

Ikasleen osasun emozionalak hartu du eskola

Eskolak gero eta arazo psiko-sozial eta emozional gehiago antzematen dituen garaiotan, zein dira ikasleek azaleratzen dituzten korapilo nagusiak? Nola kudeatzen dute hezitzaileek hori guztia eta noraino iristen da eskola? "Hainbat kasuk gainezka egiten digu, baina ezin ditugu pasatzen utzi, pertsonak gara".

 MIKEL GARCIA IDIAKEZ

"12 urteko neska batek kontatu zigun egunero ateratzen zela etxeko balkoira, bere burua botatzeko asmoak tentatuta, eta bazekiela etapa bat zela eta maite duen jendea zuela inguruan, baina momentu horretan kosta egiten zitzaiola ikustea zeintzuek maite zuten. Gustuko zituen esaldiak idatzi eta bere mugikorraren atzealdean jarri genituen, behar zuenean indarra eman ziezaioten. Bi astera, ikaslea etorri zitzaigun esatera txartel horrek ez zuela funtzionatzten. Halako batean, konturatu nintzen eskumuturreko pila bat zeramatzala, eta pultsera berde batzuk egin genituen (esperantzaren kolorea, berak esaten zuelako esperantza zuela etapa hori igaroko zela) eta eskumuturreko bana jantzi genuen berak, tutoreak, amak eta nik, berarekin gintuela gogoratzeko. Eta hemen jarraitzen dut, eskumuturrekoa

soinean. Dagoeneko hiru urte pasa dira, ikaslea institutuan dago orain, eta esana digu une haietan baliagarria izan zitzaiola, balkoira irten eta pultsera ukitzen zuela; urtebete inguru daramala pentsamendu horiekin balkoira atera gabe". Ibane Basetak kontatu digu historia. Lehen Hezkuntzako aholkularia da Gasteizko Lakuabizkarra eskolan.

Horrelako historien atzean inplikazio, jarraipen eta akonpainamendu handia dagoela ere azaldu digu Basetak; tutorea astero elkartzen zen neskatoarekin, Baseta bera ere sarritan, udako oporretara laneko telefonoarekin joan zen eta tutoreak eta berak bi egunetik behin deitzen zioten neskari eta familiari. "Familiak nahikoa diru lortu ahal izan zuenean alaba psikologo pribatura eramateko, neskak adierazi zuen ez zuela bakarrik joan nahi, baina amak ezin zion lagundu, ezin zuen lana utzi, eta gu egoten ginen harekin eskola

ostean, guk laguntzen genuen tranbian psikologoarenera, guk jasotzen genuen ondoren... Oso potentea izan zen, behin tutoreak larrialdietan amaitu zuen, ansietateak jota".

Ibane Basetaren hitzetan, ez gaude horri guztiari aurre egiteko prestatuta, ez ikastetxeak, ez gizartea oro har: "Suzidiodia prebenitzeko protokoloaren arabera, kasu bat identifikatzen dugunean Osakidetzako Haur Psikiatria Unitatera bideratu beharko genuke, baina ez daukate nahikoa langile haur guztiak artatzeko. Gizarte langileak berdin, saturatuta daude. Erraza da esatea 'nire ordutegia egingo dut eta etxera noa', baina lehenago sartzen gara, berandu atera, gizarte zerbitzuetako telefono pertsonalak ditugu, oporretara laneko telefonoarekin goaz... Hartu ditugun ohiturak ez dira egokienak, baina pertsonak gara, eta azkenean gainezka egiten digu hainbat kasuk".



Ibon Urizar Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako Osasun emozionaleko arduraduna da Gasteizko Ekialdea institutuan, eta bera ere markatuta utzi dute kasu batek baino gehiagok. 13 urteko ikaslea du gogoan, sexu eraso baten biktima: "Hain zaurgarri, gertatu zitzaiona niri kontatzen, barruan zuen min izugarria, eta horren ostean ulertzea ikasle horren jokabide batzuen zergatia. Zeinen gogorra, eta aldi berean, zelako oparia, hori dena kontatu dizunean ate izugarri bat zabaltzen delako". Orokorrean, ongizate emozionala ez da ona, dio Urizarrek: "Gizartearen isla gara eta jendea ez dago ondo, bada, eskolan berdin".

Iñaki Auzmendi orientatzailea da Murgiako Lanbide Heziketan, eta bera ere galdetu diogu zein kasuk kolpatu duen gehien. "Dardarka izan ditut DBHko ikasleak aurrean, beren bizipenak kontatzen, eta bulego honetan hiru kuter batera izatera ere iritsi naiz, gainean zeramaten hiru ikasleri kenduak. Ikus-tea pixkanaka, jarritako laguntzei esker, ateratzen doazela, lagun sare bat dutela, dagoeneko ez dutela kuterrrik behar, horri guztiari esker ikasketetan ere aurrera egiten dutela... Horrekin geratzen naiz". Eta bai, Auzmendik ere uste du osasungintza kolapsatuta dagoela eta baliabide gehiago behar direla; "baina dena ematen duen jende inplikatu asko ezagutzen dut". Baita erreta bukatu duen jende asko ere: "Hainbatetan frustragarria baita, saiatu arren ez dugulako nahi genuena lortu, eta egun batzuetan leher egin da bukatzen dugu, motxila hori etxera daramagu, karga emozional handia da".

IRAKASLEEN ROL "BERRIA"

"Eskolak gero eta ardura gehiago hartzen ditu eta hau ere eskolara iritsi da, baina ezjakinak gara horretan eta zailtasunak ditugu halakoak kudeatzeko, egoera konplexuan jartzen gaituelako", azaldu digu Ibon Urizarrek. Suizidio protokoloak irekitzeari, esaterako, beldurra dio askok, ardura handia delako, eta bere kasuan, DBHko irakasleak direlako Biologia, Euskal Literatura edo beste graduren batetik iritsitakoak, "ez daude halakoe-tarako prestatuta". Behar bezalako formakuntza aldarrikatu du; azken finean, irakaskuntzaren bidea hautatzen duenak panorama hori aurkituko du ikasgeletan, eduki akademikoen irakaskuntzatik harago doazen funtzio eta roletan trebatu beharko du, oso garbi baitute hezitzaile denek: ikasleak ezin die eduki kognitiboei heldu, emozionalki ongi ez badago. "Gure

ikasleak dira eta neurri batean guri ere badagokigu horretaz arduratzea, osotasunean hezi behar badugu hau ere osotasun horren parte baita".

"Suizidioa prebenitzeko protokoloaren arabera, kasu bat identifikatzen dugunean Osakidetza Haur Psikiatria Unitatera bideratu beharko genuke, baina ez daukate nahikoa langile haur guztiak artatzeko"

Ibane Baseta, LH

Hori bai, lasai dagoela dio Urizarrek, eskolan ahal dutena egiten dutelako eta ikaslearentzat hor egotea bera ez delako gutxi. "Dena ez dago gure esku, eta eskoletan, ditugun baliabide eta formazioarekin, asko egiten dugu. Irakasle berri bat datorrelarik, horixe bera adierazten diot: entzutearekin asko egiten ari gara, ikasleen portzentaje altu batek ez baitu beste toki eta egiturarik bere kezka eta arazoak partekatzeke, egiten dugun euskarri eta aldamio lan hori funtsezkoa da".

"Dena ez dago gure esku eta entzutearekin asko egiten ari gara, egiten dugun euskarri eta aldamio lan hori funtsezkoa da"

Ibon Urizar, DBH

Osasun emozionalari arreta handiagoa eskaintzen dion hezitzaile rol honen inguruan mintzatu da baita ere Ibane Baseta: "Eusko Jaurilaritzako Hezkuntza Sailetik eta Berritzeguneko bizikidetza mintegietatik esaten digute umeekin ez dugula terapia egin behar, drainatze emozionala baizik, gero profesionalengana bideratzeko, alegia, entzun egin behar dugula. Baina gero zer egin informazio horrekin guztiarekin, Osakidetza, gizarte zerbitzuak eta zerbitzu publikoak gainezka baldin badaude? Funtsean, psikologo lana egin behar dugu, eta formakuntza jasotzen dugun arren, ez gara horretan profesionalak. Suizidio protokoloan ikasleei egin beharreko galderen erantzunak entzuteko prest egon behar duzu, adibidez, eta poker aurpegia mantendu, ezin diozu esan halakorik ez pentsatzeko, ezin diozu aholku okerrik eman... Ez da erraza, drainatze emozionala egiteko esaten digute, baina nork egiten du gure drainatze emozionala?".

ZER KONTATZEN DUTE IKASLEEK?

Ikasleren bat gaizki pasatzen ari bada, antzemateko bide ugari dituzte ikastetxeek. Banakako tutoretzak funtsezkoak direla diote gure solaskideek, eta eskoletako BAT Bizikidetzaren Aldeko Taldeak ere egiten du bere lana, nahi duenak haiengana jo dezan edo ikastetxean dauden buzoi berezien eta emailen bidez dituzten kezak azaleratu ditzaten. Eta bai, ikasleak gerturatu gerturatzen dira tutore, irakasle, orientatzaile edota aholkulariengana, konfiantza gehien transmititzen dien horrengana, "beharra dutelako".

Norbere buruaz bakarrik ez, baten bat gaizki ikusten dutela adierazteko ohitura ere badute ikasleek, tutoretzetako galdera bat izaten da, gainera: "Baten bat gaizki ikusten duzu eskolan?". Denetarik kontatzen dute haur eta gazteek: kide batekin duten gatazka, etxeko egoera, jazarpena jasaten ari direla edo ikusi dutela... "Txikienean filtrorik gabe azaltzen dute, esplizituki eta garden-garden". Bazterkeria kasuak nabarmendu dituzte solaskideek, eta bai Lehen nahiz Bigarren Hezkuntzan, ziber munduari loturiko eraso eta jazarpen gero eta gehiago antzematen dituztela ohartarazi dute. "Sare sozialek gatazken areagotzea ekarri dute, espazio opaku bat sortzen delako eta darabiltzaten kodeek ihes egiten digutelako helduoi. Komunikazioak biderkatu egiten dira eta emozioak ere bai, gainera gorputz adierazpena galtzen da", azaldu du Ibon Urizarrek.



“Lanbide Heziketako oinarrizko mailara datozen ikasle ugari bereziki zaurgarri datoz, hezkuntza sisteman porrot egin dutelako, eta kaltetua dute autokontzeptua”

Iñaki Auzmendi, Lanbide Heziketa

Gure arteko harremanak aldatzen ari direla uste du Ibane Basetak: aurpegira bota orde, iraintzeko eta atzetik jarduteko sare sozialak erabiltzen direla dio, eta aurrez aurre bestelako moduak erabiltzen direla mina emateko. “Presentzialki, modu isilago eta sibilinoago baten bidez, ahozko komunikaziorik gabe, bazterkeria eta mespretxua adierazten dute, adibidez norbere aulkia nahita ikaskidearengandik urrunduta”. Etxean indarkeria edota babesgabetasuna jasaten dutenak, gainera, bazterkeriarako eta jazarpenarako jomuga izan ohi dire-

la kontatu du. “Oinarrian, denek kezka antzekoak partekatzen dituzte eta lotuta daude lagunak egiteari, sozializatzeari, lagunarteko gatazkei...”.

ESKUTIK HELDUTA JOATETIK OIHANERA

Nerabegarora bidean direnen inguruan mintzatu zaigu Urizar: “Gatazka gehienak, ziber munduari lotuta, DBH 1-2n ditugu. 12 urteren bueltan, Lehen Hezkuntzan kasik eskutik helduta edukitzetik oihanera datoz: irakasle eta ikasle berriak, harreman berriak, gehienek dagoeneko mugikorra, emozio saltsa, hormonak eta maitasun kontuak, etxean egon daitezkeen arazoak, DBHren exigentzia akademikoa... Ez dago hori guztia kudeatuko duen neraberen burmuinik. Helduok ere hortik pasa ginen, baina ahaztu dugu”.

Lanbide Heziketako oinarrizko mailara doazen ikasle ugari berriz, bereziki zaurgarri datozela azpimarratu du Iñaki Auzmendi, horietako askok hezkuntza sisteman porrot egin dutelako, eta kaltetua dute autokontzeptua: “Autoestimubaxua izateak eragina du osasun emozional eta psikologikoan, eta sarri erabaki okerrak hartzera eraman zaitzake, droga kontsumora adibidez. Sorgin-gurpila da, betetzen den espektatiba”.

Eta errepikatzen den arazoa: autolesioak. “Adin nagusiagoetan mozketak ikusten ditugu eskumuturretan edo izte-

rretan, eta umeago direnen artean, frustrazioaren aurrean mahaiaren, lurraren edota paretaren kontra beren burua kolpatzen”, kontatu du Basetak.

ENTZUN ETA EZ EPAITU

Ikastetxeko arnagune edota erlaxatzeko gelak aukeratu ohi dituzte, ikasleekin lasai hitz egiteko, espazio seguru eta goxoak, eta bilerak konfidentziala dela esaten diete, baina zerbait larria kontatuz gero, agian laguntza eskatu beharko dutela. Maiz, ikasle horiek behar dutena modu aktiboan entzunak izatea dela dio Urizarrek, eta helduaren jarrerak berebiziko garrantzia duela: “Batuetan helduak gaineratik jartzen gara, nerabeak aurreiritzietatik ikusten ditugulako edo pentsatzen dugulako nerabearen arazoak ez direla arazo, arazoak gero etortzen direla, ‘eman elkarri eskua eta kito, konponduta’; baina entzun beharrean lau aholku merke botatzea ez da soluzioa. Hori izugarri landu dugu ikastetxean, ikaslea inportante sentitzea, bere kezka jasoak direla sentitzea”. Beste gako batzuk: “Transmititzea edozer kontadiezaguketela eta ez ditugula epaituko –dio Basetak–, eta zintotasunez eta garden-tasunez jokatzeko, batuetan gai tabuak direla eta haurrei horretaz ez mintzatzea onena dela uste dugulako, baina hobe da suizidioaren edo dena delakoaren inguruan esan beharrekoak guregandik jasotzea, beste bide batzuetatik baino”.

“Ezin diozu esan halakorik ez pentsatzeko, ezin diozu aholku okerrik eman... Ez da erraza, drainatze emozionala egiteko esaten digute, baina nork egiten du gure drainatze emozionala?”

Ibane Baseta, LH

Auzmendik dio berak zortea duela, Lanbide Heziketako zentroa ez dela handia (250-300 ikasle inguru) eta arreta nahiko pertsonalizatua eman diezaiekeela ikasleei, beste zentro batzuetan ezinezkoa dela, ikasle gehiegi eta orientatzaile gutxiegi dagoelako. Gazteekin dituen solasaldiez zera dio: “Ikasleari galdetzen badiot ea frustratuta edo desmotibatuta dagoen, agian ez daki zer esan nahi du dan ere, edo ez du horretarako erantzunik, gaizki dagoela baino ez daki. Entzun egin behar dut, hor nagoela ikusarazi, ez epaitu, galderak modu jakin batean egin, harekiko lotura lortu... Gertatzen zaiena ulertzen saiatzen naiz”.

ENTZUN ONDOREN, ZER?

Kasuaren jarraipena, ikasleari akonpainamendua, eta koordinazio, sare, kolaborazio eta zubi-lana, eskola komunitateko eragileekin nahiz bestelako erakunde, gizarte-zerbitzu eta osasun arloarekin. Horiek esku-hartzeko gakoak, solaskideen hitzetan. Berez, protokoloak dituzte ikastetxeetan, “denetarako protokoloak”, eta tresna onak direla diote, arazoari aurre egiteko modua sistematizatzen dutelako eta aferaren ikuspegi orokorra ematen dutelako, kontuan hartu beharreko arlo guztiak mahai gainean jarrita. “Baina protokoloak, lana erraztu beharrean, hezkuntzaren kasuan zaildu egiten du, 200 orrialdeko protokoloak ditugulako, oso burokratikoak, sekulako lana eskatzen dutenak, eta fitxak betetzen bukatzen dugu; zenbat protokolo kudeatu daitezke



ikastetxe batean?”, kritikatu du Urizarrek. Ideia ona dira, baina praktikan ez dago baliabiderik egoki egiteko, uste dute bai berak eta bai Basetak. Beste kezka bat ere agertu du DBHko orientatzaileak: “Protokoloen bidez ez gara muinera heltzen, oso gutxi eta lauso hitz egiten da, adibidez, emozioez, eta hori akats larria da”.

Dagoeneko ikastetxeetan ezagun duten protokoloa, bullyingaren aurkakoa da. Behaketa egitea eskatzen du protokoloak, ikuskaritzarekin harremanetan jartzea, familiekin hitz egitea. Bakarkako eta taldekako tutoretzak nabarmendu ditu Lehen Hezkuntzako aholkulariak, eta taldean solastatzea interesgarria dela adierazi du: “Gaia dagoeneko mamitua dute ikasleek, eta jazarpen kasu zehatzen aurka taldearen indarra lortzen dugu”. Ekialdea institutuan, alde biek in bakarka aritzen direla azaldu digu DBHko orientatzaileak, eta une batean elkartzea eskatzen dietela: “Hasieran ez dute nahi izaten, amorrua dela edo erru sentimendua... baina momentu bat iristen da baietz, egoera irauli nahi dutelako; elkarri entzunez konpromiso batzuk bilatuko ditugu eta aurrerago berriz biltzeko beste egun bat adostuko dugu”.

Beldurra eta alarma pizten duen protokolorik bada, suizidio protokoloa da

hori, baina tamalez, gero eta ohituago daude ikastetxeetan urtero halakoak aktibatzen, eta ez bat eta ez bi. Batzuetan nahasmendua dago, protokoloa martxan jartzeko zantzuak benetan zein diren eta ikaslearekin hitz egiterakoan nola jokatu behar den. Suizidio protokoloari jarraiki, ikasleari zazpi galdera egiten zaizkio: “Azken hilabeteetan zure buruaz beste egitea pentsatu duzu? Nola egingo zenukeen pentsatu duzu?...”. Haren pentsamenduak balioztatu eta dagokien arloetara bideratzea da teoria, baina praktikan, azaldu bezala, inplikazio, akonpainamendu eta koordinazio handia eskatzen du hezitzaileentzat.

Suizidioari lotuta, Lanbide Heziketak berariazko protokolo bat behar duela aldarrikatu du Auzmendik, adituek ere berretsi dutela eta hala adierazia diotela administrazioari. “Ez da gauza bera suizidioaz hitz egitea Lehen eta Bigarren Hezkuntzan, edo Lanbide Heziketan. Besteak beste, adinagatik edota erremintak dituztelako eskura. Praktikak egitera doaz enpresetara eta estatistikek eurek diote lan heriotza gisa identifikatutako batzuk suizidioak direla”.

FAMILIAK, ALIATU

Gatazkaren batek eztanda egiten duelarik,



“Lehenengo aste osoan ez dugu eskolarik ematen, talde kohesioan zentratzen gara, elkarrekin lan egiten duen talde bat eta sare sendo bat helburu. Etorri daitezkeen gatazkak sare sendo horretara erortzen badira, errazago bideratuko ditugu”

Ibon Urizar, DBH

ikasleen familiekin elkarlanean aritzea bilatzen du eskolak. Bilera batzuk zailak direla dio DBHko orientatzaileak, baina kolaborazio esparruak sortzen dituztela, denok ondo egotea helburu. “Ideia suiziden kasuan, oso bortitza da telefonoz gurasoei azaltzea zergatik etorri behar duten eskolara, eta emozionalki aztoratuta etorri ohi dira, nahikoa *shock* izaten da, baina emango ditugun pausoak ongi azalduta, lasaia doaz etxera. Bilera luzeak dira, beraiek etxean ikusitakoa ere ongi datorkigu, informazio trukea”, kontatu du Basetak. Bullyingari lotuta berriz, “biktimaren familiek erraz ikusten dute, etxean askotan jada esana duelako; ustezko erasotzaileekin zailagoa da, familia batzuek

ikusten dute eta beste batzuek ez, gurasoek taldearen gain jartzen dute ardura eta seme-alabak taldea jarraitzen duela diote... Lanketa zailagoa izan daiteke”.

Kontuak kontu, gatazkei eta arazoei aurre hartu asmoz, prebentzioan jartzen dute indarra ikastetxeek. Dela, lehen esan bezala, zerbaitek huts egiten ote duen dektatzeko, dela harreman osasuntsuak sustatzeko. Balioei lotutako tailerrak, ziberbullyingari buruzko ikastaroak, tratuen inguruko lanketa, genero biolentziari lotutako dinamika, terapia okupazionala auzoko zentzura bisita... aipatu ditu, besteak beste, Lehen Hezkuntzako aholkulariak. Eta azpimarratu du talde kohesiora bideratzen dutela ikasturte ha-

siera, “talde hori delako gero babestuko zaituena”. Antzera mintzatu da Bigarren Hezkuntzako orientatzailea: “Prebentzioa da gelan giro jakin bat sortzea, elkar zaintzaren kultura eraikitzea, ikasgelako helduaren jarreratik hasita. DBH1 eta 2n adibidez, lehenengo aste osoan ez da eskolarik ematen, talde kohesioan zentratzen gara, harremanen eta elkarbizitzaren mesedetan. Elkarrekin lan egiten duen taldea badugu, parte-hartzea normalizatzen duena, arau eta mugak adostuta eta barneratuta dituena, prebentzioan asko egin dugu, horrek guztiak sortzen duela sare sendo bat, eta etorri daitezkeen gatazkak sare sendo horretara erortzen badira, errazago bideratuko ditugu”. ●



ATXEGA JAUREGIA JATETXEA

EGUNEKO ETA ASTEBURUKO MENU BEREZIAK
EKITALDIAK, OSPAIZUNAK, FAMILIA TOPAKETAK...

USURBIL • 943 37 11 50 • www.atxegajauregia.com