



# 1/1. PAUSOA

## BEHARBADA, USTE BAINO BERDINTSUAGOAK GARA?

Bideoa ikusi eta gero, mesedez, honako galdera hauei buruz eztabaidatu:

Noizbait ere gertatu zait norbaitek ni kutxa batean sartzea eta pentsatzea ez duela nirekin inolako zerikusirik? Nola bizi izan dut eta nola kudeatu dut?

Noizbait ere joera izan dut beste pertsona batzuk kutxa batean sartzeko eta pentsatzeko niregandik erabat desberdinak direla eta ez dudala haiekin inolako loturarik? Hala bada, nola kudeatzen dut?

Inoiz ere gertatu zait ohartzea pertsona bat ez dagokion kutxa batean sartu dudala, eta elkarren artean uste baino antza handiagoa dugula? Nola konturatu nintzen?

# 1/2. PAUSOA

## ISTORIO BAKARRAREN ARRISKUA

Chimamanda Adichie-ren bideoa ikusi eta gero, eztabaidatu, mesedez, honako galdera hauei buruz:

Noizbait ere, beste pertsona batzuek sailkatu naute "istorio bakar" baten arabera?

Hala izan bada, zer istoriotan mugatu naute?

Nola bizi izan dut eta nola kudeatu dut?

Beste pertsonetikiko harremanean pentsatzen duzunean: Badut joera beste pertsona bat sailkatzeko istorio bakar baten arabera?

Hala bada, nola egiten diot aurre joera horri?

Zerk laguntzen nau burua zabaltzen eta beste pertsonen istorio desberdinetara irekitzen?



## 2/1. PAUSOA

OROKORTZEAK, AURREIRITZIAK ETA GUTXIESTEAK: NOLA KUDEATU?

Rol-jokoaren ondoren, hausnartu batzarra eginez:

### AURREIRITZIEN ALDEKOENTZAKO GALDERAK:

Nola sentitu nintzen aurreiritzia ordezkatzan ari nintzenean?

---

Nola bizi izan nituen besteen erreakzioak?

---

Zer galdera edo argudiok hausnarrarazi egin ziguten edo aldarazi ziguten ikuspegia?

---

### AURREIRITZIEN KONTRAKOENTZAKO GALDERAK:

Nola bizi izan genuen egoera eta gure burua?

---

Nolako sentimenduak sortu zituzten guregan aurreiritzia ordezkatzan zutenek?

---

Haien aurreiritzia ezeztatu ahal izan genuen?

---

Zer lortu dugu?

---

### BEHATZAILEENTZAKO GALDERAK:

Zer estrategia erabili zituzten aurreiritzien kontrakoek?

Zer bitarteko erabili zituzten aurreiritziaren ordezkariak kontra egiteko eta haiei hausnarrarazteko?

---

Zer sentimendu sumatzen ziren parte-hartzaileen artean? Nola adierazi zituzten sentimendu horiek?

---

Zer emozio eta erreakzio-mota nabaritu genituen aurreiritziaren alde egiten zutenengan eta kontra egiten zutenengan? Nabaritu ote genuen alde bateko ekintzek eragina izan zezaketela beste aldeko emozio eta erreakzioetan?

---



## 2/2. PAUSOA

### OROKORTZEAK, AURREIRITZIAK ETA GUTXIESTEAK: NOLA KUDEATU?

Aurreiritzi eta gutxiesteei aurre egiteko erronka eta estrategiak

#### Zer egin dezakezu norbait orokortzeak egiten ari bada eta bere aurreiritziak agertzen?

Galderak egin diezazkiokezu eta bere adierazpenak zehaztu eta justifika ditzala eskatu. Adibidez, honako hau galdetu diezaiokezu: Nola dakizu hori? Non aurkitu zenuen informazio hori? Aurreiritzia gezurtatzen duten gertaerak azal diezazkiokezu. Horrek auresuposatzen du, hala ere, ongi informatuta zaudela eta beste pertsona prest dagoela argudioak entzuteko. Pertsonak beti ez daudenez argudioak entzuteko prest, beti ez da posible izango beste pertsona konbentzitzea. Hala, ere "ezetz" esan dezakegu, eta esan egin behar dugu.

#### Zer egin dezakezu aurreiritziak eta gutxiesteak modu oldarkorrean adierazten badira eta beste pertsona bere boterea erabiltzen ari bada?

Horrek beldurra sor dezake. Horregatik, beste pertsona batzuekin elkar zaitezke, batez ere talde batean edo jendaurrean bazaude. Baina erasoek kontra-erasoak sor ditzakete. Ahalik eta lasaien egoten saiatu behar duzu (adb.: oihukatu gabe), eta, aldi berean, erabakitasunez adierazi zure iritzia.

#### Zer egin dezakezu aurreiritziak eta gutxiesteak modu astunean adierazten badira?

Horrek harrokeriaz eta gutxiespenez jokatzeko tentazioa ekar dezake edo beste pertsona bati irainak egitekoa (bestea gutxietsi). Horrek zure jarreran berresten zaitu. Aurreiritziak eta gutxiesteak argi eta zalantzarik gabe arbuiatu behar dituzu, baina beste pertsona gutxietsi gabe.

#### Batzuetan, aurreiritziak eta gutxiespenek sentiaraz diezazukete zure balio propioak bortxatzen ari direla (nahiz eta aurreiritziak eta gutxiespenak beste pertsona batzuekin zerikusia izan).

Erreakzio egokia eta garbia izateko, baliagarria da jakitea zer den zuretzat garrantzitsua eta baliotsua. Zure balioak zenbat eta hobeki ezagutu, orduan eta hobeki defendatuko dituzu.

## HAUSNARKETA



Marratzu egoera bat non zuk edo beste pertsona batek aurreiritziak eta gutxiespenak ezaugarri dituen jarrera bat jasan duzuen. Egiazko egoera bat izan daiteke edo karikatura bat. Egin horren argazki bat.



Idatzi zuri buruz baztertuko zenituzkeen hiru baieztapen, zu pertsona gisa deskribatzen ez zaituztelako edo zu zaren pertsona indibiduala errespetatzen ez dutelako.