

HARREMAN PERTSONALAK, SOZIALAK, FAMILIARRAK, AFEKTUZKOAK ETA SEXUALAK

HAUR HEZKUNTZA

IKASLEEKIN JARDUERAK EGITEKO ZENBAIT IDEIA

Ikasleekin jarduerak egiteko ideia hauekin proposamen ireki eta moldagarria egin nahi da. Jarduera hauek aise molda daitezke, ikastetxeetan diren curriculum arlo eta programazioetan txertatzeko. Ideiak etapaka aurkeztu eta iradoki dira, antzeko esperientziak egin dituzten ikasleen adinaren arabera. Nolanahi ere, **horiek guztiak beste adin bateko ikasleen interes eta ezaugarriei egokitzeko modukoak dira.**

"MENS SANA IN CORPORE SANO"

Gosari txiki, gosari, askari... osasungarriak antolatuko ditugu ikasleen eta haien familien laguntzarekin. Denbora-tarte batean, txandaka, ikasleek produktu osasungarri bat (fruta, zerealak, fruitu lehorrak, gazta...) ekartzeko ardura hartuko dute eta, gero, ikaskideen artean banatuko dute. Era berean, ikaskideei azalduko diete zergatik den ona elikagai hori jatea eta zenbat komeni den jatea, noiz jaten duen etxean, zein plater, konbinazio edo errezetatan eta abar. Helburua **ongizate fisikoaren eta nork bere buruarekin ongi sentitzearen** arteko harremana lantzea da, harreman hori biziz. Hau da, neskatoen eta mutikoen artean elikadura osasungarria honako hauekin lotzea:

- ▶ Haur bakoitzaren garapen fisiko-mental ona, bakarka dituzten ezaugarri eta aukerak onartuz.
- ▶ Egunero nahi den hori egiteko behar diren osasuna, energia eta poztasuna izatea.

Helburua da jostailuen, publizitatearen eta komunikabideen bitartez neskatoek eta mutikoen hartzen duten mezuari kontra egitea, hain zuzen ere bizitzan arrakasta izatea neurri anatomiko jakin batzuekin eta sexu bakoitzerako gorputz mota batekin lotzen dituenari: emakumezkoak meheak edo oso meheak izanen dira eta gizonezkoak, berriz, gihartsuak edo oso gihartsuak.

"ISTORIOAK SENTITU BEHAR DITUGU"

Irakasleek eta ikasleek **keinuen bidez irudikatzen eta bizitzen dituzte askotariko sentimenduak kontatzen, deskribatzen, hitzez adierazten dituzten... ipuinak, olerkiak eta abestiak.** Helburua da neskatoek eta mutikoen emozio eta sentimendu berak bizitzeko aukera izatea, neskatoa edo mutikoa izateagatik etiketarik izan gabe. Hots: neskatoek eta mutikoen negar egiten dute, beldur izaten dira, tristetzen, haserretzen, pozten dira... eta hori guztia egin dezakete. Sentitzen sentituz ikasten da. Keinuen bidez abesteko eta sentitzeko kantuak tradizionalak izan daitezke (Andrakila mardo, Txikitin parian, sehaska kantuak...) edo gaur egungoak, pailazoen edo haurrentzako taldeek abestutakoak edo abesti didaktikoetan ageri direnak, etab. Horiek guztiek balio beharko lukete neskatoek eta, bere-



mutilek ere negar egiten dute

Genero sozializazioak aukera ematen du, ulertzen du eta bultzatzen du neskatoek **urrakortasuna**, tristura, atsekabea... negarraren bitartez **erakustea**, baina mutikoei eskatzen die indartsu agertzea eta egoera berberen aurrean ahultasunik ez erakustea. Eskakizun horren aurrean, mutikoak gazte-gaztetatik **"euste-horma"** bihurtzen dira. Ahal duten moduan eusten diote malkoak eta sentimenduak kontrolatzeko eskatzen diegun bitartean, handik gutxira, maiz, modu oldarkorren lehertzeko alboan duena bultzatuz edo joz, lurrean dagoen jostailuari ostikoa emanez, etab. Ez litzateke askoz ere hobea izanen negarraren edo beste agerkeri ez-oldarkor batzuen bitartez sentimendu eta bizipen horiek agertuko balituzte? Horren guztiaren azpian dago **femeninotasuna ukatuz maskulinitatea egitea**. Genero aurreiritzi eta estereotipoetarako mutikoa izatea neskatoa ez izatea da. Negar egitea neskatoen kontua bada, mutikoen ezin dute negarrik egin. Ikasleek ikusi eta ikasi behar dute mutiko-gizonen ere negar egiten dutela (negar egin dezaketela) eta mutiko-gizon izaten segituko dutela.

neskak ere haserretzen dira

Maiz berdin gertatzen da **haserrearekin, atsekabearekin, gorrotoarekin...** baina neskatoei dagokienez. Ulerkorragoak gara mutiko batek sentimendu eta bizipen horiek erakusten dituen neskato batek erakusten dituen baino. "Uste dugu" "ohikoa" dela mutikoak zakarragoak izatea, ikaskideei (mutikoei eta neskatoei) negar eginaraztea, elkarren artean borroka egitea edo gauzak haustea,

haserre edo urduri daudenean... Hala ere, ez zaigu burutik ere pasatzen neskatoek halako sentimenduak izan eta adieraztea; sentimendu horiei eutsi behar diete eta **ezkutatu, lasaitasun eta sosegu itxura agertu**; eta, orobat, esaten zaie haserrarazi dituenarekin "pakeak egiteko", "musutxo bat elkarri emateko", "jolasteko"... Honako honetan euste hori frustrazio, norberaren ukatze, itxurako otzantasan, etab. bihurtzen da. Neskatoek ikusi eta ikasi behar dute neskato-emaumeak ere haserretzen direla (haserre daitezkeela) eta horregatik ez dituztela baztertuko edo gutxiago maitatuko.

arriskuak eta lehentasunak

Modu berean, neskatoak eta mutikoak oso modu desberdinean sozializatzen dira **arriskuarekin duten harremanari** dagokionez. Kalean, parkean, patioan, psikomotrizitate gelan... mutikoei esaten zaie mugitu behar dutela, korrika egin, jauzi egin, erortzen badira zutitu, arriskuak hartu behar dituztela jarduera fisikoan, kirolean... hobetu nahi badute; neskei, berriz, esaten zaie kontuz ibili behar dutela, laguntzen zaie, erortzen badira goratzen laguntzen zaie... Egintzat ematen dugu neskatoek zailtasun gehiago izanen dituztela, jauzi txikiagoa eginen dutela, min handiagoa har dezaketela... eta hala esaten diegu hitzekin, kezka eta beldur keinuekin, erortzen direnean haien ondoan korrika eginez... Mutikoei esaten diegu gaitasun handiagoa dutela, ez dutela minik hartuko, hobetu dezaketela... Horren guztiaren emaitza, honako hau: neskatoak beldurrez hazten dira eta arriskuak saihesten dituzte (onargarniak badira ere) eta mutikoek, berriz, modu axolagabearen arrisku gehiegi bere egiten dituzte (jauziak itsasoan, igerilekuan; motorren, autoen eta abarren gidaritza). Paraleloki, mutikoek ilaran eta materialak aukeratzen lehenak izan nahi dute, jolasak eta jostailuak lehen aldiz erabili nahi dituzte, jolastokira lehenak atera nahi dute, tokirik onena nahi dute, irakaslearen arreta izaten **lehenak izan nahi dute... eta, gainera, horretarako eskubidea dutela uste dute**. Eta hori lortzeko, askotan korrika egiten dute, bultzaka aintzen dira, ez dute txandarik errespetatzen, beste mutiko batzuk eta, bereziki, neskatoak jotzen dituzte... Neskatoek hori ikusita, lagatzen eta bidea beti uzten ikasten dute, eta aukeratzeari eta zerbait nahi izateari uzten diote.

ziki, mutikoek ezagutu eta izenda ditzaten, eta poza, beldurra, gorrotoa, poztasuna, balioa, etab. adieraz ditzaten (Maite zaitut, Otsoari belarriak ikusi...).

"ILE-APAINDEGIRA GOAZ"

Ikasgelako txoko bat (edo beste gune bat) jarduera hau egiteko materialarekin egokitzen da: orraziak, eskuilak, erruloak, gomak, kakoak, kolonia eta, ahal bada, ura, xaboa... Neskatoak eta mutikoak lantegitik pasatuko dira eta ile-apaintzaile gizonetzkoaren eta emakumezkoaren eta bezeroen rola hartuko dituzte, txandaka. Jarduera honekin, **norberaren gorputza entzun eta hartaz jabetzea, autopertzepzioa, segurtasun pertsonala eta elkarrekiko konfiantza eta tratua** lantzen dira. Neskatoak eta mutikoak beren gorputzez jabetzen dira, haien ezaugarriez eta gorputzak sentitzeko, adierazteko, jarduteko eta harremanetan jartzeko ematen dien aukerez. Era berean, jabetzen dira besteak nola sentiaraz ditzaketen, nola eman diezaieketen poztasuna, plazera, lasaitasuna, edertasuna...

- ▶ Zer egiten da ile-apaindegian? Zer sentimendu izaten da han? Atsegina da? Gustatzen zaigu? Beldurra ematen du? Minik egiten du? Atsegina da? Zergatik? Etab. Ile-apaintzaile gizonetzkoarena edo emakumezkoarena egitea gustuko duzu? Zergatik? Zer da onena? Nahiago izaten duzu zu ile-apaindegira joatea? Zergatik? Etab.

"TRIKI-TRAKA, TRIKI-TRAKA..." "TXU... TXUKU-TXUKU..."

Neskatoek eta mutikoek bi edo hiru tren osatuko dituzte. Makina/tren-gidariak eta bagoiak balira bezala jokatu dute. Ibilbide bat zehaztuko dugu trenbideekin, bihurguneekin, trenbide-pasaguneekin, zenbait unetan gurutzatzen diren trenbideekin, tunelekin... Neskatoak eta mutikoak **tren-gidari** izanen dira, txandaka. Tren-gidaria (neskatoa edo mutikoa) aurrean joanen da eta trena osatzen duten gainerako ikaskideak gidatuko ditu eta oharrak emanen dizkie: "orain biratu behar dugu...", "geldi!", "badator beste tren bat... pasatzen utzi behar diogu...". Zenbaitetan, mota bateko baino gehiagoko trenak osa ditzaie: neskatoek edo mutikoek soilik osatutakoak eta, beste batzuetan, tren mistoak, ondoko alderdi hauetan neskatoek eta mutikoek portarea desberdina duten edo ez ikusteko:

- ▶ Neskatoek atsegin dute tren-gidariarena egitea? Trena uste osoz zuzentzen dute? Zer dute nahiago, tren-gidari edo bagoi izan? Mutikoez osatutako tren bat datorrenean, nork ematen du bidea? Eta mutikoek, zer dute nahiago? Tren-gidari neskatoen eta tren-gidari mutikoen oharrak berdinduz dituzte? Zer erreakzio izaten dute neskez osatutako tren batekin gurutzatzen direnean? Bidea ematen dute edo beti aurretik igarotzen dira? Txandak errespetatzen dituzte edo bultzatzen dute lehen tren-gidariak izateko edo errepikatzen?

"SUGE MODUAN HERRESTAN IBILI"

Ikasleei eta familiei esaten diegu egun batean eskolara arropa erosoarekin etorri behar dutela, zikindu edo hauts daitekeen arroparekin... Sugearena egin behar dugu. Jarraibideak emanen dizkiegu: lurrean ibilbidea egiten dute, mahaipetik igaroko dira, txokoetan herrestan ibiliko dira... Jarraibide horiekin istoriotxo bat egin dezakegu, biziz joan behar den ipuin bat. Jardueraren helburua da mutikoak eta, bereziki, neskatoak mugitzea eta jolastea arropa zikintzeko edo hondatzeko beldurrik izan gabe, eta lurrean herrestaka **beren gorputzaren mugimendu eta aukera zinetikoak** probatzea, ezagutzea eta haiekin gozatzea.

HARREMAN PERTSONALAK, SOZIALAK, FAMILIARRAK, AFEKTUZKOAK ETA SEXUALAK

LEHEN HEZKUNTZA

IKASLEEKIN JARDUERAK EGITEKO ZENBAIT IDEIA

Haur Hezkuntzarako adierazitako jarduerak oso erraz egin daitezke etapa honetako ikasleekin baldin eta adinari eta Lehen Hezkuntzako curriculumari egokitzen bazaizkio. Ondoren aipatzen ditugun ideiak ere gauzatu daitezke. Jarduera hauek irekiak dira, eta aise molda daitezke, ikastetxeetan diren curriculum arlo eta programazioetan txertatzeko. Era berean, modu independentean ere landu daitezke, saio autonomo gisa edo berdintasunerako berariazko programazio baten parte gisa.

"...-Z JANTZIKO GARA!"

Jarduera hau egiteko, gaur egun edo garai batean baino gehiagotan erabili diren emakume eta gizon jantziak bilatu edo eginen ditugu: kortseak, soineko luzeak, minigonak, gorbatak, ileordeak, pitillo erako galtzak, hiru tailu handiagoko galtzak, galtza oso-oso estuak... Neskatoek eta mutikoek, batzuek zein bestiek, gizonezkoen eta emakumezkoen arropa jantziko dute. Helburua da gure ikasleek **beren gorputzetan jantziak ematen dituzten edo ematen ez dituzten autonomia- eta askatasun-mailak esperimentatzea** eta arropa deserosoa jantzeko ditugun arrazoen gaineko hausnarketa egitea:

- ▶ Adibidez, kortseak egin ditzakegu plastiko gogorrarekin eta esan jantzi ditzatela gelan egoteko, ariketaren bat egin dezakegu haiekin... Badiarudi kortseak berriro modan daudela. Eztabaida dezagun haien erabilgarritasunari buruz: Kortsea jantzita mugitzeko askatasuna duzu? Jauzi, korrika egin dezakezu, eser zaitezke ongi, arnas har dezakezu...?
- ▶ Berdin eginen dugu beste jantzi mota batzuekin: lurrerainoko gona eroso da? Zer gertatzen da euria egiten duenean? Erosoa da parte batean?... Beste garai batzuetan gizonak jantzitako arropa erosoagoa zen? Mugitzeko askeago zeuden? Zeintzuk?... Gorbatak nekatzten du? Arnasa hartzea zailtzen du?...?
- ▶ Esquarki, emakumezkoentzako arropa gizezkoena baino deserosoagoa da eta mugitzea zailtzen du? Zergatik?
- ▶ Bada mina egin dezakeen edo gorputzaren osasun eta garapenerako negatiboa izan daitekeen arroparik? Zeintzuk? Arropa hori, gizezkoena edo emakumezkoena da? Zergatik erabiltzen da?

"MAITASUNAREN TERMOMETROA, MAITASUNIK EZAREN TERMOMETROA"

Jarduera hau egiteko familiek parte hartu behar dute. **Bi termometro eginen** ditugu. Horietako batean maitasuna handitzen duten gertaerak, jarrerak, portaerak, esaldiak... irudikatuko ditugu, hau da, bi pertsonaren artean maitasuna handitzen, agerian uzten, azaleratzen... duen guztia. Bigarrenean kontrakoa irudikatuko dugu, hau da, bi per-



**Nafarroako
Gobernua**

Hezkuntza

2009-2011 Berdintasunerako Plana

hezkidetzalantzen

gorputza sortu eta egiten da

Gorputzaren mugimendu maskulinoak eta femeninoak ez ditu biologiak zehazten; kulturalak dira eta haurtzarotik ikasten dira. Mutikoak eta neskatoak, oro har, gorputz mugimendu asko egiteko **antzeko ahalmen fisikoarekin sortzen dira**, bakoitzaren herentzia genetikoak emaniko mugak baino ez dituztela. Baina neskatoek eta mutikoek **ahalmen eta aukera horiek garatu edo urritzen dituzte** hazi eta bizi diren **kulturaren arabera**. Giza harremanak bideratzen dituzten gorputzeko atalak kulturaren arabera garatu eta erabiltzen dira. Nafarroan, Etiopian, Txinan, Japonian, Brasilen edo Groenlandian **hazitako pertsona berak** bere gorputzaren ahalmenak (bere herentzia genetikoak) oso modu desberdinean garatuko lituzke kultura horietako bakoitzean. Eta pertsona horrek berak oso modu desberdinean garatuko lituzke bere gorputzaren ahalmen biologikoak goian adierazitako kulturetako edozeinetan neskato edo mutiko moduan aurkeztu eta haziko balitz.

arropa eta mugimendua

Arropa ez da soilik eguraldi txarretik babesteko eta hari egokitzeko erabiltzen dugun elementua. Arropak gorputzaren askatasuna baldintzatzen du gazte-gaztetatik eta, horrekin, gorputzaren beraren eta inguruaren esperientziazioa eta aurkikuntza (gora egitea, jauzi egitea, korrika egitea, igo eta jaiste, heltzea...). Arropak itxuratzen du **gorputza ulertzeko modua, munduan egon eta jarduteko modua** eta pertsonekin eta inguruarekin **harremanetan jartzeko modua**. Hori guztia ez da berdin gertatzen neskatoengan eta mutikoengan.

ipuin klasikoak berrirakurri

Ipuin tradizionalak aukera asko ematen

digute pertsonen arteko harreman eredu jakin batzuen azpian dauden genero estereotipoak lantzeko. Horretarako, ipuinak "genero-betaurrekoak" jantzita ditugula irakurri behar ditugu, desberdintasunak ikusten dituzten betaurrekoekin, geure buruari galdetuz neskatoei eta mutikoei ematen dieten portaera ereduak bat egiten duenetz gure ikasleendako nahi dugun berdintasunarekin, esku-bideekin eta herritartasunarekin. Jatorrizkoaren genero estereotipoak identifikatu eta azaleratu behar ditugu eta, jolasaren bitartez, beste bukaera bat, beste istorio bat, beste pertsonaia bat, beste eszena batzuk... prestatu behar ditugu, hain zuzen ere desberdintasun eredu eta erreferente horiek aldatzen edo ezabatzen dituzten eta emakumezkoen eta gizonezkoen arteko harreman pertsonal berdinaoak, osasuntsuagoak, desberdinaoak, justuagoak... aurkezten dituzten alternatibak.

Adibidez, bere familiarengandik independizatu eta ekonomikoki beregaina izan nahi duen Errauskine, printzeak haren erabakiak errespetatzen dituelarik eta haiek euskari modura erabiltzen dituelarik... Honako honetan, ikasleekin egin beharreko hausnarketa (taldean, bi bertsioak eginez, marraztuz, txo-txongiloen bidez, etab.) ondoko alderdi hauen inguruan eginen litzateke:

- Zer egiten du Errauskinek ipuin batean eta bestean? Ipuin horietako zeinetan hartzen du bere bizitzaren aginpidea? Zer du gustuko Printzearengan-dik? Eta Printzeak Errauskinerengan-dik? Zer egiten du Printzeak, nola jokatzeko du...?

- Zein bertsio dute atseginago? Zergatik? Zeinek du bukaerarik onena? Zergatik? Zer gertatuko da gero? Bi kasuetan nolakoa izanen da haien bizitza? Zer eginen dute? Etxetik kanpo lan eginen dute? Eta etxean, nola antolatuko dira?...

erantzukidetasuna

Maitasunak berarekin dakar bizitza (bizitzeko denbora), harreman mota bat (tratu ona) eta bizikidetzatza justu bat partekatzea eta hobetzea; zerikusia du elkarrekin bizitzeko egiten dugun antolaketaekin, bizitzako gure proiektu pertsonalak gauzatzeko lagunduz. Maitasuna ez da sentimendu soil bat, baina emozio bat. Maitasuna gure eguneroko bizitzako alderdi guztietan ageri da, etxean egin behar ditugun lanetan, etxetik kanpokoetan, aisialdian, gizarteetan eta abarretan.

tsionaren arteko maitasuna desagerrarazten, itzaltzen, txikiagotzen, hiltzen... duen guztia, baita maitasunik eza, etsaigoa... ere.

Termometroak egiteko, ikasleek etxean galdetuko dute eta alderdi hauetara erantzuten dieten erantzunak idatziz ekarriko dituzte:

- ▶ **Nola dakizu edo nola nabaritzen duzu norbaitek maite zaituela?** Zer egiten du? Nola portatzen da zurekin? Nola jokatzeko du zure lagunekin? Nola jokatzeko du eguneroko gauzei dagokienez (ikastetxea, zaletasunak, beharrak, planak, proiektuak, aisialdia, denbora...)?
- ▶ **Nola dakizu edo nola nabaritzen duzu norbaitek ez zaituela maite?** Zer gertaerak, jarduerak... frogatzen dute ez zaituela maite edo maitatzeari uzten ari zaiola? Zer tratu ematen dizu pertsona horrek? Pertsona horrekin zer bizimodu daramazu lanean, etxean, aisialdian...?

Jarraian, bakoitzak ekarritako erantzunak klasean bateratu, laburbildu eta behetik gora apuntatuko ditugu termometroetan (itsasgarri idatzi bat jar dezakegu, zirkulu bati kolorea ematen ahal diogu, etab.). Gehien errepikatzen diren edo bat egiten duten erantzunak kolore handiagoz jar daitezke edo letra tamaina edo tarte handiagoarekin idatz daitezke. Helburua da ikustea eta azpimarratzea maitasuna egunez egun eraikitzen dela, maiz txikiak eta egunerokoak diren gertaerekin, hitzekin, jarduerekin, portaerekin, harremanekin, denboraren erabilerekin eta abarrekin.

"MAITASUNA EZ DA IKUSEZINA, ANTZEMATEN DA"

Helburua da ikasleek bizitzea eta ulertzea maitasuna ez dela sentimendu ikusezin, ukiezin, abstraktua... **Maitasuna bizirik dagoela eta, ondorioz, ikusi eta antzematen dela.** Maitasuna maite diren pertsonen emandako tratuan agerian gelditzen dela. Maitasuna dagoenean tratua ere ona izaten delako. Tratu ona ematen digutenean, maite gaituztelako. Tratu txarra ematen digutenean, ez gaituztelako maite, maitasunik ez dagoelako. **Maitasunak maitatutako pertsona eta maitatzen duena errespetatzen eta zaintzen ditu eta tratu ona ematen die.**

Horretarako, film bat ikus dezakegu (esate baterako Matilda) eta maitasunaren eta tratu onen (errespetua, laguntza...) ikuspuntutik aztertu.

- ▶ Harremanen arloko tratu on eta txarrekin zerikusia duten pertsonen jardueren zerrendak egitea: errespetua, euskarria, poztasuna, laguntza... irainak, kontrola, mehatxuak, oihuak, kolpeak... Erantzun bateratua prestatu eta aztertu ikastaldeen, neskatoen eta mutikoen erkapenen eta abarren arteko bateratasunak eta aldeak.
- ▶ Pertsonaiek nola jarduten duten erakusten duten zergatiak eztaba-datzea. Zer dago kontrolaren, errespetuaren, beldurraren... atzean? Ikasleek ezagutzen dute egiatzko bizitzan filmean antzeko ezaugarriak dituen egoeraren bat? Nola jardun dute inplikaturako pertsonen? Honako honetan zer egin daiteke batzuen eta besteen artean tratu onak izateko?

Nahi bada jarduera osa daiteke jarduera edo portaera hauetako bakoitzean adierazi eta sakondu ditugun tratu on eta txarren zerrendak aztertuz:

- ▶ Horrela jokatzeko duzunean nola sentitzen zara? Ongi edo gaizki? Zergatik? Neskatoek, oro har, hola jarduten dute? Eta mutikoei? Zergatik?
- ▶ Zure portaera hau positiboa edo negatiboa da harremana duzunean? Oro har, pertsona horiek zure portaerarekin pozik edo haserre daude?...?

HARREMAN PERTSONALAK, SOZIALAK, FAMILIARRAK, AFEKTUZKOAK ETA SEXUALAK

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZA - DBH



**Nafarroako
Gobernua**

Hezkuntza

2009-2011 Berdintasunerako Plana

hezkidetzalantzen

IKASLEEKIN JARDUERAK EGITEKO ZENBAIT IDEA

Lehen Hezkuntzarako adierazitako jarduerak oso erraz egin daitezke etapa honetako ikasleekin baldin eta adinari eta Bigarren Hezkuntzako curriculumari egokitzen bazaizkio.

"ESADAZU ZER DINETAKO JANZTEN DUZUN ETA NOLAKOA ZAREN ESANEN DIZUT"

Ibilbideak, jokoak eta jarduera fisikoak antolatuko dira (eskailek igotzea, makurtzea, jauzi egitea, oinkadak emanaz oinez ibiltzea, korrika egitea, etab.). Jarduera horietan parte-hartzaileek (neskatoek eta mutikoek) jantziko dituzte, batetik, **gorputzaren autonomia mugatzen** eta mugimenduen askatasuna baldintzatzen **duen oinetakoak** (gehienetan "emakumeentzako" oinetakoak, adibidez takoidun oinetakoak), eta bestetik, gorputzaren autonomia eta mugimenduen **askatasuna errazten duten oinetakoak** (gehienetan "gizonezkoentzako" oinetakoak, esate baterako zapatilak edo lokaridun oinetakoak). Jarduera honetan denek egoera berak biziko dituzte. Probak egin ondoren, esperientzia aztertuko da helburu honekin:

- ▶ Oinetako mota bat edo bestea jantzita izanik, fisikoki eta emozionalki **sentitutakoa eta bizi izandakoa erkatzea**. Korrika egiteko zailtasunik izan dute? Eroso ibili dira? Oinetakoekin mugarik edo mugimendu askatasunik izan dute? Zein oinetakok ematen du autonomia pertsonal handiagoa eta zeinek mendekotasun handiagoa? Zein oinetakorekin egin daitezke desplazamendu handiagoak, erritmo aldaketak?; zein egokitzen zaio ongien lurzoruari?; zein erabil daiteke denbora luzeago?
- ▶ Oinetako bat edo beste bat erabiltzeak **suposatzen duena balortzea**, ikustea ondoko alderdi hauetan zer eragin duen neskatoengan eta mutikoengan: gorputzaren askatasuna, gorputzaren gaineko kontrola, presentzia, lasaitasuna, osasuna (zauriak, babak, deformazioak...), tokiaren okupazioa, autoestimua, segurtasun pertsonala, etab.
- ▶ Oinetako "deserosoak" edo "arriskutsuak" (takoiak, plataformak, lotu gabeko zapatilak, txankletak...) erabiltzeko **arrazoiak identifikatzea**. Modagatik? Gustuko dutelako? Polita delako? Gustagarri egiteko? Norbaiten gustuko izateko? Nork erabiltzen du gehien oinetako mota hau, neskatoek edo mutikoek? Zergatik?

Beste hainbeste egin daiteke **arroparekin, osagarriekin, orrazkerekkin eta abarrekin**. Horiek aztertzeko ikasleei proposatuko diegu, esate baterako, **argazki erakusketa** bat egitea kaleko oinetakoei buruz, aste bukaerako arropari buruz, "eskolako uniforme"ri buruz, larunbat gaueko arropari buruz, kirol arropari buruz... **Ispilu bat** jarri nahi da hartan euren buruak ikus ditzaten eta euren estilismoak neskato eta mutiko bakoitzaren berdintasunaren, autonomiaren eta garapen pertsonal oso-

silueta mantentzea

Kirolari ospetsu baten eta modelo ezagun baten silueta (benetako tamainan) marraztu behar dugu, esate baterako, enbalatzeko paperean. Gure ikasle guztiak etzanaraziko ditugu egokitzen zaien siluetaren gainean eta haren gainean beren silueta markatuko dugu. Zein da emaitza? Bat egiten dute? Ez? **Jauzi handia** dago gure gizartean miretsitako edertasun-kanonen eta gure gorputzen errealitatearen artean. Genero estereotipoek neskatoei eta mutikoiei esaten diete beren **siluetak silueta** "ametszkoarekin", "arrakastatsuekin" bat egin behar duela. Baina, horrek zer kostu du mutikoentzako? Eta neskentzako? Pertsona askorendako eredu horiek lortu nahi izatea ezinezko misioa da eta osasuna, dirua, denbora, energia... galtzen dute; bizi osoa ematen dute horretan.

askotariko altxorra

Lortu behar dugu gure ikasleak altxor hori daukatela konturatzea eta pertsona bakoitzak bere gorputza, **bere silueta** duela eta izan behar duela. Silueta pertsonala, gainerako guztiena ez bezalako gorputza. Neskato eta mutiko bakoitzak aukera izan beharko du bere herentzia genetiko indibidualaren ahalmenak bere osotasunean eta ahalik eta gehien garatzeko eta horren emaitza izanen da silueta. Hala bada, silueta hori ederra izanen da, gorputz osasuntsu bati dagokiona, hain zuzen ere egoki dabilen eta norbera **errespetatzen eta estimatzen duen norbaitena**. Logikoki, gainerako siluetak errespetatu eta estimatuko dituenak altxorrik handienak izanen balira bezala.

harremanetarako gorputza

Giza harreman guztiak **norberak**

geure gorputzarekin dugun harremanean hasten dira eta haren mende daude. Oinarrizko harreman horrek gainerako guztiak baldintzatzen ditu eta haien oinarria da. Errespetua, onartzea, estimua, indarkeriarik eza, gogobetetasuna, tratu onak, maitasuna... geure gorputzean berean hasten dira. Baita gure harremanetan izan ditzakegun ukapena, lotsa, eraso, tratu txarrak, gorrotoa...

bikoteko maitasuna

Adin honetako ikasleei gehien interesatzen zaien harremana bikoteko sentimenduzko harremana da, bikoteko maitasuna. Jakin nahi dute zer den, nola ezagutzen den, zer sentitzen den, nola kudeatzen den, etab. Filmek, bildumek, kantuek, aldizkariak eta abarrek sentimenduzko hezkuntza garrantzitsua ematen diete eta hezkuntza hori **ez da beti errealista izaten eta maiz oso estereotipatua**, gainera: maitasun erromantikoa, saihetsezina, kontrolaezina, ilogikoa, tragikoa... printze urdina, printzesa ezin ederra, goa, laranja erdiak, zu gabe ez naiz deus ere, etab. Oso garrantzitsua da alderdi hauek gure ikasgeletan lantzea gure ikasleek aukera izan dezaten informazio hori erkatzeko eta, **berdintasunetik eta emakumezkoen eta gizonezkoen giza eskubideetatik abiatu**rik, **benetako maitasuna** ezagutu eta baloratzeko; maitasun hori aukeratuko da, eraikiko da, aldatuko da, alde batera utziko da... , bi pertsonak hobeki, zoriontsuago eta bete-betean bizitzeko balio duen edo ez aztertu ondoren.

errespetuzko harremanak

Helburua da pertsona bakoitzak bere maitasun harremanak eraikitzea pertsona horrek **bere buruari dion errespetutik eta maitasunetik abiatu**rik eta **beste pertsona horren berezitasuna, desioak eta beharrak errespetatu**rik. Elkarrekiko errespetuak soilik bermatuko du bikoteko maitasuna eta gainerako harremanak (pertsonalak, sozialak, familiakoak, afektuzkoak, sexualak...) osasuntsuak, positiboak eta egokiak izanen direla. Norberaren eta gainerakoen berezitasuna eta borondatea errespetatuko dira, eta pertsona horiek **eskubide berberak** izanen dituzte beren gorputz, sexualitate, interes, emozio, desio, proiektu... anitz eta berezietan.

aren ikuspuntutik dituen ondorioen gainean hausnar egin dezaten.

"90-60-90 ETA ALOZIK GABEKO SABELA"

Edertasun-eredu femenino eta maskulinoak agerian jarri eta haien gainean hausnartzeko jarduera. Neskatoek eta mutikoez collage-ak egiten dituzte iragarkietatik, prentsatik, aldizkarietatik, Internetetik... irudiak hartu eta moztuz. Horrek guztiak aukera emanen digu gorputzari dagokionez gure gizarteko gorputzaren edertasun-ereduak eta balioak aztertzeko, hezkidetzaren eta emakumezkoen eta gizonezkoen berdintasunaren ikusmoldeak abiatu. Ikasleek taldetan egiten dute lan: mutikoen gorputzaren collage bat egiten da eta beste bat neskatoen gorputzarekin. Collage-a egin ondoren, irudietan errepikatzen diren gorputz ezaugarriekin zerrenda bat idatzi beharko dute. Bi collageak, zerrendak eta gorputzak, eta transmititzen dutena erkatu eta aztertuko ditugu:

- ▶ Emakumezkoek dagokienez, zer edertasun-eredu da (dira) gailentzen dena (direnak)? Eta gizonezkoek dagokienez? Parekagarriak dira? Edertasun-konzeptu bera dute? Gorputz-atal berberak nabarmentzen dituzte?
- ▶ Emakumezkoek gehienak fisikoki halakoxeak dira? Neurri horiek edo beste batzuk dituzte? Silueta horiek edo beste batzuk dituzte? Eta gizonezkoek dagokienez? Zergatik? Proposatutako ereduak edozein adinetarako eta bizitza-egoeratarako balio du? Eta gizonezkoek dagokienez? Zergatik?
- ▶ Gorputz mota horiek lortzen ahalegintzeak ondorio berak ditu neskatengan eta mutikoen? "Prezio bera ordaintzen dute"? Zer alde dago? Nork jasan behar ditu gehiago elikadurako trastornoak (bulimia, anorexia, "dieta-mendekotasuna", desnutrizioa...)? Zergatik?
- ▶ Nork erabiltzen ditu gehiago baliabide mediko-kirurgikoak (estetika ebakuntzak, laserra, liposukzioak, pigmentazio kimikoa, sendagaiak...) bere gorputzean izan nahi den gorputz-ereduaren barnean sartzen ahalegintzeko? Neskatoek edo mutikoez? Zergatik? Zein adinetan hasten dira? Zer ondorio dituzte praktika horiek erabiltzen dituztenek?
- ▶ Gorputzari dagokionez, emakumezkoek eta gizonezkoek gizarte presio berbera dute? Zergatik? Presio horrek zer ondorio ditu?

"MAITE BAZAITUT ... ZARELAKO DA"

Genero sozializazioak (gazteentzako serieak, filmak...) maitemintzeko **"ametsetako mutilaren"** eta **"ametsetako neskaren"** ereduak transmititzen d(it)u. Esate baterako, zergatik esaten dute neska askok mutil "gaiztoak" gustuko dituztela? Ikasleekin batera aztertuko ditugu eredu horiek eta zeri erantzuten dioten. Horretarako, maitasun aitorenak prestatuko ditugu. Mutiko edo neskato bakoitzak ametsetako bikotekidearen profila prestatu beharko du. Hau da, idatzi beharko du zer izanen lukeen gustuko neska edo mutiko batengan eta zerk maiteminduko lukeen. Era berean, jarduera hau beste modu honetan ere egin dezakegu: lagun neska edo mutil bati, asko maite duten familiako norbaiti... aitoren egiteko. Hala eginez, maitasunezko, adiskidetasunezko... harreman motak aztertuko ditugu.

Aitorpen hori xehakatuko dugu. Adibidez: Maite zaitut ... -lako. Maite zaitut ... miresten zaitudalako. Maite zaitut ... argia zarelako. Eta abar. Maite zaitut ... -lako. Niretako denbora duzulako eta entzuten didazulako...

Helburua da ikasleak jabetzea maitasuna ez dela bihozkada hutsa, benetan nor maite nahi dugun aukeratzen dugula. Lagunak, bikotekideak, familia... aukeratu egiten ditugu. Aukeratzen dugu eta aukeratu behar dugu hobeki bizitzeko eta zoriontsuago izateko.

HARREMAN PERTSONALAK, SOZIALAK, FAMILIARRAK, AFETUZKOAK ETA SEXUALAK

DERRIGORREZKOA EZ DEN BIGARREN HEZKUNTZA



**Nafarroako
Gobernua**

Hezkuntza

2009-2011 Berdintasunerako Plana

hezkidetza **lantzen**

IKASLEEKIN JARDUERAK EGITEKO ZENBAIT IDEIA

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzarako adierazitakoak etapa honetako ikasleekin ere oso erraz egin daitezke Bigarren Hezkuntzako adinari eta behar den curriculumari egokitzen bazaizkio edo/eta, bereziki, emakumezkoen eta gizonezkoen gaineko datu estatistikoak sartu edo gehitzen badira (denboraren erabilerei, familia eta sentimenduzko harremanei, sexu aztura eta portaerei, gizarte joerei, modari eta abarri buruzkoak izanen dira datu horiek). Jarraian aipatzen ditugun ideiak ere gauzatu daitezke. Jarduera hauek irekiak dira, eta aise molda daitezke, ikastetxeetan diren curriculum arlo eta programazioetan txertatzeko.

"EDERRA EGOTEKO SUFRITU BEHAR DA"

Ikasleek informazioa bilatu beharko dute munduan, gizarteetan, kulturatan dauden **praktika eta tradizio** askotarikoei buruz. Horietan guztietan emakumezkoaren eta/edo gizonezkoaren eredu fisikoa lortzen da **erasoen, prozesu mingarrien, mutilazioen eta abarren** bidez, eta beren gorputzak kontrolatuz eta modelatuz. Adibidez, oinak murriztea, lepoa luzatzea, genitalen ablazioa, etab. Ikastaldeen ikasgelan aurkitutako informazioa aurkeztuko dute eta honako alderdi hauen gainean eztabaidatuko:

- ▶ Praktika horietako gehienak nor ukitzen ditu, emakumezkoak edo gizonezkoak? Zein adinetakoak dira? Zergatik? Gizonezkoekin eta emakumezkoekin egindako praktikek badute zerbait komunean?
- ▶ Zein da praktika horiek egitearen helburua? Estetika kontu soila dira? Bada bestelako arrazoirik? Zeintzuk? Arrazoi horiek berberak dira emakumezkoek eta gizonezkoek dagokienez?
- ▶ Badute zerbait onik emakumezkoendako edo gizonezkoendako? Badute ondorio negatiborik emakumezkoen edo gizonezkoen eguneroko bizitzarako? Eta positiborik? Zer dela-eta segitzen da praktika horiekin osasunerako arrisku latzak badakartza ere?
- ▶ Ikastalderen batek bildu du gure gizartean antzeko praktikarik? Bada antzeko praktikarik? Ez da existitzen? Zergatik? Praktika horiek pareka daitezke depilazioarekin, oso takoi altuak erabiltzearekin, ebakuntza kirurgikoekin, anabolizatzaile esteroideak irenstearekin eta abarrekin? Zer dute komunean eta zer ezberdin? Ez dira hain larriak edo ez zaizkigu hain larriak iruditzen? Zergatik?
- ▶ "Ederra egoteko sufritu behar da" esaten denean, nor ukitzen ditu gehiago gure gizartean, gizonezkoak edo emakumezkoak? Zergatik? Emakumezkoek eder egoteko zer "sufrimendu" mota jasan behar dituzte? Zein dira horren ondorioak? Eta gizonezkoek? Zein dira horren ondorioak?

erne datu honekin

2011n, uste da munduan badirela hiru milioi neskato **genitalak mutilatzeko** arriskuarekin eta 140 milioi emakumezkoen praktika hori bera egin zaiela.

Txinan emakumezkoek **oinak txikiagotzen** zitzaizkien neskatoen oinen ohiko hazkuntza galaraziz. Beheko gorputz-adarrak desitxuratzen zituen prozesu hau oso mingarria zen eta neskatoak behartzen zituen urrats txikiak ibiltzen. Oin horiek eta ibiltzeko modu hori femininotasunaren summum-tzat hartzen ziren nahiz eta neskatoek haurtzarora lapurtzen zieten eta emakumezkoak jarduera fisikoarekin zerikusia duten praktika asko ez garatzea zigortzen zituzten. Horrek guztiak emakumezkoen osasunerako ondorio oso larriak zituen.

Gure gizartean ere badira emakumezkoen osasunerako oso kaltegarriak diren praktikak. Gorputza gizartean txertatzeko tokia da. Gorputz ereduak agerian uzten dituzte jadanik ezarrita dauden menderatze-harremanak, une historikoaren arabera.

gatazken kudeaketa

Gatazka dago nabaritzen dugunean gure emozioek, ideiek, interesek, beharrek... ez dutela bat egiten eta beste pertsonarekin bateratzea oso zaila dela. Horregatik, gatazka **harremanei atxikita daude**, harremanetan gizaki desberdinek parte hartzen dugulako. Ez dira salbuespena, gure egunerokoaren zati baizik. Gatazkei aurrea hartzen jakitea, pertsona bakoitzak bere ikuspuntua, beharrik eta interesak azaltzea, akordioak bilatzeko lan egitea... harremanak bizitzea da. Eta ona da. Kontua ez da gatazka kosta ahala kosta saihestea. Errespetuz aurrea hartu behar zaio.

Gatazka eta indarkeria bi gauza desberdin dira. Indarkeria ez da gatazka bat ebazteko modua. Guztiz kontrakoak baizik. Indarkeria gatazka ezeztatzea da, adostasuna bilatzeko beharra ukatzea. "Irabazi" eta interes eta desio jakin batzuk inposatu nahi izatea da.

indarkeriarik gabe

Indarkeriarik gabe gatazka bat ebazteko, beharrezkoa da "bestea" **eskubide berak dituen pertsona** bezala hartzea, berdina balitz bezala hartzea, alegia. Ikasi behar dugu:

- Norberaren interesak eta emozioak baloratzeko, defendatzeko eta haietaz arduratzeko.
- Gainerako pertsonak entzuten.
- Bai eta ez esaten.
- Irabaztearen edo galtzearen logikatik ateratzeko.
- Soluzioak bilatzean sormena garatzea.

ebatzi gabeko gatazkak

Trebetasun hauetako asko ez daude genero estereotipo maskulinoan; "femeninotzat" hartzen dira. Horregatik, maskulinitasun hegemoniko tradizionalen hezitako **mutikoek** zailtasunak dituzte entzuteko, ulertzeko kontua ez dela irabaztea edo galtzea gatazkei konponbidea ematea baizik, etab. Ondorioz, gatazka bat sortzen denean indarkeria erabiltzen dute, eta gatazka betikotzen eta elikatzen dute.

Beren interesak baloratzeko eta defendatzeko, eta bai edo ez esaten jakiteko generoaren aginduari jarraitzen dioten **neskatoek** duten zailtasunak ere zergati bera du. Ondorioz, eredu femeninoari segituz, gatazkari aurre egitea saihesten dute, gatazka barneratu eta ezkutatzeko dute eta, logikoki, betikotu egiten dute. Hau da, beren buruaren kontrako indarkeria erabiltzen dute.

Bat ez-etortze horren eta gatazkak ez ebaztearen egoera hori eredu maskulinoaren beste osagai batekin larritzen da: **gizonezkoak** konbentziturik daude **emakumezkoak baino gehiago direla, ez baitituzte berdintzat hartzen**. Faktore arriskutsu hori desaktibatzen ez bada, mutikoek neskatoen kontra indarkeria erabiliko dute eta batzuen zein besteen arteko harremanetan latente segituko du.

"SEXUEN ARTEKO GERRA"

Gure gizartean "sexuen arteko gerraz" maiz hitz egiten da (txantxetan) emakumezkoen eta gizonezkoen arteko harremanak oso zailak eta ezinezkoak direla esateko. Ikusmolde horren arabera, gizonezkoek eta emakumezkoek "planeta desberdinetan (Marten eta Venusen) dugu jatorria" eta, ezinbestean, maitasunaren gerrariak eta printzesak dira eta hala jarduten dute, hurrenez hurren. Hau da, generoaren estereotipo tradizionalen arabera jokatzeko dute. Mito edo estereotipo maskulino eta femenino horien esanahia, edukiak eta ñabardurak azter ditzakegu ikasleekin. Horretarako, ikasleek "sexuen arteko gerra" hori aipatzen duten sailetan, filmetan, liburuetan eta abarretan ageri diren **abestiak, txisteak, esaerak, iragarkiak, pertsonaiak eta harremanak** bilatuko dituzte. Zerrenda bat prestatuko dute emakumezkoak deskalifikatzen dituzten ezaugarriekin, balioekin, portaera moduekin... eta beste bat gizonezkoen ezaugarri, balio, portaera... negatiboekin.

- ▶ Zer alde dago bi zerrenda horien artean? Zer azpimarratzen, parodiatzeko eta barregarri uzten da emakumezkoetan eta zer gizonezkoetan? Karakterizazio horiek zenbateraino dira egiazkoak? Benetakoak dira? Hala badira, biologikoak edo kulturalki ikasitakoak dira? Zergatik?
- ▶ Prestatutako zerrendei dagokienez, gauzak aldatu dira? Zer zen egiazkoa lehenago eta zer ez da egiazkoa gaur egun? Zer mantentzen da?
- ▶ Elkar errespetatu eta ulertzeko harremanik izan daiteke, sexuen arteko gerrarik gabe, mutikoen eta neskatoen eta emakumezkoen eta gizonezkoen artean? Zergatik bai? Zergatik ez? Zerk baldintzatzen du? Zer behar da?...

"LARANJA ERDIAK EDO LARANJA OSOAK"

Forum-zinema bikotearen harreman eredu gainean. Ez oso berdintasunezkoak diren bikote-harreman eredu atzean dauden genero estereotipoak aztertu, ulertu eta zalantzan jarriko ditugu eta emakumezkoendako eta gizonezkoendako **harreman errespetuzkoagoak, egoikiagoak eta aberasgarriagoak** sortzen ahaleginduko gara. Horretarako, ikasleek nahi duten ia edozein film ikus dezakegu, ia gehienetan izan baitira bikote harremanak edo, bestela, ondoko hauetako bat aukera dezakegu: Pretty Woman, Titanic, Shrek, Agua, Antonia, Fuego, American Beauty, Te doy mis ojos, Solas, La boda de Muriel... Kasu bakoitza aztertu eta beste kasu desberdin batzuekin erkatuko dugu eta, orobat, ikusiko dugu zer eragin duten ondoko alderdi hauetan:

- ▶ Bi pertsonak beregainak dira ekonomikoki eta pertsonalki nahiko balute bakarrik bizitzeko edo bizi ahal izateko bata bestearen mende dago? Nor dago noren mende? Zergatik?
- ▶ Bikotekide bakoitzak baditu bere bizia, lana, lagunak, zaletasunak, gustuak, erantzukizunak, etab. edo bikotekideetako bat beste bikotekidearenetara egokitzen da? Nor?
- ▶ Pertsona bakoitzak bere bizitzako esparru guztiak (familia, lana, aisialdia, gizartea, etab.) garatzen ditu edo haietako batzuetan soilik espezializatzen da eta gainerakoak besteari lagatzen dizkio? Nork zer egiten du?
- ▶ Zein da elkarren arteko tratua? Errespetua, kontsiderazioa, laguntza, umorea, poztasuna, txera... elkarrekikoa edo norabide bakarrekoa da? Zein da norabidea?
- ▶ Nola antolatzen dira? Nola banatzen dituzte atsedaldia, lana, etxeko lanak, aisialdia, jarduera soziala, politikoa, etab.? Nork zertarako du denbora?