

Gure arteko komunikazioa hobetu nahian

Jarduera honetan talde bateko -familia, batez ere- kideen arteko komunikazioa nola hobetu litekeen aztertuko dugu.

Ariketa hauek dituzu bertan:

- Psikologo bati egindako elkarrizketa entzun eta ulermen-galderei erantzun.
- Testuko esaldi batzuk beste era batera azaldu.
- Hitz-konbinazioak osatu
- Talde bateko komunikazioa hobetzeko proposamenak egin.



Oharra: Ikasgelan ez bazaudete, talde-jarduera hau egiten hasi aurretik, adostu irakaslearekin batera zuen arteko komunikazio-tresna: foroa, posta elektronikoa, WhatsApp, Teams, Hangouts, Google Duo, Skype...

1. Familiako komunikazioaren garrantzia

a) Zer elementuk laguntzen dute familiakoen arteko komunikazioan? Idatzi ideia batzuk, gero ikaskide batekin partekatzeko.

Laguntzen du	Ez du laguntzen
jokaera irekia izateak	inposatzailea izateak

b) Entzun Zigor Egiarte psikologoari egindako elkarrizketa, eta erantzun galderei.

1. Komunikazio onari begira, 3 puntu aipatzen ditu Zigorrek.

Hauetako zein ez du aipatzen?

- Batak besteari entzutea.
- Esatekoak ondo pentsatu ondoren esatea.
- Zer esan nahi dugun ulertu digutela frogatzea.

2. Komunikazio ona duen familiari honetan antzematen zaio:...

- ia inoiz ez dutela istilurik izaten bere artean.
- momentu onak beti disfrutatzen dituztela.
- edozein arazoren aurrean jarrera positiboa dutela.

3. Familiako komunikazioa hobetzeko, psikologoak...

- gomendatzen du besteei entzuteko jarrera indartzea.
- uste du interesgarria dela konfinamendua moduko esperientziak izatea.
- irizten dio ezin dela aholkurik eman gai honen inguruan.

4. Zigorren ustez, haur bati nolako familia-motatan bizi den azaltzea...

- guraso bakoitzak erabaki behar du, bere bizipenen arabera.
- beharrezkoa da, haurrak bere burua pertsonalki eta sozialki kokatzeko.
- ez da beharrezkoa, haurrak galdetu ezean.

5. Zer familiatan komeni da, batez ere, familia-mota ezberdinen berri ematea?

- Tradizionaletan, aniztasunari buruz ikuspegi mugatua izaten dutelako.
- Homoparentaletan, errealitatea osotasunean ezagutzeko.
- Familia berezietan, haurrak traumarik izan ez dezan.



<https://labur.eus/NDMgz>



2. Beste era batera

Esan beste era batera audioko testuan azpimarratutako esaldi-zatiak.

KAZETARIA. Zigor Egiarte, psikologoa esan dugun bezala. Eta pentsatzen dugu, Zigor, komunikazio-estrategiak ere izango duela bere garrantzia, ezta? Ez dakit.

ZIGOR EGIARTE PSIKOLOGOA. Uste dut elkarri ondo entzun behar diotela etxekoek, lehenengo eta behin. Gero, esan beharrekoak birritan pentsatu behar direla 1 esan aurretik. Eta gero, esatekoa ahalik eta argitasun handienarekin esatea.

KAZETARIA. Zer eratako arazoak ikusten dituzu zuk komunikazio falta horretatik, eta zure psikologo-lanetik?

ZIGOR EGIARTE. Ba era ezberdinetako arazoak egon ahal dira. Esaterako, arazo, jokabidezko arazoak: errespetu faltak, irainak eta abar. Egon ahal dira baita ere arazo afektiboak, horrek eragiten dituen kalte emozionalak: apatia, tristura, tentsioa, estresa... Baita ere, izan ahal dira ondorio kognitiboak, ez?: arreta-, oroimen-mailan, erabaki-hartze prozesuetan eta abar, ez? Azken batean, hitzezko subjektuak gara eta komunikazioak eragina du. 2

KAZETARIA. Bueno, horiek dira sor litezkeen arazoak, baina egin dezagun alderantzizkoa. Ikus dezagun, komunikazioa ongi lantzen duen familia bati, zertan antzemango litzaioke? 3

ZIGOR EGIARTE. Ba antzematen da -nik esango nuke- lehendabizi giroan, giro atsegin batean bizi direlako, oro har eta gehienbat; giroan. Gero, antzematen da, baita ere, sortzen diren gatazkak nola kudeatzen dituzten. 4 Orokorrean, jarrera erakitzailerak izaten dituzte 5. Eta hirugarrenik, komunikazio on bat dagoen familian nabaritzen da, baita ere, momentu onak bizi eta disfrutatzeko duten moduan.

KAZETARIA. Zigor, ez dakit badagoen esplikatu beharrik familia bakoitzari edo familia-eredu diferenteak dituztenei eredu horren berri eman beharrik badagoen, edo hori kanpotik ikusten den gauza bat den. Esate baterako, guraso bakarreko haurrei bere familiaren egituraz, zein den, nolakoa den...esplikatu beharrik badago? Ala hori kanpotik ikusten den ahalegin faltsu bat besterik ez da?

ZIGOR EGIARTE. Bai. Nik uste dut esplikatzerik badagoela eta aberasgarria izan daitekeela. Haurrak kokatu egin behar dira, bai bere maila pertsonalean eta maila sozialean kokatu egin behar dira. Haurrak jakin egin behar du nondik datorren, non dagoen hobeto ulertzeko eta nora joan nahi duen hobeto erabakitzeko. Gero, beste gauza bat da hori nola egiten den, hori nola transmititzen den. Guraso bakoitzaren bizipenak oso kontutan eduki behar dira eta errespetuz tratatu. 6

KAZETARIA. Bueno, guk guraso bakarreko familiaren adibidea jarri dugu, baina segur aski hori egin behar da eredu denetan, ez? Lehen aipatu dugu, izan familia nuklearra, edo hedatua, edo ez dakit, guraso bananduen, atxikiriko familiena, ez? Denetan egitea komeniko da.

ZIGOR EGIARTE. Bai. eta esango nuke bereziki familia heterosexual eta tradizionaletan, zeren eta askotan aniztasunari buruzko ideia mugatuagoak izaten baitituzte 7. Zergatik? Ba haiek bizi dutena normaltzat jotzen delako.

1.
2.
3. *Zertan igarriko/nabarituko litzaioke?*
4.
5.
6.
7.

3. Hitz-konbinazioak osatzen

Bi zutabeetako hitzak elkartuz, idatzi hitz-konbinazio batzuk. Partekatu egin duzuna ikaskide batekin, eta saiatu esaldi batzuk osatzen bion artean.

komunikazio
jokabide
kalte
arazo
ondorio
hitz
gatazkak
momentu onak
familia

afektiboak
arazoak
bizi
egitura
emozionalak
eredu
estrategiak
falta
kognitiboak
kudeatu
subjektu

Momentu onak bizi

“Hitzezko subjektuak gara gizakiok”.



4. Taldeko komunikazioa hobetzen

Ikaskideok ere talde bat osatzen duzue. Idatzi pare bat proposamen zure ikastaldeko (edo beste talde bateko) giroa eta komunikazioa hobetzeko. Partekatu zure erantzunak bizpahiru ikaskiderekin eta saiatu adosten proposamenak.

“Nik uste dut Whatsapp talde batosatzeak lagundu lezakeela taldea kohesionatzen, eta kideen arteko komunikazioa hobetzen”

Bukatzeko, azaldu talde osoaren aurrean zuen proposamenak.

ERANTZUNAK

1. Familiako komunikazioaren garrantzia

1-c 2-c 3-a 4-b 5-a

2. Beste era batera

1. Esatekoak bitan pentsatu behar direla.
2. **subjektu berbatiak/berbadunak/hitzezko pertsonak/ subjektu hiztunak** gara, eta komunikazioak **zeresan/garrantzi handia** du.
3. *Zertan igarriko/nabarituko litzaioke?*
4. **maneiatzeko/gobernatzen** dituzten
5. **jokaera/jokamolde positiboa/irekia** izaten dute.
6. **aintzat hartu** behar dira, eta **begirunez/tentuz** tratatu
7. **pluralismoari** buruzko ideiak **motzagoak/itxiagoak** izaten baitituzte.

3. Hitz-konbinazioak osatzen

Komunikazio	estrategiak faltak arazoak
Jokabide	arazoak
Kalte	emozionalak
Ondorio	kognitiboak
Gatazkak	kudeatu, maneiatu, gobernatu
Momentu onak bizi	
Familia	ereduak egitura



TRANSKRIPZIOA

KAZETARIA. Zigor Egiarte, psikologoa esan dugun bezala. Eta pentsatzen dugu, Zigor, komunikazio-estrategiak ere izango duela bere garrantzia, ezta? Ez dakit.

ZIGOR EGIARTE PSIKOLOGOA. Uste dut elkarri ondo entzun behar diotela, lehenengo eta behin. Gero, esan beharrekoak birritan pentsatu behar direla esan aurretik. Eta gero, esatekoa ahalik eta argitasun handienarekin esatea.

KAZETARIA. Zer eratako arazoak ikusten dituzu zuk komunikazio falta horretatik, eta zure psikologo-lanetik?

ZIGOR EGIARTE. Ba era ezberdinetako arazoak egon ahal dira. Esaterako, arazo, jokabidezko arazoak: errespetu faltak, irainak eta abar. Egon ahal dira baita ere arazo afektiboak, horrek eragiten dituen kalte emozionalak: apatia, tristura, tentsioa, estresa... Baita ere, izan ahal dira ondorio kognitiboak, ez?: arreta-, oroimen-mailan, erabaki-hartze prozesuetan eta abar, ez? Azken batean, hitzezko subjektuak gara, subjektu berbatiak gara eta komunikazioak eragina du.

KAZETARIA. Bueno, horiek dira sor litezkeen arazoak, baina egin dezagun alderantzizkoa. Ikus dezagun, komunikazioa ongi lantzen duen familia bati zertan antzemango litzaioke?

ZIGOR EGIARTE. Ba antzematen da, nik esango nuke, lehendabizi giroan, giro atsegin batean bizi direlako, oro har eta gehienbat; giroan. Gero, antzematen da baita ere, sortzen diren gatazkak nola kudeatzen eta nola maneiatzen dituzten, ezta? Dirra, orokorrean izaten dira eraikitzaileak, jarrera eraikitzaileak izaten, agertzen dira, ezta? Eta hirugarrenik, komunikazio on bat dagoen familian nabaritzen da, baita ere, momentu onak bizi eta disfrutatze duten moduan.

KAZETARIA. Eta horra iristeko, Zigor, ze aholku emango zenizkiguke? Bueno, badakigu familia-mota eta familia-eredu diferenteak daudela.

ZIGOR EGIARTE. Kostatzen zait horrelako gomendio bat ematea, baina ausartuko nintzateke esatera entzumenean trebatu behar dugula. Iruditzen zait konfinamendu honen bitartez ere mundua edo bizitza zerbait esaten ari zaigula, eta hori ongi entzun behar dugula.

KAZETARIA. Zigor, ez dakit badagoen esplikatu beharrik familia bakoitzari edo familia-eredu diferenteak dituztenei eredu horren berri eman beharrik badagoen, edo hori kanpotik ikusten den gauza bat den. Esate baterako, guraso bakarreko haurrei bere familiaren egituraz, zein den, nolakoa den esplikatu beharrik badago? Ala hori kanpotik ikusten den ahalegin faltsu bat besterik ez da?

ZIGOR EGIARTE. Bai. Nik uste dut esplikatzetik badagoela eta aberasgarria izan daitekeela. Haurrak kokatu egin behar dira, bai bere maila pertsonalean eta maila sozialean kokatu egin behar dira. Haurrak jakin egin behar du nondik datorren, non dagoen hobeto ulertzeko eta nora joan nahi duen hobeto erabakitzeke. Gero, beste gauza bat da hori nola egiten den, hori nola transmititzen den. Gauza horiek, guraso bakoitzaren bizipenak, oso kontutan eduki behar dira, eta errespetuz tratatu behar da.

KAZETARIA. Bueno, guk guraso bakarreko familiaren adibidea jarri dugu, baina segur aski hori egin behar da eredu denetan, ez? Lehen aipatu dugu, izan familia nuklearra, edo hedatua edo, edo ez dakit, guraso bananduen, atxikiriko familiena, ez? Denetan egitea komeniko da.

ZIGOR EGIARTE. Bai. Bai. Benetan, eta esango nuke, eta bereziki familia heterosexual eta tradizionaletan. Zeren eta askotan aniztasunari buruzko ideia mugatuagoa izaten da. Zergatik? Ba haiek bizi dutena...

KAZETARIA. ...jotzen delako normaltzat, ez?

ZIGOR EGIARTE. Hori da. Hori da.

KAZETARIA. Eta badirudi horrek ez duela esplikaziorik behar.

ZIGOR EGIARTE. Hori da.

KAZETARIA. Eta agian horiexek dira esplikazio gehien behar dutenak, ez?

ZIGOR EGIARTE. Halaxe da.

