- * Pentsamendu kritikoa
- * Gatazkak positiboki erregulatzea
- * Aldaketa pertsonalerako estrategiak

Trebetasunak entrenatzea proposatzen dugu, testuinguruaz eta joko zelai globalaz jabeturik, eta une zehatzaren jakitun izanik, entzuten jakiteko, beste pertsona ulertzen jakiteko, berarekin eta bere beharrianekin lotura sortzeko. Halaber, jarrera kongruente eta positiboa izanik, erasoei mugak jarri eta errealitatera gerturatzeke zenbait modu zehatz zalantzan jartzeko, mesfidantzazko sorgin gurrupila elikatzen baitute.

Hezitzaileentzako zenbait giltzarri

Hau jardueren eskuliburu bat da. Tresnak dira, beste pertsona batzuekin lan egin nahi duen edozeinentzako baliabide baliotsua: hezitzaileak, begiraleak, denbora pasatzeko eta elkarrekin hausnartzeko jarduera bila dabiltzan gazteak, gurasoak seme-alabekin, irakasleak ikasgeletan, etab.

Horretan lanean egon daitezkeen pertsonentzat zenbait ideia partekatzen ditugu, dokumentu honetara hezkuntza helburuekin gerturatu nahi badute.

Kontuz. Ezin dugu daukagun hezkuntza tresnarik garrantzitsuena ahaztu: lotura. Jarduera multzo honek egoteko modu esanguratsu bat indartu nahi du.

Idea hori testuinguru honetan berreskuratzea garrantzitsua iruditzen zaigu. Momenturen batean jardueraren bat erabiltzeko edo elkarriketa zintzo eta zabala planteatzeko zalanza sortzen bazaizue, bigarren aukera hautatu. Ez dago harreman espazio esanguratsu bat ordezkatzeko duen jarduerarik. Hezkuntza harremana horixe da, lotura, topaketa, elkarriketa, konfiantza, konexioa, entzutea, etab. Gatazka bat sortzen denean ezin dugu horri aurre egiteko jarduera bat planifikatu arte itxaron. Gatazka une batean esku hartzen dugunean, irain bati erantzuten diogunean, gaitasunak indartzerakoan, kongruente agertzerakoan... hezitzaile gisa jokatzeko ari gara. Eta horrek rol formalak gainditzeko ditu. Badakigu, baina gogoratu egin behar da.

Jardueraz harago hezten

Askotan horrelako egoeretan izaten gara, kideen arteko harreman pautak gisa deskribatzen duguna. Zurrumurruen aurkako eragilearen sare barruan lantzen ditugun esaldi eta giltzarrietako batzuk partekatu nahi ditugu, interesgarriak izan daitezkeela uste baitugu:

- * **Espazio publikoetan ez dugu elkarriketarik izango**, horrelakoetan pertsona konprometituta egon daitekeelako eta baliteke bere posizioa indartu behar izatea. Honek sare sozialetako elkarriketarako ere balio du. Jendaurrean soilik defendatu egingo gara. Berresten jarraituko dugu; beste pertsona eta geu. Aurkako ondorioa lortzen dugu. Honako esaldi hau erabil dezakegu

“Esaten duzunak molestatu egiten dit. Agian beste momenturen batean hitz egin dezakegu, beste leku batean, lasaiago. Ez naiz ondo sentitzen, nire ustez ez da elkarriketa honetarako unerik onena. Ez da lekurik aproposena. Elkarriketa honekin jarraitu nahi baduzu, agian beste une batean hitz egin dezakegu, lasaiago”.



- * Solaskide dugun pertsonaren **emozioak errespetatzen eta entzuten ditugu**. Gure hitz eta keinuekin modu kongruentean egiten dugu. Bere emozioarekin konektatzen dugu. Interesa agertzen dugu, nola pentsa dezakezu horrela? Esaldi lagungarri bat:

“Haserre entzuten dizut, suminduta, beldurtuta, mehatxatuta bezala... Horrela ez izatea gustatuko litzaidake, oraintxe bertan nik ezin dut ezer egin. Ez dakit amorrurik horren atzean zer dagoen, entzutea gustatuko litzaidake”

- * **Zurrumurruaren atzeko beharrianak entzuten ditugu**. Ez dugu ahaztu behar ulertzea eta justifikatzea ez dela gauza bera. Zurrumurruaren atzean babestu nahi dugun zerbait baliotsua dago. Kontatzen digutenetik zerbait ulertzen dugu, antzeko premia sentitzen dugulako. Zubi horretatik urruntzen has gaitzke, erabiltzen den modutik eta leporatzen duen pertsonatik. Horrelako zerbait esaten lagundu ahal digu:

“Mehatxatuta sentituko bazina bezala entzuten zaitut. Aldaketak beti egon dira, baina azkenaldian oso azkar doaz, ezta? Aldaketak beldurtzen gaitu, bizi dugun zerbait bueltatzea gustatuko litzaidake. Niretzat ere horrela da”

- * **Gure iritziak ere errespetatzen ditugu eta mugak jartzen ditugu**. Testuinguruak ahalbidetzen badu, zaurkortasun pixka bat erakuts dezakegu. Muga bat dago. Zuk esaten duzunak eta nola esaten duzun, horrek eragina dauka nigan. Zure ikuspegia da. Esaldietako batzuk:

“Minduta/haserre entzuten dizut. Agian ez zara jabetu, baina horrelako oharrek neu ere mindu eta haserrarazten naute. Ni aurrean nagoela horrelakorik ez egiteko eskatu behar dizut. Orain ez naiz eztabaidatzen hasiko. Eduki nahi ditugun elkarrizketa motarekin arduraz jokatu behar dugula uste dut. Nik ez dut begirada hori partekatzen, eta, gainera, uste dut gizarte modura ez digula onik egiten. Esaten ari zarenaren eraginaz jabetu al zara?”

- * **Zalantza iradoki dezakegu.** Helburu zehatz bat daukaten elkarrizketak dira. Zalantza plazaratzea eta deskolokatzea estrategia ona da. Lagungarria izan daiteke guretzat:

“Beti, beti beti?... Inoiz ez, inoiz ez, inoiz ez? Planteatzen duzunarekin konparatuta informazio nahiko desberdina ematen dute nik irakurritako datuek. Badakit ez dela datu kontu bat. Badakit azkenean pentsatzen duguna berresten duen errealtate zatiarekin geratzen garela. Nire ustez orokortzen ari zara, murrizten... Denok egiten dugu alderdi desberdinetan. Hau zuk esaten duzuna baino askoz konplexuagoa da. Gizakiok berresten gaituen errealtate zatia entzuteko joera daukagu. Gizakion beharrian bat da, bestela erotu egingo ginateke. Batzuetan, indartsu eta apur bat lasaiago sentitzen garenean, errepikatzen ari garen hori guztia sinesten ote dugun galde diezaiokegu geure buruari. Ez ditut denak ezagutzen baina ez dut orokortasun hori sinesten. Esaten ari zaren horretaz seguru al zaude? Zure iturriak egiaztatu al dituzu?”

Hitz batzuk erabili ditugu. Interesgarriena bakoitzak bere hitzak eskuratzea da. Nola itzuliko zenuke zure gertuko inguruan? Lan horretan aurrera egiten baduzue eta zuen esaldiak bidali nahi badituzue, material honen hurrengo edizioetan atsegin handiz jasoko ditugu.

Errazteko giltzarriak

Eskuliburu honetan jasotako jarduerak dinamizatu ondoren, jarrera, trebetasun eta ezagutzari buruzko gako batzuk partekatzen ditugu:

- * Jarduerak batez ere lehenengo aldian eragiten dute inpaktua; ondoren indarra galtzen dute. Une proposa ondo neurtu behar duzue.
- * Proposamenetakoren baten gainean zalantza badaukazu, bi aukera dituzu: aldeaz aurretik argitzea eta modu kongruente batean lan egitea, edo, agian (ezin da testuinguru guztietan egin) taldean sakondu nahi duzun galdera gisa planteatzea. Esperimentu gisa. Ideiak eztabaidatzeko aukera ez utzi pasatzen, eta ez pentsatu hanka puntetan pasa zaitezkeenik. Inkongruentzia irteerarik okerrera izango litzateke.
- * Jarduera hasi aurretik arretaz erreparatu jarduerarekin lortu nahi duzun horri. Helburu horretarako hausnarketarako atala eta proposatutako galdera eta ideiak baliagarriak izan daitezke.

Jardueren aurkezpena

Jarduera horiek modu erraz batean erabil daitezke, deskribatutako urratsak jarraituz. Gainera, horietako asko modu autokudeatuan gara daitezke, erreferentziazko heldu edo profesional baten lana ez da ezinbestekoa.

Gure ustez ahaztu ezin diren zenbait alderdi giltzarri daude material honetan jasota. Gainera, proposamen hauek errealitate bakoitzera egokitu eta aldatu ahal izatea arrakastarako gakoetako bat iruditzen zaigu. Material bizia da.

Deskribapenaren hasieran proposamen bakoitza sailkatzen lagungarriak diren zenbait etiketa planteatu ditugu:

- * Jardueraren intentsitateari dagokionez, beroketa, hausnarketa eta sakontzeko proposamenak aurreikusi ditugu. Jarduera hauetako bakoitza modu autonomoan gara daitekeela pentsatzen dugu; halaber, lan sakonagoa egiteko hiru jarduera lotu daitezke, intentsitate bakoitzeko bana, proposatutako ordenan.
- * Badakigu errealitate hau askoz nahastuago dagoela, eta, horregatik, estrategia arrazionalago, emozionalago eta praktikoagoen arabera sailkapena proposatzen dugu. Jarduera guztiek modu integratzean begiratzen diote pertsonari, eta, gainera, gure ustez sailkapen hori lagungarria izan daiteke proposamenekin, testuinguruarekin edota helburuekin hobeto asmatzeko.
- * Gainera, jarduera hauek hiru mailatan jorratu daitezke: bakarkako lana, harremanen lana edo testuingurukoa.
- * Azkenik, jarduera bakoitzean lantzen ditugun gaien gakoak; zurrumurruen aurkako estrategia, komunikazioa, pertzepzioa, taldea, esperientzia,...

Ez dugu adinen arabera desberdindutako proposamena egin. Gure ustez, jarduerak antolatzeko erabilitako irizpideekin ongi orientatu gaitzke. Jarduera berberak adin bateko edo besteko beharrezkoen aurrean erantzun dezake, aurkeztutako gaiaren edo ondorengo hausnarketa orientatzeko galdera motaren arabera.

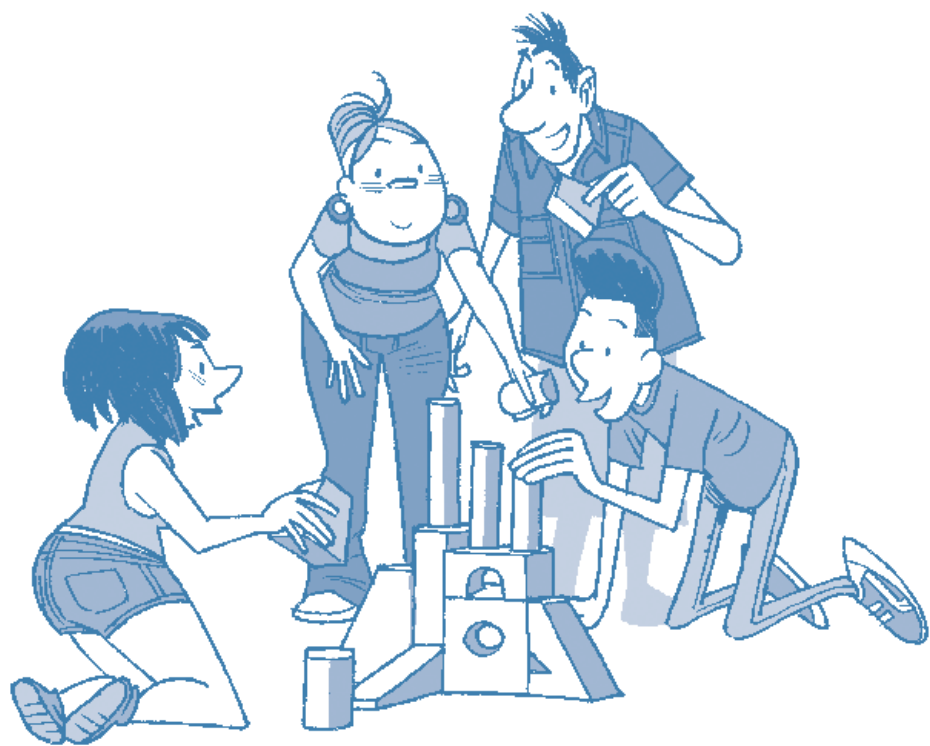
Jardueren laburpen taula

SAKONTASUNA: Jarduera bakoitzak eskatzen duen ideien hausnarketa maila ulertzeko balio duen sailkapena.	
BEROKETA (01)	Gaira gerturatzeko lehen hurbilketa da. Maila honetako jarduerak eduki bat lehen aldiz azaltzeko erabil daitezke.
HAUSNARKETA (02)	Landu nahi den ideia lehenago jorratu da eta ariketan hausnarketa sakonagoa egin behar da. Halaber, gerta daiteke taldeak hausnarketarako joera handiagoa izatea eta maila honetan kokatutako jarduerak gai hau lehen aldiz aurkezteko edo bertan barneratzeko ere balio izatea.
SAKONTZEA (03)	Maila biziago bati dagokio, eta taldea osatzen duten pertsonen inplikazio sakonagoa edo zeharkako inplikazioa eskatzen du (emozionala, arrazionala...) jarduera eta gaia lantzerakoan.
ZENTROA: Jarduera planteatzeko lekuari edo ariketa bakoitzarekin landu nahi den horri egiten dio erreferentzia.	
ARRAZOIA	Diskurtsora, kontakizunera jo behar da, edo mundua interpretatzeko konstruktuetara.
EMOZIOA	Parte hartzaileek jardueretan proposatutako egoerak nola bizi dituzten azaltzen du.
EKINTZA	Errealitatean eragin eta aldaketak sorrarazteko ekintzara bultzatzen duten jarduerak dira.
MAILA: Jardueratik lortu nahi den irismenari dagokio.	
BANAKA	Ariketa taldean landu arren, maila honetan kokatutako jarduerak introspekzio berezia eskatzen duten hausnarketara eramaten gaituzte.
TALDEKA	Taldean hausnarketa eraikigarria egitean datza.
TESTUINGURUA	Inguruko elementuetan oinarritutako jarduerak dira, jokabideetan, pentsamoldeetan eta sentitzeko moduan zuzenean eragina baitute.
TREBETASUNAK: Jarduera hauetan jorratu nahi diren gaitasunak dira.	
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	Bakoitzaren ideiak, iritziak edo sentimenduak modu egokian helaraztea, errespetuz eta tinko, baita ingurua aurkakoa denean edo talde presioko elementu bat dagoenean ere. Posizioari eusten diogu eta harremana zaintzen dugu.
ZINTZOTASUNEZ ENTZUTEA	Beste pertsona batzuei entzutea erresistentzia eta kalterik gabe, beste pertsonak azaldu nahi duena benetan ulertzeko asmoz, hainbat elementuri arretaz erreparatuz, esaterako diskurtsoa edo hitz egiterakoan duen gorputz jarrera.
AUTOEZAGUTZA	Munduan egon, bizi eta pentsatzeko moduari buruz jabetzea. Jokabide hori eta pertsona bakoitzean esnatu edo desaktibatzen diren gauzak ulertzea, eta hori zerk eragiten duen. Harremanak eta horren arazoia ezartzeko modua ulertzea.
PENTSAMENDU KRITIKOA	Mundua interpretatu eta irudikatu nahi duten ezagutzak antolatzeke modua aztertu, ulertu edo ebaluatzea, bereziki egunerokotasunean egiazat hartzen diren iritzi edo baieztapenak.
GATAZKAK ERREGULATZEA	Iritzi desberdinak dituzten pertsonekin hitz egitea eta gatazkak kudeatzeko beharrezko baldintzak erraztea.
ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	Egoera berrietara egokitu eta mapa pertsonalak handitzeko esperientzia eta informazio berriak txertatzeko gaitasuna
ETIKETAK: Jardueren edukia labor, argi eta modu ulergarrian deskribatzeko erabilitako hitzak.	

Ariketak ulertu eta hauetatik modu errazean nabigatzeko ondorengo gida proposatzen dugu:

	SAKONTASUNA			ZENTROA			MAILA			TREBETASUNAK						#
JARDUERA	BEROKETA	HAUSNARKETA	SAKONTASUNA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	ZINTZOTASUNEZ ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK ERREGULATZEA	ALDAKETARAKO ESTRAT.	ETIKETAK
ZIRKULUAk AIREAN	*			*			*				*	*				#pertzepzioa
BESO GURUTZATUAk	*				*		*				*	*				#ametsa, #beldurra, #esperientzia
KOLOREA, ALTZARIA, LOREA	*			*					*				*			#ikastea, #taldeinteligentzia
EZTABAIDAK KONPONTZEKO ENTZUTEA			*		*		*				*			*		#komunikazioa, #entzutea, #enpatia
ARAZO LARRIEI AURRE EGITEKO TALDE ANITZAK		*				*		*			*				*	#aniztasuna, #hausnarketa, #erakurtza, #gerturatzea
DENA, "LO EGITEA" IZAN EZIK	*			*				*				*	*			#pertzepzioa, #estereotipoa, #zurumurrua
AURREIRITZEN ZINTA	*							*			*	*	*			#pertzepzioa, #estereotipoa, #komunikazioa, #irudia, #zurumurrua
EDREDOIA / DISKO MARRATUA		*				*	*			*				*	*	#taldepresioa, #asertibitatea, #zurumurruenaurka
ARRAINONTZIA			*		*			*		*	*			*		#zurumurruenaurka, #komunikazioa, #diskurtsoa, #ametsa, #beldurra
ZURUMURRUA		*		*				*			*		*			#zurumurrua, #kontakizuna, #entzutea, #pertzepzioa
LOTUTAKOAK			*		*			*					*			#taldea, #estereotipoa, #pertzepzioa, #kontakizuna, #zurumurrua
ENPATIA MAPA			*		*		*				*		*			#entzutea, #irakitzea, #aniztasuna
GALDERAK			*			*	*			*	*	*			*	#komunikazioa, #entzutea, #aurreiritzia
ESTATUA ANTZERKIA		*			*		*				*	*				#entzutea, #gorputza, #erregulatzea, #adierazpena, #tresna
ZER ESATEN DA INTERNETEN?	*			*				*					*			#zurumurrua, #estereotipoa, #Internet
DESBERDINAK GARA	*			*			*	*			*	*				#komuna, #aniztasuna
SARE SOZIALAK ETA ANIZTASUNA		*				*	*			*			*		*	#internet, #zurumurrua, #eserialegia
NI ZEU NAIZ	*				*		*				*					#entzutea, #enpatia
ZURUMURRUEN AURKAKO ESALDIAK			*	*			*			*	*	*			*	#zurumurruenaurka, #komunikazioa
BATZUEK HAINBESTE ETA BESTE BATZUEK HAIN GUTXI			*		*				*				*	*		#desberdintasuna, #aurreiritzia, #gatazka
HITZEN BOTEREA	*			*				*					*		*	#lengoaia, #pertzepzioa, #komunikazioa

Jarduerak



Zirkuluak airean

Helburuak:

Ikuspuntuak pertsona bakoitzaren lekuaren araberakoak direla dioen aukera aztertzea, eta konplexurik gabe gure buruak kokatzeko puntu berriak aurkitzea.

Emaitzak:

Pertsona bakoitza sistema baten barruan dagoela eta errealitatea modu bakar batean bizitzen dela ulertzeko joeraz jabetzea, "etsaia kanpoan dagoen" bitartean.

Abiapuntuko betekizunak:

Boligrafoa edo arkatza.



Azalpena:

- 1. **urratsa.** Hartu boligrafo edo arkatz bat.
- 2. **urratsa.** Besoa altxatu behar da, boligrafoa eskuan izanik, eta boligrafoarekin airean zirkuluak marraztu behar dira, erlojuaren orratzen zentzuan. Boligrafoari begiratu behar zaio, eta airean marrazten ari diren zirkuluei.
- 3. **urratsa.** Orain, astiro, zirkuluak erlojuaren orratzen zentzuan marrazten diren bitartean, besoa behearantz eraman behar da, boligrafotik ikusten dena tapa izan arte..
- 4. **urratsa.** Galdera: “Boligrafoa zein noranzkotan ari da mugitzen?”. Parte hartzaileek ikusiko dute marraztu duten zirkuluak ez duela erlojuaren orratzen noranzkoan biratzen.

Hausnarketarako galderak eta ideiak:






Zer gertatu da? Perspektiba aldatu da. Zein izan da hasierako erreakzioa? Zein izan dira bururatutako eta ahoz gora esandako lehenengo hitzak? Nolako hizkera erabili da gertatutakoa azaltzeko? Pertsonekin ere hori gertatzen zaigu? Epaitu egiten ditugu, soilik modu batean ikusteko gai garenean? Bizi izan duzun azken gatazka gogoratzen baduzu, errealitateari edo ikuspuntu desberdinei buruzko eztabaida al zen? Horrelako egoeretan ikuspuntutik aldatzea nolakoa izango litzateke? “Ez dugu ikusten dugunari buruz hitz egiten; hizpide izan dezakegun hori ikusten dugu”, Fred Kofmanen esaldia.

Aldakuntzak:

Bat ere ez

Iturria:

Booth, L. Meadows, D. (1995) “The systems thinking playbook” EEUU Ed.Turning Point

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA
								
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATZEA	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#pertzepzioa		
								

Beso gurutzatuak

Helburuak:

Parte hartzaileak animatzea beldurrei lotutako emozio desatsegini edo deserosoak ikus ditzaten, ulermen eta garatzeko modu gisa.

Emaizak:

Gure buruari ezarritako erronkei buruzko kontzientzia areagotzea, pertsona bakoitzaren pentsamoldea aldatzeko.

Abiapuntuko betekizunak:

Bat ere ez.



Azalpena:

- 1. urratsa.** Taldeari besoak gurutzatzeko eskatzen zaio; horrela, aspertuta gaudenean hartu ohi dugun gorputz postura hartuko dugu.
- 2. urratsa.** Galdera: “Ikus ezazue beso bat nola geratzen den bestearen gainean. Natural gisa sentitzen duzue? Eroso al zaudete?”
- 3. urratsa.** Besoak askatzeko eta berriz egiteko eskatzen zaie. Oraingoan, goian zegoen besoa behean jarri beharko da. Ziur aski parte hartzaileak ez dira eroso egongo.

Hausnarketarako galderak eta ideiak:

Lotura ezartzen da besoak modu ezohikoan gurutzatzean deseroso sentitzearen analogia fisikoaren eta zerbait berria edo desberdina ikasi edo horri aurre egin behar zaionean sortzen diren esperientzia kognitibo eta emozionalekin. Kalean beste kultura bateko norbaitekin gurutzatzean edo ezagutzean gerta daiteke, adibidez.






Taldeari egin beharreko zenbait galdera: “Nola egin dezakegu eroso eta seguru sentitzeko beharra errespetatu eta zainduz, egiteko modu berrien potentziala sentitu eta ikasten jarraitu ahal izateko? Beste pertsona bati bere pentsamoldea aldatzeko eskatzea erraza da. Hala ere, nolakoa da guretzat keinu sinple bat aldatzea? Zerk lagun gaitzake horrelako aldaketa uneetan?”

Aldakuntzak:

Eskuak elkartzea atzamar batzuk eta besteak gurutzatuz. Eskuak askatzea eta atzamarrak berriz lotzea, oraingoan posizioa atzeratuz.

Fuente:

Booth, L. Meadows, D. (1995) “The systems thinking playbook” EEUU Ed.Turning Point

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA
								
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATzea	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#esperientzia, #beharrianak, #ametsa, #beldurra, #komunikazioa, #emozioa		
								

Kolorea, altzaria, lorea

Helburuak:

Norbanakoarengan pentsatzen dugu, norberaren berezitasun eta sormenean. Hala ere, sozializazioa uste baino indartsuagoa da. Ariketa honi esker uler dezakegu talde barruan erantzun desberdinenak eman dituztenek beste pertsona batzuk bultza ditzaketela kasuan kasuko eredu mentaletatik kanpo mugitu edo pentsatzera. Agian interesgarria izan daiteke erantzunetan bat etorri ez zirenei entzutea, ikasteko eta ulertzeko iturri onena gisa finkatzeko.

Emailtzak:

Askotan pentsamendu automatikoa ikasi eta komunikatzeko oztopo izan daitekeela islatzea.

Requisitos de partida:

Papera eta boligrafoa edo arkatza.



Azalpena:

1. urratsa. Pertsona bakoitzak kategoria hauekin lotuta bururatu zaion lehen hitza idaztea:

- Kolorea
- Altzaria
- Lorea

2. urratsa. Taldean galdetu behar da zenbatek aukeratu duten kolore “gorria” hitza “kolore” hitza entzun dutenean, edo zenbatek aukeratu duten “urdina”. “Altzaria” hitzari dagokionez, zenbatek hautatu dute “aulkia” edo “ohea”? Eta loreen kasuan? “Arrosa”? “Bitxilorea”?

Ziurrenik talde guztiak hitz berbera aukeratu du. Hau ere galde daiteke: “Zuen ustez, zer gertatzen da? Zergatik? Siriako zuen adineko norbaitek gauza bera erantzungo luke? Edo Mexikokoak? Edo Australiakoak?”

Hausnarketarako galderak eta ideiak:

Testuinguruak eragina dauka mundua ulertzeko moduan edo galdera batzuen erantzunak planteatzeko moduan. Eragina dauka, halaber, talde batek desberdin sentitzen den beste talde bat ulertzeko moduan ere. Pertzepzio partekatutako baten modukoa da. Hala ere, gehienetan pertsona batek bere perspektiba zabaldu eta testuinguruko pentsamendu partekatutik ateratzeko daukan tresna indartsuenetako bat hortik kanpo dauden pertsonak entzutea da.





Hau ere galde daiteke: “Beste leku bateko norbait ezagutzen duzue? Nolako harremana daukazue? Gauza batzuk desberdin ulertzen dituzue? Noizbait harreman horrek zuen errealitateari buruzko zerbait birplanteatzen eraman zaituzte?”

Aldakuntzak:

Bat ere ez

Fuente:

Booth, L. Meadows, D. (1995) “The systems thinking playbook” EEUU Ed.Turning Point

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA
								
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATzea	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#ikastea, #taldeinteligentzia		
								

Talde anitzak

Helburuak:

Aniztasunaren potentzialari buruz hausnarketa egitea, erronka konplexuei erantzun behar zaienean.

Emaitzak:

Gaitasun eta adierazpenen aniztasuna saihestezina dela eta pertsona bakoitzaren eta egunerokotasunaren parte dela ulertzea. Nahastuz gero erantzun bat planteatzeko balio duten gaitasun eta ideiak taldean aitortzea lortzea.

Abiapuntuko betekizunak:

Pertsona talde bat, paperak, errotulatzailak eta papera edo arbela.



Azalpena:

1. urratsa. 6-8 pertsona inguruko talde batean guztiek gustuko dituzten edo egin ditzaketen 4 gauza praktikoa eta zehatz idatziko dituzte. Horietako bakoitza paper batean idatzi behar da.

2. urratsa. Zerrenda bitxi hau aurrean izanda, pertsona bakoitzak nolako proiektuak abiaraz daitezkeen pentsatu behar du. Adibidez, pertsona baten zerrendan honako ekintza hauek ageri dira: sukaldean aritzea, bizikletaz ibiltzea, argazkiak ateratzea eta Google Maps tresnarekin ongi orientatzea. Badirudi naturala dela, orduan, bizikletaz txango bat egitea proposatzea (janaria eraman behar da, ibilbide bat prestatu behar da eta bidaia dokumentatu behar da). Proiektu horiek zerrenda baten jar daitezke, "Gaitasun pertsonaletatik abiatutako banakako proiektuak"

3. urratsa. Berriro ere dena taldean partekatuko da, eta errepikatzen diren gaitasunekin zerrenda bat egingo dugu. Erronka, orain, gaitasun partekatu horietatik abiatuz zein motatako proiektuak, abenturak edo helburuak lor daitezkeen pentsatzean datza. Zerrenda horren izena, berriz, honako hau izan daiteke: "Gure gaitasun partekatuetatik abiatuz".

4. urratsa. Azken zerrenda egin behar da, errepikatu ez diren gainerako zaletasun edo gaitasunak bilduz. Gaitasun partikularrak dira, eta proiektu partekatu baten zerbitzura jar daitezke. Nolako proiektuak sor daitezke? Ideia horiek beste zerrenda batean jasoko dira, "Gure indarrak batuz sor daitezkeen balizko proiektuak" izenburupean.

Hausnarketarako galderak eta ideiak:

Honako galdera hauek egin daitezke: "Zertaz ohartu zarete? Zuen gaitasunen eta horiekin egin dezakezenaz jakitun zinenen? Gainerako taldekideen gaitasunen berri bazeneukan? Zaletasunen bat norbaitekin partekatzeak harritu egin zaituzte? Nolako izan da fokua ikuspuntu eta gaitasun desberdinetatik egin dezakezenaren potentzialera irekitzea?

Zein proiektu iruditu zaizue interesgarrien, hainbat pertsonaren gaitasunak uztartuz lortutakoak, edo banaka planteatu dituzuenak?






Gaitasun horiek guztiek pentsatzeko, sentitzeko eta egiteko zerbait daukate. Gaitasun horiek non ikasi zenituen? Norengandik ikasi genuen? Zein erronka edo oztopo gaindituz eskuratu genuen jakintza hori? Helburu komun bat daukagunean badirudi desberdintasunak balio bihurtzen direla, zailtasun izan beharrean. Egiten ez dakigun horretan ere bada aintzat hartu beharreko zerbait. Izan ere, beste pertsona batek lagun dezan eta beharrezkoa dela senti dadin atea ere bada.

Aldakuntzak.

Ariketa honen ostean inplikaturako proiekturen batean edo batzuetan pentsa dezakegu. Lurzoruan zenbait zirkulu marraztu ditzakegu, proiektu bakoitzeko bana, eta barruan helburu hau lortzeko ezinbestekotzat ditugun giltzarriak jar ditzakegu. Gainera, ariketa honek konpromiso zabalagoko dinamikak sortzen ere lagunduko liguke: Beste pertsona batzuek espazio hau gurekin partekatzea lortzea? Kanpaldi bat antolatzea? Taldean blog bat izatea?

Iturria:

Sorkuntza propioa.

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOIA	EKINTZA
								
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATzea	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#aniztasuna #eraikuntza, #gerturatzea		
								

Dena, "lo egitea" izan ezik

Helburuak:

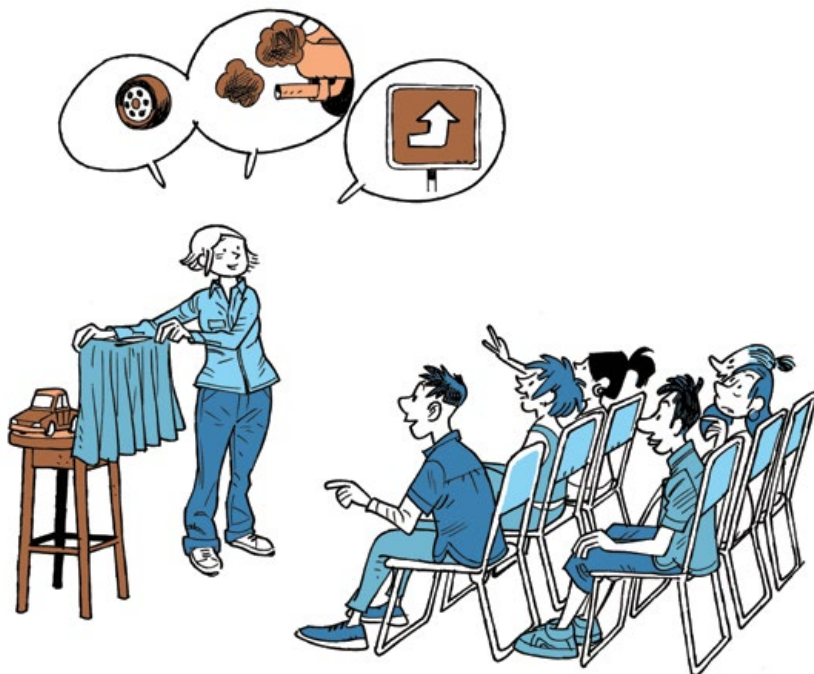
Burmuinak egiten dituen loturak ulertzea.

Emaitzak:

Buruak informazioa gehitzen duela ulertzea, erreal eta benetan gertatuko informazio gisa gehituz. Pertsonekin ere egiten da.

Abiapuntuko betekizunak:

Azalpen atalean proposatutako hitzekin zerrenda bat jasotzea paper batean, eta boligrafo edo arkatz bat.



Azalpena:

1. urratsa. Se reparte un papel a cada persona con la siguiente lista de palabras:

- Kuluxka
 - Logura
 - Ohea
 - Isiltasuna
 - Siesta
- Burkoa
 - Gaua
 - Manta
 - Pijama
 - Iratzargailua

2. urratsa. Hitz guztiek oinarritzko beharrian bati lotutako elementu bat partekatzen dute: “lo egitea”, alegia. Moderatzaileak ez du hori argi utzi behar. Zerrenda 10 segundoz begiratu behar da, eta, ondoren, parte hartzaileei orriari buelta emateko eta zerrendatik gogoratzen dituzten hitz guztiak idazteko eskatuko zaie, hitz egin gabe.

3. urratsa. Hitz hauek idatzi dituztenek eskua jaso behar dute: “logura”/“pijama”/...?

Eta nork idatzi du “LO EGIN”? Azken galdera horri erantzun ondoren, parte hartzaileek eskuak jaitsiko dituzte eta paperari buelta emango diote; orduan ikusiko dute “LO EGIN” ez dagoela zerrendan.

Hausnarketarako galderak eta ideiak:






Hitzek, elkarriketek eta harremanek testuinguru jakin batzuetan daukate zentzua. Zentzua ematea ideiak batu eta loturak egitearen antzekoa da. Batzuetan lotura horiek zerbait berria sortzeko lagungarriak dira; beste batzuetan, oster, ezagutzen genuena errepikatzeko balio du. Nola jabetu gaitezke lotura horietaz eta inplikatzaren dutenaz? Nola jabetu zaitezke, denbora errealean, egiten ari zareten loturez eta egokiak ote diren ziurtatu? Beste pertsona batzuekin gertatzen zaizue? Horrek nolako eragina izan dezake harremanak izaterakoan?

Aldakuntzak:

Hizkien orde zerbakiak izan arren irakur ditzakegun irakurmen ariketetan pentsatu genuen.

Fuente:

Booth, L. Meadows, D. (1995) “The systems thinking playbook” EEUU Ed.Turning Point

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA
								
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATzea	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#pertzepzioa, #estereotipoa, #zurrumurrua		
								

Aurreiritzien zinta

Helburuak:

Estereotipoek komunikazioan nolako eragina daukaten aztertzea.

Emaitzak:

Pertsona batek talde edo beste pertsona baten inguruan (eta emandako ezaugarriak) sortzen duen irudiak harremanak ezartzeko modua baldintzatzen duela ulertzea.

Abiapuntuko betekizunak:

Buruaren inguruan jartzeko zintak prestatu behar dira; zenbait estereotipo dituzte: "mutilzalea/neskazalea", "astuna", "azkarra", "lausengaria", "ama", "pertsona nagusia", etab.



Azalpena:

1. urratsa. Zintak bekokian jarri behar dira, baina jartzen dituen pertsonak ez ditu ikusi behar.

2. urratsa. Parte hartzaile orok zinta jarrita duenean, eztabaidatu beharreko gai bat proposatzen da. Eztabaidan zehar, parte hartzaileek beste pertsonak tratatu behar dituzte bekokian ikusten duten estereotipoaren esanahiaren arabera. Ez da argi eta garbi esan behar zer jartzen duen; aitzitik, “etiketa” horri erantzungo liokeen pertsona bati buruzko ideiaaren arabera tratatu behar da.

3. urratsa. Galdera hau egin behar da: Zuen ustez, zein zen zuen pertsonaia? Nola sentitu zarete? Gainerakoek zuekin jokatzeko zeukaten moduak zuen jokabidean eragina izan du? Nola tratatzen zintuzten?

Hausnarketarako galderak eta ideiak:







Norbaiti buruz egiten duzun lehenengo irudiak nolako eragina dauka komunikazioan? Edo ematen dizuten irudiak? Nola sentitu zarete? Mundu guztiaren hitzak berdin baloratzen al dira?

Aldakuntzak:

Rol horiek bizkarrera itsatsitako paper edo zinta batean jar daitezke, eta parte hartzaileek ariketa egiteko erabilitako espazioan mugi daitezke. Gelatik bueltaka, parte hartzaileak elkarri gerturatu behar dira, ezaugarri edo rol hori betetzen duten pertsona gisa tratatuz, baina ezaugarri edo rolak aipatu gabe.

Iturria:

Bakerako Hezkuntza Mintegia, Giza Eskubideen aldeko Elkarte (1996) “La Alternativa del Juego II” Madril Ed.Los libros de Catarata

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA
								
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATzea	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#pertzepzioa, #estereotipoa, #komunikazioa #irudia #zurrumurua		
								

Arrainontzia

Helburuak:

Adostasunera iristeko zailtasunak ikusaraztea eta lortzea erraztea.

Emaitzak:

Errealitate desberdinak elkarren aurrean jartzen direnean aktibatzen diren jarrera edo erreakzioez jabetzea

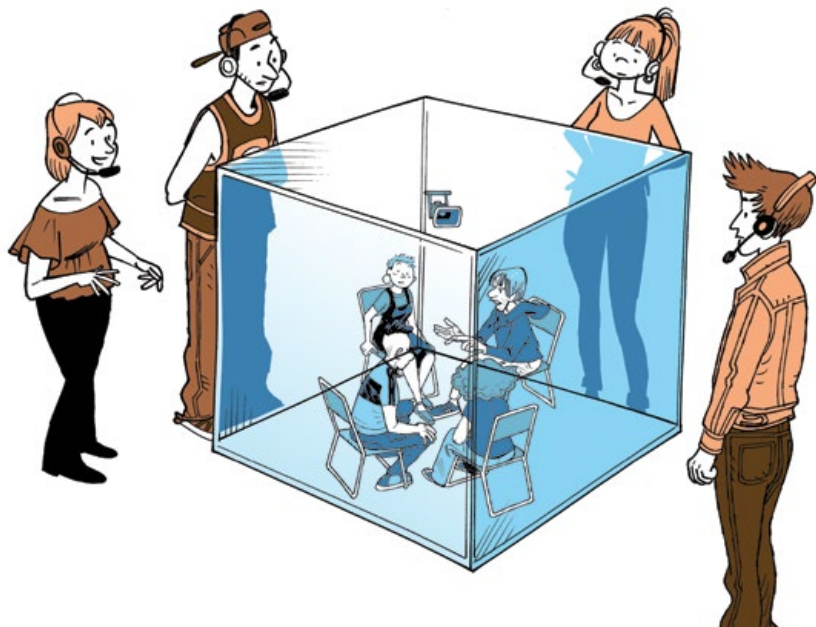
Abiapuntuko betekizunak:

4/5 pertsona borobilean esertzen dira aulkietan. Beste pertsona denak beste borobil baten esertzen dira, aurrekoak inguratuz. Gai bati buruz hitz egin/eztabaidatuko dute: "Gauzak errazagoak izango lirateke pertsona oro berdina balitz".

Azalpena:

1. urratsa. Eztabaidatuko duen taldea erdian jartzen da, eta gainerakoak inguruan. Bozeramaileak izanez gero, taldea bozeramailearen atzean jarriko da.

2. urratsa. Erdigunean dauden pertsonen arteko eztabaida hasten da. Kanpoko taldeak begiratzea eta agertzen diren rolak aztertzea du helburu, adostasuna oztopatzen duten jarrerak edo komunikazio arazoak antzematea, besteak beste.



3. urratsa. Planteatu daiteke atzean dagoen taldeak:

- **A.** Idatziz mezuren bat eman ahal izatea eta eztabaidatu gabeko proposamen baten aurrean minutu bat edo biko tarte ematea bozeramaileak taldearekin kontsultatu dezan.
- **B.** Jarrera desberdina daukan beste talde batera aldatu ahal izatea.

4. urratsa. Erabaki bat hartzen da edo dinamika ixten da.**Aldakuntzak:**

3. urratsean B kasua gertatuz gero, hausnarketa zabaldu egingo da "pentsamenduz" mugitu eta esperientzia gutxienez bi leku desberdinetatik bizi izan duten pertsonen ekarpenen ondorioz.

Hausnarketarako galderak eta ideiak:

Nola sentitu zarete? Kide guztiek onartzen dute hartutako erabakia? Ondo ordezkatu zaituztela sentitu duzue? Zerk erraztu du komunikazioa? Zerk kaltetu du? Nola erantzun dute kideek? Nola azalerratu dira pentsamenduak/emozioak gorputzetan? Eta zuen gorputzetan?

Ulertzetik gertuago edo urrunago daude? Zein esaldi edo jarrera izan dira lagungarri hurbiltzeko?

Zeinek eragin du aurkakoa?

HURBILTZEA	
ESALDIAK	GORPUTZAREN POSTURAK, TONUA...
Adbidez: "Badakit zer esan nahi duzun; neuk ere behin baino gehiagotan sentitu izan dut. Baina ez duzu pentsatu....?"	Besoak zabalik, esku ahurrak erakusten dira; tonua samurra baina tinkoa da.
URRUNTZEA	
ESALDIAK	GORPUTZAREN POSTURAK, TONUA...
Adbidez: "Esaten duzunak ez du inolako zentzurik"	Besoak gurutzatuta, gorputza atzerantz botata, kopeta belztuta, ahots bolumena altuagoa, tonua baxuagoa.

Iturria:

Bakerako Hezkuntza Mintegian inspiratuta, Giza Eskubideen aldeko Elkarte (1996) "La Alternativa del Juego II" Madril Ed.Los libros de Catarata

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA
		*		*				*
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATZEA	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	zurrumurruenaurka, #komunikazioa, #diskurtsoa, #ametsa, #beldurra, #emozioa		
*	*			*				

Zurrumurrua

Helburuak:

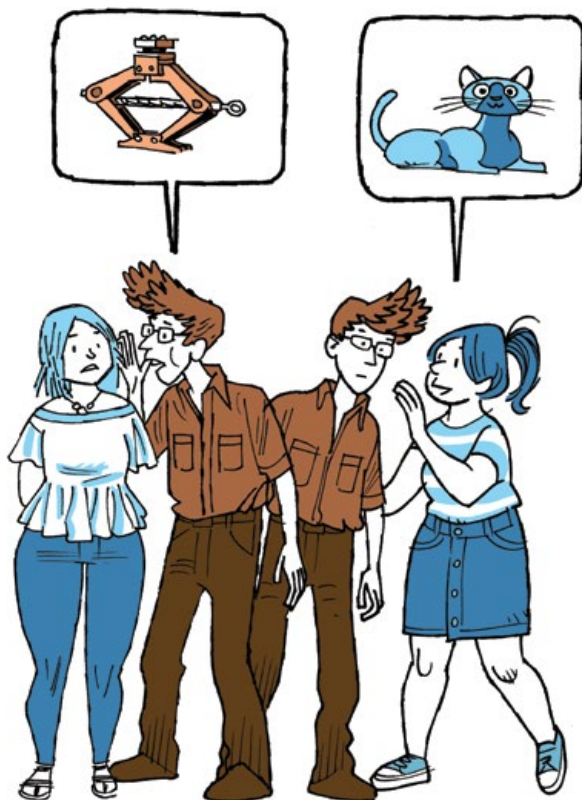
Mezu bat argi ez izateagatik gertatzen den distortsioaz hausnartzea. Oro har, arreta gehien pizten duen hori edo garrantzitsuena geratzen zaigu memorian iltzatuta.

Emaitzak:

Albisteak eta gertaerak iristeko moduez eta ezagutzera emateko moduez jabetzea. Ematen zaien interes eta interpretazioa aitortzea. Pentsamendu kritikoa garatzea.

Abiapuntuko betekizunak:

Mezu idatzia.



Azalpena:

- 1. urratsa.** Koordinatzen ari den pertsonak testu idatzi bat prestatu behar du. Adibidez:
“483 pertsona luizi baten azpian harrapatuta daude. Zikloia igaro ondoren, erreskate lanak hasi dira. Milaka pertsona mugiarazi dira, sendagaiak, bendak eta bestelakoak garraiatuz. Hala ere, esan dute ez dela istripu bat izan, baizik eta bahiketa bat; izan ere, harrapatutakoen artean diru askoko pertsonak daude.”
- 2. urratsa.** Sei boluntario eskatu behar dira, eta zenbatu egiten dira. Denak atera behar dira dauden lekutik, lehenengo izan ezik. Gainerako taldekideek mezuaren distortsio prozesua ikusten dute; hala, hasierako bertsiotik aldatu dena idatziz jaso behar dute.
- 3. urratsa.** Koordinatzen duenak mezua lehenengoari irakurtzen dio, eta ondoren bigarrenari deitzen zaio. Lehenengoak zer irakurri zaion azaldu behar dio bigarrenari, inoren laguntzarik gabe. Hala jarraitu behar da, kanpoan zain zeuden pertsona guztiak igaro arte.
- 4. urratsa.** Azken pertsonak, mezua ahoz errepikatu beharrean, arbelean idatzi behar du, posible bada. Halaber, moderatzaileak jatorrizko mezua ere idatziko du, konparatzeko.

Hausnarketarako galderak eta ideiak:






Zer gertatu da? Noizbait antzeko zerbait gertatu al zaizue? Zergatik uste duzue gertatzen dela fenomeno hau? Zuetaz hitz egiten zuten, edo mezu distorsionatua transmititzen zenutenak zeuek zineten? Zein ondorio izan zituen? Nola sentitu zineten akatsaz konturatu zinetenean? Zer ikasi zenuten hurrengoetarako? Errealitateak izugarri pisatzen du. Xehetasun guztiak antzeman eta gogoratzeari zaila da, eta, horregatik, mezua murriztu, distorsionatu, partzialki asimilatu egiten da, edo beste datu batzuekin nahasten da. Osasunagatik egiten da, ez zoratzeko. Askotan istorio berriak bilatzen dira, aurrekoekin bat etortzen direnak, pertsonak berdin pentsatzen jarraitu ahal izateko.

Aldakuntzak:

Edukia, jatorrizko testua, egokitu daiteke.

Iturria:

Bustillo, G. Vargas, L. Marfán, M. (1995) “Técnicas participativas para la educación popular” lanean inspiratuta; Madril, Ed. Popular.

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA
								
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATzea	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#zurrumurrua, #kontakizuna, #entzutea, #pertzepzioa, #taldea, #ametsa, #beldurra,		
								

Lotutakoak

Helburuak:

Estereotipoetan oinarrituz beste pertsona edo komunitate batzuei buruz eraikitzen den informazioaz jabetzea.

Emaitzak:

Zurrumurruak identifikatzea

Abiapuntuko betekizunak:

Papera, post-itak, arbela eta boligrafoak edo errotulatzailak, idazteko.



Azalpena:

1. urratsa. Hiru talde egin behar dira. Lehenengo taldeari besteek ez dakiten hitz gako bat emango zaio. Adibidez: “IJITOA”. (Beste posible batzuk: neskatoa, mutikoa, immigrantea, politikaria, funtzionarioa, irakaslea, gizon beltza, emakume beltza...). Taldeak termino horri lotutako hitzetan pentsatu behar du. Horretarako denbora mugatua izango dute. Hitz hori jomuga baten erdigunean jarriko da, eta hiru maila egongo dira. Hitz horiek ondorengo zirkuluan idatziko dituzte (bigarren zirkulua erdigunetik zenbatzen hasita). Beste bi taldeek berdina egiten dute momentu berean, antzeko hitz batekin.

2. urratsa. Lehen taldeak sortutako hitz multzoa bigarren zirkulura igaroko da, baldintza batekin: ez dute jakingo hitz gakoa zein den (lehen zirkuluko hitza estali egingo da). Hitz zerrenda hori irakurritz, taldeak aurrekoetan inspiratuz beste zerrenda bat idatziko du azken zirkuluan (hirugarrena erdigunetik zenbatzen hasita). Bigarren taldeak hirugarrenari pasatzen dio lana, eta hauek azkenengoei, eta lanean jarraitzen dute.

3. urratsa. Hitz gakoa erakutsiko da. Hirugarren taldeak hitz gakoaren (“IJITOA”) definizioa sortzeko erronkari aurre egin beharko dio jomugan jaso eta horri lotutako hitz guztiekin.

Hausnarketarako galderak eta ideiak:

Zer gertatu da? Hirugarren taldeak egin duen definizioak nola jotzen digu belarrira? Zer dakar? Zer aurkitu duzue? Pertsona edo talde jakin batzuei lotutako ezaugarriek nola gerturatu edo urruntzen zaituzte? Nondik egiten duzue? Testuinguruagatik al da? Beldur/beharrian/amets partikularrenagatik al da?

Aldakuntzak:

Bat ere ez

Iturria:

Ezezaguna

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZIOA	EMOZIOA	EKINTZA
		*		*			*	
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATZEA	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#taldea, #esperientzia, #estereotipoa, #pertzepzioa, #kontakizuna, #zurrumurrua		
			*					

Empatia mapa

Helburuak:

Beste pertsona edo talde baten errealtatea ulertzea, pertsona gisa eraiki duten elementuak ulertu eta interpretatzeko ahalegina eginez.

Emitzak:

Entzute aktiboa garatzea, errealtate desberdinak inguratzen dituzten sentsibilitateak, irekitze eta empatia jarrera eskuratuz.

Abiapuntuko betekizunak:

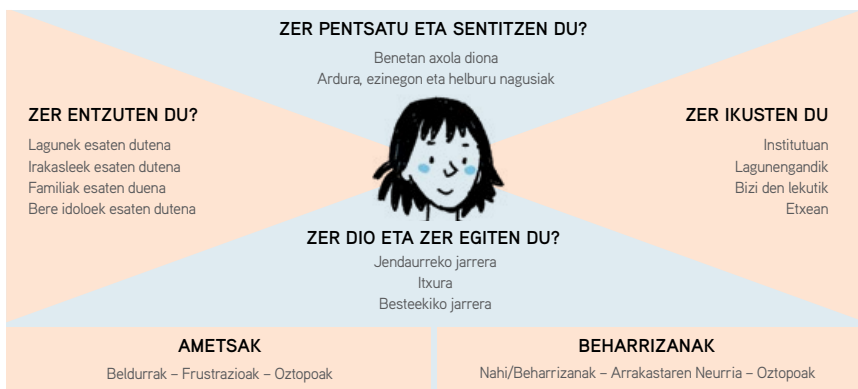
Kartulina handi bat (edo batzuk, talde osoarekin egin beharrean azpitaldeetan banatuz gero), empatiaren mapa marraztu baina bete gabe izan behar da (egitura baino ez). Empatiaren mapa sortzeko erdian zirkulu handi bat marraztu behar da. Horren barruan idazteko espazioa egon behar da. Begiak eta belarriak jar dakizkioke, "buru" handi bat izan dadin. Erdiko zirkuluaren inguruko zonak honela etiketatu behar dira: entzun, pentsatu, ikusi, esan, sentitu eta egin. Ondoriozko marrazkia honelakoa izan daiteke:

Azalpena:

1. urratsa. Parte hartzaileei eskatuko zaie beraiegandik oso desberdina den norbaitengan pentsatzea. Aukeratu duenean, pertsona horri izena jartzeko eskatzen zaie (pertsona horrek komunitate bat ordezkatzeko deza).

2. urratsa. Taldeak, pertsona horren ikuspuntutik, esperientzia zein den deskribatzeko ahalegina egiten du, aldez aurretik adierazitako aditz kategoriei erantzunez.

3. urratsa. Laburpena egin behar da: Zer nahi du pertsona horrek? Zer erabili du motibazio gisa? Zer egin daiteke beragatik?



Hausnarketarako galderak eta ideiak:

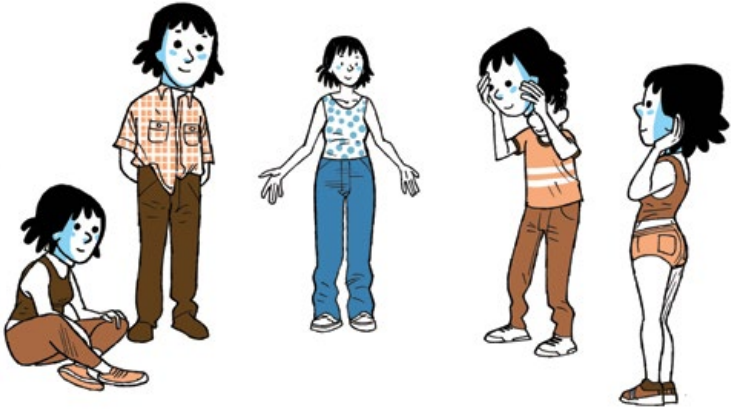
Nolakoa izan da beste pertsona bat ulertzeko ahalegina egitea? Nolakoa izan da bere errealitatea deskribatzeko saiakera egitea? Lortu al duzue? Marraztutakoa erreala al da, edo subjektibotasunetik egiten jarraitzen dugu? Estereotipoek eragina al daukate? Aurreiritziek eragina al daukate? Taldean desadostasunak sortu dira, edo erraza izan da? Horrelako ariketa batean inplikatzek, beste pertsona baten azalean jartzeak, zuen mundua ulertzeko modu aldatzen al du? Haien mundua ulertzeko zure modua aldatzen du? Elementu komunak ikusi dituzue? Adibidez, ametsen eta aspirazioetan edo beldur eta frustrazioetan.

Aldakuntzak:

Ariketa hau talde osoan egin daiteke, edo parte hartzaileak talde txikietan banatuz. Azken kasu horretan, interesgarria izan daiteke talde bakoitzak pertsona (edo komunitate) desberdin bat lantzea. Bukatzerakoan, bi mailatako hausnarketa egin beharko litzateke. Batetik, gauza zehatzei buruzkoa: enpatia-aren maparen oinarria izan den pertsona. Bestetik, orokorra, prozesuari buruzkoa.

Iturria:

Gray, D. Brown, S. Macanuso, J. (2010): “Gamestorming”. AEB. Ed. Booket.
(Jatorrizko ideia XPLANeko Scott Matthewsena da).



SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA
		*	*				*	
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATZEA	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#entzutea, #emozioak, #irekitzea, #aniztasuna, #ametsa, #beldurra		
	*	*			*			

Galderak

Helburuak:

Zurrumurruak ezagutzea, zer ezkutatzen duten eta horiei aurre egiteko komunikazio gaitasunak eskuratzea.

Emaitzak:

Zurrumurrua nondik sortu den ulertzea eta desartikulatzen saiatzeko tresnak eskuratzea, edo eragin duen pertsonarengan eragitea.

Abiapuntuko betekizunak:

Papera eta boligrafoa.

Azalpena:

1. urratsa. Taldeko pertsona bati eskatzen zaio bere ustez pertsona edo talde bati buruz egia den esaldi bat egiteko, tankera honetako: "----- guztiak ----- dira"

2. urratsa. Pertsona batzuek ez badute esaldi horietako batekin ere ez konektatzen, konektatzen duen norbaiten azalean jartzeko eskatzen zaie. Gainerako parte hartzaileek material honen sarreran jasotako esaldiekin esperimentatuko dute.



3. urratsa. Talde txikiak sortuko dira eta esaldi bat edo bi idatziko dira, honetarako baliagarriak direnak:

- 1. Solaskide dugun pertsonaren emozioak errespetatu eta entzutea. Hitz eta keinu propio eta naturalekin modu kongruentean egiten da. Emozioarekin konektatzen da eta interesa agertzen da.
- 2. Zurrumurruaren atzeko beharrianak entzutea. Ulertzea eta justifikatzea ez da gauza bera. Zurrumurruaren atzean babestu nahi dugun zerbait baliotsua dago. Kontatzen digutenetik zerbait ulertzen dugu, antzeko premia sentitzen dugulako. Zubi horretatik urruntzen hastea posible da erabiltzeko moduari eta beste pertsona batzuk erantzule egiteari dagokionez.
- 3. Irizti propioak ere errespetatu eta mugak jartzea. Testuinguruak ahalbidetzen badu, zaurkortasun pixka bat erakuts dezakegu. Muga bat dago. Honelako esaldiak erabilgarriak dira: "Esaten duzunak, eta nola esaten duzun, horrek eragina dauka nigan. Zure ikuspegia da."
- 4. Zalanta iradokitzea. Deskolokatu eta zalanta eragiteko asmoa daukaten elkarriketak estrategia ona dira.

4. urratsa. Zurrumurru bat adierazteko rolean dagoen pertsona adi dago kideek esaten dizkieten esaldiak entzuten. Nolabait erantzuten badu, egin dezake. Bestela, besterik gabe ongi edo gaizki sentitzen den parteka dezake, taldetik urrunago edo gertuago.

5. urratsa. Zurrumurru bati eusten dion pertsona batek esaldiak entzuten ditu eta nola eragiten dioten adi jarraitzen du. Nola erantzuten du? Nola eragiten diote? Pertsona horri galderak egiten eta berarekin elkarrekin zantza ari diren pertsonak ere adi daude esaldi hauek berarengan daukaten oihartzunari errep-aratuz. Zerk eragin du haserrea? Zer pentsamendu sortu dira une honetan?

Hausnarketarako galderak eta ideiak:

Tratuan errespetatuz jokatu duzue? Zein esaldik izan du eragin handiena? Gainerakoetatik nola bereizi dira? Zeri esker gerturatu edo ireki dira?

Aldakuntzak:

Egoera asaldatu dezaketen esaldi batzuk erabiltzea, edo beste egoeraren batean erabil eta funtzionatu ez duten esaldi batzuekin esperimentatzea. Espazioa entrenamendu eta esplorazio leku gisa erabil daiteke.

Iturria:

Sorkuntza propioa

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA
		*	*					*
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATZEA	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#entzutea, #komunikazioa, #zurrumurruenaurka, #aurreiritzia, #taldea		
*	*	*			*			

Estatua antzerkia

Helburuak:

Deseroso egotea eragiten duen egoera bat askatzeko egoera bihurtzeko bideak taldean aurkitzea.

Emaitzak:

Egoera desberdinetan gorputzaren adierazpenez jabetzea. Horrek gatazka egoeretan beste pertsonaren jokamoldea eta norberarena ulertzeko balio du.

Abiapuntuko betekizunak:

Taldea bitan banatzen da; erdia estatua bihurtzen da, eta beste erdiak ikusle lana egiten du. Egoera alderantziz antolatzen da ondoren. Papera eta boligrafoa behar dira.

Azalpena:

1. urratsa. Berotzeko jolasekin hasi behar da: espazioan mugitzea; egoera jakin batzuei (beldurra, jakin-mina, nazka, kontuz ibiltzea...) dagozkien gorputz jarrerak bereganatzea edo animaliak irudikatzea. Adibide batzuk baino ez dira.



- 2. urratsa.** Taldea bitan banatzen da (A taldea eta B taldea). Talde bakoitzak arazo horiek edo egoera bidegabeak islatzeko egoera jakin bat bilatu behar du eta egoera azaltzen duen esaldi bat idatzi behar dute. Izenburu bat eta azalpen labur bat. . Adibide bat jartzearen, molestatu gintuen zurrumurruari eutsi zion pertsona baten egoera aukeratu daiteke.
- 3. urratsa.** Talde bat (A) agertokira aterako da eta beste taldeari (B) bizkarra emanez zutik jarriko da. Animatzaileak ikusleen taldeak (B) idatzitakoa irakurriko du. Errepikatu egingo du eta 30 segundo inguru emango ditu. Kolpe bat ematen duenean edo alde zurretik adostutako keinu bat egiten duenean, antzezle taldeko (A) kide bakoitzak buelta eman eta gorputzarekin adieraziko du adierazpenak sortarazi dizkion sentimenduak. Adierazpena bat-batekoa izango da. Irakurritakoa berririo irakurriko da.
- 4. urratsa.** Ikusle bakoitzak estatuak txandaka aldatuko ditu, hariak eta talde horretako pertsona guztiak arazoaren talde adierazpenarekin ados egon arte; horixe izango da “estatua erreala”. Eskultura kolektibo bat norbanakoen eskultura indibidualetatik sortua.
- 5. urratsa.** Halaber, opresio horren irudi liberatua ere eraiki behar da, ikusle taldeak proposatu dezake edo antzezeppen taldeak planteatu dezake, estatua aproposa lortu arte.
- 6. urratsa.** Taldea prest badago, pertsona bakoitza postura gatazkatsu horretatik abiadura motelean ateratzeko denbora eman behar da, ordezkari bakoitza hobeto sentitzeko eskultura eraikiz beste postura bat bilatzeko.

Hausnarketarako galderak eta ideiak:

Nola interpretatu dituzue estatuak hartu dituzten formak? Askatu aurretik, estatuak zer zeukaten komunean? Zer behar zen askatzeko? Eskultura batetik beste batera igarotzeko zein izan da lehenengo urratsa? Nola bizi izan duzue prozesua? Harremanetan jartzeraokoa, besteen gorputz adierazpenari erreparatzen al diozue? Eta zuenari?

Aldakuntzak:

Rolak alda daitezke; antzezleak (A taldea) ikusle bihurtzen dira (B taldea), eta alderantziz.

Iturria:

Bakerako Hezkuntza mintegia. (1990). “Aprende a jugar. Aprende a vivir”. Espainiako Giza Eskubideen aldeko Elkarte.

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOIA	EKINTZA
	✱		✱				✱	
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATZEA	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#entzutea, #gorputza, #erregulaztea, #adierazpena, #tresna		
	✱	✱						

Zer esaten da interneten?

Helburuak:

Beste pertsona batzuk ulertzeko moduan eragin edo deskribatu dezaketen ideiak eta edukiak hedatu eta biral bihurtzeko espaziok (Internet eta sare sozialak) daukan boterea ulertzea.

Emaitzak:

Interneten zabaldutako eduki, ohar edo ideien esanahi edo ñabardurak identifikatzeko gaitasuna garatzea.

Abiapuntuko betekizunak:

Internetera konektatzeko gaitasuna duen edozein gailu: ordenagailuak, telefonoak, etab. Onena izango litzateke lantalde desberdinetatik aldi berean nabigatzeko aukera izatea.



Azalpena:

1. urratsa. Google bilatzailean talde desberdinei buruzko informazioa bilatu behar da, egitura erraza daukan esaldi batekin, adibidez: “----- komunitateko kideak ----- dira”

- “Ijito guztiak dira”
 - “Etorkinak etortzen dira....”
 - “Gazte guztiak dira”
 - “Neskato guztiak dira”
- “Politikari guztiakdira”
 - “Errefuxiatu guztiak dira”
 -

2. urratsa. Google bilatzaileak esaldiak osatu ohi ditu idazten ari garen bitartean. “Aurreikuspenak”, “aurreikuspen bilaketak” edo “auto-osagarriak” deitzen zaio horri. Aukera hori desaktibatu daiteke. “Auto-osatu” funtzioak eskaintzen duen bilaketa kontsultak Interneteko erabiltzaile guztien bilaketen eta Googlek laburbiltzen dituen webguneen edukiaren isla dira. Googleko kontu pribatu batean saioa hasiz gero, eta web historiala gaituta baldin badago, lehenago egindako bilaketa garrantzitsuetan oinarrituta-ko kontsulta iradokizunak ager daitezke.

Ariketa esaldi horiei erreparatzea eta horiek komentatzean datza.

Hausnarketarako galderak eta ideiak:





Nolako izan da bilaketa? Emaizak harrigarriak iruditu zaizkizue? Ideia nagusiei buruz hitz egiten al du? Bilaketetan esaldi horiek aurkitzen dituzten pertsonengan eragina izan dezakeela uste duzue?

Aldakuntzak:

Esaldi edo etiketa horietako batzuk beste sare sozial batzuetan erabiltzea. Adibidez, “immigrante” Youtuben bilatzea, eta lehenengo bost emaitzak zein diren eta komunitate horren gainean ematen duten informazio mota zein den esatea.

Iturria:

Sorkuntza propioa

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOIA	EKINTZA
								
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATZEA	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#entzutea, #gizartea, #testuingurua, #taldea		
								

Desberdinak gara

Helburuak:

Banakako pertsona gisa eta elkarrekiko desberdin modura aitortzea.

Emaitzak:

Pertsona bakoitzaren banakako izaeran desberdintasunaren garrantziari buruz hausnartzea.

Abiapuntuko betekizunak:

Papera eta boligrafoa.



Azalpena:

1. urratsa. Hamar minutuko epea ematen da pertsona bakoitzak, bakarka, bi zerrenda presta ditzan: zerrenda batean bere ustez gainerako kideekin komunean dituen ezaugarriak jasoko ditu. Beste zerrendan, berriz, gainerako kideengandik bereizten duten ezaugarriak bilduko ditu.

2. urratsa. Sei pertsona inguruko taldeak sortuko dira. Taldeko parte hartzaile bakoitzak bere haus-narketen emaitza gainerakoei erakutsiko die eta, ondoren, elkarrekin, ezaugarri nagusi gisa dituzten elementuekin bi zerrenda prestatuko dituzte (ezaugarri komunak eta bereizleak). Horretarako 30 minutu izango dituzte.

3. urratsa. Jarraian, talde bakoitzeko bozeramaile batek zerrendak ahoz gora irakurriko ditu. Aldi berean, norbaitek arbelean ere idatziko ditu. Bukatutakoan, parte hartzaile guztien artean lortutako emaitzen laburpena egiten saiatuko dira, taldeen arteko kointzidentziak nabarmenduz eta ezaugarri bereizle komunak dauden begiratu.

Hausnarketarako galderak eta ideiak:






Eztabaida txiki bat irekitzea interesgarria izango litzateke, adibidez horrelako galderekin: “Zein irizpide erabili ohi ditugu beste pertsona batzuekin identifikatzeko? (sexua, adina, itxura fisikoa, izaera, gustuak, ideiak, jatorria, etab.). Eta bereizteko, zer izan da errazagoa? Identifikatzeko edo bereizteko irizpideak aurkitzea? Desberdintasunak oztipo edo aldeko faktore dira pertsonen arteko harremanetarako? Desberdintasunek nolako ekarpena egiten diote pertsona bakoitzari? Eta gizarte osoari? Zein desberdintasun onartzen ditugu beste pertsonengan? Zein desberdintasunek bereizten gaituzte besteengandik?”

Aldakuntzak:

“Neu naizen gauzen zerrenda” eta “Neu ez naizen gauzen zerrenda” egitea. Zerrendak idatzi ondoren, pertsonak espazioan barrera ibil daitezke, zera dioten bitartean: “altua naiz, irekia, ...” Lehen zerrendarekin bukatutakoan, gauza bera egin behar da bigarrenarekin, “zer ez naizen” jasotzeko egindako zerrendarekin, alegia. Jolasa horretan datza: pertsona bakoitzak bere izate edo izaera islatzen ez duen hori ahoz gora esan behar du, espazioan mugitzen den bitartean.

Iturria:

Grasa,R. Reig, D. (1998). “Imágenes y estereotipos”. Barcelona. Ed. Pau.

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA
								
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATzea	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#komuna, #aniztasuna		
								

Sare sozialak eta aniztasuna

Helburuak:

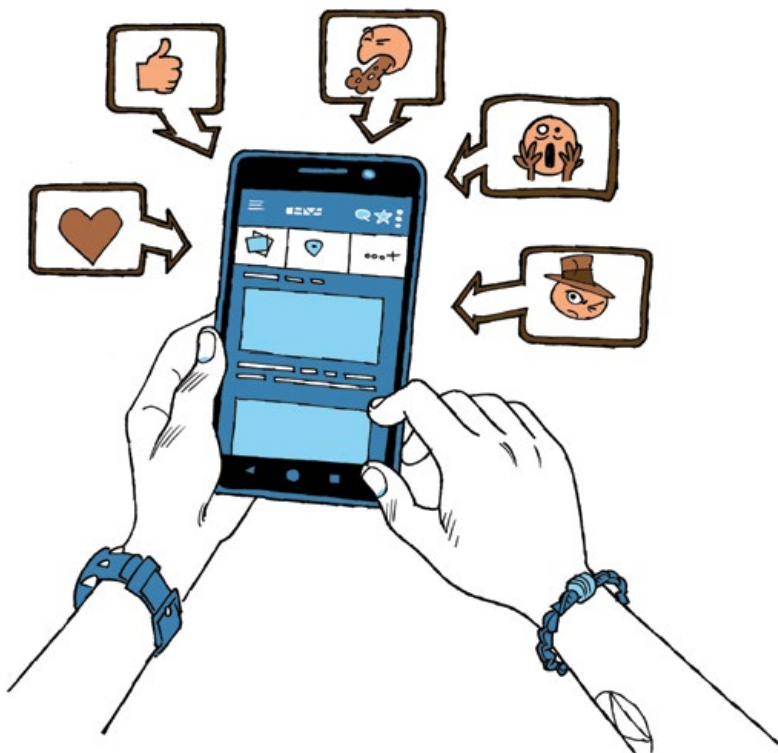
Sare sozialek izaeraren eraikuntza eta beste pertsona batzuekin ditugun harremanetan duten eraginari buruz hausnartzea.

Emaitzak:

Partekatzen diren edukiei eta pertsona eta taldeei buruz sare sozialetan egindako ohar positibo eta negatiboei buruzko kontzientzia hartzea. Ez elikatzeko edo geldiarazteko tresnak lortzea.

Abiapuntuko betekizunak:

Partekatutako ondorioak jasotzeko panel edo arbela bat, eta gailu eramangarriak (ordenagailua, tableta, telefonoa...).



Azalpena:

1. urratsa. Taldean galdetzea zein sare sozial erabiltzen dute. Arbelan apuntatzea eta parte hartzaile guztien artean gehien erabiltzen dituzten hiruak aukeratzea.

2. urratsa. Zein desberdintasun dago sare sozial horien artean? Zein erregistro erabiltzen da? Zein dira “arauak”? Zertarako erabiltzen dira? Azken galdera horretan taldeak partekatzen duen eduki motari eta espazio bakoitzetik espero dutenari buruz hitz egin dezake. Kideek zertarako erabiltzen duten azaltzea ere interesgarria izango litzateke.

3. urratsa. Taldea azpitalde txikietan banatzen da eta horietako bakoitzak sare desberdin bat lantzen du. Honako hau da misioa: pertsona bakoitza dagokion sare sozialeko bere profilean sartu behar da (profilik ez badute, beste pertsona batekin jar daiteke) eta berari buruz pentsatzen dutenak nola eragiten dion identifikatzen saiatu behar da. Gainera, beste pertsona batzuen ohar eta eguneratzei buruz zer pentsatzen duen ere azaldu behar du. Hau da, beraien profiletan sartzea, beti egin ohi dutena egitea, baina bilaketaren betaurrekoak jarrita dituztela.

4. urratsa. Aurkikuntzak partekatzen dira (baldin badaude).

Hausnarketarako galderak eta ideiak:

Zein elkarrekintza gertatu da? Elkarrekintza horiek nola baliatzen dira zuen nortasuna eraikitzeko? Zein dira zuentzat lagungarriak zuen izaera indartzeko? Zeinek jartzen dute zalantzan? Zeinek sentiarazten dizute ondo? Zeinek txarto? Garrantzitsua da besteek zuen eguneraketak baloratzea? Zer gertatzen da, ez badute egiten? Sare sozialetan tratu txarrak edo irainak antzeman dituzue? Nola erantzun zenuten? Noizbait saiatu zarete hari bat moztzen edo eduki jakin bat salatzen? Kasu horretan, zein izan da zuen esperientzia? Zer egin dezakezue horrelako zerbait antzematen duzuen hurrengoan?

Variaciones:

Zuen Instagrameko profiletik ezagutzen zaituztenek zer uste duzu pentsatzen dutela? Erratu egingo lirateke? Nolakoa da pentsatzen dutena entzutea? Eragina daukan zuengan? Beste pertsona batzuekin egiten duzuen zerbait al da?

Iturria:

Sorkuntza propioa

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA
	*				*	*		
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATZEA	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#internet, #zurrumurruak, #estrategia		
*		*			*			

Ni zen naiz

Helburuak:

Komunikazio trebetasunak eta enpatia gaitasuna garatzea.

Emaitzak:

Entzuteko modu erosoet jabetzea, jokabideetan txertatzeko.

Abiapuntuko betekizunak:

Papera eta boligrafoa.



Azalpena:

1. urratsa. Pertsona bakoitzari eskatzen zaio erosoan sentitzen den pertsonaz pentsatzeko. Zerbait garrantzitsua izanez gero, konpartitzeko aukeratuko lukeena. Entzuten zaiola, ulertzen duela, seguru sentitzen den pertsona izango da. Horrela sentitzea zerk eragiten duen pentsatu behar du. Entzutearen ezaugarria zein den, nola egiten duen.

2. urratsa. Ezaugarri horiek partekatzen dira eta azaldu egiten dira, horietan gehiago sakonduz. Nola-bait, “entzule ona” delakoaren “irudia” egin behar da.

Hausnarketarako galderak eta ideiak:

Pertsonek modu berean entzuten dute? Zer egin daiteke entzuteko jarrera horren eta pentsatu duzuen pertsona horren antzekotasuna lortzeko? Jokabide hori eskuratzeko gai izango zinateke? Beste pertsona batzuk horrela entzuten ahaleginduko zinateke?

Aldakuntzak:

Bikoteka egitea.

Iturria:

Sorkuntza propioa

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA
	*		*				*	
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATzea	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#entzutea, #enpatia		
	*							

Batzuek hainbeste eta beste batzuek hain gutxi

Helburuak:

Abiapuntuko desberdintasunek eragindako gatazkak hobeto ulertzea lortzea.

Emaitzak:

Egoera desberdinetan dauden pertsonen abiapuntuek desberdintasunak eragiten dituztela eta, gainera, gatazka iturri direla ulertzea.

Abiapuntuko betekizunak:

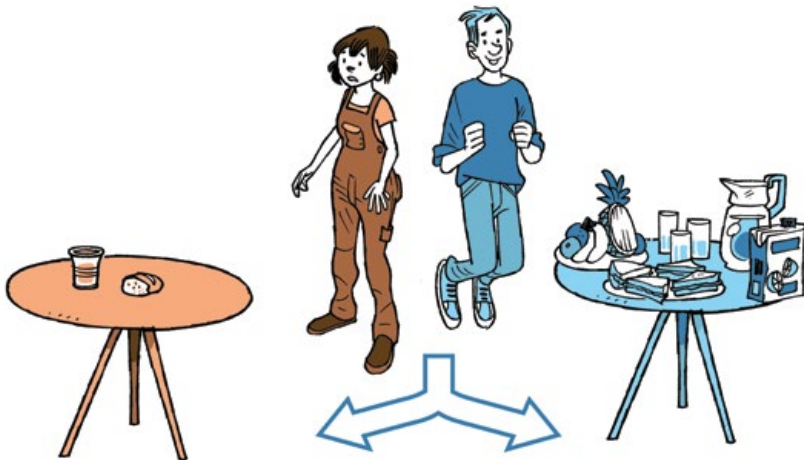
Kartulinak, erregelak, arkatzak, artaziak eta zeloak.

Azalpena:

1. urratsa. Taldeetan banatu behar da, modu parekatuan banatuta gera daitezten. Bi taldek pribilegioak izango dituzte, eta beste biek, berriz, baliabide gutxiago izango dituzte jolasean planteatutako erronka garatzeko.

2. urratsa. Proba zertan datzan azaldu aurretik, materiala honela banatuko da:

1. taldea: 2 kartulina, 3 erregela, 3 arkatz, artazi bat eta zelo asko.
2. taldea: 1 kartulina, 3 erregela, 3 arkatz, 3 artazi eta zelo asko.
3. taldea: 7 kartulina eta zelo gutxi.
4. taldea: 8 kartulina eta zelo gutxi.



3. urratsa. Talde bakoitzak begiratzin ibiliko den kide bat izango du. Rol hori egingo duten pertsonak ahoz edo idatziz emandako jarraibideen berri ez izatea komeni da, ebaluazioaren unera arte. Honako hauek dira: gelatik askatasunez mugitu daitezke, baina ezin dute jolasean esku hartu, ez keinuekin, ezta hitzekin ere. Arau hausteren bat antzemanaz gero, azaldu egingo dituzte. Misioa parte hartzaileek egin eta esaten dena jasotzean datza. Berezikari nolako trukeak eta kuboak egiteko prozesua zein den arretaz begiratu behar dute.

4. urratsa. Jolas kontsignak eman dira. 8 cm-ko ertzeko kartulina kuboak egin behar dituzte. Ertzak zelaorekin itsatsi beharko dira. Bikain bukatuta ez dauden kuboak ez dira onartuko.

5. urratsa. Jasotako materiala baino ezin dute erabili, baina talde bakoitzak material kantitate desberdina jasotzen duenez, horien arteko trukeak negoziatu ditzakete. Negoziazio lanetarako talde bakoitzak ordezkari bat aukeratu beharko du kideen artean.

6. urratsa. Egoera onean dauden kubo gehien egin dituen taldeak “irabaziko du”.

7. urratsa. Talde bakoitzaren kubo kopurua idatzi behar da. Begira ibili direnak dinamikan ikusitakoa azalduko dute.

Hausnarketarako galderak eta ideiak:

Zer gertatu da? Lortu ez duzuenok, nola sentitu zarete? Kubo gehien egin dituzuenok, nola sentitu zarete? Nolakoa izan da prozesua? Nola bizi izan duzue begira ibili zaretenok? Errealitatean ere gertatzen al da hau? Eta zein ondorio dauka? Non kokatzen zarete? Nolako harremanak izan dituzue beste taldeko pertsonekin? Beste taldeko pertsonen dagokienez, nolako irudia imajinatu duzue? Distantzia markatzen du edo gertukoa da?

Aldakuntzak:

Kuboen ordez beste material eta “produktu” batzuk erabili daitezke.

Fuente:

Honako honetan inspiratuta: Grasa,R. Reig, D. (1998). "Convivir con los demás. Cuadernos Linguapax". Bartzelona. Ed. Pau.

SAKONTASUNA			MAILA			ZENTROA		
01	02	03	BANAKA	TALDEKA	TESTUINGURUA	ARRAZOIA	EMOZIOA	EKINTZA
		*			*		*	
TREBETASUNAK						ETIKETAK		
KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	AKTIBOKI ENTZUTEA	AUTOEZAGUTZA	PENTSAMENDU KRITIKOA	GATAZKAK POSITIBOKI ERREGULATZEA	ALDAKETARAKO ESTRATEGIAK	#desberdintasuna #gatazka, #aurreiritzia		
			*	*				

Hitzzen boterea

Helburuak:

Pertsona edo talde bat deskribatzeko erabilitako hitzen boterea ulertzea.

Emaitzak:

Pertsona edo talde bat azaltzeko bakarka zein taldean erabilitako hitzen ñabardurak identifikatzea (negatiboak zein positiboak).

Abiapuntuko betekizunak:

Arbela, edo ordenagailua eta proiektagailua.



Azalpena:

1. urratsa. Aniztasuna deskribatzeko erabil daitezkeen hitzen zerrenda bat proiektatu edo aurkeztu behar da. Hitzak:

- Oparotasuna
- Koloretsua
- Parekidetasunik eza
- Desberdintasuna
- Desadostasuna
- Bikaintasuna
- Heterogeneotasuna
- Originaltasuna
- Aberastasuna
- Batasuna
- Arraroa
- Iritzi aniztasuna

2. urratsa. Se consensua el significado de las palabras y se hace un esfuerzo por clasificarla en una de las siguientes columnas:

- Negatiboa
- Positiboa
- Ez dakigu

Hausnarketarako galderak eta ideiak:

Zer gertatzen da hitzekin? Batzuetan esanahia berbera izan arren, zentzua (karga positiboa edo negatiboa) desberdina al da? Zein hitz erabiltzen duzue desberdin gisa hautematen duzuen deskribatzeko? Kasu horretan, zein zutabetik hartu dira gehien erabilitako hitzak?

Aldakuntzak:

Jarduera honen doako bertsio librea Interneten dago. Hitzak arbelean idatzi eta zutabeak marraztu beharrean, jolasa ordenagailutik proiektatu daiteke zuzenean.

Iturria:

UNESCO (2013): "Diversidades: el Juego de la Creatividad".

Hemen eskuragarri: <http://www.diversidades.net/flooone/downloads.html>

PROFUNDIDAD			NIVEL			CENTRO		
01	02	03	INDIVIDUAL	COLECTIVO	CONTEXTO	RAZÓN	EMOCIÓN	ACCIÓN
								
HABILIDADES						ETIQUETAS		
COMUNICACIÓN ASERTIVA	ESCUCHA ACTIVA	AUTO-CONOCIMIENTO	PENSAMIENTO CRÍTICO	REGUL. POSITIVA DE CONFLICTOS	ESTRATEGIAS PARA EL CAMBIO	#lengoaia, #pertzepzioa, #komunikazioa		
								

Erstabaidak konpontzeko entzutea

Helburuak:

Esperientzia honen bitartez enpatia eta aktiboki entzutea praktikatzea.

Resultados:

Taldekako hausnarketa introspektibo baten bitartez aktiboki entzuteko moduei buruz jabetzea, pertsona bakoitzaren modua aldatzea eraginez.

Abiapuntuko betekizunak:

Beste pertsona bat entzuten ari den pertsona batek har ditzakeen rolak zenbait paperetan identifikatuta izatea.



Azalpena:

1. urratsa. Boluntario bati kezka bat azaltzeko eskatzen zaio. Beste bati eskatzen zaio bere burua eskaini dezan entzuteko. Lehenengoari minutu bat ematen zaio gaia presta dezan. Bigarrenari papertxo bat eman behar zaio pribatuan, irakur dezan; lehen pertsona nola entzun behar duen azalduko da bertan. Zenbait iradokizun:

- Eten: hitz egin, ahoa zabaldu, estiratu, dardaratu, negar egin, zoruan ostikoak eman.
- Interesa agertzea: gorputzaren postura, aurpegiaren espresioa eta begirada. Galderak egitea, beste pertsonari azalpenak ematen laguntzeko.
- Aholkuak ematea: konponbideak ematea ("Egin behar duzuna da...").
- Pozik agertzea: gustatzen zait zu entzutea.
- Interpretatzea: aztertzea, intelektualizatzea, epaitzea, kritikatzeta, iritzia ematea... ("zuri gertatzen zaizuna da...").
- Errespetua erakustea: esan behar duen guztia, bere hitzak, zer pentsatzen duen eta nola sentitzen den, erabat aintzat hartzeko modukoak dira.
- Arrazoitzea: arrazoia ematea edo zuzen dabilela erakustea ("ez al zara konturatzen...?")
- Bere gaitasunean konfiantza izatea: "badakit egin dezakezula, eta egin egingo duzu"; "ziur nago arrakasta lortuko duzula"; "hau egiteko pertsonarik aproposena zeu zara".
- Garrantzia kentzea: "ez izan presarik"; "ez kezkatu"; "hori ez da ezer".
- Estimua adieraztea: baloratzea, dituen gaitasunak gogoraraztea.
- Antzeko esperientzia pertsonalak kontatzea.
- Segurutasuna ematea: "beti egin izan duzu ahal zenuen onena", "ez daukazu gertatutakoaren errurik".
- Kaltetua sentitzea: hitz egiten ari den pertsonaren estualdiagatik hunkitzea.
- kontaktu bisual eta fisikoa izatea: begiradari arreta jartzea, errespetuz ukitzea, eskua eskaintzea. Baimena eska daiteke.
- Konfidentzial gisa kontatu dizutena beste pertsona batzuei kontatzea.
- Animatzea: ekimena gidatzea. Baliteke hizketan ari denak gogorik ez izatea. Animatzea, "gogoia izango balu bezala". Ziurrenik handik gutxira gogoia izango du.

2. urratsa. etartutakoa praktikaturako entzuteko moduetako bakoitzarekin aztertzen da. Esperientzia egin nahi duten beste bi boluntario bilatu behar dira. Oso interesgarria da taldeko pertsona guztiek jarduera hau egitea. Denbora izanez gero, pertsona guztiak bikoteka jar daitezke, eta entzun behar dutenei papertxo bat eman behar zaie. Ondoren, rolak trukatu daitezke (hasieran hizlaria izan dena ondoren entzuten jarriko da, eta alderantziz).

Hausnarketarako galderak eta ideiak:

Txanda bakoitzaren amaieran gertatutakoa komentatzen da, eta papertxoan jartzen zuena erakutsi behar da. Eztabaidak bideratzean lagungarriak izan daitezkeen erreakzioen zerrenda egin daiteke, baita lagungarriak ez diren erreakzioen beste zerrenda bat ere. Nolakoak dira zuen arteko elkarrizketak? Horrelako gauzak idatz daitezke: “norbaitek isilaraztean haserretu egiten naiz”.

Hona hemen gaitasunaz jabetzeko eta hobetu beharreko alderdiak identifikatzeko beste galdera erabilgarri batzuk: “Harremanak izaterakoan, normalean zein jarrerarekin identifikatzen zarete? Emozio indartsu bat sentitzerakoan ongi entzuteko gai zarete (adibidez haserre edo beldurtuta zaudetenean)? Zer aldatzen da?”

Aldakuntzak.

Jarduera hau bi modutara egin daiteke. Bikote batek (hizlaria eta entzulea) taldearen aurrean egin dezake jarduera. Bukatzerakoan, pertsona guztiek gertatutakoari buruzko hausnarketa egin dezakete. Beste modu bat talde barruan hainbat bikote egitean datza, bakoitza “entzule” gisako rol desberdin batekin. Amaieran dena partekatzen da eta hausnarketa bateratu bat egiten da. Interesgarria da rol edo entzuteko modu desberdinak bizi ahal izatea. Denbora batez etenda egon ostean, interesa azaltzen dugu eta norberak bizitako antzeko esperientziak kontatzen ditugu. Aldaketei adi egongo gara.

Iturria:

Educarueca ENTZUMEN AKTIBOA estimulatzeko ariketak.

Hemendik lortua: <https://pazuela.files.wordpress.com/2016/12/12-actividades-de-escucha-activa-16.pdf>

PROFUNDIDAD			NIVEL			CENTRO		
01	02	03	INDIVIDUAL	COLECTIVO	CONTEXTO	RAZÓN	EMOCIÓN	ACCIÓN
		✱	✱				✱	
HABILIDADES						ETIQUETAS		
COMUNICACIÓN ASERTIVA	ESCUCHA ACTIVA	AUTO-CONOCIMIENTO	PENSAMIENTO CRÍTICO	REGUL. POSITIVA DE CONFLICTOS	ESTRATEGIAS PARA EL CAMBIO	#komunikazioa, #entzutea, #enpatia		
	✱			✱				

Edredoa disko marratua

Helburuak:

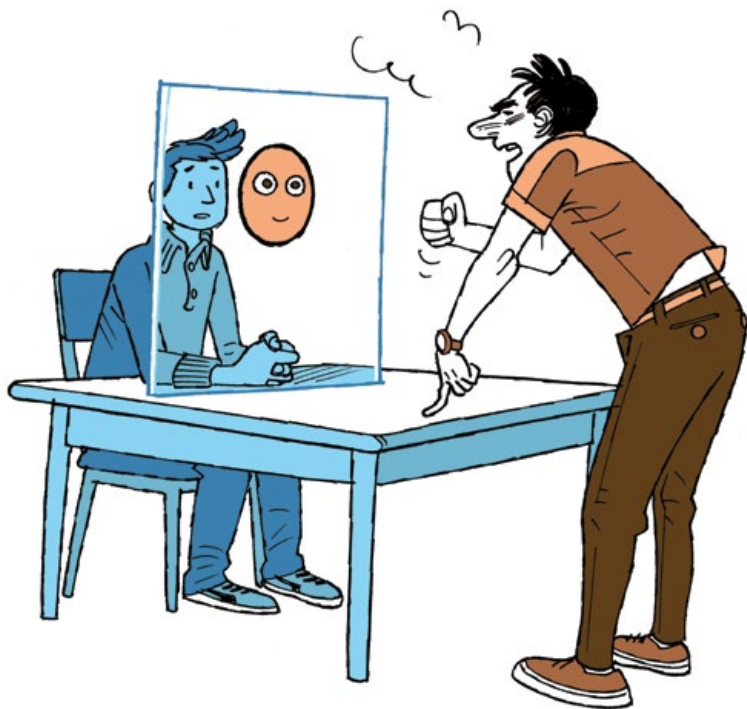
Norberarengan sinestea indartzea. Taldearen presioaren aurrean edo eragin nahi duen beste pertsona baten aurrean amore ez emateko tresnak ematean datza.

Emaitzak:

Komunikazio asertiborako tresnak eskuratzea.

Abiapuntuko betekizunak:

Bikoteka jolastan da, denbora jakin bat igarotzerakoan rolak trukatzuz. Minutu bateko isilunea egiten da, hasi aurretik, egoeran barneratzeko.



Azalpena:

1. urratsa. Bikotea osatzen duen pertsonetako batek besteari jarrerari buruzko zerbait leporatzen dio, egoera bat, akats bat...

2. urratsa. Mezua jaso duen pertsonak honela erantzun dezake:

a. Edredoia:

- eztabaidatu ezin den gertaera baten aurrean, erantzutea: "egia da"

Adibidez:

-Nik, ikastetxean, beste herrialde batzuetako pertsonak ikusten ditut.

Egia da

- Iritzi baten aurrean, erantzutea: "baliteke"

Adibidea (elkarriketak aurrera jarrai):

-Eta dena gainditzen diote kanpoko delako

-Baliteke

- arrazoizko argudio baten aurrean, erantzutea: "logikoa da"

Adibidez:

-Ez dakite euskaraz eta azterketak gainditzen dizkiete nik baino emaitza txarragoak lortu arren

- Logikoa da

Bestea epaitua ez daiten sentitu erabiltzen den teknika da. Horren ordeztu, pertsonak esan duena entzun egiten dela sentitzen du (nahiz eta eta ez baieztatu esandako hori). Horrela jarrera baikorragoa bihurtzen da eta aukera dago elkarriketa desberdina mantentzeko, sentipenak eta zurrumurruak berregiten diren hoietakoa.

b. Disko marratua. Beste pertsonaren presioa oso gogorra denean erabiltzen da (asko tematzen delako, adibidez). Kasu horretan, teknika honek proposatzen du emandako lehen erantzuna behin eta berriz errepikatzea (baldintzatu nahi den pertsonari dagokionez), lehen pertsona nekatu arte eta elkarriketa beste era batera jarraitu edo bukatutzat eman ahal den arte. Elkarriketa adibidea:

- Zergatik ez duzu makillatu nahi?

-Deserosoa iruditzen zaidalako.

- Baina ez zinateke politago egongo makillajearekin?

-Agian bai, baina deserosoa iruditzen zait.

-Ai, neska, ez dakit... Nik uste dut askoz hobeto egongo zinatekeela makillajearekin.

- Bai. Baina deserosoa iruditzen zait.

2. urratsa. Hausnarketarako ideiak eta galderak: ze nolako jarrerak ikusi ditugu? Zer da saihestu behar dena? Gero eta sorospen haundiagoa sentitu duzue elkarriketa mantentzeko? Edota liskarrarako bidean zeundetela sentitu duzue?

Hausnarketarako galderak eta ideiak:

Zein jarrera mota azaldu dira? Zer ekidin beharko litzateke? Nabaritu al duzue errefortsu ala elkarriketarako bultzada gehiago? Edo gatazka batera bidean ikusi duzue zuen burua?

Aldakuntzak:

Bikote batzuk edredoiaren teknika egin dezakete eta beste batzuk disko akastunarena. Bikotearen bar-ruan rolak alda daitezke denbora bat pasata. Energia ez da infinitua da. Egoera denek ez dute baiment-zen sakontasun berdina eta puntu komunak bilatzeko hartu eman zintzoa. Batzuetan interesgarria izan daiteke eztabaidatzeko tentazioan erortzea. Ez da erraza eta estrategia hauek gauzak modu ez horren bizian sentitzeko aukera ematen du. Akaso ondoren hitz egiteko aukera egongo da.

Iturria::

Bakerako Hezkuntza Giza Eskubideen aldeko asoziazioaren mintegian oinarrituta. (1996) “La Alternati-va del Juego II” Madrid Ed. Los libros de Catarata

PROFUNDIDAD			NIVEL			CENTRO		
01	02	03	INDIVIDUAL	COLECTIVO	CONTEXTO	RAZÓN	EMOCIÓN	ACCIÓN
	*		*					*
HABILIDADES						ETIQUETAS		
COMUNICACIÓN ASERTIVA	ESCUCHA ACTIVA	AUTO-CONOCIMIENTO	PENSAMIENTO CRÍTICO	REGUL. POSITIVA DE CONFLICTOS	ESTRATEGÍAS PARA EL CAMBIO	#taldea, #norbanakoa, #taldearenpresioa, #asertibitatea, #zurrumurruenaurka,		
*				*	*			

Εβαλυσζιοα



Amaierako zenbait ideia eta ebaluazio jarraitua

Hausnarketarako zenbait galdera aurkeztuko ditugu. Emaitzak ez gehiegi begiratu. Galderei zugana bi aldiz iristen utzi behar diezu: behin erantzuten duzunean, eta berriz ere lortutako puntuazioari erreparatzerakoan. Harremanetan zer dio zuri buruz? Agian galdera hauei berriz heldu ahal diezu etorkizunean, eta erantzunak erkatu.

Batzuetan galdera horiei erantzun ondoren daukazu sentsazioa marrazteak lagundu egiten du. Ziur asko, galderei berriz heltzen diezunean erantzunak aldatu egingo dira, eta marrazten duzun horretan aldea ikusi ahalko duzu.

Adostasun edo ez adostasun maila 1etik 6ra arte adierazteko proposatzen dizugu; lehen mailak ados ez egotea islatuko du, eta seigarrenak, ostera, erabat ados egotea.

1. Benetan gertatzen ari denari oso egokituta dagoen ikuspegi pertsonala daukadala uste dut. Errealitatea ez da nire ustez eta neuk sentitzen dudanarekiko oso desberdina.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

2. Zuzena iruditzen zaidan ideia bat baldin badaukat, ez dut aurkakoaz konbentzitu nahi nauten beste elkarrizketa batzuen eraginik jasotzen.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

3. Beste pertsona baten begirada eta historia, orain adierazten ari dena pentsatzera iristeko egindako bidea zintzotasunez interesatzen zait, neuk pentsatu eta sentitzen dudanarekin alderatuta desberdina den arren.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

4. Beste pertsona bat entzuteko gai naiz, horregatik neure burua deuseztatu gabe.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

5. Mezu zailak argitasunez adieraz ditzaket.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

6. Neure burua berrets dezaket besteak zapaldu gabe.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

7. Giza jokabideei, pertsonen harremanei eta diskurtsoak eraikitzeke moduei arretaz erreparatzen diet.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

8. Arrazoiarekin entzuteaz gain bihotzarekin ere ulertzea ahalbidetzen didan nire aldearekin konektatzen naiz, ahoz erasorik egin gabe mintzatzea ahalbidetzen didan aldearekin.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

9. Gertatzen denak eta pertsona bakoitzak bizi duenak kezkatzen nau.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

10. Eztabaida batean, gaiari lankidetzaren ikuspegitik heltzen saiatzen naiz, ulertuz ez dudala beste pertsona baten aurka irabazten, baizik eta beste pertsona batekin irabazten dudala.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

11. Inoiz ez dut aurreiritzi edo alde z aurretik sinetsitako ideiarik babesten.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6

12. Zerbait gertatzen zaidanean nire ardura aitortzen dut beti, ez diet beste pertsona batzuei ezer leporatzen eta jokatzeko nire gaitasunari ez diot uko egiten ("arazoa nire ama da, nire irakaslea, zorte txarra...").

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6

13. Beharризanei buruzko informazioa ematen didaten sententzio fisikoak, emozioak eta sentimenduak, nireak zein besteenak, erraz interpretatzen ditut.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6

14. Norbaitek jarrera oldarkorra duela identifikatzen dudanean, ahalegin handiagooa egiten dut bere beharrianak ulertzeko eta, hala, bere defentsa murriztu eta elkarriketa berreskuratzeko.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6

15. Neure buruari arreia eskaintzen diot. Horrek lasaitu egiten nau, eta gainerako pertsonak errazago har ditzaket.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6

16. Beste pertsona batzuei buruzko neure epaiak entzuten ditut, eta bakoitzak ezkatututa dituen beharrianak bilatzen ditut, pixkanaka onartuz.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6

17. Beste pertsona batzuekin komunikazioa izan aurretik, neure emozioez jabetzen naiz.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6

18. Nire emozioak biziak izan arren, lasai egoteko gai naiz.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6

19. Nire amorrua errespetuz eta modu eraikitzailean adierazten dut.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6

20. Pertsona baten ahotsaren tonuak, askotan, hitzek baino gehiago esaten dit.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6

21. Beste pertsona batekin eztabaida edo borrokaren bat izan dudanean, bolada batez horri buruz pentsatzen dut, baina ondoren distantzia hartzen dut eta gertatu zaidanak neu baldintzatu gabe aurrera egiteko gai naiz.

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6

Galderak erantzun dituzu?

Gogoa izanez gero, 21 galderako autoebaluazioa batu dezakezu eta gurekin hausnarketa egin dezakezu:

21 / 42

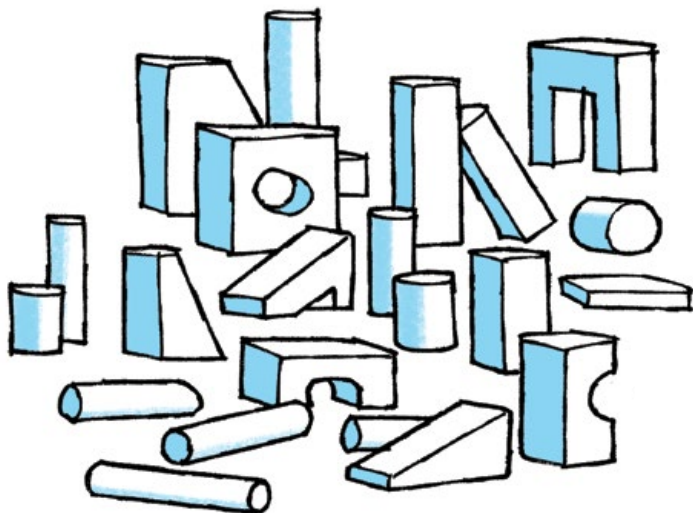
Entzutun duzun zerbaitek, zeureganatzen ez baduzu ere, zalantzan jartzea eragiten badizu, zer da gerta daitekeen gauzarik okerrrena? Errealitatera gerturatzeko zure modua modu posibleen arteko bat baino ez dela planteatzea nolako izango litzateke? Agian eskuliburu hau tarteka berriz hartzeko elementu on bat izan daiteke. Agian zure begiradatik ikas dezakegun zerbait ere badago. Hizketan hasiko gara, eta kontatuko diguzu?

42 / 84

Bitarteko lekuak leku erosoak edo tentsio guneak izan daitezke; nolakoak dira zuretzat? Zure erronka pertsonalenak zein diren aurkitu al duzu? Trebetasun horietan zu baino trebeagoak diren pertsonak ezagutzen al dituzu? Beharbada pertsona horiekin elkartu zaitezke, edota horiei erreparatu ahal diezu. Zer egiten dute desberdin? Eta, ez ahaztu: dakizuna eta funtzionatzen dizuna lantzen jarraitu behar duzu. Aurrera!

84 / 126

Ettxeko lanak eginda etorri zara. Ziur asko bizi izan zaren inguruneetan aniztasuna balio gisa antzeman duzu. Pertsona guztiek ez dute zorte bera izan. Horrela izan ez bada, eta jarrera hori esfortzu handiz lortu baduzu... Zorionak! Zure istorioaren parekoak behar ditugu. Elkartzen jarraituko dugu.



Jarduera hauek erraztu eta esperientziatik ikasi nahi duzuen pertsonentzako galderak:

1. Zure ustez, zein jarduera mota izan dira esanguratsuenak?
2. Jardueraren bati aurre egiteko zailtasunik izan al duzu, jardueren barruko eduki proposamenarekin bat ez zatozelako? Antzeko beste saio bat bideratu aurretik berriz landu beharreko galderarik sortu zaizu?
3. Lankide izan duzun taldeak lortutako hausnarketa eta puntuek zugan eraginik izan al dute edo nolabait baldintzatu zaituzte?
4. Zeure aurreiritzi, ideia edo jarrerak eraginik izan al dute jarduerak garatzean?

Eskuliburuaren ebaluazio teknika

Proposamen hauekin lan egin ahal izan baduzu, zure iritzia jakin nahi dugu:

- Sarreraren eskainitako ideiak baliagarriak izan zaizkizu eskuliburu eta edukietara gerturatzeko?
- Helburuak finkatzerakoan planteatutako gaitasunak baliagarriak izan zaizkizu taldearekin jarduera bati ekiteko?
- Beste sakontasun mailaren baten falta sumatu duzu?
- Planteatutako baliabideak nahikoa izan al dira, edo bitartekoak areagotu behar direla uste duzu?
- Honekin bateragarria izan daitekeen beste jarduera propio edo beste eskulibururen bat ezagutzen duzu?
- Esperientzien jarduerak hizkera argi eta egokitua al dute?
- Jardueraren bat aldatu al duzu, zure errealitatera egokitzeko? Nolakoa izan da?
- Jarduerak baliagarriak izan zaizkizu taldearekin lan egiteko? Eskuliburua hobe dezaketen gakoien falta nabaritu duzu?
- Berrikusi beharreko alderdi edo inkongruentziaren bat antzeman al duzu?
- Beste pertsona batzuekin izandako esperientzia partekatu nahi al duzu?

Zuen iritzia bereziki interesatzen zaigu. Eskerrik asko aldeztu aurretik.

Zuen erantzunak bidali ahal badizkiguzue atsegin handiz hartuko ditugu material hau hobetze aldera.

antirumores@bilbao.eus

E'stekak eta bibliografia



Estekak eta bibliografia

- Allport, G. (1954). "The Nature of prejudice". Cambrige, Mass.: Addison-Wesley
- Booth, L. Meadows, D. (1995) "The systems thinking playbook" EEUU Ed.Turning Point
- Breton, P. "Argumentar en situaciones difíciles: Qué hacer ante un público hostil, las afirmaciones racistas, el acoso, la manipulación y las agresiones en todas sus formas" (2005) Ed Paidós
- Bustillo, G. Vargas, L. Marfán, M. (1995) "Técnicas participativas para la educación popular" Madrid. Ed. Popular
- Cascón, P. Martín, C. (1995) "La alternativa del juego I y II" Ed. Libros de la Catarata
- Grasa,R. Reig, D. (1998). "Convivir con los demás. Cuadernos Linguapax". Barcelona. Ed. Pau.
- Grasa,R. Reig, D. (1998). "Imágenes y estereotipos". Barcelona. Ed. Pau.
- Gray, D. Brown, S. Macanufo, J. (2010) "Gamestorming" Barcelona. Ed. Booket
- Myers, D. (1995): "Psicología Social". México: McGraw-Hill.
- Neubauer, H. "Fama" (2013) Ed. Siruela
- Rosenberg, M "El sorprendente propósito de la rabia" (2014) Ed Acanto
- Sunstein, C. "Rumorología: Cómo se difunden las falsedades, porque nos las creemos y que se puede hacer" (2010) Ed Debate
- UNESCO (2013): "Diversidades: el Juego de la Creatividad".
- Van Stappen, A. "Cuaderno de Ejercicios de Comunicación no Violenta" (2010) Ed.Terapias Verdes
- Asociación pro Derechos Humanos. Seminario de Educación para la Paz. (1990) "Aprender a Jugar. Aprender a vivir"

Esteka interesgarriak:

<http://www.bilbao.net>
<http://www.facebook.com/Bilbaociudadintercultural>
<http://zurrumurrurikez.eus>
<http://www.coe.int/en/web/interculturalcities/anti-rumours>
<http://www.educatolerancia.com/ciberodio-recursos-educativos>
<http://www.movimientocontralaintolerancia.com>
<http://www.gitanos.org>

Argitalpen honetako testu eta irudiak Creative Commons Attribution 4.0 International lizentziarekin sortu dira

Aske zara:

Partekatzeko – edozein formatu edo euskarritan materiala kopiatu eta birbanatzeko
Egokitu – edozein helbururekin material hauek birnahastu, eraldatu eta berriak sortzeko

Lizentzia hau Obra Kultural Libreetarako onartua dago.

Lizentzia emaileak ezin du berau kendu lizentziaren terminoak betetzen diren bitartean.

Ondorengo baldintzetan:

Aintzatespena – Egilea dagokion bezala aitortu behar du, lizentziara eramango duen esteka eskaini eta aldaketarik egon den adierazi. Zentzuzko modu baten egin dezake, baina ez lizentzia emailearen babesak edo lizentzia duela ulertaraziz.

Aurrez eginiko argitalpenetan azaltzen diren ariketek beraien lizentzia originala mantentzen jarraitzen dute.





Bilbao

Kultura arteko hiria
Ciudad intercultural
Intercultural city



Bilbao

UDALA
AYUNTAMIENTO