

NOT IN MY TOWN

Gogoratzen al duzu...

- ... eskola garaia?
- ... bizitzan bere kutsua utzi zizun irakaslerik gogokoena?
- ... jolaskide izan zenituen lagunak?
- ... partaide izan zituzten taldeak eta klubak?

Gutariko askorentzat sasoi politen oroitzapena da eskola garaia. Klaseak dibertigarriak izaten ziren eta etorkizuna, berriz, zabal-zabalik ageri zitzaigun leihoa. Zoritxarrez, esperientziak ez ziren hain onak izan guztientzat. Kideen diskriminazioa pairatzen zuenik ere izaten zen. Bazterturik ibiltzen zen zenbait lagun, *bullyingaren* mehatxupearan. Beldur eta kezka iturri izaten zen leku publikoetan zehar ibili beharra, eskola, etxera bidea ere bai; norberaren segurtasunagatik beldurrak airean ibiliko ziren sarri askotan.

Zer da beldurraraztea?

Beldurrarazteari *bullying* ere esan ohi zaio, eta norberaganatzen den portaera da. Pertsona batek, dela maila fisikoan, dela umiliaturik edota, beste barik, izututa, beste pertsona bat behin eta berriro eta nahita gaizki tratatzen duenean gertatzen da beldurraraztea.

Beste pertsona batzuk txarto tratatzen dituzten asko beldurraraziak izan dira beraiek ere sarri askotan. Beldurraraztearen eraginez, kezka sorrarazten duen ekintza estresagarri bilaka daiteke egunero eskolaraztea, jolastokira irtetea, Gaztetzokora edota entrenamenduetara joatea...

Beldurrarazte-motak

Honakoak dira beldurrarazte-motarik ohikoenak:

- **Ahozkoa:** Mesperezua, esaldi, goitizen edota irain laidogarriak, asmo txarrez eginak.
- **Fisikoa:** Pertsonari edota beraren ondasun materialei egiten zaizkien zauriak edo kalteak.
- **Psikologikoa:** Taldetik baztertzea, sabotajea beraren ekintzetan.
- **Ziber-beldurraraztea edo baliabide elektronikoen bidezkoa:** Irudi iraingarrien bidalketa, sare sozialetan zabaltzen diren txutxu-mutxuetan parte hartzea, testu-mezu, whatsapp edo telefono dei jazarleak.

Arrazaren edo sexuaren ziozko irainak, sexuarekin lotuta dauden eta gogoko ez diren komentarioak eta begirada laidogarriak ere beldurraraztetzat jotzen dira.

Nortzuk izaten dira harroputzak?

Edozein motatako familian, erkidegotan eta adin taldetan gerta daiteke portaera beldur-arazlea. Gazte zein nagusi, neska zein mutil, gizon nahiz emakume... den-denak egon daitezke euren bizitzako momenturen batean beldurrarazte edo *bullying* egoera batean nahasturik.

Nola gertatzen da beldurraraztea?

Beldurrarazte kasuetan beti izaten dira hiru alderdi: Beldurra eragiten duen pertsona, pairatzen duena eta larderia ikusten dutenak, lekukoak.

Batzuetan beldurraraztearen agintea eta garrantzia areagotzen dituzte lekukoek, arreta eskainita, zer gertatzen den ikusteko gelditurik. Sarritan ez dute, ez laguntzarik eskaintzen, ez beste batzuk egoeraz ohartarazten. Beldur izaten dira, beraiei ere berdin egingo ote dieten. Horrela, trabarik gabe irauten dute larderiak eta bullyingak. Hezkuntza erkidegoen eta gazteriarentzako zentro publikoen ardura da ziurtatzea horrelako egoerak salatzen dituztenek ez dutela ondoriorik jasango.

Azterlanek erakusten dutenez, 10 segundotik behera irauten dute larderia-egoerek norbaitek tratu horiek jasaten ari den pertsonaren izenean esku hartzen duenean.

Garrantzitsua da **inor arriskutan ez jartzea**, eta honakoak gogoratzea:

- Ez da indarkeria fisikorik erabili behar. Ozen eta argi hitz egitea nahikoa izaten da bullying egoera geldiarazteko.
- Hitz egin zure konfiantzakoa den pertsona heldu batekin. Etxean ere hitz egin horretaz.
- Ez gelditu begira, ikuskizuna balitz bezala.
- Animatu besteak ere sala dezaten beldur-arazletzat jo daitekeen egoeraren bat ikusiz gero.

Ez da berdina pertsona batekin hitz egin eta eragozpen gehiago sorraraztea, edo berarekin hitz egin arazotik libratzeko. Biktimei laguntza emateko hitz egin behar da eraso gertatzen denean.

Bai neskak eta bai mutilak, denak izan daitezke beldur-arazle

Botere eta kontrol nahia asetzeko beldurrarazten dute mutil askok. Neskak, berriz, gizarte beharrienei, harreman pertsonalei eta gainerakoekiko loturei erantzuna eman nahian gertatzen dira gehienetan beldur-arazle.

Hori horrela, neskek sarritan taktika emozionalak erabiltzen dituzten besteak beldurtzeko. Neskek, maiz, honelakoak egin ohi dituzte: zurrumurrak zabaldu, talde-jardueretatik norbait baztertu, bazterketa arrazistak, sexuaren ziozkoak... Mehatxu-mezuak bidaltzen dituzte Internet, sare sozialak edota telefonoa erabilita. Indarkeria fisikoa ere erabil dezakete neskek.

Mutilak zuzenagoak izaten dira oro har, eta metodo argiagoak erabiltzen dituzte: borrokak, zapalketak, irainak, isekak, komentario umiliagarriak sexualitatearekin edo sexuarekin lotuta... Ziberbullyinga eta sare sozialak ere erabiltzen dituzte, ordea.

Zer egin dezake familiak?

Helduei ikasten diete umeei eta gazteei

Jendearekin harremanak izateko bitartekoak erakutsi, frustrazioa kontrolatzen, ezberdintasunak onartzen eta taldearen presioa gorabehera moldatzen irakatsi.

Erakutsi zer egiten duzun ezberdintasunei era lasaian eta positiboan konponbidea emateko. Azaldu nola eusten diozun lasaitasunari.

Erreparatu zenbat denbora ematen duten umeei telebista aurrean eta sakelako telefonoa erabiltzen. Egin zerbait saio ezegokiak ikusten badituzte edo orrialde antisozialetan, bortitzetan... ibiltzen badira.

Ez utzi seme-alabei indarkeriaren, mehatxuen edota larderiaren mende jar ditzaketen egoeretan jarduten.

Azaldu nola jokatzeko duzun sentimenduekiko.

Denok behar dugu laguntza noiz edo noiz. Behar baduzu, eskatu laguntza. Ikus dezatela seme-alabek arduratu egiten zarela.

Gogora iezaiezu aditzea eta laguntzea dagokizula.

Eginez ikasiko dute umeei eta gazteei

Lagundu egoera beldur-arazleetan erantzun egokiak pentsatzen eta praktikatzeko. Lagundu gaiari buruz pentsatzen eta jokabide egokia zein izan daitekeen ikusten, beldurra eragiten aritzen direnei. Erakutsi nola azaldu desadostasuna, nola antzeman manipulazioari, eta nola errespetatu gainerakoaren espazioa.

Hitz egin egoera latzez, aldeko eta kontrako puntuak aintzat hartuta.

Bidaliezazkiezu *feedback* positiboak erabaki seguru eta egokiak hartzen dituztenean.

Ikas ezazu honelako egoerei buruz, eta partekatu ezagutza eta informazioa.

Animatu nor bere interesak eta trebeziak gara ditzan. Aspertuta egotea arazoan iturri nagusietako bat da.

Erabil ezazu denbora besteei aditzen

Gainerakoan alde egin dezakezun gauzarik garrantzitsuena aditzea da, laguntza eta erosotasuna eskaintzea. Jakinarazieziaiezu une latzetan laguntzeko zuzkatela. Gertatzen dena gertatzen dela, beldur-arazlea, beldurtua edo ikuslea izan, antzekoak izan daitezke ulertezintasun, bakardade eta laguntza-beharraren sententzioak. Ulertzen dituzula eta arreta eskaintzen diezula sumatuz gero, bakarrik ez daudela sentituko dute.

Gazte bat jazarpena pairatzen ari delako seinaleak

Zauri fisikoak erraz ikusten dira. Bada, ordea, larderia pairatzen dela adierazten duen bestelako zeinurik ere:

- Aldaketak ohiko jokabidean, batez ere gizarte-harremanetan.
- Depresioaren, antsietatearen eta isolamenduaren sintomak.
- Beldurra leku jakin batzuei: ikastetxeari, jolastokiari, parkeari, Gaztetxokoari, lagun baten etxeari...
- Negarrak talde-ekintzaren baten aurretik edo ostean, dela eskolako, kirol arlokoa edo aisialdiko.
- Sarriagotan gaixotzea.
- Klaseetara, entrenamenduetara ez joatean pentsatzen hastea, zaletasunak bertan behera uztea.
- Lehenago interesgarri gertatzen zitzaizkien gizarte-ekintzengatik interesa galtzea.
- Beraren objektuak hondaturik agertzea, edota dirua edo beraren gauzak galtzea, inolako azalpenik gabe.
- Bat-batean, sakelako telefonoagatik edo Internetengatik interesa galtzea.

Gazte bat beldur-arazle izan daitekeela erakusten duten seinaleak

Onartzen zaila da, baina batzuetan gure lagunak, kideak, seme-alabak dira beste batzuk beldurtzen aritzen direnak. Hauexek dira hori gertatzen ari dela erakuts dezaketen zenbat zeinu:

- Aldaketak ohiko portaeran, bereziki gizarte-arloan.
- Behin eta berriro aldatzen ditu adiskideak.
- Haserrearen, depresioaren, antsietatearen eta isolamenduaren sintomak.
- Barkatzeko zailtasun handia.
- Umore-sen ezegokia edo iraingarria.
- Sarritan bisitatzen ditu leku jakin batzuk: dendak, futbol zelaiak, ikastetxea... horretarako motiborik eduki ez arren.
- Isila da, besteak epaitzen ditu, besteei egozten die errua.
- Klaseetara, entrenamenduetara ez joatean pentsatzen hasi da, zaletasunak bertan behera uzten.
- Lehenago interesgarri gertatzen zitzaizkien gizarte-ekintzengatiko interesa galdu du.
- Dirua, jateko gauzak edota bestelakoak ditu, azalpenik eskaini ez arren.
- Oso jokaera itxia erakusten du telefonoa edo ordenagailua darabilenean.
- Ikastetxeko, kirol taldeko edo Gaztetxokoko ohartarazpenak jaso dituzue beraren portaera dela eta.

Bideoa nola egin

Hautaketa-irizpideak

Konponbidea enfokaturik dago bideoan?

Idea eta mezu positiboak aurkezten dira bideoan?

Bideoak inpaktua eragiten dio ikusleari?

Errealista da bideoa?

Adinerako egokia da bideoa?

Gomendagarria da **gidoia jarraitzea**:

- Gazteek darabilten hizkuntzan idatzita dago gidoia.
- Aurreko puntuko irizpideak ditu oinarri gidoiak.
- Gazteen testuingurua eta euren esperientziak uztartzen ditu gidoiak.

Produktzio plana

Edukia

-Erabakia hartu: **NOR?**

Nortzuk dira bideoko pertsonaiak? Bertan ageri direnak beldurraraziak dira? Begiratu besterik ez dute egiten? Beldurrarazi besterik ez dute egiten? Beste pertsonaiarik bada? Nork erabiliko du kamera? Nork beharrezkoa den materiala ekarri? Eta nor izango da zuzendaria? Nor arduratuko da makillajeaz? Eta atrezzoaz?

Erabakia hartu: **ZEIN?**

Zein izango da bideoaren istorioa? Zein arazo mota planteatuko dugu, eta zein konponbide?

Zein izango da gertaera?

-Erabakia hartu: **NON?**

Non garatuko da bideoa? Badago toki horretan grabatzerik? Baimena eskatu behar da?

Dekoratua sor dezakegu? Nola lortuko dugu ahalik eta errealistena izatea?

Zenbait galdera

- Bideoak ba ote dakar azaltzen den egoerarentzako konponbiderik?
- Bideoak betetzen ote du arau orokorra? (30 segundoko iraupena badauka ere, aurkezpena, korapiloa eta amaiera izan behar ditu).
 - Aurkezpena: Pertsonaiak eta egoera azaldu behar ditu.
 - Korapiloa: Gertaera izango da korapiloa.
 - Amaiera: Irtenbidea da amaiera. Amaierak argia izan behar du.
- Irudiaren eta soinuaren kalitatea ona da? Soinuak argia izan behar du, ulergarria, eta irudiak ere, albait argienak.

Grabazioa egiteko urratsak

Prest zaude?

Ondorengo guztiak lotuta izan behar dituzu:

- Bateria kargaturik eta gertu dago.
- Kameran memoria-txartela daukazu, edo behar adinako memoria.
- Gidoia eskuartean daukazu, eta grabatzeko behar duzun guztia ere bai: materiala, kideak, baimenak...

Ez da ezinbestekoa bideoak soinua edukitzea baina, horrela bada, kontu hauek ere komeni zaizkizu:

- Soinu desatseginak desagerrarazi (haizea barne).

- Ahal izanez gero, erantsi musika grabazioari (hobe da, beti ere, editatzean eranstea, grabatzean baino).
- Aukeran, erabil itzazu mikrofonoak.

Argia

- Barrualdeetan grabatzen baduzu, erabili ahalik eta argi gehien.
- Kanpoaldean grabatzen baduzu, berriz, saia zaitez eguzkia aurrez aurre izan ez dadin.
- Kontuz itzalekin. Erreparatu, batez ere, pertsonen aurpegiei.

Grabazioa

- Hobe duzu tripodea erabili.
- Eutsi kamerari, aktoreak dira mugitu behar direnak.
- Sakatu "REC" botoia akzioari ekin baino segundo batzuk lehenago.
- Istorio guztia kontatzeko aukera emango dizun hartualdi kopurua duzula ziurtatu.
- Saia zaitez zooma ez erabiltzen (baldin eta istorioa kontatzeko guztiz beharrezkoa ez bada).

Bideo ona nola egin

Osa ezazue taldea

- Sei lagunetik gorako taldeak konplikatuak izaten dira erabakiak azkar hartu behar direnean eta hirutik beherakoak, berriz, txikiegi gertatzen dira, ardura gehiegi hartu behar izaten baitituzte taldekideek.

Zehaztu gai nagusia eta bideoaren helburua

- Egiatzatu taldekide guztiek dutela egingo den produktuaren gaineko ikuspegi berbera.
- Nori zuzendua izango da bideoa?
- Zein mezu helarazi nahi diezue ikusleei?

Zehaztu zuzen eta egoki nola gauzatuko duzuen bideoa

- Zuzenean grabatuko duzue? Ekintza jarraitua izango da? Etenak egingo dira? Muntaia behar izango da?
- Animazioa edo panpinak erabiliko dira?
- Eszenatokiak erabiliko dituzue? Soinuak? Arropak? Musika?
- Nola eutsiko zaio ikusleen arretari?

Lanen eta funtzioen banaketa

- Nork erabiliko du kamera?

- Nork idatziko du gidoia?
- Nork sortuko du storyboard delakoa?
- Nork jardungo du aktore lanetan?
- Nork editatuko du bideoa?
- Nork sor ditzake kreditu-tituluak?
- Nork egin ditzake animazio-lanak ordenagailua erabilita? PowerPoint? Txotxongiloak? Irudiak? Marrazkiak?

Storyboarda sortu

- Komiki erako istoriotxo prestatu, ekintza nola gauzatuko den erakusteko.
- Erantsi testu-gidoia, baldin eta elkarriketak badaude.
- Adieraz ezazu musikak non hasi behar duen eta non amaitu.

Entseguak egin

- Non egingo dira entseguak?
- Zer beharko duzue entseatzeko?
- Jantziak ere probatu behar dituzue?
- Bideo guztia segidan grabatzeko, ala eszenaz eszena egiteko izango dira entseguak?

Grabaketa

- Ziurtatu grabaketa gauzatzeko beste batera daukazuela.
- Argitasuna behar adinakoa da? Saihestu itzal gogaikarriak.
- Grabatzen hasi aurretik, zenbatu bostera arte. Bideoa hobeto irtengo da zaratarik, mugimendurik... ez badago.
- Ibili astiro hurbiltzen zarenean, aktoreen mugimenduak alde aurretik prestatu eduki eta saiatu zooma ahalik eta gutxien erabiltzen.

Hartu behar beste denbora

- Planifikatu lana. Bideo-grabaketak egiteko, askotan, uste baino askozaz denbora luzeagoa behar izaten da.
- Denbora luzea eskatzen du bideoen edizio-lanak.

Edizioa

- Erabili kamera-angelu eta hartualdi ezberdinak eta, horrela, editatzen duzuenean, emaitza interesgarriagoa, erakargarriagoa eta berezia lortu ahalko duzue.

- Editatzean, fade in/out eta bestelako efektuak erabil ditzakezue trantsizioetarako.

Errespetatu pribatutasuna eta copyrighta

- Baduzu bideoan irtengo diren pertsona guztien baimena beraien irudia erabiltzeko?
- Grabatzeko erabiltzen duzuen lekua publikoa ez bada, baimena eskatu behar duzue.
- Soinu-banda egiteko, erabili jatorrizko materialak, edo copyrightik ez dutenak, edonork erabiltzekoak, edo baimenduak.