

## FAMILIENTZAKO AHOLKU BALIAGARRIAK

### 7. aholkua. Jazarpen-egoerak ekidin ditzakegu sarean?

1. Oro har, jakin badakigu gure seme-alabak sareko jazarpenaren biktima izan daitezkeela, baina ez daukagu hain barneratuta jazarle ere izan daitezkeela. Garrantzitsua da horretaz jabetzea eta beti errespetuan oinarrituta heztea. Era berean, gure seme-alabei ulertarazi behar diegu jarrera eta jokabide jakin batzuek beste pertsona batzuk gaizki sentiaraz ditzaketela.
2. Biktimak ulertu behar du ez dela inoiz egoeraren errudun. Jazarpen-egoera ikastetxean gertatzen bada, ba al dakizu Eusko Jaurlaritzak protokolo bat ezarri duela egoera horiei aurre egiteko? Protokoloaren berri izatea lagungarria izan daiteke familientzat, ikastetxean jakinarazteko, eta azkarrago eta eraginkortasunez jokatzeko.
3. Mezu mingarriak jasotzen badira, gomendatzen da horiek gordetzea. Hala, gertaera salatu behar izanez gero, frogak aurkeztu ahal izango dira. Halaber, norbaitekin harremanik izan nahi ez badugu, beharrezkoa da jakitea nola blokeatzen diren kontaktuak.
4. Funtsezkoa da seme-alabekin komunikazioa izatea. Sarean nahiz saretik kanpo dituzten esperientziak kontatzera animatu behar ditugu. Garrantzitsua da konfiantzazko giroa sortzea, zure semea edo alaba gustura egon dadin. Familiako komunikazioa funtsezkoa da seme-alabei autoestimua, nortasun sendoa eta harreman sozial onak garatzen laguntzeko. Norbaitek entzuten eta ulertzen dituela sentituko dute.
5. Erakutsi afektuak adierazten, gu geu eredu izanik. Horrek ez du lagunduko gatazkak konpontzen, baina bai gatazka horiei aurre egiteko giroa sortzen. Dedikatu denbora zure seme-alabei; denbora gutxi izan arren, kalitatekoa izan dadila. Saiatu IKTen (Informazio eta Komunikazio Teknologien) testuinguruan dituzun zaletasunak seme-alabekin partekatzen.
6. Informatu IKTetan sortzen diren gatazkei buruz: nola jorratu eta nola erantzun ikasteko, eta gauza naturaltzat hartzen ikasteko. Gatazka pertsonen arteko harremanekin lotuta doa.
7. Aurrekoarekin oso lotuta, erakutsi bere burua hitzen bidez defendatzen eta asertibotasunez adierazten haiei eragiten dieten eta ados ez dauden erabakiak hartzean. Indartu autoestimua, eta aintzat hartu eta eman balioa ezaugarri onei.
8. Gogorarazi konfiantzazko norbaiti laguntza eska diezaiokeela (amari, aitari, irakasleren bati, beste ikaskide bati...), beti izango baitu entzungo duen norbait eta haren egoeratik interesa izango duen norbait. Orientazioa era anonimoz jaso nahi badu, 116111 telefono-zenbakia ezagutu beharko luke; hau da, Eusko Jaurlaritzak kudeatzen duen *Zeuk Esan* zerbitzuarena, haur eta nerabeei laguntzea xede duena.
9. Eman babesa eta segurtasuna zure presentziarekin eta arretarekin, erakutsi haien beharrezanekiko eta harremanekiko interesa IKTen testuinguruan. Saiatu Interneten eta sarearen inguruan gutxieneko ezagutza-maila izaten, eta ez utzi zure seme-alabengan teknologiek zerikusia duen guztiaren erantzukizuna.
10. Hitz egin seme-alabekin eta esan oso garrantzitsua dela Interneteko profiletan datu pertsonal desagokiak ez zabaltzea. Azaldu oso garrantzitsuak direla pasahitzak, baita horiek leku seguruan gordetzea ere.