



LAU ETA ERDIAK. GOZA DEZAGUN

Elkar bizitzeko eta gatazkak konpontzeko era baketsuaz, hitz eginez eta besteak ulertuz eta errespetatuz, ikastola eta familiak ahalegintzen ari garela gogoan hartzen dugu.

Batzuetan ez dakigu zer egin gatazka baten aurrean. Bizikidetza Batzordetik, honetan lagundu nahi zaituztegu, eta ziur gaude guztioi interesatzen zaigun gaia dela. Zuen iradokizunen zain gaituzue, bitartean hauen konponbidean lagunduko duten ideia batzuk komentatu nahi dizkizuegu.

1. Ikastolako familiak haur guztien gurasoak gara, eta guretzat gure seme-alaben lagunak eta gelakideak garrantzitsuak dira. Haien artean, pertsona bezala heziko dira eta beraien gaitasun sozialak garatuko dituzte.

2. Heziketa-komunitate honetako heldu guztiok gara hezitzaileak eta horren arabera jokatu behar dugu.

3. Aita edo ama izanik gainerako gurasoekin harreman onak izaten saiatuko gara. Gure seme alaba gure arteko errespetua eta harreman gozoaz konturatzea gustuko dugu. Horrela izanda, bere adinekoekin harreman egokiak izaten lagunduko dugu.

4. Ikastolatik ateratzerakoan gure seme-alabari nola joan zaion eguna galdetuko diogu. Entzungo diogu eta ekarritako materiala adeitasunez begiratuko diogu (esku lanak, marrazkiak, oharrak,...)

5. Ezagutzen ditugun ume guztiak agurtzen saiatuko gara eta beraien izenak, edo lagunaren artean erabiltzen dituztenak, ezagutuko ditugu.

6. Batzuetan era bortitz batez arazoak konpontzen saiatzen diren zenbait ume ikusten ditugu. Gatazken aurrean erabili ohi diren hiru bideak kontutan hartuko ditugu: erasotzea, ihes egitea edo elkarrizketan aritzea, azkeneko hau bidezkoena izanik. Hauek dira aurrera eraman behar ditugun urratsak:

- a) *Lasai egoten saiatuko gara, batez ere emozionalki hunkituta sentitzen garenean.*
- b) *Babestuko eta bereiztuko ditugu. Inork minik ez hartzen saiatuko gara.*
- c) *Guztiei galdetuko eta entzungo diegu.*
- d) *Informazio osoa dugun egiaztatuko dugu eta gertatutakoa aztertuko dugu.*
- e) *Gure seme-alabaren tokian jarriko dugu gure burua, baita besteen tokian ere.*
- f) *Ez gara jarriko inoren alde.*
- g) *Liskarra bukatu dela ziurtatuko dugu.*
- h) *Ez diegu inolaz ere beste helduei aurre egingo. Ahozko indarkeria benetako indarkeria dela kontutan hartuko dugu. Ez dugu horretan sinesten eta ez dugu erabili nahi.*
- i) *Une egokian, irakasleari berria emango diegu.*

2. Edozein gatazka izanda ere, gertatutakoaz lasaitasunez hitz egingo dugu gure seme- alabarekin eta baita besteekin ere, beti ere errudunak bilatu gabe eta mezu baikorra bidaliz.

3. Haur bakoitzak bost puntu hauek kontutan hartzeko ahaleginak egingo ditugu:

- *Gertatukoaren zergatia zein izan da?*
- *Gatazkaren aurrean nolako irtenbideak aurki daitezke?*
- *Izan duen jokabideak nolako ondorioak ekarri ditu?*
- *Zer nahi du eta nola lor dezake? Gai da besteen tokian jartzeko?*

Gure seme-alaben gatazken aurrean zuekin konpartitu nahi ditugun 10 aholku bildu ditugu zenbait aditu irakurri eta gero:

1. *Gatazkek, ikasteko eta hezteko aukerak bihur daitezke. (Erantzun sortzailea)*
2. *Bi pertsona konponbidean inplikutzen badira, biek irabazi dezakete. (Zuk eta biok irabazten dugu). Bila itzazu irtenbideak bestearekin bat egiten.*
3. *Ohar zaituz bestearen ikuspuntuaz, entzun iezaiozu adeitasunez. (Enpatia)*
4. *Ekin iezaiozu arazoari inoiz ez pertsonari. Hitz egin ezazu entzun dezaten, eta azaldu ezazu zure iritzia eta behar duzuna. (Asertzioa)*
5. *Zure iritzia inposatu beharrean, bila ezazu akordioa eta komuna duzuen. (Ahalmen laguntzailea)*
6. *Beldurra, haserrea, mina eta frustrazioa gorputzaren eta buruaren adierazpenak eta emozioak dira, eta entzutea eta ongi bideratzea beharrezkoa da, gu beraien menpe ez gelditzeko eta garapen baikorrak lortzeko. (Emozioen erabilera)*
7. *Identifikatu arazoa okertzen duten jarrera pertsonalak. Izan ezazu ikuspegi zabala eta ez presarik izan.*
8. *Azter ezazu egoera, egin jokoan dauden faktoreen eskema eta konpartitu, inor erruduntzat hartu gabe. (Gatazkaren mapa)*
9. *Proposa itzazu irtenbideak akordio batetara ailegatzeko. (Negoziaketa)*
10. *Lagundu ezazu norberak bere burua ulertzen eta konponbideak eraiki ditzan. (Bitartekaritza)*

Badakigu zaila dela eta hau dena aurrera eramatea ez dela beti posible izango, baina askotan bat edo bi aholkurekin lor dezakegu. Dena dela, zuen saiakera eskertzen dizuegu. Zuen laguntza ezinbestekoa iruditzen zaigu.

Adeitasunez,

Hegoalde Ikastolako Bizikidetza Batzordea.

Iruñan, 2021eko urrian.



LAS CUATRO Y MEDIA, A SEGUIR DISFRUTANDO...

Ikastola y familias nos esforzamos por enseñar a convivir y a resolver los conflictos de forma pacífica, conversando e intentando comprendernos y respetarnos.

A veces, cuando surge un conflicto, no sabemos cómo actuar. Desde la Comisión de Convivencia queremos colaborar con las familias en esta labor y esta Comisión está abierta a vuestras sugerencias.

1. Las familias de la Ikastola somos los padres y madres de todas las niñas y niños de ésta y nos importan también todas sus amistades. Se trata de las personas entre las que van a crecer humanamente y a desarrollar su competencia social.
 2. Las personas adultas de esta comunidad educativa ejercemos de educadores y educadoras y actuamos como tales.
 3. Como padre o madre procuro relacionarme cordialmente con los demás padres y madres. Me gusta que nuestro hijo o hija perciba nuestra buena relación y cómo nos respetamos. Así le ayudo a relacionarse amistosamente con sus iguales.
 4. Al salir de la Ikastola pregunto a mi hijo o hija qué tal le han ido las cosas, le escucho y recojo con interés aquello que suele entregarme (dibujos, manualidades, avisos...)
 5. Procuro saludar a todas las personas que conozco, utilizando sus nombres de pila.
- 6.- A veces veo niños y niñas que resuelven sus conflictos de forma agresiva. Tengo entonces en cuenta las tres formas posibles de afrontar del conflicto: agredir, huir o dialogar, siendo esta última la más adecuada. Éstos son los pasos que me planteo llevar a cabo:
- a) *Procuro mantener la calma, sobre todo si me afecta emocionalmente.*
 - b) *Protejo y separo. Procuro que no se hagan daño.*
 - c) *Pregunto y escucho a todas las partes.*
 - d) *Me paro a pensar si tengo toda la información y a analizar qué ha podido pasar*
 - e) *Me pongo en el lugar de mi hijo o hija, pero también en el de la otra parte.*
 - f) *No tomo partido desde el primer momento.*
 - g) *Me aseguro de que la pelea ha terminado.*
 - h) *Bajo ningún concepto me enfrento con otras personas adultas. Tengo en cuenta que la violencia verbal también es violencia, no creo en ella y no quiero practicarla.*
 - i) *En su momento, informo de lo sucedido al tutor o tutora.*



7.- En cualquier conflicto, dialogo con serenidad con mi hijo o hija y con las demás personas sobre lo que ha pasado, sin buscar culpables y tratando de enviarle un mensaje pacífico.

8.- Me esfuerzo porque cada criatura tenga en cuenta 5 aspectos:

- *¿Cuáles son las causas de lo que ha pasado?*
- *¿Qué posibilidades y soluciones hay ante el conflicto?*
- *¿Qué consecuencias tiene su actuación?*
- *¿Qué quiere y cómo se puede conseguir?*
- *¿Puede ponerse en el lugar de los demás?*

De personas expertas hemos recogido 10 herramientas ante conflictos nuestros o de nuestros hijos e hijas y queremos compartirlas con vosotros y vosotras:

1. *Los conflictos se pueden transformar en oportunidades para aprender y mejorar (respuesta creativa).*
2. *Cuando ambas personas están comprometidas con la solución, ambas pueden ganar (Tú ganas, yo gano). Busca soluciones con la otra parte.*
3. *Observa cómo se ven las cosas desde el lado opuesto, escúchalo con interés (Empatía).*
4. *Ataca el problema, no a la persona. Habla para que te escuchen y explica cuál es la situación para ti y lo que necesitas (Asertividad).*
5. *En vez de imponer tu opinión busca el acuerdo y lo que te une a la otra persona (Poder cooperativo).*
6. *El miedo, el enfado, el dolor y la frustración son emociones, manifestaciones del cuerpo y la mente, y necesitamos escucharlas y canalizarlas para que no nos dominen y para conseguir cambios positivos (Manejo de emociones).*
7. *Identifica los problemas personales que oscurecen el panorama. Ten una visión amplia y no tengas prisas.*
8. *Analiza la situación, haz un esquema de los factores en juego y compártelo sin culpabilizar (mapa del conflicto).*
9. *Plantea estrategias para llegar a un acuerdo (Negociación).*
10. *Ayuda a las demás personas a comprenderse a sí mismas y a que ellas construyan soluciones (Mediación).*

Sabemos que es difícil y es muy posible que no logremos aplicarlas todas, pero muchas veces con utilizar 1 ó 2 herramientas lo conseguimos, de cualquier forma te damos las gracias por intentarlo, vuestra ayuda nos parece fundamental.

Un cordial saludo,

La Comisión de Convivencia de Ikastola Hegoalde

Iruña, octubre de 2021