



Osasun eta garapen personalerako Gida



NERABEEKIN

lan egiteko.



Nafarroako
Gobernua

BERRARGITALPENA

OSASUN ETA GARAPEN PERTSONALERAKO GIDA

Argitalpen honek Hezkuntza
eta Zientzia Ministerioaren
"Hezkuntza eta Gizartea 1996"
sari nazionala jaso du

OSASUN ETA GARAPEN PERTSONALERAKO GIDA



**Nafarroako
Gobernua**



Argitaratzen dutenak:

Osasun Departamentua
Hezkuntza eta Kultura Departamentua

Fotokonposaketa:

Fonasa

Inprimaketa:

Gráficas Ona

Zuzendaritza eta koordinazioa:

Osasun Sustapen Saila. Osasun Publikorako Institutua (*Osasun Departamentua*).

Egileak:

Ansa Ascunce, Ana
Begué Torres, Charo
Cabodevilla Eraso, Iosu
Etxauri Ozkoidi, Margarita
Encaje Iribarren, Soco
Montero Palomares, M^o José
Pérez Jarauta, M^o José
Segura Corretgé, Maite
Zubizarreta Marturet, Beatriz

Lankidetzaren berezia:

López Sánchez, Félix. Psikologia Fakultatea. Salamancako Unibertsitatea.

Berrikuspen eta ekarpenak:

Usoz, Javier. *Erljio Mintegia. Leireko Batxilergo (BBB) Eskola.*
Álvarez, Blanca. *Natur Zientzien Mintegia. San Cernin Eskola.*
Pérez, M^o Cruz. *Giza Zientzien Mintegia. San Cernin Eskola.*
Rusell, Nieves. *Orientabidea. San Cernin Eskola.*
Olcoz, José Miguel. *Tafallakoak eskualdekoak.*
Garbayo, César. *Zizur Nagusiko Eskualde Eskola.*
Etxarte, Aitor. *Hegoalde Ikastola.*
Escribano, Lourdes. *Natur Zientzien Mintegia. Ibaialde Batxilergo Institutua.*
Larraia, Ángel. *Frantzes Mintegia. Ibaialde Batxilergo Institutua.*
Ruiz, Sagrario. *Hizkuntza Mintegia. Ibaialde Batxilergo Institutua.*
Sanjuán, Patxi. *Orientabidea. Ibaialde Batxilergo Institutua.*
Caballero, Elena. *Orientabidea. Aita Moret Batxilergo Institutua.*
Martínez, Milagros. *Filosofia Mintegia. Aita Moret Batxilergo Institutua.*
Oroz, Ángel. *Filosofia Mintegia. Aita Moret Batxilergo Institutua.*
Yagüe, Joaquín. *Filosofia Mintegia. Aita Moret Batxilergo Institutua.*
Herrero, Guillermo. *Geografia eta Historia Mintegia. Ximénez de Rada Batxilergo Institutua.*
Aginaga, Maite. *Psikologia eta Pedagogia Saila. NUP.*
Zufiaurre, Benjamín. *Psikologia eta Pedagogía Saila, NUP.*

Mekanografia:

Láinez, Mar. *Osasun Sustapen Saila. Osasun Publikorako Institutua.*

I.S.B.N.:

84-235-1563-X

Lege Gordailua:

NA-477-1997

Eskerrak:

Txantreako langileei (Padre Moret Institutua, Osasun Zentroa, COFES-Andraize, Rotxapea-Txantrea eta Gaztebidetako Buru Osasuneko Zentroa), material honen esperimentazioagatik.

Félix López-i, Jesús Chocarro-ri, Eugenia Ancizu-ri, Mikel Valverde-ri, Txaro Esteban-i Asun Roldán-i, Coro Ormaechea-ri, Pilar Mikeo-ri, Alaiz kolektiboari eta Komunitateko Eskuhartze Programetakoiei (CIP), lan honetan egindako laguntza bereziagatik.

Aurkibidea	
0. HASI AURRETIK	11
0.1. OSASUNA ETA GARAPEN PERTSONALA NERABEZAROAN	15
Osasuna eta garapen pertsonala	15
Nerabezaroa	16
Osasuna eta garapen pertsonala nerabezaroan	19
0.2. GIDA HAU	23
Nori zuzendua dago	23
Gida bat da	23
Zer dauka	24
1. INTERES GUNEA: NOR NAIZ NI	25
1.1. GAIARI HELDUZ	28
Nor naiz ni	29
Auto-estimua	36
Ongizatea: norbere buruarekin ondo sentitzea	38
Autoezagutza	40
Zenbait irakurgai	42
1.2. PROGRAMA DISEINATUZ	43
1.2.1. Helburuak eta edukinak	43
Helburuak	43
Edukinak	43
Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak	43
Jarrerak, baloreak eta arauak	43
Prozedurak	44
Jardueren sekuentziatzio prozesua:	
Bere errealitatea ikertuz	44
Gaitasun sakonduz	44
Egoerari helduz	44
1.2.2. Jarduera menua	45
2. INTERES GUNEA: BESTEAK	117
2.1. GAIARI HELDUZ	120
Sarrera	121
Besteak. Aniztasuna	122
Beste pertsonen ezagutza.	
Honi lotutako zenbait fenomeno	123
Gainerakoak hobeto ezagutzeko baliabide eta trebetasunak	125
Zenbait irakurgai	128
2.2. PROGRAMA DISEINATUZ	129
2.2.1. Helburuak eta edukinak	129
Helburuak	129
Edukinak	129
Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak	129
Jarrerak, baloreak eta arauak	129
Prozedurak	130
Jardueren sekuentziatzio prozesua	130
Bere errealitatea ikertuz	130
Gaitasun sakonduz	130
Egoerari helduz	130
2.2.2. Jarduera menua	131

3. INTERES GUNEA: NIRE BIZITZA KONTROLATZEN DUT.....	169
3.1. GAIARI HELDUZ	172
Nire bizitzaren kontrolean eragiten duten faktoreak	173
Eskubide eta betebeharrak	175
Egoerak aztertzea eta erabakiak hartzea	176
Antsietatea gobernatzea	179
Denbora antolatzea	179
Zenbait irakurgai	180
3.2. PROGRAMA DISEINATUZ	181
3.2.1. Helburuak eta edukinak	181
Helburuak	181
Edukinak	181
Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak	181
Jarrerak, baloreak eta arauak	181
Prozedurak	182
Jardueren sekuentziatzio prozesua	182
Bere errealitatea ikertuz	182
Gaia sakonduz	182
Egoerari helduz	182
3.2.2. Jarduera menua	183
4. INTERES GUNEA: PERTSONEN ARTEKO HARREMANAK	247
4.1. GAIARI HELDUZ	250
Harremanak pertsonekin eta taldean	251
• Pertsonen arteko kalitatezko harremanak	251
• Talde harremanak	253
Familiako harremanak	257
Adiskidetasun harremanak	259
Harreman afektibo-sexualak	261
Zenbait irakurgai	265
4.2. PROGRAMA DISEINATUZ	267
4.2.1. Helburuak eta edukinak	267
Helburuak	267
Edukinak	267
Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak	267
Jarrerak, baloreak eta arauak	267
Prozedurak	268
Jardueren sekuentziatzio prozesua	268
Bere errealitatea ikertuz	268
Gaia sakonduz	268
Egoerari helduz	268
4.2.2. Jarduera menua	269
5. INTERES GUNEA: HOBETO KOMUNIKATZEN NAIZ	339
5.1. GAIARI HELDUZ	342
Sarrera	343
Komunikazioaren fenomenoak	344
Komunikazio gaitasuna	349
Entzumena eta komunikazioa egoera konkretuei aplikatuz	352
Haserrearen eta etsaitasunaren erabilera	355
Gatazka eta negoziazioa. Kotsentsua	356
Zenbait irakurgai	360

5.2. PROGRAMA DISEINATUZ	361
5.2.1. Helburuak eta edukinak	361
Helburuak	361
Edukinak	361
Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak	361
Jarrerak, baloreak eta arauak	361
Prozedurak	362
Jardueren sekuentziazio prozesua	362
Bere errealitatea ikertuz	362
Gaia sakonduz	362
Egoerari helduz	362
5.2.2. Jarduera menua	363

6. INTERES GUNEA: NEURE BURUA ZAINZEN DUT 413

6.1. GAIARI HELDUZ	416
Osasuna nerabezaroan	417
Osasuna eta bizitzeko erak. Onarriko kontzeptuak	418
Oinarriko zainketa batzuk	421
Sexualitatea eta arriskuen prebentzioa	426
Zirkulazio istripuak	433
Sustantzien kontsumoa	435
Zenbait irakurgai	440
6.2. PROGRAMA DISEINATUZ	441
6.2.1. Helburuak eta edukinak	441
Helburuak	441
Edukinak	441
Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak	441
Jarrerak, baloreak eta arauak	441
Prozedurak	442
Jardueren sekuentziazio prozesua	442
Bere errealitatea ikertuz	442
Gaia sakonduz	442
Egoerari helduz	442
6.2.2. Jarduera menua	443

0. HASI AURRETIK

“Hasi aurretik” atalaren aurkibidea

0.1. OSASUN ETA GARAPEN PERTSONALA NERABEZAROAN

Osasuna eta garapen pertsonala	15	Osasuna eta garapen pertsonala nerabezaroan	19
Nerabezaroa	16		

0.2. GIDA HAU

Nori zuzendua dago	23	Zer dauka	24
Gida bat da	23		

0.1. OSASUNA ETA GARAPEN PERTSONALA NERABEZAROAN

Osasuna eta garapen pertsonala

Bibliografian ikuskera ezberdinak daude hala **osasuna eta garapen pertsonalari** buruz nola beraien artean legokeen elkar-ekintzak.

Osasunaren ulerkerak asko aldatu dira azken urteotan:

- "Gaixotasunik eza" -OME 1946- zeinak osasunaren alderdi fisiko eta biologikoa baino ez dituen kontutan hartzen.
- "Erabateko ongizate fisiko, psikologiko eta soziala" -OME 1976-, zeinak dimentsio biologikoak gain, psikologikoa eta soziala ere aztertzen dituen.
- "Bizimodu autonomo, solidario eta pozgarria" zeinak gehiago nabarmentzen dituen dimentsio psikologiko eta soziala biologikoa baino eguneroko bizitzara hurbilduz: Ez da "erabateko ongizatea", "bizitzeko modua" baizik.
- "Potentzial pertsonala garatzeko eta inguruneak sortzen dituen erronkei erantzuteko gaitasuna" -OME 1985-, zeinak osasuna garapen pertsonalarekin edo autoerrealizazioarekin harremanetan dituen, pertsona eta berai bizi den ingurune, fisiko eta sozialaren arteko elkar-ekintza azpimarratuz.

Garapen pertsonalari dagokionez ere planteamendu ezberdinak daude; batzuk prozesua nabarmentzen dute gehiago eta beste batzuk emaitza:

- Nortasun autonomo, arduratsu eta sortzailea, kolektibitatearekin baliozko harremanak izateko gai dena.
- Nortasun autonomoa eta bere bizitza bideratu eta kontrolatzeko gai dena.
- Bizitza osoa irauten duen prozesua eta pertsona gisa autoerrealizaziora daramana edo potentzial pertsonalaren garapen gorenera arlo guztietan: fisiko, psikologiko eta sozialki.

Zenbait autorek **garapen pertsonala** garapen sozialaren barruan sartzen dute honela definituz "Sozialki onargarri diren arau eta baloreen garapena, pertsonen ongizatea eta hauen oinarritzko egokitze soziala lortzeko bide egokiena bezala; ezinbesteko baldintzak, biak, ongizate sozialerako" (Quebec-eko heziketa pertsonal eta sozialerako curriculum. Canada 1984).

Ikusten dugunez, **osasuna eta garapen pertsonala** aipaturiko ikuskera ezberdinetatik eza-gutuak izan daitezke neurri handi batean.

Ikuspegi helburu nagusia pertsonen beraien zainketa hobe baterako eta konpetentzia pertsonal eta sozial handiago baterako baliabide eta habildadeak ahalik eta gehien garatzea izango litzateke. Honek zerikusia izango du epe labur eta luzera, bai gaitasunen prebentzioen espaziorik murriztenean eta baita osasunerako arriskugarriak gerta daitezkeen jokamoldeenetan ere (istripuak, elikadura aldakuntzak, drogadikzioa, nahigabeko haurdunaldiak,

HIESa ...). Hala nola bizitzari zentzurik zabalenean aurre egitean edo mota guztietako bizi-egoeren aurrean: adiskidantza, maitemina, aisia, ikasketak, lana, familia... azken finean erabat garatu eta hobeto bizitzeko.

Edozein kasutan ere, aipaturiko osasunaren sustapenerako glosarioan, osasunean eta garapen pertsonalean eragiten duten bi faktore nabarmentzen dira: bizi baldintzak edo oinarriko baldintzak (adibidez, sarrerak, etxebizitza...) eta ingurune fisiko soziala, zeinak pertsonen bere osasuna eta giza potentziala garatzeko baldintza eta aukera ezberdinak eskeintzen dizkien.

Nerabezaroa

(Félix López Sánchez-en testua, Salamancako Unibertsitatean Katedraduna)

Nerabezaroa kronologikoki zehazten zail den bizitzaren aroa da, pubertaroko aldaketa fisiologikoekin hasten dela jakin badakigun arren, ez baita erraza noiz bukatzen den zehaztea.

Kronologikoki pubertaroko aldaketa biologikoekin hasten dela onartzen da, gure ingurunean nesketan 10,5 urte bueltan eta mutiletan 11,5 urteren bueltan kokatzen direlarik. Aldaketa hauen batazbesteko iraupena hiru edo lau urtetakoa izaten da. Pubertaroko aldaketa fisiologiko hauekin batera eta baita hauen ondorenean ere aldaketa mental eta sozial asko ematen dira. Aldaketa hauek emanak eta egonkorak direnenean hasten da heldutasun gaztearen garaia. Osasunerako Mundu-Erakundeak 20 urteak proposatzen ditu nerabezaroaren amaiera bezala. Muga honek konbentziotik asko dauka, izan ere gure gizarte honetan gazte asko eta asko nerabe izatera behartuta daude adin nagusiago batera arte, ez baitaitezke iritsi helduenak legez hartzen diren jokamoldeetara arrazoi ezberdinengatik. Ekonomikoki helduen ganoako menpekotasunean jarraitzen dute eta ez daukate egiazko ardura sozial, laboral edo familiarrik.

Aro honek ezaugarri orokor eta berezitasun pertsonal ugari ditu. Guzti hoietatik bereziki azpimarragarriak deritzeguz ondorengoei:

Aldaketa sakonak, azkarrak eta esanguratsuak

Fisiologikoak

Pubertaroko aldaketa fisiologikoek modu garrantzitsu baten eragiten diote sexualitateari eta gorpuzkeraren tankerari, Ugalketarako gaitasunak, berarekin dakarren guztiarekin (Aldaketa hormonalak, emakumearen zilkloaren hasera, eiakulatzeko gaitasuna gizonezkoarengan, etab) sexualitatearen aldaketa koalitatiboa suposatzen du. Aldaketa hau desioaren orientazioaren zehaztearekin eta jokamolde sexuarekin jakinmin haundiagoarekin batera dator. Modu honetan, desio sexualak, erakargarritasunak eta maitemintzeko gaitasunak dinamika berria ematen diote sexualitateari. Sexualitatea motibaziorik garrantzitsuenetako bat bihurtzen da, desioa, fantasia eta pertsonen arteko jarrerak baldintzatuz.

Gorpuzkera berria nerabeen ardua nagusienetako bat bilakatzen da, horretara egokitze-
ra derrigortuz eta beraien autoestima pertsonal eta soziala berdefinitzera behartuz. Izan ere
nerabezeroan gorpuzkeraren garrantziaren kontzientzia hazi egiten da; edertasunaren eredu
dominatzaileen presioa haundiagoa da eta maiz izaten dituzte beraien gorpuzkeraren atalen
bat aldatzeko gogoak.

Mentalak

Gaitasun mental berriek, zenbait psikologok gaitasun formal edo asbtrakziozko eta konbi-
natoriazkoak deituak, errealitatea beraien ideia propioekin eraikitzea, errealitatea alda dai-
tekeen zerbait bezala ulertzea, helduen jokamoldea kritikatzeko eta balore moral postkon-
bentzionalak hartzea ahalbideratzen diete. Gaitasun berri hauek sarritan familia, eskola siste-
ma edo gizarte orokorrean kritikoki aztertzea bultzatzen dituzte. Helduek kontrolaturiko anto-
lakuntza sozialaren inkoherentzia eta injustiziak begibistakoak eta onargaitzak bihurtzen zaiz-
kie.

Ikuspuntu honetatik, errealitatearen eraldakuntzan nahastera eramango dituzten ideia
pertsonal eta sozialak hartzeko garai bereziki egokia da. Nahiz eta helduen munduak etsipe-
na sorrarazi, nerabeak, balore sozialik duinenen alde burrukatzeko garai egoki batean
daude; horregatik da ezinbestekoa beraien balore hauek lantzea, eta hauen garapenera-
ko eskola, familia edo gizarte mailako baldintzak sortzea.

Nerabeak familia sistematik autonomoagoak egiten dira

Beraien gaitasun berriek gurasoengandik autonomoagoak bihurtzen dituzte. Autonomia
hau sarritan familia mailako gatazka iturri bihurtzen da. Dena den autonomia honek ez du
independentzia esan nahi. Nerabeek beraien gurasoekin harreman anibalenteak izat-
en dituzte. Alde batetik independenteak edo askeak dirudite, askotan harrokeriz adieraziz
ez dituztela behar edo iritzi ezberdinak dauzkatala. Beste aldetik oster, eragozpenik txikie-
naren aurrean gurasoen baldintzagabeko sustengura itzultzen dira aurreragoko urteetan
bezala.

Era berean berdinen taldearekiko menpekotasuna areagotu egiten da. Beren burua aske
eta autonomo ikusiz, sarritan oso konformista bihurtzen dira gazte azpi-kulturarekin. Balore, ohi-
tura, errito eta gazte modak, nerabeentzat, hitzez hitz jarraitu beharreko agindu bihurtzen dira.
Beraz aske sentitu arren erabateko menpekotasuna dute gazte azpi-kultura horrekiko. Berdinen
taldearekiko adostasuna bilatze horrek identitate berria aurkitzen eta helduen mundutik nola-
bait autonomo den talde baten partaide sentitzen laguntzen die.

Ikuspuntu honetatik ezinbestekoa da nerabeak beraien parekoekin harremantzea.
Arriskurik gabeko aldi bat konpartitzeko; ondo sentitzen eta ondo pasatzen lagun diezaioten,
bere gaitasunak garatzera eta giza harremanetan, intimo nahiz pribatuetan, ikertzea bultza
dezaten, ilusio eta idealak konpartitzen edo errealitatea aldatzeko eta besteei laguntzeko
burrukatzen duten talderen batean parte hartzen.

Modu honetan parekoek nerabeen aukera pertsonal eta sozialak garatzen lagun dezake-
te, baina baita arrisku handiko ekintzatan nahastu ere.

Nerabearoan hasten da baita gerorako proiektu profesional bat definitzen

Nerabeek erabakiak hartu behar dituzte bai beraien kasara edo baita gurasoekin ere egingo dituzten ikasketei edo ekingo dieten lehenengo lanei buruz. Zoritxarrez ikuspuntu honetatik erabaki pertsonalak nahiko baldintzatuak daude emaitza akademiko eta lana aurkitzeko aukera urriengatik.

Egia esan, nerabea helduen pareko gaitasun biologiko, mental, afektuzko eta sozialak dituen pertsona da, baina esperientzia falta duena.

Horren aldaketa sakon eta azkarrek, nerabearoa **krisi** garaia bihurtzen dute; bai beraien nerabeei eta bai hauekin bizi direnei etengabeko berregokitzapenak eskatzen dizkiena.

Krisi ekidiezin hau indartu egiten da **gure gizartean**, helduok egiten dugun bizitzaren antolakuntza sozialak, terminoaren zentzurik zabalenean, ez dituelako kontutan hartzen nerabearengana ematen diren aldaketak, neurri batean ukatuz eta ezinezko eginez hauek egiazko leku sozial bat aurkitzea. Izan ere sarri askotan “ume” bezala hartzen dira, beraien kabuz nagusia-go izan arte ezer gutxi pentsatu edo erabaki dezaketen ume bezala; edo bestela gazte azpikultura batera bultzatuak dira helduen bizitzatik “aparte”.

Ez al da ohikoa familian gurasoek beraien iritzia inposatzea gehiagoko azalpenik gabe? Hezkuntza sisteman eztabaida ezinezko autoritatea ezartzea edo sistema laborean lan baldintza onartezinetara behartzea? Gure nerabeek familia barruan, hezkuntza sisteman eta produktio sisteman bizi duten egoera aztertu ondoren bakarrik izango gara hauei ulertzeko gai. Antolakuntza sozialeko hiru oinarriko sistema hauetako baten ere ez dute aurkitzen benetako tokia nerabeek. Ez dute aurkitzen inizatibak eduki ahal izateko tokia. Helduek proposatu eta exijitutako antolakuntza kritikatu eta hobetu ahal izateko tokia, hots, azken finean beraien bizitzaren antolaketan parte hartu ahal izatea.

Bestalde, familia barruan, hezkuntza sisteman edo sistema laborean bizi duten zokoratze edo dependentzia horrekiko ageriko kontradizioan, helduak oso eskuzabalak dira aisialdiarekin, aske ibiltzeko denbora eskeiniz eta diru kopuru haundiak emanez egiten zaizkien eskaintzak kontsumitu ahal izateko. Izan ere gure gizarteak interes komertzialen esku uzten du la erabat, edo salbuespenetan onegintza instituzioengan, gure nerabeen aisialdirako denboraren antolakuntza.

Pubertaro-nerabearoan ematen diren aldaketen ukapen sozialarengatik sortutako krisi kulturalaren testuinguruan, nerabeen **beharrizan pertsonal eta sexualak** bereziki ukatuak, manipulatuak eta arduragabeki tratatuak dira. Publizitateak erokeriak lasai asko egitera gonbidatzen dituen bitartean, gurasoek, hezkuntza sistemak eta osasun sistemak ixilik diraute nenerabeen zenbait jarduera arriskutsuren aurrean. Arriskugarriak diren jarduera hauen artean alkoholaren kontsumoa nabarmetzen da, zeina era berean beste arrisku batzuk haunditzen dituen bitartekari bihurtzen den; auto istripuak edo arriskugarriak izan daitezkeen jarduera sexualak kasurako.

Osasuna eta garapen pertsonala nerabezaroon

Nerabeen osasun eta garapen pertsonalean ohiturak sortzean bai familiak eta baita eskola zentruak eragiten dute. Hauekin batera komunitatean leudekeen beste hezkuntza eragile batzuk intentzio eta sistematizazio karga gutxiagorekin: instituzio sozialak, erlijiosoak, kiroltakoak, aisialdikoak etab. Guzti hauen heziketa ahalmenak eragiten die, berdinen taldearen eraginez edo komunikabideen eraginez eraldatzen diren arte.

Aspektu guzti hauek modu sistematiko edo ez hain sistematiko batean lantzeko, hartzten duen gai aldetiko arloa oso zabala eta oraindik gaur egunean eztabaidagai dela kontutan harturik, osasuna eta garapen pertsonala oro har aztertu eta gaur egungo gizartean bizitzari aurre egiteko oinarritzko edukinak proposatzen dituztenetatik (TONES: *Quebec-eko heziketa pertsonal eta sozialerako curriculum*), osasuna eta garapen pertsonalaren arloa era espezifikoa lantzeko aspektu konkrituagoak lantzea proposatzen dutenenganainoko tartea aurki genezake. Azkenengo hauen artean: Puig Roviraren dimentsio etiko eta morala, F. Lopezen gizartearen aldeko jokaera altruista, ikasgela barruko pertsonen arteko harremanak, Brunet eta Negrorena, drogomenpekotasunaren prebentziorako programa, Madrilgo komunitatea, Eusko Jaurlaritza, Aragoiko gobernua... Katalunia eta Andaluziako osasunerako heziketa... CIP disziplina arteko Koiektiboaren habildade sozialiak, Palmerren autoestima... Hamariguada koiekti-bo kanariarraren heziketa sexuala..., hezkuntzaren testuinguruan gehien erabiltzen direnetako batzuk aipatzearren.

Gida hau neurri haundiago edo txikiago batean, aurrekoen zordun da. Hontan, osasuna eta garapen pertsonala oro har aztertzen dituen ikuspuntu batetik lantzearen iritzia da nagusi. Bide hontatik, Quebec-eko proposamenetik (Osasun, sexualitate eta pertsonen arteko harremanetarako heziketa) elementu ugari hartu ditugu, baita beste proposamenetako aspektu konkritu batzuk ere, Tonesen planteamenduaren oinarritik (autoestimaren indartze eta hobetzea, bizitzari aurre egiteko habildade sozial eta pertsonalen garapena eta bizitzaren gaineko kontrolaren areagotzea).

Gida hau gai aldetiko lau ardatz nagusiren inguruan eratzen da.

- IDENTITATE PERTSONALA, nor naizen ni. Autoestima barne, noski.
- BIZITZAREN KONTROLA, ni nor naizen eta beste pertsonak nor diren kontutan hartuz. Bizitzari aurre egiteko zenbait habildade barne.
- PERTSONEN ARTEKO HARRREMANAK, mota ezberdinetako pertsona eta taldeekin: familiarak, adiskidantzazkoak eta afektibo-sexualak. Habildade sozialak gehituz eta kontutan hartuaz baita ni nor naizen eta beste pertsonak nor diren.
- OSASUNA, edo hobeto esanda bertatik geratzen dena. Izan ere arestian aipaturiko guztia osasun mental eta sozialaren parte da; osasunaren gai klasikoak baina nerabezaroon oso garrantzitsuak diren gaiak: elkkadura, aktibitatea eta atsedena, istripuak, sexualitatea, HIESa eta transmisio sexualeko gaitzak, drogomenpekotasunak. Honen tratamenduari beste ardatzen baliabide eta habildadeak aplikatuz.

Horretarako 6 interes gune edo unitate didaktiko zabaletan egituratzen da. (Ikusi "GIDA HAU"):

- 1.- NOR NAIZ NI
- 2.- BESTEAK
- 3.- NIRE BIZITZA KONTROLATZEN DUT
- 4.- PERTSONEN ARTEKO HARREMANAK
- 5.- HOBEBI KOMUNIKATZEN NAIZ
- 6.- NEURE BURUA ZAITZEN DUT

Ondoren komentatzen dugu zehatzago zein helburu orokor eta zein edukin lantzen diren bakoitzean (ikusi baita Interes gune bakoitzeko "Programa diseinatuz" atalaren "Helburu eta edukinak").

1.- NOR NAIZ NI

Helburu orokorra: Norberaren irudi egoki eta positiboa lortzea, autoestima eta nobera ezagutzeko trebetasunak areagotuz, norbere burua hobeto sentiaraziz bizitzen ari den nerabezaroa baloratuz.

Edukin orokorrak:

- Nor naiz ni nerabezaroan.
- Norbere buruarekin ondo sentitzea.
- Autoestimua.
- Autoezagutzeko baliabide eta trebetasunak.

2.- BESTEAK

Helburu orokorra: "Pentsatzen eta sentitzen duten beste pertsonak" nortzuk diren ulertzea, aniztasuna baloratuz eta hobeki ezagutzeko oinarrizko baliabideak erabiliz: entzumen aktiboa, behaketa eta galderen egitea.

Edukin orokorrak:

- Besteak. Aniztasuna,
- Beste pertsonak ezagutzea.
- Beste pertsonak ezagutzeari lotutako zenbait fenomeno.
- Hobeki ezagutu ahal izateko baliabide eta trebetasunak.

3.- NIRE BIZITZA KONTROLATZEN DUT

Helburu orokorra: bere bizitza kontrolatu eta zuzentzea, bere eraginkortasun pertsonalaz jabetu eta erabiltzea autonomian haziz, bizitzan aurkezten zaizkion egoera ezberdinen aurrean erabakitzeke gaitasun aske eta arduotsua erraztuz.

Edukin orokorrak:

- Nire bizitza kontrolatzen dut.
- Nire bizitzaren kontrolean eragiten duten faktoreak.
- Eskubideak eta betebeharrak.
- Egoeren analisirako eta erabakiak hartzeko trebetasun pertsonalak. Antsietatearen kontrola eta erabilera eta denboraren antolaketa.

4.- PERTSONEN ARTEKO HARREMANAK

Helburu orokorra: norbere burua egiten diren harremanetan protagonista-kide gisa ezagutu. Harreman hauek norbere oreka eta garapen pertsonalerako beharrezko ikusi eta irizpide batzuk izan hauek hobetu eta baloratzeko.

Edukin orokorrak:

- Pertsonen eta taldeen arteko kalitatezko harremanak.
- Familiako harremanak.
- Adiskidantzazko harremanak.
- Harreman afektibo-sexualak,

5.- HOBETO KOMUNIKATZEN NAIZ

Helburu orokorra: egoerak egoki baloratuz komunikatu eta harremantzea, tartean egon daitezkeen pertsona ezberdinen ikuspuntu eta interesak ulertuz, elkarlanerako eta elkartasunerako joerarekin. Honekin batera pertsonen arteko harremanetan eman daitezkeen arazo eta egoeretarako baliabide eta trebetasunen lorpenean aurrerapausuak emanez.

Edukin orokorrak:

- Pertsonen arteko komunikazioa. Komunikazio ereduaren elementuak.
- Gatazka eta bere erabilera.
- Entzumen aktibozko trebetasun sozialak, adierazpenezko komunikazioa, niarengandiko komunikazioa eta guzti hauen negoziazio eta erabilera egoera ezberdinetan.

6.- NEURE BURUA ZAINTZEN DUT

Helburu orokorra: Neskak edo mutilak bere osasunaren gaineko ardura har dezala bere eguneroko bizitzaren osagai garrantzitsu bezala. Honi eragiten dioten faktoreetan eraginez eta jarrera malgu batetik bizitza modu osasungarriak garatuz.

Edukin orokorrak:

- Osasuna, ardura eta arriskuak.
- Oinarrizko zenbait zainketa: Elikadura, higiena, aktibitatea eta atsedena.
- Sexualitatea.
- Istripuak.
- Drogak.

0.2. GIDA HAU

Nori zuzendua dago:

Gida hau batez ere Bigarren Hezkuntzaiko ikaslegoarekin osasuna eta garapen pertsonalari buruzko gaiak landu nahi dituen irakasle orori dago zuzendua, ikastetxe bakoitzak Heziketa Proiektu Currikularrean dituen espazio eta aukeren barruan: zeharka, Heziketa Jarduera Antolatuaren (H.J.A) garapen gisara, edo aukerako moduren batean, tutorizetan etab.

Eskola orduz kanpo lan egiten duten oinarrizko zerbitzu sozialek ere erabil dezakete, erakunde ez-gubernmentalek, etab. Erabiltzaile izan daitezke baita gai hauek beste talde batzuekin lantzen dituzten pertsona edo entitate ezberdinak: Helduen Heziketa Iraunkorra, emakume talde espezifikoak, gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak etab.

Gida honen gaiak harreman estua dute Nafarroako Gobernuaren Osasun Sailak argitaratutako beste gida batekin: GURASO HEZIKETA. Beste gida hau nerabezaroan dauden seme-alabak hobeto hezi ditzaten gurasoekin lan egiten duten profesional ezberdinei zuzendua dago, beraien baliabide eta trebetasunak garatu ditzaten.

Gida bat da:

Eskuetan duzun hau GIDA BAT da. Ez da tresna itxia. Bere helburua burutu nahi den heziketa lanaren programazioa erraztea da. Irakaskuntza lana autonomia osoz planifikatu ahal izateko zenbait klabe eskaintzen zaizkizu bertan.

Guzti horregatik, Interes Guneek helburu eta edukin ezberdinez osaturiko lan proposamena egiten dute. Era berean, hezitzaile bakoitzak bere programazio eta unitate didaktikoak landu edo garatu ditzan, elkintza menu zabala eskeintzen zaio. Inondik inora ere ez dira erabat burututako galak ezta fideltasun osoz jarraltu beharrelkoak ere. Balkoitzaren lan proiektu, unitate didaktiko, tutoritza edo abarren diseinurako aukera ezberdinak eskaintzea da helburu nagusia.

Kosu askotan proposatutako ekintzak beste berri batzuk sortzeko bidea emango dute, edo beste batzuekin nahasteko, aplikatzen den testuinguruan sortzen diren beharrian edo baldintzen arauera.

Interes Guneen garapen konkretuak, lan nukleoaren definizio zehatzak, edukiaren ordena eta sekuentziarioak, ekintzen hautaketak, beste batzuekin bateratzeak edo ikasle talde jakin batekin lan egiteko egiten den kontestualizazioak... gida honen intentzio eta funtzioak gaindituko lituzke, erabaki mota honek praktikan baino ez baitauka zentzurik.

Zer dauka:

Gida honek "Hasi aurretik" izeneko atal teorikoagoa eta arestion aipaturiko sei Interes Guneak dauzka.

Interes Gune bakoitzak bi atal dauzka:

"*Gaiari helduz*". Lantzen den gaiari buruzko zenbait klabe teoriko eta sarrera bat dakartza. Asmoa ez da ez eskuliburu bat ezta gaiari buruzko bibliografiaren errebisioa egi-tea, lanerak apunte erabilgarri batzuk dira sollik. Amaieran Interes Guneetan sarturik dauden gai batzuri buruzko irakurketak proposatzen dira.

"*Programa diseinatuz*", Landu daitezkeen Helburu eta Edukinak deskribatzen ditu, eta baita ekintzen sekuentziazio prozesu batetarako proposamena ere.

Ondoren aktibitate menu zabala dator, aukeraketa errazteko sarrerako koadro batekin, Interes Gune bakoitzak 10-20 aktibitate ezberdin dauzka. Era berean aktibitate bakoitzak lantzelko modu ezberdinak proposatzen ditu (2tik 10era), gaia ikuspuntu edo molde ezberdinetatik landuz edo heziketa teknika ezberdinak erabiliz etab... lantzeko modu hauek nahastu egin daitezke, bakarra erabili edo denak erabiltzeraino. Jarduera bakoitzak berarekin dauzka ikaslegoarekin lantzeko materialak. Fitxa bezala izendatuko dira eta dagokien jarduerari korrelati-boa zaion numerazioa eramango dute.

1. INTERES GUNEA: NOR NAIZ NI

1. INTERES GUNEA:
NOR NAIZ NI

1. Interes guinea: "Nor naiz ni" atalaren aurkibidea

1.1. Gaiari helduz

Nor naiz ni	29	Autoezagutza	40
Autoestimua	36	Zenbait irakurketa	42
Ongizatea. Norbere buruarekin ondo sentitzea	38		

1.2. Programa diseinatuz

1.2.1. Helburuak eta edukinak

Helburuak	43	Jardueren sekuentziazio prozesua	44
Edukinak:	43	Bere errealitatea ikertuz	
Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak		Gaion sakonduz	
Jarrerak, baloreak eta arauak		Egoerari helduz	
Prozedurak			

1.2.2. Jarduera menua

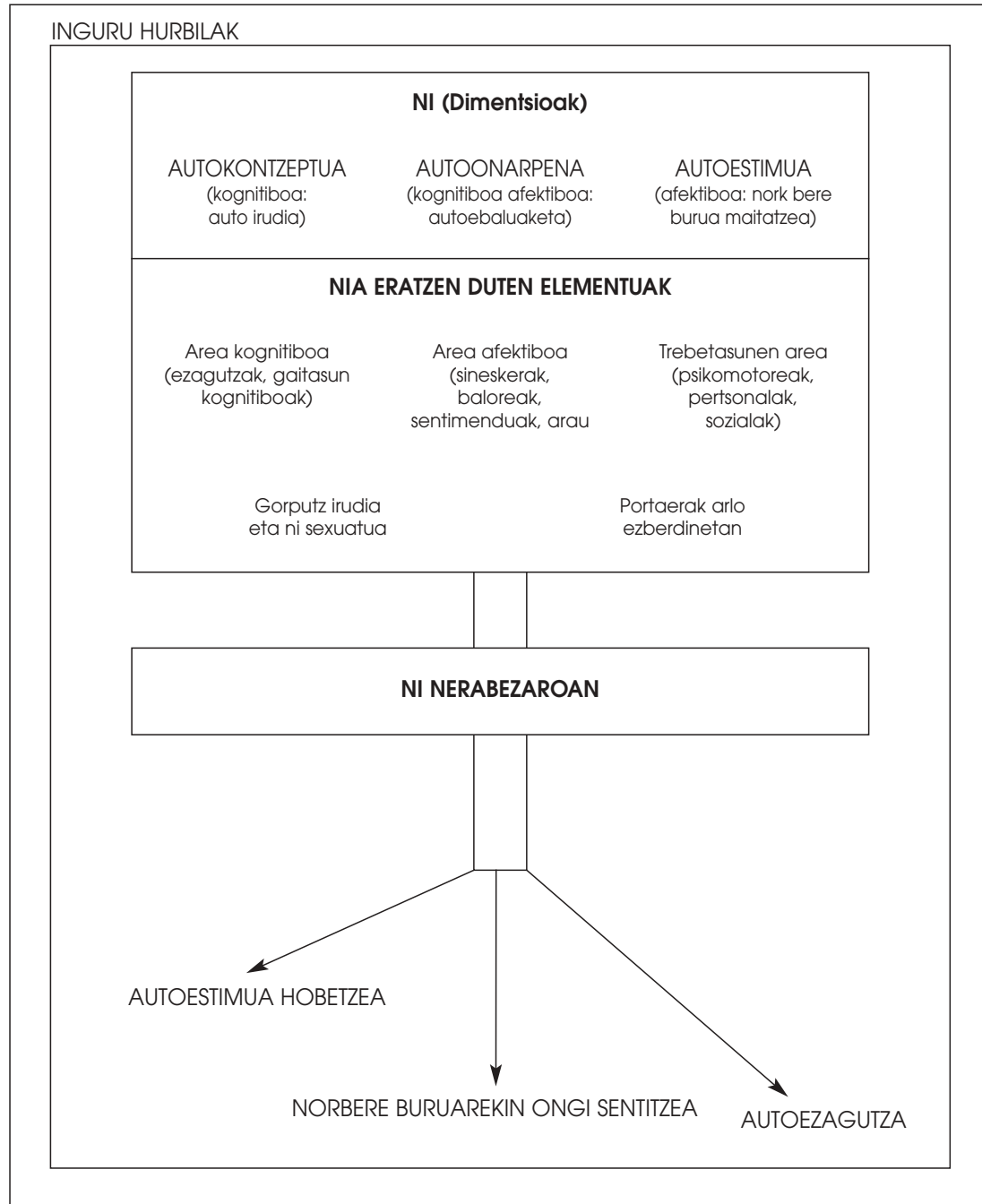
1. Jarduera: Nor naizen: autokontzeptua	46	Aldaketak nerabezaroan (5B Fitxa)	
Nire autokontzeptua (1A, 1B edo 1C fitxa)		Garapen pertsonala (5B Fitxa)	
Nire egunkaria (1A Fitxa)		Nola sentitzen gara garal honetan (5C Fitxa)	
Nire erretratua			
Nola ikusten naizen, nola Rusten nauten		6. Jarduera: Neure burua maite al dut?	86
Bizitzaren marra		Nire erretratua baloratuz (1A eta 6A Fitxa)	
2. Jarduera: Nor naizen ni: baloreak eta bizitzarako proiektua	54	Nola dagoen gure autoestima (6B Fitxa)	
Nire baloreak (2A Fitxa)		Nola eratzen den autoestimua (6C Fha)	
Zure azken urtea		Autoestimua positibo eta negatiboak antzemanaz (6D Fitxa)	
Nire bizitzaren filmea		7. Jarduera: Neure burua gehiago maitatzea	94
Nire bizitzarako proiektua (213 Fha)		Nire gauza positiboak	
3. Jarcuera: Gorputz irudia	58	Fokoaren jolasa	
Nire irudi fisikoa (3A Fitxa)		Nire armarria	
"Oroitzapen gozo bat" narrazioaren iruzkina (3B Fitxa)		Ispilu magikoa	
Edertasun ereduak (3C Fitxa)		Hazten jarraitzen dugu	
Moda eta gorputz irudia		Autoestimua hobetzeko gakoak (7A Fitxa)	
Zer dago iragarkien atzean? (3D Fitxa)		Estimatu egiten naute eta neure burua estimatze dut (7B Fitxa)	
Gorputz adierazpena (3E Fitxa)		8. Jarduera: Neure buruarekin ongi sentitzea	100
4. Jarduera: Ni sexuatua	72	Nire buruarekin ongi sentitzen naiz (8A Fitxa)	
Identitate sexuala (4A Fitxa)		Nire beharrianak (8B Fitxa)	
Nork esaten duen eta nork egiten duen (4B Fitxa)		Ongi sentitzearen eremuak (8C Fitxa)	
Zer nahi dugun (4C Fitxa)		9. Jarduera: Hobeto senti gaitezen	104
Unibertsoa bitan banatzen da, ala ez? (4D Fitxa)		Ondoeza sortzen duten egoerak (9A Fitxa)	
Nire Ni sentzuala: bost zentzu dauzkagu		Zer egin dezakegun (8B Fitxa)	
Osasun sexuala		10. Jarduera: Nork bere burua ezagutzea	106
Gure sentsazioetan gehiago sakonduz (4E Fitxa)		Zer pentsatzen dudan autoezagutzari buruz (10A Fitxa)	
5. Jarduera: Ni nerabezaroan	82	Testuaren irakurketa (10B Fitxa)	
Nerabezaroa		Nork bere burua ezagutzea, edo ez (10C Fitxa)	

11. Jarduera: Autoezagutzarako trebetasunak 110
Defentsa mekanismoak (10A Fitxa)
Zer da distortsio kognitiboen kontu hori? (11B Fitxa)

Norberaren burua distortsiorik gabe ezagutzea (11C
Fitxa)
Aur bat gehiago eta hobeto ezagutzeko pausuak
(11D edo 11E Fitxak)
Egunkari pertsonala (11F Fitxa)

1.1. Gaiari helduz

TESTUINGURU SOZIALA



Sarrera

Interes Gune honek identitate pertsonalaren (NOR NAIZ NI) ezagutza eta garapenean lagungarri izan nahi luke, garapen pertsonalaren parte izaki, osasunaren eta garapen pertsonalaren beste atal batzuk aztertzeko abiagune bezala.

Identitate pertsonaletik hasita lantzen has gaitezke nortzuk diren beste pertsonak (NOR DEN BESTEA) eta zer den hauekin harremantzea (PERTSONEN ARTEKO HARREMANAK) Oinarri onetatik hasten da eraikitzen trebetasunen lana. Bai trebetasun pertsonalak (NIRE BIZITZA KONTROLATZEN DUT) baita sozialak ere (HOBEGI HARREMANAREN NAIZ). Ondoren guzti hori erabiliko da nerabegaroko lehentasunezko osasun arazo ez-espezifikoen prebentziorako: istripuak, drogo-menpekotasuna, sexualitatea...

Nork bere burua ezagutzea eta norbera izatera iristeak berebiziko garrantzia dauka hezkuntzan, Ni-aren kontzeptuaren osaketa izango baita pertsona erabat eratu eta bere bizitza proiektua definituko duena.

Kapitulu honetan "NOR NAIZ" horri heltzeko lehentasunezkoak iruditzen zaizkigun lau lan ildo aztertuko ditugu:

- Nor naiz ni nerabezaroan,
- Norbere buruarekin ondo sentitzea.
- Autoestimua,
- Autoezagutza.

Nor naiz ni

Ni-a

Pertsonalitatea eta Ni-a:

Autore askorentzako **personalitate** terminoak (Pedagogiaren hiztegia, Santillana) pertsona karakterizatzen duten bereizgarrien multzoaren esanahia hartzen du. Nahiz eta korrante batzuk bereizgarri kognitiboak baztertu, gehiengoak, gaur egunean, bereizgarri guztiak biltzen ditu, sortzetiko bereizgarriak (begien kolorea) eta hartutako bereizgarriak (autonomia) daudelarik.

Autore ezberdinentzako pertsonalitatea "pertsonak bere bitarteko fisiko-sozialean bere beharrianak asetzeko pentsatzen, sentitzen, hitzegiten eta jokatzeko duen ohizko modua" litzateke; edo "egoera konkretu baten aurrean pertsonak nola jokatu duen erakusten digun hori". Lewin-en eredu interakzionistan, jokaera egoeraren funtzio bat da. Bereizgarriak ez dira uste zen bezain sendoak, baina egoerek ere ez dezakete beralek bakarrik azaldu jokaeren parte handi bat.

Zentzu orokor batean, **ni-a** "Pertsonak berak bere pertsonalitateari buruz duen ulkerak litzateke".

Zer da ni-a:

Historian zehar izan diren autore, eskola filosofiko, korrante psikologiko ezberdinek eman dituzten nioren izendopen ezberdinetaz jakitun, denak erabiliko ditugu berdin, sinonimoak bailiren. Modu horretan, "Ni-a", "norbera izatearen kontzientzia", "identitate pertsonala", "autokontzeptua", "self", "norbera", "identitate psikologika" bezalako terminoak erabiliko ditugu.

Hurbilketa ezberdinak niaren kontzeptura:

- Bakoitzak bere buruari buruz daukan kontzeptua.
- Norbera izatearen kontzientzia.
- Bakoitzak bere burua bizi duen modu subjektiboa.
- Sortzetiko baldintza psikofisikoen eta hauek besteekiko duten harremanaren arteko integrazio unitatea.

Niak autore askorentzako ezinbestekoak diren bi osagai ditu:

- Pertsonari dagozkion ezagutza erlatiboki egonkor batzuk. Hau da, "ni, pentsatzen dudana naizela", autokontzeptua.
- Bakoitzak bere buruari buruz dauzkan balorazio, errepresentazio eta jokaerak. Hau da, "bere izatearen autoafirmazioa". (edukin baliotsua), autoestima.

Honek berarekin dakar norberaren indibidualtasunaren errekonozimendua munduaren eta **zu**aren aurrean, eta baita existentzia osorako entitate indibidual egonkor gisa norberarenganako errekonozimendua.

Beste autore batzuk autoezagutza, **self** edo **nia**rekin parekatzen dute. Beraientzako autokontzeptua "persona bakoitzak bere buruari buruz duen ideia" litzateke, edo bestela, "persona horrek bere jokaera eta pertsonalitateari buruz duen ideia". Pertsonalitatearen oinarriko nukleoa suposatzen du, eta auto-behaketatik eta beste gainontzekoek norberataz duten ideiatik sortzen da. Autokontzeptuak izugarri eragiten du aspirazio mallan, jokaeran eta harreman sozialetan, baita errendimendu eskolarrean..."

Autore hauentzako autokontzeptua bi dimentsiotan osatuko litzateke, edo bi aldagai edukiko lituzke: Bata, kognitiboagoa litzatekeena, autoirudiak eta autoebaluazioak osatuta (beste batzuk ez dituzte sinonimo bezala onartzen, autoebaluazio edo autoonartzearen aldaki gisa hartuz), eta bestea nolabait esateko afektiboagoa litzatekeena balorezko aurreiritzia izango lukeena; hots, autoestima. Autoonarpena, norberaren trebetasun, gaitasun, hutsegite eta arrakastak onartu eta objektiboki baloratzeko jokaera litzateke.

Osatzen duten elementuak:

Autore askok **niaren** edo pertsonaren hiru areari buruz hitzegiten dute: AREA KOGNITIBOA edo jakituriarena; baita ere buruaren area (pentsatu). AREA AFEKTIBOA edo izaten jakitearena; baita ere bihotzaren area (sentitu). Eta TREBETASUNAREN AREA edo egiten jakitearena; baita ere eskuaren area (jokatu). Hiru hauek, **niaren** atal fisiko edo biologikoenarekin, gizakien jarrera eta jokabideen oinarrian leudeke.

Ikuspuntu honetatik nia osatzen duten elementuei buruz hitzegin dezakegu:

1. Niaren eta munduaren ezagutzak arlo ezberdinetan, honi bizitza irakurri eta interpretatzeko dagozkion ereduekin, garapen kognitibo eta psikoebolutibo eta ikasketa esperientzia ezberdinen arabera bizitzan zehar osatuak.
Gaitasun edo egokimen kognitiboak (analisisikoak, sintesikoak, hitzezkoak, espazialak, numerikoak, arrazoiketa abstraktuzkoak, oroimenari dagozkionak, artistikoak).
2. Sinesteak (autoeroginkortasuna, kausalitate atribuzioa), baloreak, sentimenduak (autoestima, autoonartzea, autokonfidantza, kontrol lokusa, mundu emozionala), arau sistema (arauaren presioaren kanpoko erreakzioak, bai sozial edo pertsona talde batena).
3. Baliabide eta trebetasun psikomotoreak, pertsonalak (autoezagutza, egoeren analisia eta erabakien hartzea, emozioen erabilera, denboraren erabilera), eta sozialak (adierazpenerako gaitasuna, entzumena, komunikazioa, gatazkei aurre egitea, negoziazioa, taldeekin harremantzea, beste pertsona batzuel laguntzea).
4. Elementu fisikoak edo gorpuzkerazkoak: pisua, aurpegi edo gorputzaren bereizgarriak, ahotsa...
5. Gizonezko edo emakumezko identitatea, honi dagokion ni erotikoaren orientabidearekin.
6. Portaera eta joikaerak egoera ezberdinetan: ohizko betebeharrak, ikasketak edo lana, adiskideak, harreman afektiboak, sexualitatea...

Noiz eta nola sortzen den:

Niaren kontzeptua bizitzaren aro ezberdin guztietan ikasten da; beraz, ezin daiteke esan badagoenik bizitzaren une jakin bat non kontzeptu hori hain errotua geratuko den gero ezin izango dela aldatu. Egia, esan uneoro ari da eraldatzen inguruarekin duen elkarreaginaren-gatik, nahiz eta modu egonkor eta antolatutago baten finkatzera jotzen duen. Horregatik, egitura honen oinarriak, bizitzaren lehenengo urteetan hartuak eta nerabezaroran krisian ezarriak, malguagoak, dinamikoagoak eta aldatzeko errazagoak dira, heldutasunean izaten direnak baino.

Niaren eraketan oinarritzko faktoreak hauek lirateke: bizitzen ari den gizartea, honi lotuta dihoazen moral eta erlijioarekin, familia, eskola, parekoen taldea eta norberaren esperientzia pertsonala.

Haurtzaroran, familiaren ingurua da identitate pertsonalaren eraikuntzan garrantzia handiena hartzen duen esperientzia-iturria. Gerora eskolak antolakuntza sozial korapilotsuagoa dakar berarekin batera. Bertan bizipen berriak ematen dira, bai helduekin eta baita parekoen taldearekin ere, nerabezaroran batez ere alde bien arteko desadostasun eta inkongruentziak aurkezten zaizkigularik.

Pertsona batek bere **niari** buruz dakien guztia, bere eta gainontzekoen izatearen desberdintze progresibotik dator, esperientzia delarik **ni** pertsonal hori eratu eta edukinez betetzen duena.

Orokorrean ondorengo arrazoiongatik eraikitzen da:

- Bere pentsomendu eta portaeraren ondorioz "arau sozialetik" jasotzen dituen itxaropen eta hautemateengatik.

- Gainontzekoengandik jasotzen dituen itxaropen eta hautemateengatik, pertsona esanguratsu eta ez hain esanguratsuak daudelarik.
- Familia, lagunarte edo eskolako testuinguruan, "besteek" ("pertsona garrantzitsuek" edo "irizpidedun pertsonak") norberari buruz egiten dituzten aitopenegatik (balorazioak, informazioak, komentarioak, kalifikazioak).
- Arrakasta izandako edo huts egindako esperientzia pertsonalak.
- Auto-estimua, auto-konfidantza edo auto-eraginkortasun sentimenduak.
- Norberaren sentimendu, portaera, pentsomenduel... dagozkien autoelbaluatze iritziak. (ikus "Auto-ezagutza" atala).

Gorpuzkera

Pertsona bati buruz jasotzen dugun lehenengo ideia edo inpresioa, berarekin hitzegin gabe ere, honen itxura fisikoaren hautematearen bidez jasotzen duguna da: bere altuera, gorpuzkeraren garapena, aurpegiko bereizgarriak, ilearen kolorea, janzkera edo orrazkera etab. Azaleko itxura orokorrak, bere hizkerarenganako lehenengo hurbilketa orokorra suposatzen du (ez beti egokia).

Gorpuzkeraren irudia, norberak bere itxura fisikoari buruz duen ikuskera bezala definitu daiteke, hots, fisikoki hauteman eta gainontzeko pertsonak baloratua izan daitekeen presentzia pertsonal sentikor bezala. Gorpuzkera "argazki" batean bihurtzen da, zeinaren bidez bai guk eta baita gainontzeko pertsonak ere geure burua ikusten dugun edo duten. Horregatixe hartzen du ikaragarritzko garrantzia adin guztietan, harremanak baldintzatzen heitzen delarik.

Irudi honek oso edukin afektibo handia dauka, norberaren auto-estimuan batzutan modu oso zorrotzean eragiten duelarik, batez ere nerabezaroan. Izan ere garai honetan ematen diren aldaketa psikologiko eta fisikoak (gorputzadarren neurrigabeko hazkundera, aldaketa sexualak, garaiera edo ahots aldaketa, zaldarrak...) modu exageratu batean areagotzen dute norberaren gorpuzkerarenganako interesa.

Beste alde batetik, zenbait azterketak agerian jartzen dute beren gorputza onartzeko arazoak dituzten pertsonak arazoak dituztela baita euren burua **ni** oso bezala onartzeko; beraz gorpuzkeraren irudiak pertsonaren auto-kontzeptu orolkorra baldintzatu dezake. Guzti honengatik garrantzitsua da oso norberaren gorpuzkera onartzea norberarengan konfidantza izan eta besteengana zabaltzeko.

Zentzu honetan, nerabezaroan sortzen diren konplexuetarik askok, neska mutilak eduki uste dituzten imajinatutako akats fisikoetan dute bere oinarria. Konplexu hauek sarritan indarra hartzen dute kideek ezarritako izengoiti edo hauek egindako txantxekin, pertsonen arteko harremanak eta baita pertsonalitate orokorrean eragiteraino.

Iritzi guzti hauek gorpuzkeraren irudia hezkuntza interbentzioaren helburuetako bat bihurtzea suposatzen dute, nerabeek beren gorpuzkeraren eta honen bereizgarrien irudi errealista eta onargarria eraiki dezaten lagunduz:

- Gorpuzkeraren irudia nola eratzen den kontzientzia har dezaten, objektiboa edo egokitu den jakin dezaten eta pertsonen arteko harremanetan zein eragin izan dezakeen ikusten lagunduz.
- Beren ni fisiko "berria" onartzen lagunduz, honek sortzen duen antsietatea gutxituz eta bere atribuzio negatiboak moldatuz (garaiko interes ekonomiko edo edertasun eredu-

ren araberako gizonetzko edo emakumezkoa eskeintzen duten komunikabideek indortuta).

Ni sexuatua

Niabere orokorrean denetik banandu ezin dugun arren, bizitzaren garai honetan garrantzi handia hartzen duen aspektu batean geldituko gara, sexualki hitzegiten, ni nor naizen aztertzen saiatzeko.

Gizakia izaki sexuatua da, hots, biofisiologikoki emakumezko edo gizonetzkoan sexuatua. Guzti honek eraten du beste faktore psikologiko eta sexual batzurekin batera gure pertsonalitate sexuatua. Edo beste modu batean esanda gure gizonetzko edo emakumezko identitatea honi dagokion desioaren orientabidearekin (homosexuala, heterosexuala, bisexuala), zeinak balmentzen digun gure sentimendu afektibo edo sexualak bizitzea (desioa, erakarpena, maitemina). Gizakiak pertsona erotikoak gara, eta honek esan nahi du plazerezko sentsazioak esperimintatzeko gai garela.

Arestian aipatutako kontzeptuen garapen laburrak konplexutasun sexuatu hau ulertzen lagun dezake,

Gizonetzko edo emakumezko identitatea: Kontzeptu hau ulertzeko beharrezkoa da lehenik eta behin genero identitate eta sexu identitatearen artean bereizketa egitea. Bigarrenik arreta jarri behar zaio bai honen eskuratzearen izaera ebolutiboari eta baita bere edukinen aldakortasunari bizitza-zikloen etapen eta garatzen garen kultura eta gizarte konkretuaren arabera.

Identitate sexuola: Auto-klasifikaziozko iritzia da (**ni** emakumea naiz, **ni** gizona naiz), gorpuzkeraren eta ezaugarri biofisiologikoen gainean eralkitzen dena (genitalak, bigarren mailako ezaugarriak, etab.). Bere edukinak unibertsalak dira historikoki eta kulturalki hitzeginez, eskuratzeko prozesu ebolutiboak bakarrik baldintzatzen dituelarik.

Genero identitatea: Gizon edo emakume gisa egindako auto-klasifikaziozko iritzia da. Gizateriaren historian zehar, kulturalki izaki gizonetzkoa eta izaki emakumezkoa eraten joan diren aspektuen arabera eraikitako iritzia.

Bere edukinak jarraibide sozial konbentzional eta aldagarriak dira, sexu ezberdintasun biologikoa, ugalketa prozesuan betetzen den paper ezberdinaren eta honek dakarren lan banaketaren arabera esleituak; bere barnean hartzen ditu gizon eta emakumeak bereizten dituen portaera, jarrera eta gaitasunak definitzen dituen arau sozialen multzoa.

Bereizketa hau argi ikusl daiteke rol eta paperen banaketan (etxeokandrea, etxetik kanpo lan egiten duen gizona) eta baita egun existitzen diren estereotipoetan (emakumea eta samurtasuna, gizona eta oldarkortasuna).

Beste alde batetatik generoak eraikuntza sozial bereiztaile bezala irizteak, norbanalkoaren aulkerak mugatzeaz gain, sexuen arteko botere harreman hierarkikoa jartzen du agerian ("patriarkatua") zeinak zehazten dituen jarrera indibidual eta desberdintasunak gaitasun pertsonal espeziifikoetatik aparte ("sexismoa").

Ondorioz, pertsonaren heziketa osoa garatu nahi badugu, ezinbestekoa da identifikazio eredu bezala dauzkagun geure rola malguagotzea; behar beharrezkoa da identitate sexuala berrindartzea, generoari dagozkion diskriminazio guztiak gainditzeko aktiboki eragitea, eta sexu bietalko nerabeengan ohituren arabera gizonetzko edo emakumezkoenak izan diren gai-

tasunen balore positiboak potentziatzea. Horrela izango da posible bakoitzak bere pertsonalitate berezia garatzea generoak eragindako zurruntasunik gabe.

Desioaren orientabidea: Desioaren orientabidea, pertsona sexualki erakarri edo pertsona horrek bere desio sexuala zuzentzen dien objektu mota ezberdinei deritzegu.

Homeosexualitatea, heterosexualitatea eta bisexualitatea sexuazio prozesu baten maila ezberdinak dira. Desio sexualaren hiru aukera dira.

Azterketa ezberdin ugari izan arren, desioaren orientabidearen faktore determinatzaileak ezezagunak dira, nahiz eta badiren ulerkerak ezberdinak korrante psikologiko ezberdinen arabera. Egia dela dirudiena zera da, orientabidea jokaeren aurretikoa dela. Hau da, pertsonak baditugula fantasia homo eta/edo heterosexualak bat edo beste praktikatu aurretik.

Garrantzitsua da nerabe bakoitzak landu dezala bere desioaren orientabidea, eta modu berean gainontzekoen desioaren orientabidea errespetatu dezala. Garrantzitsua da era berean, hezitzailea jakitun izan dadila nagusiki homosexualak diren pertsonen bilakaera prozesua gatazkatsua dela, heterosexualitatea "normaltasunaren" sinonimo gisara hartzen den gizarte honek egiten duen presioagatik. Hezitzailearen jarrerak zerikusi handia izango du prozesu hau hain gatazkatsua gerta ez dadin.

Ni sensual edo ni erotikoa (erotika pertsonala): Pertsonak erotikoa gara, biofisiologikoki sexuatuak izanik, fantasia eta bost zentzuen bidez plazerezko sentsazio fisikoak esperimantatu ditzakegulako. Sentsazio hauek indibidualki edo beste pertsona batzuekin erlazionatuz sentitu ditzakegu.

Esperientzia erotikoen sentsazioen adibideak hauek izan daitezke: kolore jakin batzuekin nabaritzen ditugun sentsazio gozoak, filmeren bat ikusten dugunean, norbait laztantzen dugunean edo norbaitek laztantzen gaituenean, amets egiten dugunean...

Denok gara plazerezko sentsazioak sentitzeko gai, baina plazer hori sortuko duten kindak ez daukate zertan berdinak izan. Bizitzan zehar eralkiz goaz gure pertsonalitate erotikoa; pertsonalitate hau aspektu ezberdinek baldintzatu dezakete: Ikasketa psiko-sozialeko aspektuak, gizarte jakin baten aspektu kulturalak eta gizarte honen estereotipo eta genero rola.

Pertsona sexual bihurtzearen prozesua bizitzarekin hasi eta amaitzen bada ere, aurrenerabearoan edo nerabearoan ematen da prozesu honetan aldaketa koalitatiboa, sentsazio hauek bere osotasunean edo espezifikoki erotikoki sexualki biziarazten dituenak.

Nerabeak kinada batzuren aurrean sentimendu eta sentsazio erabat sexuarekin erantzuten hasten dira, eszitagarriki. Guzti honek sorpresaz harrapatzen ditu eta denbora behar dute guzti hori harmonia osoz sortzen ari diren pertsonalitate berri horren baitan biltzeko.

Garrantzitsua da eszitazio hori bere horretan ulertzea eta fenomeno fisiologiko natural bezela onartzea. Garrantzitsua da baita ere eszitazio horrekin zer egingo duten erabakitze gaitasuna izatea, egoeraren jaun eta jabe senti daitezela.

Dauden egoeraren arabera, bakarka erabili dezakete edo beste pertsona batekin; edo bestela "alde batetara utzi" edo kontrolatu egin dezakete. Hau garrantzitsua da batez ere mutilengan, gure gizarteak gizonaren eszitagarritasuna kontrolaezina dela pentsatzeko joera baltu, horrekin edozein portaera ez-positibo edo erasokorretik aske utziz.

Ni nerabezaroan (ikus 2. Interes Gunea)

- Nerabezaroan aldaketa handiak ematen dira aspektu askotan, bai fisikoan (ikus GORPUZKERAREN IRUDIA), psikologikoan eta baita intelektualean ere. Aldaketa hauek nerabeak bere garapenari buruzko sentimendu jakin batzuk nabaritzera bultzatzen dituzte alde batetik, bestalde, bizi duten testuinguru sozialean pertsonalitate tinko bat bilatzera eramaten dituzte; eta azkenik, harreman pertsonal aberasgarrien beharrianera.

Bereziki garrantzitsua da garal honetan:

- Beren identitate pertsonala, beren nia aurkitzen laguntzea hobeto senti daitezen. Nor diren ikusten laguntzea, beren indibidualtasunen aberastasunak apreziatuz.
- Garapen pertsonala bizitzan zeharreko proiektu bezala ulertzen laguntzea, nerabezaroa etapa bat gehiago delarik.
- Begien aurrean zabaltzen ari zaien aldaketa eta aukera berrien etapa hau positibatztea, sentimendu positiboak esperimendatu ditzaten beste aldaketa, krisi edo gatazka uneren aurrean beraien bizitzan zehar.

- Nerabeak, nerabezaroa bizitzaren garai bezala hobeto baloratu dezan zenbait elementu erabilgarri.

1. Nerabezaroak aukera berriak zabaltzen dizkie. Gauza amankomunak eta gauza ezberdinak beraien haurtzarotik nerabezarora:
 - Gorputzaren garapenak eskaintzen dizkien aukera berriak: erresistentzia eta gaitasun fisiko handiagoa, beste pertsona batzurengatik erakarpena sentitzea, harreman sexualak, seme-alabaren bat izateko aukera.
 - Beren adimenak eskaintzen dizkien aukera berriak: norberaren ezagutza handiagoa, gai berriei buruzko ikuspegi propioen garatzea, munduaren eta bizitzaren ezagutza handiagoa, eztabaida sakonagoak...
 - Harreman berrien aukera: sakontasun handiagoa, beste sexuarekin harremanak.
 - Egin ditzaketen gauzak, betebeharreko rola: autonomia handiagoa eskolako lanean, irakasgai batzuren aukeraketa, beraien geroko bizitzari begiralko aukerak (ikasketak, lana), aisialdiaren antolaketa, bidaiak, asteburuko lanak...
2. Badira aukera berri eta aldaketa positibo edo negatibo hauei loturik senti ditzaketen sentimenduak: harrotasuna, nahasmena, egonezina, autonomia, tristezia, askatasuna...
3. Garapen pertsonalerako aukerak ezberdinak dira, bai faktore pertsonal ezberdinen arabera, baina baita sozialen arabera ere: baldintza ekonomikoak, non bizi diren, bizi diren gizarte mota eta honen hezkuntza, sozial eta kultur zerbitzuak.
4. Garai honetan imajina edo deskriba daiteke zein bereizgari edo joikaera atxekitzen dizkion bere heldu ereduari arlo ezberdinetan: aisialdia, lana eta ikasketak, bikotea, lagunak, familia, fisikoki...

Auto-estimua

Kontzeptua:

Auto-estimua **norberarekiko baloratze jarrera** bezala definitu daiteke, "norberarekiko balorazlo positibo edo negatiboko sentimendua"; baita "norberarekiko maitasun" gisara, edo pertsona orok "norberaren irudiaren hautemate maila baloratzen duen" bezala.

Badira modu ezberdinetan harremandu izan diren kontzeptuak, autore ezberdinek modu hauetan definitzen dituztenak: ni, auto-kontzeptua, auto-ebaluazioa, auto-irudia, auto-onartzea (ikus Ni nor naizen atala).

Dena dela ere, auto-estimua, sentimendu batek lagunduriko iritzia litzateke. Osagai hauek lituzkeen bizipena:

Norbere burua ezagutzea (auto-irudia) -Norbere burua onartzea edo ukatzea (auto-onartzea)- norbere burua maitatzea edo ez (auto-estimua)

Auto-estimua on edo baxuaren ondorioak:

Auto-estimua onaren ondorio bezala hauek deskribatzen dira:

- Zailtasun pertsonalak gainditzen laguntzen du eta pertsonaren geroko proiektzioa bermatzen du.
- Ikasketa errazten du, pertsonalitatea oinarritzen du eta sormena garatzen du.
- Autonomia pertsonala akullatzen du.
- Pertsonen arteko kalitatezko harremanak posible egiten ditu.

Azken finean, zenbat eta positiboagoa izan gure auto-estimua, orduan eta prestatuagoak egongo gara zorritzarekin aurre egiteko. Gure lanean sortzaileak izateko aukera gehiago izango ditugu, harreman aberasgarriak izateko aukera gehiago aurkituko dugu, gainontzeko pertsonak errespetuz eta ongi tratatzeko joera handiagoa izango dugu eta satisfazio handiagoa lortuko digu bizitze hutsarekin.

- Alderantziz, auto-estimua baxuak ondorengo prozesu mota hauek erraztuko lituzke:
- Defentsa prozesuak: Mespretxagarritasuna, gaitasun eza, gauza gutxi izatearen sentimendua etabarrei aurre egiteko "tapakiak" lantzea.
- Menperatze prozesuak: Gaitasun eza eta balore urria egitate bezala onartzea, auto-ezabaketa sentimenduak erraztuz.
- Uzkurtze prozesuak: Fantasiak mundu batetara erretiratzea onarpen ezari eta sufrimenduei aurre egiteko.
- Prozesu erasokorrak balore gutxiko sentimenduei erantzuteko.

Nola eratzen da?

Auto-estimua, **asimilazio eta erreflexiozko prozesu** baten bidez eratzen da. Prozesu honen bidez umeei pertsona sozialki garrantzitsuei buruzko iritziak, estimuak eta balorazioak barne-

ratzen dituzte. Hasieran batez ere gurasoek errepresentatzen dituzte pertsona horiek, gerora beste batzuk. Ez daukate gurasoek beren seme-alabek garatzen duten auto-estimua ardurara osoa: adiskideek, eskolakideek, eskolak eta beste hurbileko pertsona edo sozialki ezagunek garrantzia hartuko dute progresiboki.

Bestalde, Rojas Marcos-ek planteatzen du bizitzen ari garen mendebaldeko mundu honen gizarteak eta kulturak ez diola pertsonen auto-estimuari laguntzen. Eragin erlijioso handiko kulturetan, saritu egiten da nolabait norberaren burua ez jotzea nahikoa on eta argizat (humiltasuna, gizakien ez-perfektotasuna...). Goiera komunikabideek arrakasta, diru, garaipen, konpetibitate, gizon eta emakuruek ereduak (lirainak, irabazleak ...) irudi eta baloreekin bonbardatzen gaituzte. Honek frustrazio maila bat sortzen du, emakuruek eta gizonen gehiengoa ezin baita iritsi bere eredura.

Auto-estimua positibo eta negatibo baten ezaugarriak:

Auto-estimua negatibo batenak:

- Distortsio kognitibo negatiboak erabilera. Auto-estimua aurka, hau minduz, zuzentzen diren errealitatearen interpretazio ez-arrazionalak dira (pentsamendu absolutista, hiper-orokortzea, iragazki ezkorra, erruduntasuna, kontrol iruzurrak, emoziozko arrazoiak...) -Ikus AUTO-EZAGUTZA-.
- Perfektotasun jarrerak eta portaerak, hiperkritikazkoak, erruduntasun neurotikozkoak, eta etsaitasuna.
- Beste norbaiti gustua egiteko neurrigabeko desioak.
- Beste pertsona batzuekiko etengabeko alderatzea.

Auto-estimua positibo batenak:

- Auto-kotzientzia eta auto-ezagutza.
- Bere muga eta gaitasunen onarpena.
- Pertsona gisara norberaren berezko aprezioa.
- Bere beharrezko errealen ardura eta arreta, psikologikoak, intelektualak, izpiritualak...
- Arazoei aurre egitea; hutsegiteak onartuz eta konponbide baikorrak bilatuz.

Auto-estimua hobetzeko gakoak. (A. López de Los Mozos-i eta B. Francori egokitua):

- Auto-ebaluazioa eta onarpena, gustatzen ez zalgunetik zati bat baztertzen saiatuz posible bada. Auto-ezagutza.
- Pentsamendu ezkor eta distortsio kognitiboak kontrola. (ikus Auto-ezagutza).
- Nork bere buruari ez gehiegi eskatzea eta batzutan baimenak hartzea. Ez denean 10aren bila, nork bere buruari ez eskatzea perfektua izatea. Norberaren buruarekin hiperkritikoa ez izatea. Nork bere burua maitasunez eta humorez begiratzea.
- Gainontzeko pertsonak ez idealizatu eta ez beraiekin konparatu.
- Ez bilatu gainontzeko guztien onarpena.
- Hutsegiteetatik ikastea, gaizki aterak diren egoerak onartu eta baikor ikusiz.

- Arazoei aurrez aurre egitea, atzerapenik ez ito beharrik gabe, konponbide edo portaera berriak saiatus.
- Norberaren gorputza onartu eta zaintzea (elikadura, ariketak, atsedena).
- Autonomoa izatea eta geure bizitza kontrolatzea.
- Norberaren beharrian fisiko errealei, denborakoei, aisialdikoei, intelektualei, psikologikoei... ardura eta zainketa.

Ongizatea: Norbere buruarekin ondo sentitzea

Ongizatearen definizio batek hala dio: "Pertsona baten egoeraren balorapen subjektiboa, auto-estimua eta komunitate edo talde baten parte izatearen sentimenduarekin harreman-duago dagoena funtzionamendu biologikoarekin baino. Ongizateak zerikusi handia dauka garapen pertsonalarekin, hau da, giza potentzialarekin, maila fisiko, psikiko edo sozialarekin". (Osasunaren sustapen glosategia. OME 1985).

Aztertutako bibliografian ongizatearen kontzeptua osasun eta bizitza maila kalitatearekin lotzen da eta ongizatearen ideia batez ere bizi-beharrianen kontzeptuari dago lotua (Hezkuntza pertsonal eta sozialerako curriculum. Quebec. Canada).

Osasuna (ikus 6. Interes Gunea), "fisikoki, mental eta sozialki erabateko ongizate" bezala definitzen da (OME 1946), osasuna fisikoki baino ulertzen ez zuen kontzeptua gaindituz. Edo bestela, "norberaren potentzial pertsonalak garatzeko eta inguruaren erronkei erantzuteko gaitasun bezala" (OME 1985).

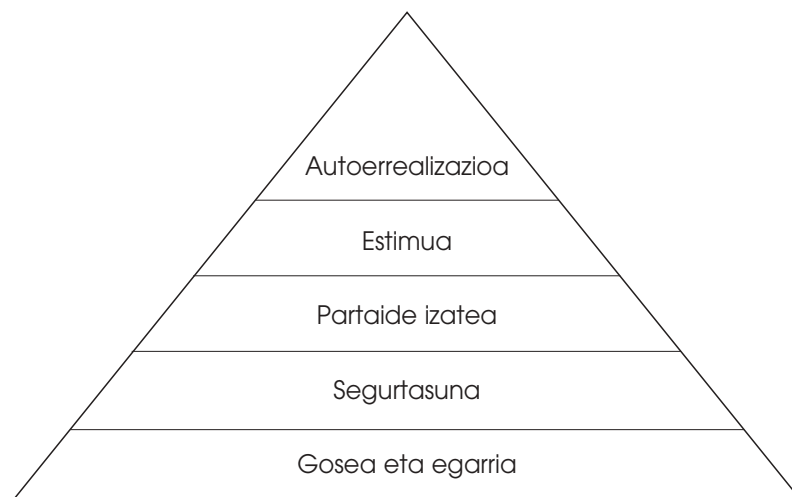
Bizitza kalitateak zera esan nahi du: "Zoriontasunerako, errealizaziorako edo garapen pertsonalerako aukerak ukatzen ez zaizkiela eta beren beharrianak asetzen direnaren sentsazioa duten pertsona edo taldeen aldetiko pertzepzioa. Beharrian materialak erabat gaindituak dituen mundu garatuan, ideia hau existentziaren idelarekin lotzen da biziraute soilaren gainetik".

Ongizatearen barruan egon daitezkeen idela ezberdinetatik ulerkera hauek eratoritzen dira:

- Erabateko ongizate ideala.
- Ongizatea potentzial guztien garapen bezala.
- Ongizatea oreka bezala, bizitzari eta bertan ematen diren une eta garai ezberdinei aurre eginez.
- Osasunarekin harremanduz, bizitza kalitatearekin.
- Pertsonalitate faktoreekin harremandutako sentimendu subjektiboa.

Autore ezberdinen arabera beharrianaren kontzeptua elementu ezberdinetan bereiz daitezke: naturaren exijentzia, barneko indarra, bete beharreko hutsunea, oreka, garapena etab. Autore gehienek beharrian mota bi aipatzen dituzte: 1.: Organismoaren mantenuarekin harremanduak (jan, edan, lo egin, garbitu, ariketak...); eta 2.: Pertsonaren garapenarekin harremanduak (maitatu, maitatua izan, ezagutu, erronkei aurre egin, erabakiak hartu...). Ikuspuntu

honetatik beharriaren piramide bat planteatzen da, lehentasunen arabera honela ordenatzen dituena:



Norbere buruarekin ondo sentitzea (Quebec. Heziketa pertsonal eta sozialerako curriculum) bereiztuko luketen elementuek, beharriaren asetzearekin daukate zerikusia, eta nerabezaroan hauek lirabete batez ere: gorputzean ondo sentitzea, identitate pertsonala, maitatua sentitzea, autoestimua eta norberarengan konfidantza, errerealizazio pertsonalarekin zerikusia duena, autonomia, norberarekin eta munduarekin harmonion sentitzea eta bizitzearen plazera.

Elementu guzti hauetako bakoitzak eta baita beraien arteko harremanek ere eragina dute pertsona askoren ongi sentitzean bizitzako egoera ezberdinetan. Gainera, egon badaude beharriaren asetze maila ezberdinak eta hauek baldintzatzen dituzten zenbait faktore pertsonal eta sozial.

Dena den ongi sentitzearen hiru eremu leudeke:

- Norbere buruarekin.
- Giza bitartekoarekin, inguratzen duten pertsonekin.
- Elkar-eragiten duten bitartekoarekin.

Hobeto sentiarazteko egin daitezkeen gauzak hiru norabidetan joan daitezke, ongizaterako bai norberarekin eta baita inguruko munduarekin harreman armoniosu bat izateak eduki lezakeen garrantzia kontutan hartuta:

- Norbere burua eta inguratzen duen bitarteko fisikoa hobeto ezagutzea.
- Nork bere burua moldatzea (jarduera eta erronka berrien garatzea) edo inguru fisikoko berean bizi diren pertsonak moldatzea (kexuak heleraztea, lana bilatzea, neurri politikoei sustengua ematea, asoziazionismoa...).
- Aldaketa posible ez denean egoerara egokitzea, norberaren kasuan abantaila eta desabantailak onartuz eta beste pertsonen eta hauen bitarteko fisikora egokituz, aldaketa ezinezko egiten duten faktore ekonomiko edo sozialak agertzen direnean.

Autoezagutza

Kontzeptua:

Norberaren kontzientzia hartzea litzateke kontua. Nork bere buruari arreta jartzea, geure barnekaldearekin kontaktuan jartzea, sentimenduak ezagutzea, iritziak eta arazoak, baloreak, norberaren interesak, nor garen, nola jokatzeko dugun, zergatik jokatzeko dugun horrela.

Autoezagutza ezinbestekoa da bizitzan, alde batetik garapen pertsonalerako eta bestetik gainontzeko pertsonekin balorezko harremanak sortzeko. Izan ere pertsonen arteko harremonen oinarri nagusienetakoa bat nor naizen jakitea da, adostasuna (ikus Hasi aurretik. 4. Interes Gunea).

“Norbere buruari arreta jartzeko gaitasuna izatea, ezinbesteko betekizuna da gainontzekoei arreta jarri ahal izateko; norbere buruarekin ondo sentitzea besteekin harremanetan jartzeko beharrezko baldintza da”. (Fromm. E. Etika eta psikoanalisi. F. C. E, 1969).

Autoezagutzari dagokionez, hiru jarrera daude oinarri oinarrian:

- Nork bere burua ez ezagutzea edo ez ulertzea: “Ez dakit zer gertatzen zaldan”, “ez dut neure burua konprenitzen”, “hobe horretan ez pentsatzea”, “ze alfergura hainbeste pentsatu beharrak!”.
- Nork bere buruari uko egitea: desegokiak iruditzen zaizkigulako edo beste arazo batengatik gure sentimenduak erreprimitea.
- Norbere burua ezagutu edo onartu nahia: norberarekiko elkarriketarako jarrera da, nahiz eta askotan zer gertatzen ari zaigun ulertzea edo onartzea kostatzen da. Jarrera honek autoezagutza darama berarekin.

Autoezagutzarekin erlazionatzen diren faktoreak:

Lehenik eta behin badira egun bizitzen ari garen gizarte honen jarraibide eta eredu kulturekin erlazionaturiko faktoreak, gutxi erreflexionatzeko, azalean geratzeko eta galderarik sortzen ez duen aisialdirako joera dutenak.

Beste alde batetik badira zenbait faktore pertsonal; beste batzuen artean, autoezagutzaren eta beraz garapen pertsonalaren aurrerapenean oztopo klasikoak diren horietako bi-aztertuko ditugu hemen.

- *Defentsa mekanismoak*: Orokorrean, kanpotikoarengandik (kanpotiko erasoak, beste pertsona batzuk) babesteko erabiltzen diren mekanismoak dira, edo eta geure burua geugandik babesteko; kasu bietan ere, gatazka edo arazo pertsonaletatik alde egin eta geure autoestimua babesteko, min eman diezaguketen iritzi eta balorazioak sahiestuz. Egoera batzutan edo pertsona jakin batzuekin positiboak izan daitezke (eraso edo kritika destruktiboak egiten dizkiguten pertsonekin) edo hasiera batean aurre egiteko berrantantailak diren egoera batzuen aurrean. Autoezagutza zalitzen duten defentsarako ohizko mekanismo batzuk hauek dira:

- Proiekzioa: “Besteren begian lastoa ikusi eta norberenean astoa ez”.
- Fantasia: alegiazko gidoi bat egin, non amesten dugun paper bat interpretatzen dugun nahiz eta erreala izan ez.
- Ukapena: sentimenduak, arazoak edo desioak ukatzeko gai gara geure burutik aldentuz ezatseginak edo gaizki ikusiak direlako.

- *Distortsio kognitiboak*: Errealitatea beti ere adimen mekanismo ezberdinen bidez landu, kategorizatu eta prozesatzen da. Mekanismo hauek errealitatea interpretatzen lagunduko digute, baina erabiltzen diren moduaren arabera distortsioak sortzeko joera dute. Distortsio kognitiboak errealitatea eta geure, burua ere interpretatzeko erabiltzen ditugun pentsamendu mota desegokiak dira. Nork bere burua, autoestimua minduz, ezagutzea zailtzen duten sineskera ez-arrazionalak lirateke.

Hauen artean ohizkoenak ondorengo hauek lirateke:

1. Hiper-orokortzea: Gertakari isolatu batetatik arau orokor eta unibertsal bat egitean da. Adibideak: "beti egiten dut dena gaizki", "inor ez da nitaz benetan arduratzen"...
2. Izenemate globalak: Norbere burua deskribatzeko izendapen ezkor estereotipatuak erabiltzen dira automatikoki. Adibideak: "frakasatua naiz", "nire maitasun harremana izugarrizko nahaste-borrastea da".
3. Iragazia: Alde ezkorri bakarrik erreparatzen zaio eta ez da baikorren ardurarik hartzen. Adibideak: lagun batek beste lagun bati buruz gauza positibo pila esan eta bat negatiboa esan eta honek pentsatzen du pertsona ez-deusa dela, alde negatiboari bakarrik erreparatuz, alde positiboari kasurik egin gabe.
4. Pentsamendu polarizatua: Gauzak muturretara eramaten dira, zuri/beltz mailetan adieraziz bitarteko hitzik gabe. Adibideak: "beka hau lortzen ez badut nere bizitza pikutara bidoltzen dut", "hau da nire aukera baskarra harreman on batetarako"...
5. Autosalaketa: Pertsonak bere burua jotzen du beti erruduntzat, izan nahiz ez izan. Adibideak: Posta zerbitzuko funtzionariak zigiluak bukatu zaizkiola esaten dio eta pertsonak honela erantzun: "Ai ene! Zein tontoa naizen... barkatu".
6. Pertsonalizazioa: Pertsona horrek pentsatzen du bere inguruan pasatzen den guztiak berarekin zerikusia duela. Adibidea: Norbaitek esaten du klasean liburu bat falta dela eta pertsona horrek berari esan diola pentsatzen du.
7. Adimenaren irakurketa: Unibertsoko pertsona guztiek berdin pentsatu eta sentitzen dutela pentsatzen da, nohiz eta bere usteak zuzenak diren frogatzeko arrazoirik ez izan. Adibidea: "Gorrotu nauelako begiratzen nau horrela", "tontolapiko aspergarrria naizela pentsatzen ari da"...
8. Kontrolaren gezurrak: Pertsonak uste du denaren eta denen gaineko kontrola duela edo alderantziz ez duela ezer kontrolatzen eta baskar bakarrik dagoen biktima dela. Adibideak: festa batetan lagun guztien arduodun egitea.
9. Arrazoitze emozionala: Pertsonak uste du bizitza berak uneoro bizi duen bezelakoa dela, objektibitate gabe. Adibidea: Egun batetan pozik sentitzen baldin bazara, bizitza oso ondo doakizula pentsatzen duzu, eta biharamunean triste baldin bazauda, bizitza tragedia dela pentsatzen duzu.

Autoezagutzarako trebetasuna:

Geure sentimendu, emozio, balore eta printzipio, iritzi eta arrazoiak, interesak, egiten daki-guna, beharduguna... ezagutzea litzateke. Hau ikuspuntu ezberdinetatik egin daiteke; adibidez: edozein kinada edo goeraren aurrean geure buruari galde diezalokegu: zer pentsatzen dut?, zer sentitzen dut?, zer egiten dut? Gure barnekalde eta kanpokaldearen arteko koherentzia eta inkoherentziei buruz ere erreflexionatu dezakegu: zer itxura dauka zure aurpegia?

une honetan?, ze soinua dauka orain zure ahotsak?, zeu sentitzen zaren moduarekin harremanetan al daude?, zergatik?

Autoezagutza errazteko ondorengo pausu hauek jarrai daitezke:

- Interesa sortzen duen gai baten inguruan sentitu, pentsatu edo egiten denari arreta jarri.
- Sentimendu, iritzi eta portaera horiek goiaren zein aspektuk sortzen dituen ezagutzen saiatu ahalik eta zehatzen.
- Sentimenduak deskribatu, iritzien atzetik dauden arrazoiak, portaeren zergatiak.

Horretarako beste batzuren artean hauek izan daitezke tresna erabilgarriak: aktualitateko gertakariei buruzko iritzi pertsonalak idaztea, beste pertsona baten itaunketara eskaintzea. Gertakari, egoera edo arazo baten inguruan erreflexionatzen lagun diezagula norbaiti eskatzea, galde diezagula... idatzi autobiografikoak, gai baten inguruan dugun iritziari buruz pentsatzen zenbat aldiz geratzen garen apuntatzea, etab.

Zenbait irakurgai

McKAY eta FANNING: *Autoestima: Evaluación y mejora*. Barcelona, Martínez Roca, 1991.

ALAIZ KOLEKTIBOA: *Desarrollo personal*, Iruñea, 1991 (Barneko dokumentuak).

BRUNET, J. J. eta NEGRO, J. L.: *Tutoría con adolescentes* Madril, San Pío X, 1989.

Currículo de educación personal y social, Quebec (Canada).

LÓPEZ, F. eta BESTE BATZUK: *La conducta prosocial altruista*. Iruñea, EVD, 1995.

PALACIOS, J; MARCHESI A. eta COLL, C.: *Desarrollo psicológico y educación*. Madril, Alianza, 1991.

GOLDSTEIN, A. P; SPRAFKIN, R. P. eta BESTE BATZUK: *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*, Barcelona, Martínez Roca, 1989.

PALMER, P. y ALBERTI, M.: *Autoestima en la adolescencia*, Valencia, Promolibro-Cinteco, 1992.

1.2. Programa diseinatuz

1.2.1. Helburuak eta edukinak

Helburu orokorrak eta espezifikoak:

Norberaren eta bizitza proiektuaren irudi positibo eta egokitua lortzea, autoestimua, auto-onarpena eta autoezagutzarako trebetasunak areagotuz. Modu honetan norbere buruarekin hobeto sentituz eta bizitzen ari den nerabe garaia baloratzuz.

Bere nia osatzen duten elementuen inguruan erreflexionatzea, bere bizitzaren garai honetan baloratzuz, nerabezeroan.

Bere autoestimua ebaluatu eta hobetzeko egoerak planteatu.

Norbere buruarekin ondo sentitze horretan parte hartzen duten elementuak ezagutu eta konponbideak bilatu hobeto sentitzeko.

Jokabide positiboak eta autoezagutzarako trebetasunak garatu.

Edukinak:

Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak

- **Nia.** Zer den. Osatzen duten elementu garrantzitsuenak. Noiz eta nola eratzen den. **Nia** nerabezeroan.
- Norbere buruarekin ondo sentitzea. Beharrian eta ongizate kontzeptuak. Beharrian motak. Ongi sentitzearen eremuak.
- Autoezagutza. Zer den. Autoezagutzarako oztopoak.
- Autoestimua. Autoestimu eta auto-onarpen kontzeptuak. Autoestima positibo eta negatibo baten ondorioak. Nola osatzen den. Autoestimu positibo eta negatibo baten bereizgarriak. Autoestimua hobetzeko gakoak.

Jarrerak, baloreak eta arauak

- Identitate pertsonalaren eta honen aukera eta mugen balorazio positibo eta egokitu.

- Gainditzeko gogoia, bere aukerak kontutan izanik.
- Autoestimua-ren garapena eta norbere buruarekin ondo sentitzearen garrantziaren bolorazioa.
- Erreflexio pertsonalaren aurrean jarrera positiboa autoestimurako bide bezala. Pertsona bezala duen garapenerako interesa.

Prozedurak:

- Identitate pertsonala osatzen duten aldagai eta elementu nagusien identifikazioa.
- "Ongi sentitzearen" elementu eta beharizanen identifikazioa eta hobeto sentitzeko konponbideen bilaketa.
- Autoestimua eta auto-onarpenean eragina duten faktore pertsonal, familiar edo sozialen identifikazio eta analisisa.
- Norberarenganako erreflexiorako autoezagutza trebetasunak.

Jardueren sekuentziario prozesua

Bere errealitatea ikertuz ————— bere errealitatearen kontzientzia

Nor naizen: Autokontzeptua (1. Jarduera)

Gaiari sakonduz ————— bere errealitatearen birlanketa

- Nor naizen: bizitza proiektu eta baloreak (2. Jarduera)
- Gorputzaren irudia (3. Jarduera)
- **Ni** sexuatu (4. Jarduera)
- **Ni** nerabezaroan (5. Jarduera)

Egoerari helduz ————— bere errealitateari ekinez

- Autoestimua:
 - Neure burua maite al dut? (6. Jarduera)
 - Neure burua gehiago maitatzea (7. Jarduera)
- Norbere buruarekin ongi sentitzea:
 - Neure buruarekin ongi sentitzea (8. Jarduera)
 - Hobeto senti gaitetzen (9. Jarduera)
- Autoezagutza:
 - Nork bere burua ezagutzea (10. Jarduera)
 - Autoezagutzarako trebetasunak (11. Jarduera)

1.2.2. Jarduera menua

NIA: NOR NAIZEN

Helburua: Nia eratzten duten elementuen inguruan hausnartzea, bere bizitzaren garai honetan baloratzuz, nerabezaroan.

Jarduerak:

- Nor naizen (1. Jarduera).
- Nor naizen: baloreak eta bizitza proiektuak (2. Jarduera).
- Gorputz irudia (3. Jarduera).
- Ni sexuatua (4. Jarduera).
- Ni nerabezaroa (5. Jarduera).

AUTOESTIMUA

Helburua: Bere autoestimua ebaluatu eta hobetzeko ekintzak planteatu.

Jarduerak:

- Neure burua maite al dut? (6. Jarduera)
- Neure burua gehiago maitatzea (7. Jarduera)

ONGIZATEA / NORBERAREKIN ONDO SENTITZEA

Helburua: Norberarekin ondo sentitzean parte hartzen duten elementuak identifikatu eta hobeto sentitzeko bideak bilatu.

Jarduerak:

- Neure buruarekin ondo sentitzea (8. Jarduera)
- Hobeto senti gaitzean (9. Jarduera)

AUTOEZAGUTZA

Helburua:

Autoezagutzarako jarrera positiboak eta trebetasunak garatzea.

Jarduerak:

- Nork bere burua eza-gutzea (10. Jarduera)
- Autoezagutzarako trebetasunak (11. Jarduera)

1. Jarduera. Nor naizen: autokontzeptua

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta heziketa teknika ezberdinekin landu daiteke. Beraien artean ondorengo hauek:

Nire autokontzeptua. Norberaren identitatearen ideia jakina egitea litzateke, nolakoa noizen, nor naizen.

Lehenik eta behin 1A fitxa eta bertan agertzen diren kontzeptuak azaltzen dira eta ikaslegoari eskatzen zaio banaka bete dezala galdeketa (ikus Gaiari helduz). Ondoren nahi diren gauzak talde txikietan komentatzen dira geroago denek batera egiteko. Gakoak:

- Erraza izan al da galdeketa betetzea? Pentsatu al genuen lehenago inoiz nor ginen?
- Area hauetakoren bati buruz ez al genuen inoiz lehenago pentsatu? Izan al da baten bat bereziki zaila? Baten bat zurian?
- Erabilgarria suertatu al zaigu? Nor garenaren ideia globalagoa al daukagu?
- Gauza negatibo asko? Gehienak positiboak?

Ondoren **niari** buruzko azalpen txiki bat eztabaldarekin: zer den, eratzen duten elementuak, nola eratzen den (ikus Gaiari helduz).

*Era berean, 1B eta 1C fitxen galdeketak erabili daitezke (adin, talde eta denboraren arabera).

Nire egunkaria. Egunkari bat idazten arituko bailiren, ikaslegoari nor eta nola diren objektiboki eta zintzoki adierazten duen idazketa egitea eskatzen zaio. Talde txikietan 1A fitxa eman eta azaltzen zaie, nia osatzen duten zein area edo elementuri buruz idatzi duten eta zeini buruz idatzi ez duten eta honen zergatiak aztertu ditzaten. Ondoren denen aurrean azaltzen da, "nire autokontzeptua"-ri buruzko eztabaida edo esposizioa egin daitekeelarik.

Nire erretratua. Kontua autokontzeptura irudiaren bitartez iristea litzateke.

Ikaslegoari, talde txikietan, argazki ezberdin asko ematen zaizkio. Norberaren aspekturen bat (ez bakarrik fisikoa) adierazten duten bost aukeratzea eskatzen zaie.

Talde handi batean, hala nahi dutenek, hitzez edo ez hitzez beraien aukeraketa komentatzen dute eta gainontzekoek entzun.

Niaren zein oreka edo elementuri buruz hitzegin den edo ez aztertzeke eztabaida. Errazagoa al da area hauetakoren batean norbere burua ezagutzea? Zergatik?

Aurreko jardueretan bezala, **niari** buruzko azalpen teorikoa eman daiteke.

Nola ikusten naizen, nola ikusten nauten. 1D fitxa azaldu eta banaka bete dezaten eskatzen zaie. Gero talde txikietan galdeketa betetzea erraza izan zaien komentatzen dute: Beraien buruei sekula planteatu gabeko gauzak al zeuden?, zeintzuk?, fitxaren lehenengo eta bigarren partearen arteko ezberdintasunak eta zeri egozten dizkieten. Denen artean komentatu. Gakoak:

- Batzutan nor bere burua hautematen duen modua eta besteek honena hautematen duten modua ez datoz bat.

- Honetan eragina duten faktore pertsonal eta beste pertsonen faktore ezberdinak daude, zeinak 2. Interes Gunean lantzen diren gehiago.
- Batzutan ez du arduraren gainontzeko pertsonak nola ikusten gaituzten. Gure bizitzan ez oso esanguratsuak edo batere esanguratsuak ez diren pertsonak daude. Beste batzutan, benetan maite eta ezagutzen gaituzten pertsonak daude. Hauek kanpotik ikus ditzakete norberari barrutik ikusi edo onartu ezinakin egiten zaizkion zenbait gauza.

Bizitzaren marra. Niarengan eragina daukaten faktore pertsonal eta sozialetara eta nolakoak naizenaren analisira hurbiltzea litzateke.

Pertsona bakoitzak, bakarka, bere bizitzaren marra marraztu behar du 1E fitxan, gogoratzeko duenetik, hots haurtzarotik gaurko egunera arte. Iradoki behar zaie marra horrek gora-beherak edukiko dituela, momentu honak, depresioak, edo tentsioak liratekeenak.

Diren bezalakoak zergatik diren pentsatzea eskatzen zaie. Hau da, zein faktore pertsonalek, beste pertsonenak, sozialek, etab. eragin duten beren bizitzan, pertsonalitatean...

Ondoren, beste pertsona bat aukeratuz, bikoteka, trazu horiek zer esan nahi duten azaltzen zaie, eta taldeka ezabaidatzen da hauei buruz.

Denen artean eztabaidatzen da niaren eraketan eragina izan dezaketen faktorei buruz, pertsonal, inguruko edo sozial gisa sailkatuz. Jarduera azalpen teoriko labur batekin amaitu daiteke (ikus Gaiari helduz).

1A FITXA

Ni

Idatz itzazu zeure burua deskribatzen duten ahalik eta hitz gehien ondoko areatan, objektiboa izaten saiatuz:

- Itxura fisikoa (Aurpegia, ilea, garaiera, pisua, gorputza...).

- Ezagutzak eta adimenaren funtzionamendua (arrazonamendua, analisia, sintesia, ikasketeko gaitasuna, intuizioa, eztabaida, ezagutzak arlo ezberdinetan: musika, zinema...).

- Baloreak, sentimenduak (kontrol locusa, autoestimua eta autoeraginkortasuna, pertsona edo taldeen presio sozialaren aurreko erreakzioa, autonomia eta askatasuna, emozioak, animo egoerak...).

- Trebetasun fisikoak (Ariketa fisikoa, erlaxazioa) pertsonalak (arazoek ebazpena, emozioen erabilera, bizitza eta denboraren kontrola...) eta sozialak (entzuketa, komunikazioa, gatazken erabilera eta negoziazioa, taldeekin erlazionatzea, beste pertsona batzuei laguntzea...).

- Sexualitatea (nola hautematen eta sentitzen naizen sexualitatearen esparruan).

- Eguneroko bizitzako portaerak, ikasketetan, aisialdian, pertsonen arteko harremanetan, familikoetan, adiskidantzazkoetan, afektiboetan.

- Nola uste duzu ikusten zaituztela gainontzeko pertsonek?

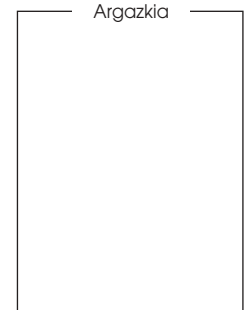
1B FITXA

Nola ikusten dut neure burua?

(Iturria: ALAIZ KOLEKTIBOA. Iruña)

Izena:
 Abizenak:
 Sexua:
 Adina:
 Garaiera:
 Pisua:
 Odol taldea:
 Jaiotze tokia:
 Jaiotze data:
 Bizilekua:
 Telefonoa:
 Nire idealak

Argazkia



Nire ezagutzak:

Nire desioak:

Nire afizioak:

Nire izaera:

Nire sentimenduak:

Nire trebetasunak:

Guzti hauetatik, zeintzuk iruditzen zaizkit koalitaterik eta zeintzuk mugak?

1C FITXA

Autokontzeptua

(Iturria: BRUNET, J. J. eta NEGRO, J. L.: *Tutoría con adolescentes*.)

Erantzun ezazu laburki eta zintzoki zure izakera eta gustuei buruzko galdeketa sinple hau:

1. Zein izan zen zure bizitzako garairik zoriontsuena?
2. Zein da zure oroitzapenik gozoena?
3. Zer da zure ustez ongi egiten duzuna?
4. Zer da zure ustez gaizki egiten duzuna?
5. Zer aldatuko zenioke zeure buruari posible balitzaizu?
6. Zein gauzak ematen dizute bildurra?
7. Nori esaten dizkiozu zure sekretuak?
8. Beste pertsona bat izaterik bazenu, nor izatea gustatuko litzaizuke? Zergatik?
9. Zein da izatea gutxien gustatuko litzaizukeen pertsona?
10. Zein da zure izakeran zure antzik handiena duen pertsona? Zergatik?
11. Animalia bihurtzerik bazenu, zein izatea gustatuko litzaizuke? Zergatik aukeratu duzu animalia hori?
12. Eta zuhaitz edo landare bihurtzerik bazenu, zeinetan bihurtzea gustatuko litzaizuke? Zergatik?

1D FITXA

Ni neu, ikusten naizen bezala

(Iturria: ALAIZ KOLEKTIBOA. Iruña)

Zorioenekoa	Zoritzarrekoa
Polita	Itsusia
Lasaia.....	Urduria
Krudela	Atsegina
Garbia.....	Zikina
Jakituna	Tontoa
Zintzoa.....	Gaiztoa
Zoriontsua	Tristea
Atsegina	Desatsegina
Zurruna	Malgua
Askea	Menpekoa
Demokratikoa	Autoritarioa
Ondo antolatua	Antolatu gabea
Kooperatzailea	Ez-kooperatzailea
Inkonformista.....	Konformista
Emakumezkoa	Gizonezkoa
Ona	Gaiztoa

Ni neu, gainontzeko pertsonak ikusten nauten bezala

Zorionekoa	Zorigaitzokoa
Polita	Itsusia
Lasaia.....	Urduria
Krudela	Atsegina
Garbia.....	Zikina
Jakituna	Tontoa
Ondradua	Ez-ondradua
Zoriontsu.....	Tristea
Atsegina	Zakarra
Zurruna	Malgua
Askea	Menpekoa
Demokratikoa	Autoritarioa
Ondo antolatua	Antolatu gabea
Kooperatzailea	Ez-kooperatzailea
Inkonformista.....	Konformista
Emakumezkoa	Gizonezkoa
Ona	Gaiztoa

2. Jarduera. Nor naizen: baloreak eta bizitzarako proiektua

Jorduera honen helburua nor naizen horri buruzko zeharkako hausnarketa bat egitea litzateke. Guzti hori nire balore, lehentasun, helburu eta bizitzarako proiektuaren bitartez.

Gai hau ikuspegi eta hezketa teknika ezberdinetatik landu daiteke. Horien artean ondorengo hauek:

Nire baloreak. Irakasleak 2A Fitxaren sarreraren edukinak azaltzen dizkit.

2A lista hartuz, "Baloreen zerrenda", bakoitzak, banaka, bertan agertzen diren elementuei 0tik 10erako puntuaketa ezartzen die. Izan daitezke agertzen ez diren beste elementu batzuk baina eurentzako garrantzitsuak direnak. Ariketak beraiantzat, bizitzan, garrantzitsuenak direnak isladatu behar ditu.

Talde handian, bakoitzak puntuaketa irakurri eta azalduen emaitzak esaten ditu. Arbelean elementuak eta hauei ezarritako puntuaketa ezartzen dira. Amaieran, elementu bakoitzaren puntuaketa batuketan egiten da taldearentzako garrantzitsuenak diren hiru elementuak zeintzuk diren jakinez.

Denen artean analisia egin daiteke neska eta mutilen arteko ezberdintasunak ikusteko. Ondoren bakoitzak elementu bat edo beste gehiago baloratzeko dituen arrazoiei buruz eztabaidatzen da, adostasun osorik bilatu gabe baina elementu batzuk bestetuk baino garrantzitsuagoak zergatik iruditzen zaizkien arrazoituz.

Zure azkenengo urtea. Beraien lehentasunak lantzean datza, beren bizitzako gauzarik garrantzitsuenak. 2B fitxa banaka landu. Talde txikietan, bakoitzak gainontzekoei azaltzen die nola gustatuko litzaikeen pasatzea bere azken urtea. Gainontzekoek galderak egin diezazkiokete. Talde-artekoa, laburpena eta ondorioak.

Nire bizitzaren filmea. Beren bizitza nolakoa izatea gustatuko litzaikeen argitzea litzateke, beren helburuak eta baloreak bai orokorrean eta baita epe luzera ere.

Ikasle goari begiak ixteko eskatzen zaio, esna daudelarik amets egin dezatela irakasleari entzuten dioten bitartean: "Imajina ezazue laurogeita hamabost urte dituzuela. Terra batean eserita zaudete lasai asko paisaia eder bati begira, mendiak, mendi magalak, belardi berdeak, laku bat. Orain utz diezazkizue zuen buruari zuen bizitzari errepassu bat emoten: Zein gauza garrantzitsu egin dituzu? Zeure buruari proposatu zenion hura burutu al duzu?, bikoterik ba al duzu? seme eta ilobarik ba al duzu?, zer lan egin duzu urte hauetan?, ba al duzu lagunik?, bizitza: gozatu al duzu?, bidalatu?, amodioak?, zoriontsua izan al zara?, zeure buruarekin pozik al zaudete?, munduari ezer eman al diozu?"

Taldeka, bakoitzak imajinatu duena esaten du, nola ikusi duen bere burua, nola sentitu den.

Nire bizitzarako proiektua. Egungo eta heldu bezala eramango duten bizitza sailkatzea litzateke, 2C fitxa banaka betetzea eskatzen zaie, ondoren talde txikietan komentatu dezatela eta azkenik denen artean, arlo ezberdinetan dituzten lehentasunen zergatiak aztertuz. Klaseari lehentasunekoak iruditu zaizkion arloak orokorrean aztertu daitezke eta baita neska eta mutilen artean.

2A FITXA

Baloreak**SARRERA**

Bizitzan benetan nahi eta baloratzen dugun hori aurkitzen saiatuko gara. Horregatik egingo diogu aurre baloreen gaiari.

Baloreak beraietaz guztiz konbentziturik gauden sentimendu eta ideiak dira, zeintzuek zentzu ematen dioten gauzei eta baita geure bizitzari ere. Esaterako, posible da adiskidantza, zintzotasuna... asko baloratzea.

Garrantzitsua da gure familiako edo gure inguruko baloreak zeintzuk diren jakitea. Horrela bakarrik jakinago dugu benetan zer den nahi duguna.

Baloreek gure jokoerari asko eragiten diote. Garrantzitsuena hauek zeintzuk diren ezagutu eta hauekiko koherente izatea da.

Baloreak ikasten ditugun iturriak familia, lagunak, komunikabideak, erlijioa... dira, baina garrantzitsua da nerabezaroan norberak bere baloreak aurkitzea eta hauekin kontsekuentea izatea.

ZER BALORATZEN DUGU GEHIEN BIZITZAN

Respeto por sí mismo/a
 Norberarenganako errespetua
 Zentzu kritikoa
 Egiatzotasuna
 Egia
 Maitasuna
 Bizipoza
 Ederragatiko gustua
 Zentzu demokratikoa, justizia soziala
 Autonomia eta erresponsabilitatea
 Dirua
 Erlijioa
 Politika
 Segurtasuna
 Ekologia
 Sexua
 Bakea
 Osasuna
 Ikasketak
 Adiskidantza
 Familia
 Kirola
 Aisia
 Lana
 Ospea
 Bikotea
 Justizia

.....

2B FITXA

Zure azken urtea

(Iturria: BRUNET, J. J. eta NEGRO, J. L.: *Tutoría con adolescentes*.)

“Imajina ezazu gaisotasun larri bat diagnostikatu dizutela eta urtebeteko bizitza daukazu-la. Imajina ezazu gainera, norbaitek zure azkenengo urte hori nahi duzun bezala pasatzea eskeintzen dizula”. Zer egingo zenuke?

GALDERAK:

1. Nora joango zinateke?
2. Aipa itzazu bidaiari horretan lagun nahi zenituzkeen sei pertsona.
3. Zein hiru gauza eramango zenituzke zeurekin zera berezia diezulako?
4. Aipa itzazu hiru gauza zuretzako oso bereziak direnak eta hil aurretik egin nahiko zenituzkenak.

2C FITXA

Nire bizitzarako proiektua

Komentatu ezazu nola gustatuko litzaizuken izatea zure egungo bizitza arlo hauetan:

Nolakoa zaren

Aisia

Adiskideak

Ikasketak

Eskolan

Etxean

Maitasuna

Gizarte bizitza

Pentso ezazu baita nola gustatuko litzaizuken izatea zure bizitza nagusitan:

Zein zati gustatuko litzaizuke handiagoa izatea?

ORAIN

NAGUSITAN

3. Jarduera. Gorputz irudia

Gai hau ikuspuntu eta hezketa teknika ezberdinetatik landu daiteke. Horien artean ondoko hauek:

Nire irudi fisikoa. Pubertaro eta nerabezaroan ematen diren aldaketa fisiko ezberdinen kontzientzia hartzea litzateke.

Banaka, bizitzen ari diren aldaketa fisikoak azpimarratu edo margoztu (3A Fitxa).

Talde handian, fitxa guztiak ikusteko (anonimoak edo sinatuak) bueltaxka bat ematen da klasetik, ondoren aldaketei eta hauetan ematen diren fase ezberdinei buruzko elkarrizketa has-ten delarik:

- Zergatik ematen dira aldaketa hauek?
- Zeintzuk dira neska eta mutilengan ematen diren garrantzitsuenak?
- Noiz ematen dira? Aldaketa fisikoen erritmoen arteko ezberdintasunak.
- Zein sentimendu sortzen dute aldaketok?

“Oroitzapen goxo bat” narrazioaren iruzkina: Norberaren gorputz irudia baloratzea litzateke, baina gorputzaren arloa erlatibizatuz pertsona bera orokorrean eta honen potentzialen aurrean. Narrazio baten banakako edo denen arteko irakurketa: “Oroitzapen goxo bat” (3B fitxa). Talde y txikietan landu galdera guztiak. Ondoren denen artean eta ondorioak.

Edertasun ereduak. Egungo edertasun ereduak erlatibizatzea litzateke, historiaurretik gaur egunera arte bizi izan duten bilakaera aztertuz. 3C fitxaren banakako irakurketa (edo denen arteko irakurketa irakasleen aldetik diapositibekin lagunduz) Talde txikietan errealitatea aztertu fitxaren azken galderak lagunduta. Ondoren denen artean eta ondorioak.

Moda eta gorputz-irudia. Klosea talde txikitan banatuz, herri ezberdinetan eta une historiko jakinetan normalki erabili izan diren arropen dossiera egitea eskatzen zaie: marrazkiak, prentsatik hartutako argazkiak, aldizkarietatik hartutakoak... Dossier honetan, janzkeraren bilakaeraren azterlana jasoko da ondoko arrazoen arabera: erabilitako ehunak, formak, osagarriak, ustezko faktore esanguratsuak (erosotasuna, estetika, baharrizana, dirua...). Lan honetan batez ere azkenengo mende honetan zentratuko gara. Talde handian aurkitutako ondorioak azalduko dira eta baita erabiltzen dugun arropa motan modak duen eragina baretzeko aukerak.

Zer dago iragarkien atzetik? Talde txikietan, lanak banatuz, aldizkari, telebista etabarretan agertzen diren iragarkiak jaso eta behatu eta 3D fitxan agertzen diren ereduaren arabera aztertu. Aztertutako iragarkiekin panel bat osatu aztertutako aspektu ezberdinak adieraziz. Iragarki alternatiboak egin eta errepresentatu. Ondoren denen artean. Gakoa: edertasun ereduakin batera, erotika pertsonala nola ustiatzen den aztertu eta baita rolen estereotipoek jokutzen duten papera ere (desio objektua, desio duen subjektua).

Gorputz-espresioa. Gorputzaren espresatzeko eta komunikatzeko gaitasunaren jakitun izatea litzateke. Talde handian, gorputz adierazpeneko saio bat edo gehiago egin 3E fitxaren laguntzaz, kontutuan izanik: 1) saiatu beharra dago ez dezaten bikoterik osatu betiko lagunarekin, denak denen artean erlazionatu daitezen; eta 2) gomendagarria da ariketok erritmoari dagokion musikarekin egitea, eta hauek begiak itxita eta ixiltasunean egitea.

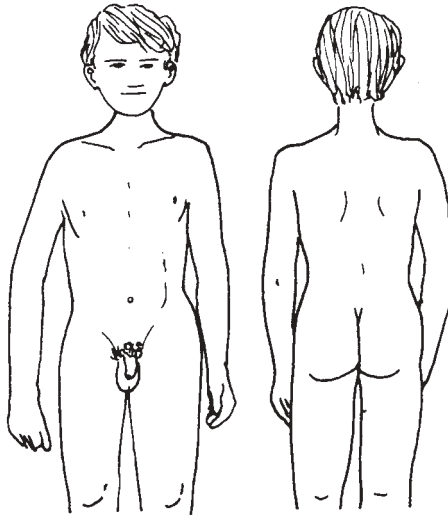
3A FITXA

Pubertaroko aldaketak behatzen dituz

(Iturria: KANARIETAKO GOBERNUAREN KULTURA, KIROL ETA HEZKUNTZA SAILA; *Educación afectivo-sexual en la etapa de secundaria. Programa Harimaguada*)

MUTILAK

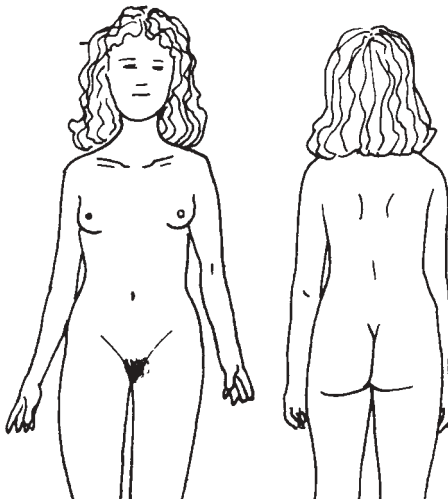
- AURPEGIKO ILEAK AGERTZEN DIRA
- AKNEA SORTU DAITEKE
- AHOTSA HUTSEGITEN HASTEN DA ETA BAXUAGO BIHURTZEN
- BESAPEETAN ILEA AGERTZEN DA
- BESOAK SENDOTU EGITEN DIRA
- PUBISEKO ILEAK AGERTZEN DIRA
- BARRABILAK HANDITU EGITEN DIRA
- ZANGOAK GIHARTSUAGOAK BIHURTZEN DIRA
- AZALA KOIPETSUAGOA ETA LAKARRAGOA BIHURTZEN DA



- PISUA ETA ALTUERAN IRABAZI HAZI EGITEN DA
- BESOETAN ILE GEHIEGO HAZTEN DA
- IZERDI GEHIEGO BOTATZEN DA

NESKAK

- AURPEGIA BETEAGOA
- AKNEA SORTU DAITEKE
- AHOTSA HARROTU EGITEN DA
- BESOAK LODITU EGITEN DIRA
- BESAPEETAN ILEA AGERTZEN DA
- TITIBURUAK NABARMENTZEN DIRA
- PUBISEKO ILEA HAZTEN DA
- GENITALAK LODITU ETA ILUNDU EGITEN DIRA



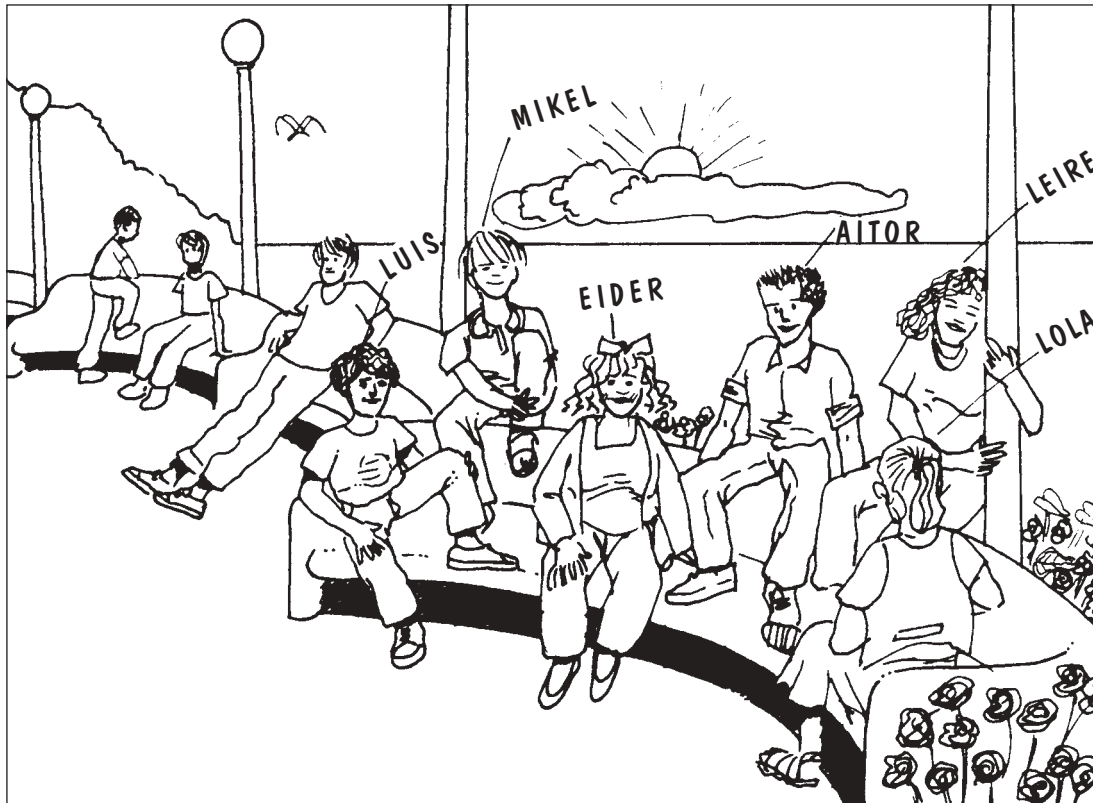
- AZALA KOIPETSUAGOA ETA LAKARRAGOA BIHURTZEN DA
- PISUA ETA ALTUERA HAZI EGITEN DIRA
- IZERDI GEHIEGO BOTATZEN DA
- BESOETAN ILE GEHIEGO HAZTEN DA
- IZTARRAK ETA IPURMASAILAK LODITU EGITEN DIRA
- ALDAKAK ZABALDU EGITEN DIRA
- ZANGOETAN ILEA HAZTEN DA

- Pubertaroan ematen diren aldaketa ezberdinak irakurri eta komentatu talde handian.
- Momentu hauetan bizi dituzun aldaketak azpimarratu eta margoztu banaka.

3B FITXA

“Oroitzapen goxo bat” nobela komentatzen dugu

(Iturria: KANARIETAKO GOBERNUAREN KULTURA, KIROL ETA HEZKUNTZA SAILA: *Educación afectivo-sexual en la etapa de secundaria. Programa Harimaguada*)



Nire oroitzapen onenen artetik gaur berezi horietako bat berreskuratu dut, otsegina eta gozoena. Nire gorputzean zehar ibili zen betetasun osozko zirrara hura gogoratu egiten dut oraindik ere.

Arrotsaldeoro bezala, nire lagunekin nengoen plazan, berriketan eta eguzkia bere ohan-tzera nola etzaten zen ikusiz.

Orduan norbaitek jolastea proposatu zuen. Lehenengo egin genuena kantatzea izan zen. Aitorrek, begi txinatarrak eta sudur zorrotz-zorrotza zuen mutiko argalak, bere ahotsarekin liluratu gintuen. Aho hartatik zerion musikalitateak gure belarriak goxatu zituen.

Zirraragarria izan zen eta amaitzerakoan txalo egin genion gustura.

Ondoren ipuinak asmatzeari ekin genion. Eiderrek bat benetan polita kontatu zuen. Itsaso, eguzki eta dirdira arteko egun baten sentsazio, zarata eta koloreak adierazten jakin zuen.

Bere momentua heldu zitzaionean, Mikelek sekula egin ez genuen bezala barre egin arazi zigun. Bere txiste, imitazio eta keinuak zoragarriak ziren.

Astiro astiro, gauza pila bat egiteko gai ginela ohartu ginen. Salto egin genezakeen, txirinbolak egin, txistek kontatu, kantatu... geroz eta zirraratuagoak sentitzen ginen.

Leireri ideia pila bat bururaten zitzaizkion, etengabe proposatzen zizkigunak. Gure aurpegiak irriparre eta begietako dirdira isladatzen zuten, gure gorputzei izugarrizko bizi-jarioa zerien.

Bapatean Mikel geratu egin zen: Aizue! Izugarrizko ideia bururatu zait! Egingo al dugu edertasun lehiaketa telebistan bezala? eta pasarela batetik balebil bezala ibiltzen hasi zen.

Erantzuna bapatekoa izan zuen. Eiderrek berehala lotu zuen bere blusa (beti esan ohi zuen bular handia zeukala). Aitor gorri-gorri jarri zen, tomatea bezain gorri. Leirek esan zuen berak ez zuela parte hartzen: "argal-argala naiz, ez daukat ia ia titirik eta errematerako nire ileak espartzua dirudi. Beraz argi dago nik ez dudala irabaziko".

Eta nik berriz ez nekien nola izkutatu nire tripatzarra eta hatzamartzat neuzkan hamar sal-txitxak.

Ez zegoen irriparririk gure aurpegietan. Gorputzak tentsioan eta urduri zeuden, ixiltasunak zalaparta zokoratu zuen.

Mikelek, gorri-gorri eginda, ez zekien egoera hura nola konpondu. "Barkaidazue, ez nuen inor izorratu nohi".

Momentu hau denoi eternitatea iruditu zitzaigun denboratxo batez luzatu zen. Bere ametsa telebista edo zineko aktoresten pareko izar bihurtzea zen, baina ezinezko izango zitzaion: ez zen altua, ezta bere gerrialdea fina ere; bere hankak ez ziren lirainak, gainera beltzarana zen eta begiak marroxxak zeuzkan. Hura denok erantzun genion malgukia izan zen. Ordu luzez egon ginen gure akatsei buruz hizketan. Aitor bere sudurra eta bere hanka meheak zirela, Mikel bere intxaur handiarengatik, ni nire atzekalde handiarengatik. Eta zein konponbide dauka-gu? galdetzen genion geure, buruari.

Aurkitzen genituen guztiak aurrera eraman ezinak edo gure aukeretatik kanpo zeuden.

Orduan Leirek bere galdera erantzun ezin horietako batekin harritu gintuen: Zergatik ez dugu geure burua garen bezala onartzen? Eider gizarte guantxe batean bizi izan balitz, bere titi handiengatik miretsia izango litzatekeen. Zergatik pasa behar dugu egun osoa iragarkietako neka-mutilak imitatzen?

Zergatik ez saiatu geure potentzialitateak hobeto bizitzen eta lantzen?

Leirek espartzuzko ilajea izan arren, behin eta berriz harritzen gaituen irudimen harrigarria dauka.

Eiderrek zoragarri marrazten du eta gainera ipuin ederrak idazten ditu.

Eta horrela, gitariko bakoitzak badauzka bere goitasunak.

Astiro astiro denoi piztu zitzaigun berriz aurpegia eta irriparra gure ezpainetara itzuli zen. Zein zoriontsu ginen! Zein karga astuna kendu genuen gure lepo gainetik!

Ezin izan genuen askoz gehiago hitzegin ohartu gabe eguzkia izkutatua baitzen. Etxera itzuli beharra genuen.

Gaur, horrenbeste urteren buruan, Mikel eta bere burutapenei nire irriparrerik hoberenetako eskeini diet. Horiei esker konturatu ahal izan nintzen daukagun aberastasunik handiena gure gorputza dela.

GALDERAK:

1. Laburtu ezazu nobela lerro gutxi batzutan.
2. Azal ezazu "Ez zegoen irriparrerik gure aurpegietan. Gorputzak tentsioan eta urduri, ixiltasunak zalaparta zokoratu zuen", esaldiaren esan nahia testuaren barruan.
3. Uste al duzu istorio hau errealia izan daitekeela? Pertsonaiaren batekin identifikatua sentitzen al zara?, zeinekin?
4. Zer pentsatzen duzu Leirek egiten dituen galderei buruz?, zergatik ezin ditugu geure buruak diren bezala onartu? Zergatik pasa behar dugu egun osoa iragarkietako neska-mutilak imitatzen?, zergatik ez gara saiatzen gure potentzialitateak bizi eta lan-tzen?
5. Zeintzuk uste duzu direla konplexuen zergatiak?
6. Zein konponbide emango zenuke gainditzeko?

3C FITXA

Emakumezko eta gizonezkoen eredu estetikoak historian zehar

(Iturria: KANARIETAKO GOBERNUKO HEZKUNTZA, KIROL ETA KULTURA SAILA: *Educación afectivo-sexual en la etapa de secundaria. Programa Harimaguada*)

SARRERA

Historiaren garai ezberdinetan eman diren eredu estetiko ezberdinen bilakaera aztertzerakoan, aspektu ezberdinak izan behar ditugu kontutan aurretiaz. Alde batetatik, dagokigun gaiari buruzko iturriak aurkitzeko zailtasuna dago. Arrazoi hori dela eta adierazpen artistikoe-tan oinarritu behar gara batipat, estetikaren garapena jasotzen duen elementua den heinean.

Egitate honek ikuspegi erabat mugatua eskeintzen digu, izan ere, artea klase sozial jakin baten produktua da, orokorrean ekonomikoki indartsuenena. Gauzak horrela, kanpo geratzen dira klase sozialik xeheena, historiografian bertan ere gutxien aztertutakoak direlarik.

Lan honek duen bigarren muga ohitura erdieuoparrean ulertu behar dugula da, kanpoan geratzen direlarik beste zibilizazio batzu sortutako ekoizpenak. Arazo hau erraza da azaltzen, beste kultura batzuetan, kasu askotan europarra baino aintzinakoagoak, landu izan denaren dokumentazio urria kontutan izanik. Bestalde, korapilotsuegia litzateke denak biltzen dituen lan bat egitea, hauen garapena ez baita homogenea denboran zehar.

Azkenik, ezin ahaztu dezakegu arteak mentalitate jakin bat isladatzen duela, ideologia zabaltzailea, gehienetan botereari eta klase sozial konkretu bati lotua.

HISTORIAURREA

Garai honetan ere errepresentazio artistikoak agertzen dira, zeinak era berean, garaiko bizimoduaren ezaugarriak ezagutzeko era bat gehiago diren.

Garai honetatik kontserbatu diren adierazpen artistikoek emakumearen irudi karakterizatu bat ematen digute, bular, aldaka eta sabelaren handidurekin; horren forma markatuekin ugalkortasunari egindako gurtza errepresentatu nahi zen, nola emakumearenganako hala hauengan haragitutako lurrarenganako.

Gizonezkoen errepresentazioak urriagoak dira. Gizonak modu eskematikoan aurkezten dira eta betiere bere sexuari dagozkiola suposatzen den ekintzetan.

ARTE KLASIKOA (GREZIA ETA ERROMA)

Aintzinateko zibilizazio handietatik, esanguratsu bezala, Grezian eta Erroman garatutakoak hartzen ditugu. Batean zein bestean, canon estetikoaren bilakaera ematen da aztertutako zibilizazio hauetan gertatzen diren garai ezberdinek errepresentaturik.

Kultura klasikoak batez ere antropozentrikoak dira. Ez dezagun ahantzi kristautasuna oraindik agertzeke zegoela, hortik dator beren errepresentazio artistikoak giza dimentsioa ematearena.

Gizonezkoen irudiak dira errepresentatuenak. Gorputza goستن duten biluziak dira nagusi, beraiekin anatomiako ikerketak egiten dituztelarik. Biluzia sarri agertzen da arte greziar eta erromatarren lehenengo adierazpenetatik.

Bestalde, emakumezkoaren irudiak ez dira horrenbeste errepresentatzen, biluziaren agerpena berantiarra delarik. Hastapenean, emakumeak gorputzaren formak iradokitzen zituzten ohialekin estaliak agertzen ziren, baina ez zuten gorputza bere horretan erakusten. Emakumezkoen biluziak agertzen direnean edertasun klasikoa eta gorputzen idealizazioa dute oinarri. Irudi argalak, canon luzengak, lepo luze, xamarra eta aurpegi hotz eta estereotipatuak. Ezaugarri hauek behin eta berriz errepikatzen dira.

Zibilizazio greziarrean, batez ere gizonezko gazteen irudikatzerako gustoa dago, kirolarien gorputzaren edertasuna emakumeena baino gehiago erretratatu delarik. Egitate hau gizonezkoen harreman homosexualen orokortzearekin erlazionatuta dago, zeinak normaltasun osoz ematen diren talde sozial pribilegiatuenetan.

Bere aldetik, kultura erromatarra greziarren oinordeko da neurri handi batean baina aldaketa batzuk pairatzen ditu beste toki batzutatik datozen eraginak direla medio. Gauzak horrela, hasiera batean gizonezkoen irudiek arestian aipaturikoen ezaugarri beretsuak daukate baina Inperio Erromatarra herri germaniarren esku erortzen ari den heinean, hauek eredu berriak ezartzen dituzte. Ordura arte gertatu ez zen bezala ilea luzeagoa eta bizarra daukaten gizonak agertzen hasten dira.

ERDIAROA

Historiaren oso une konkretu baten aurrean aurkitzen gara. Gizartea zentzu erlijioso zorrotz baten menpe aurkitzen da. Obskurantismoak, atzerakada ideologikoak eta teozentrismoak bizitza publikoaren arlo guztiak menperatzen dituzte. Beste munduarenganako bildurrak sentimendu mistikoa indartuko du, lurreko edo pagano den oren ihesa suposatzen duelarik.

Gizakien errepresentazioak urriak dira artean, arlo erlijioso edo mistikora mugatuz.

Emakumea aipatzen duten irudiak agertzen direnean "Amabirjinarekin" identifikatzen dira. Jaungoikoaren amarekin. Beraz, beraiantzako emakumearen betebeharrak bakarrik bizitza sortzearena da.

Ez da agertzen emakumezko edo gizonezkoen biluzirik, elizaren aldetik "moralaren" kontrol oso zorrotza baitago.

Jaungoikoarengana gehien hurbiltzen den hori izango da edertasunaren ereduak. Irudiek santuak, amabirjinak edo Kristoren pasioak bakarrik errepresentatuko dituzte erregeen irudiekin batera, hauek baitira izan ere jaungoikoaren ordezkariak lurrean.

ARO MODERNOA (ERRENAZIMENDUA)

XIV. mendeak, emakumezko eta gizonezkoen gustu estetikoaren aldaketa baten hasiera suposatzen du. Plazer mundutarren ezjakintasun eta ezkutatze garai baten ostean, pertsona bizi sortzaile gisa hartuko duen birsortze prozesuari emango zaio hasiera. Honek, aurreko garaiari begira, bilakaera prozesu geldoa suposatzen du, lehenengo adierazpen artistikoak oraindik ere erlijiosoak direlarik. Dena den, gutxinaka aspektu bereziki humanoak ezartzen zaizkie.

Gizonezkoaren edertasun eredu bere distiraren irudikatzean datza. Gorputzak idealizatu egiten dira. Biluzien lanetan giza proportzioen gorespina egiten da, aurpegiak idilikoak dira, perfekzioa eta sentimenduen ezkutatzea bilatuz.

Emakumezkoen irudiak berriz ere estilizatu eta erabat biluzik irudikatzen dira. Emakumezkoak bi dimentsio ditu. Alde batetik amarena zeina ez den errepresentatu ere egiten, eta bestetik azalekoa, plazer paganoa espresiorik gabeko aurpegi-dun emakume gutziz perfektuen bidez errepresentatua.

Harmonia eta orekaren erakuskeria guzti hau gainbehera dihoa XVII. mendean eta barroko izeneko mugimendu artistikoa heltzean.

Garai honetan balore moral eta erlijiosoen berrindartzea ematen da kontraerreformarekin. Hori dela eta, mugimendu hau garatzen den herrietan alde batera utziko zaio giza irudia den bezala errerepresentatzeari, alderdi izpiritualera gehiago joaz. Horrela, balore kristauak gozatea helburu duten eszenak ugarituko dira, gizatiarra den gutzia ezkutatuz-hala fisikoa nola izpirituzkoa-, baxu eta zikin bezala ikusia baitago.

Bestelakoa da indarrean erreformaren ideia erlijiosoak zituzten herrien kosua. Barroko honen zinezko adierazgarri bezala Rubens dago. Giza irudi biluzia irudikatzen jarraitzen du baina Errenazimenduko "orekatik" ihes eginez. Bere emakumeak aurrekoen egoera beretsuetan heziak, estetika ezberdin baten jabe dira, lodikoteak, haragitsuak eta sentsulak agertzen dira. Gizonezkoak bere aldetik, handiak eta ongi osatuak agertzen dira.

XVIII. mendean zehar neoklasizismoaren garapena emango da ideal burgesen piztearekin batera. Berriz ere klasikoaren garaira begiratzen da, oreka eta gizonezko eta emakumezkoen biluziak direlarik nagusi, nahiz eta hauek maiztasun osoz agertzen diren aurreko garaietan bezala.

XIX ETA XX. MENDEA

XIX. mendean barneraturik, Europako gizarte asaldatuak burgeseriaren garapena eskatzen duelarik, artea gorantz dihoan klase sozialaren arma bihurtzen da.

Errepresentatzen diren irudiak ugariak dira, baina begibistara ikusten dena baino urrunago doaz, irudikatzen diren pertsonaiek esanahi baten jabe baitira.

Emakumea garai honetan eredu estetiko baina zerbait gehiago da; ama eta aberria da era berean. Erabat biluzik edo erdi biluzik ager daiteke, baina ondo osatutako gorputza baino zerbait gehiago errerepresentatzen du uneoro.

Honen eredu argigarria Delacroixen "Askatasuna herria gidatzen" izeneko mihisea litzateke. Bertan, erdian dagoen emakumeak aberria irudikatzen du banderarekin eta emakumea bistan daukan bularrarekin.

XIX eta XX. mendetan eredu estetikoetan emango den aldaketa esanguratsuenetakoa ematen da. Giza irudiak adierazpen artistikoen zati garrantzitsua izango dira, baina sarri askotan distorsionatuta agertuko dira, animo egoerak adierazi nahi dituen artistaren subjektibitate ikusita. Hori dela eta urrunduko dira errealtatearen erreproduktioetik (Picasso "Avignonoko andereñoak").

XIX. mendearen bukarean eta XX. mendearen hasieran, abangoardiako mugimendu hauek eredu estetiko jakin baten zabalkundean ia gehien eragingo duen elementu baten agerpenarekin egingo dute topo, argazkigintza. Asmakizun honek erreproduktzioa toki gehiagotara eramatea posible egin zuen, ideien onarpena eta jarreraren homogeneizazioa ekarriz.

Honi lotuta, XX. mendeko boom handiena izango den Zinea agertuko da. Bizitza beraren paperak errepresentatzen zituzten irudiak mugimenduan; ikusleagoa erabat identifikatzen zen hauekin.

Zinemaren hastapenetatik, kalera heldu diren ereduak onartuak imitatuak eta baita gurtuak ere izan dira. Gizon limurtzaile eta gogorraren irudia zabaldu zuen Rodolfo Valentinorengandik hasita, Bogarten irudi errukigabetik pasatuz, garaiko gizon gehienek beren burua ikusi nahi zuten papera, egungo Travoltarenganaino, zeinak gazteak ilean brillantiaz eta larruzko jaka beltzez jantziarazi zituen, edo Harrison Ford ospetsuarenganaino. Honek lortu zuen gizon askok eta askok eguneroko bizarra mozteari utzi eta Indiana Jones-ek famatu egin zuen bizar haziberri hura modan jartzea.

Emakumezko elementuetara joaz, egiaztatu genezake inongo duda izpirik gabe, eredu estetikoak jarri eta ohituraz emakumeei ezarritako ereduak onartu dituztela.

Zenbat emakumek ez dute amets egin mende honetako sinbolo sexuala izan denarekin: "Marilyn Monroe". Hau da gure garaira arte iritsi den emakume eredu. Izan ere zineak eskeintzen duen emakume eredu horrelakoxea da: ederra, gorputz perfektua duena... Zinea bera ere, ia erabat, gizonengana zuzendutako produktua izan baita. Emakumeak merkatu posible bezala azken garaiotan hartu dira, ohartu direnean ez direla desiorako objektuak bakarrik, baizik eta baita desio hauen subjektuak ere.

GALDERAK:

1. Edertasun eredu bera mantendu al da garai guztietan? Zeri erantzun dio?
2. Komentatu itzazu historiaurretik gaur egunera arte izan diren edertasun eredu ezau-garri nagusiak.
3. Zein sexu dago errepresentatuen historian zehar? Zein irizpideren arabera?
4. Zein errepresentazio nagusitzen da zibilizazio greziarrean? Zergatik?
5. Edertasun estereotipoak historian. Zein sexu uste duzu eragin duela gehien? Zergatik?
6. Uste al duzu gaur egunean badagoela emakume zein gizonezkoentzat edertasun eredu definiturik? Zeintzuk dira bere ezaugarriak? Asko eragiten al dute jende gaztearen?
7. Zein neurri eta ekintza bururatzen zaikizu gaur egungo edertasun ereduak malgutzeko? Nori dagokio/e neurri hauek garatzea?
8. Aipa itzazu estetika pertsonala definitzen lagun dezaketen balore batzuk.

3D FITXA

Zer dago iragarkien atzetik

(Iturria: KANARIETAKO GOBERNUKO HEZKUNTZA, KIROL ETA KULTURA SAILA: *Educación afectivo-sexual en la etapa de secundaria. Programa Harimaguada*)

Zer iragartzen da?			
Emisio ordua		Iraupena	
Testua			
Erabilitako hiztegia			
Estruktura gramatikal motak			
Musika			
Irudiak			
Nori dago zuzendua dagoen?			
Zein gako publizitario darabil?			
Zer nolako bizitza aurkezten du?			
Zein ezaugarri dute agertzen diren emakumeek?			
Eta gizonak?			
Zeintzu dira transmititzen dituen boloreak?			

3E FITXA

Gorputz-adierazpena

Beroketa fasea:

Gauden tokitik mugitu gabe gorputzaren atal bakoitza mugitzen hasten gara. Ondoren marxa geldoa hasten da jarraian erritmo geroz eta azkarragoa hartzeko.

Momentu jakin batean erritmoa erabat aldatzen da eta lurrera erortzen gara. Gorputza geldi mantentzen dugu, lehenago zein atal mugitu dugun gogoratu. Ezin gara mugitu eta zurrun sentitzen gara.

Gutxinaka jeikitzen goaz gorputzaren mugimendua atalka berreskuratuz: burua, besoak, aurpegia...

Gorputzaren atal bakoitza mugitu egiten da eta ohartzen gara edozein sentimendu edo gertakari sozial azal dezakegula beralekin.

Gorputza guztiz errekupearatu dadin, toki eta jarrera erosoena bilatzen dugu. Gorputzaren atal bakoitza ukitu eta ezagutzen dugu banan bana.

Panpin artikulotua:

Bikoteka, artikulazio guztien aukerak ezagutzen goaz, kontutan izanik artikulazioak ez dauzkagula hanka eta besoetan bakarrik baizik eta gorputz guztian, gerria, lepoa, aldakak...

Ariketa hau ondorengo moduan aurkeztu daiteke: "Eskultore batek moldeatuko duen masa gara. Eskulturak eginak daudenean zabalduko da bisitatua izango den museoa".

Ariketa hau bikotea aldatuz errepikatzen da. Ezinbestekoa da "masak" begiak itxita mantentzea.

Hiru maila:

1. Maila: Jarrera erosoan, atsedenean, kokatzen gara.
2. Maila: Belauniko kokatzen gara, makurtuta, kukulumuxu.
3. Maila: Zutik jartzen gara, saltoka, mugitzen, gorputza alaitasuna adierazten dugu.

Maila batetik bestera erritmo ezberdinekin pasatuz goaz. Ondoren, hiruko taldeetan, unero-oro kontaktua fisikoan gaude. Talde bakoitza hartu dugun mailetako batetan egongo da. Mailak aldatuz goaz modu aske batean.

Azkenik, gure bizkarrak kontaktuan ditugula mugitu egiten gara batetik bestera.

Zirkuluak:

Bi zirkulu kontzentriko osatzen dira, barneko zirkuluko pertsonak kanpoko zirkulukoekin aurrez aurre geratuko direlarik.

Begiak itxita, kanpoko zirkulukoek, barneko zirkulukoek bekoki, aurpegi, lepo eta sorbaldak ferekatzen dituzte (bakoitzak aurrez aurre duenari).

Iralkaslearen txalo batek, pertsona aldaketa esan nahiko du, eskubiko hurrengoa ferekatuzera pasatuz (kanpoko zirkulua bakarrik mugitzen da). Honela egingo da jende guztiak bira osoa eman arte.

Ariketa errepikatu egiten da kanpoko zirkulukoak barnekora pasatuz.

Amankomunean jarri:

- Nola sentitu dira orokorrean?
- Ematen ala jasotzen sentitu dira hobeto?
- Ezberdintasunak al daude zentzu honetan neska eta mutilen artean?
- Igarri al duzu nork ferekatzen zintuen? Neska edo mutila zen?
- Zergatik? Estereotipoak.

Erlaxazio fasea:

Zirkulu batean jartzen gara zutik, begiak itxita eta ixilean. Beirazko botilak garela imajinatzen dugu, oso gogorak eta zurrinak, koipe bat emanez gero puskatzen diren horietakoak.

Orain plastikozko botilak gara, leunak eta bigunak.

Ariketa hauek batetik bestera sarritan pasatuz nahasten dira, gutxigorabeherako giro erlaxatua lortzen den arte.

Sesio hau burutzeko zirkuluan jarri eta beratu zer iruditu zaigun komentatzen dugu. Zertarako balio duen, nola sentitu garen, gustatu zaigun edo ez, etab.

4. Jarduera. Ni sexuatua

Gai hau ikuspuntu eta heziketa teknika ezberdinekin landu daiteke. Beste batzuren artean ondorengo hauek:

Identitate sexuala. Gure identitate sexualaren kontzientzia hartzea litzateke helburua: gizonezko edo emakumezkoak garela, eta itxurek engainatu egiten gaituztela egiaztatzea.

Aurretik, ikaslegoari, adin eta itxura fisiko guztietako gizon-emakumeen irudiak ekartzeko eskatu zaie. Gizon zein emakume.

Talde txikietan 4A fitxan eginiko galderari erantzuten zaie.

Talde bakoitzak gainontzeko klaseko taldeei erakutsiko dizkie bildutako gizon eta emakumeen irudi horiek trukatuak egon edo ez eta gainontzeko taldeetakoek, argazki horretan agertzen direnak zein sexutakoak diren igarri beharko dute.

Behin erantzunak emanda, talde berberetan hausnarketa egiten da ondorengo galderen inguruan:

- Zertan oinarritzen gara identifikazio horiek egiterakoan?
- Errakuntzarik egon al daiteke?

Amankomunean jarri: Talde bakoitzak hari nagusiaren inguruan egiten dituen aportazioak bilduko dira eztabaida batean:

- Engainatu gaitzaketen arropa, ile eta apaindurak.
- Gizonak neutroak edo ezezagunak izan daitezke.
- Zer geratzen zaigu? Anatomia eta fisiologia, esan nahi baita, gizonaren edo emakumearen gorputza.
- Identifikazio pertsonala: ni mutila naiz, ni neska naiz.

Identitate sexuala (**self**aren maila egonkorra, zeina mutiko edo neskato, emakume edo gizon bezala autoklasifikatzean oinarritzen den. Gorputz-irudiari lotua dago) eta errealitate anatomofisiologikoaren (organo genital eta ugalketarako organoak batez ere) inguruko eztabaida batekin bukatuko da. Egoerak hala eskatzen baldin badu, transexualitatea zer den eta honen problematika berezia aztertuko da. Une hau aprobeitza daiteke baita, gizakiaren aspektu anatomiko eta fisiologikoak azaltzeko.

*Helburu berberarekin "Tootsy" edo "Victor edo Victoria" filmeak ikusi daitezke.

Nork esaten duen eta nork egiten duen. 4B fitxa banaka bete ondoren, talde txikietan norbanakoen erantzunak komentatzen dira eta beste berri bat bete taldearen adostasunarekin.

Amankomunean jarri eta ondorioak, non identitatea edo generoaren rola landuko diren.

Jarduera hau ondorengo proposamenarekin osatu daiteke: egun oso batez, klaseko orduak barne, beraiena ez den beste sexu batekoak balira bezala jokatu dezatela. Balorazioa:

- Nola sentitu ziren? Nola erantzun zuen jendeak?
- Portaerak asko estereotipatu al zituzten?

- Zein aspektutan aurkitu zituzten ezberdinatsunak? Zeinetan ez?
- Zein muga ezartzen digute rolek gure garapen pertsonalean?
- etab.

Zer nahi dugun. Gizarte honetan “emakume” edo “gizon” bezala errealizatzerira iristeari buruz, gizon edo emakume bezala jasotzen diren mezu ezberdinen inguruan eta honek garapen pertsonalean suposatzen dituen mugen inguruan hausnartzea litzateke.

4C fitxa banaka osatu anonimoki, neska edo mutila zaren adieraziz soilik.

Klasea bitan banatuta, mutilen inkestak alde batetik eta neskenak bestetik aztertuko dira.

Amankomunean jarri aspektu hauei erreparatuz:

- Neskek eta mutilek aukeratutakoaren artean ezberdintasunik baden ikusi.
- Ezarri diren lehentasunak ikusi: lorpen pertsonalak eta konpetiziokoak, harreman mailako lorpenak eta ez-konpetiziokoak.

Unibertsoa bitan banatzen da... ala ez? Irakasleak, egin duten hausnarketa pertsonala aipatu eta desioaren orientabidearen kontzeptuari (homosexualitatea, bisexualitatea, heterosexualitatea) sarrera egiten dio orokorki.

Kinseyren eskala banatu, 4D fitxa, eta lana talde txikietan egin: eskalaren puntuazio bakoitzari egokitzen zaion pertsona baten deskribapena egin (amets, fantasia, egoera bizigarriak, portaerak, etab.) modu zehatz batean.

Amankomunean jarri ondorengo gako hauekin:

- Eskalaren jarraia mugatzeko zailtasunak.
- Denok gara moduren batean bisexualak.
- Homosexualitatea, bisexualitatea, heterosexualitatea. Sexualitatearen bizipen ezberdinak.

Jarduera gizonezko edo emakumezkoen talde homosexuali beren esperientzia pertsonaletik abiatuta azalpen bat egin dezatela eskatuz osatu daiteke.

Nire ni sentsuala: bost sentimen dauzkagu. Iturria: T. Motos, “Juegos y experiencias de expresión corporal”. Egokitua.

Sentimenak zein gutxi, edo asko, garatuta dauzkagun egiaztatzea litzateke eta sentipen atseginak esperimintatzea beraien bitartez.

Sentimenak bereizita landu behar dira: ikusmena, entzumena, usaimena, dastamena eta ukimena.

a) *Ikusmena*: Zer begiratzen dugun, zer ikusten dugun, zer atsegini dugun.

Pertsona bakoitzak arreta gune bat aukeratzen du: mahai bat, marrazki bat, objektu bat, pertsona bat ... Helburua aukeratutako arreta gunetik, ahalik eta kolore, nabardura, eite, xehetasun ... gehien lortzea litzateke. Amankomunean jartzerakoan, parte hartzaile bakoitzak xehetasun guztiak azaltzen ditu. Ondoren taldeari eskatzen zaio begiratzea gustoko duten gauzak esan ditzatela.

b) *Entzumena*: Zer entzuten dugun, zer aditzen dugun, zer atsegin dugun.

Ikasleak eseri edo ahoz gora etzaten dira, begiak itxita eta ixilik. Bakoitzak bere inguruko soinuak entzuten ditu arreta handiz, entzun ditzakeen soinu isolatu bakoitzen zerrenda eginez mentalki. Amankomunean jartzerakoan, bakoitzak entzundakoa kontatzen du, gustoko izan dituen eta izan ez dituenak taldetan biltzen saiatuz (hitzezkoak, musikalak, naturakoak...), zer dakarkiguten gogora, etab.

c) *Dastamena*: Zer dastatzen dugun.

Fruitu eta goxoki ugari (sagarra, madaria, laranja, marrubia, txokolatea, karameloa...). Bikoteka jarri eta begiak ixita zapore ezberdinak dastatu. Dastatutako zapore guztien artetik batean kontzentratu. Asoziazioak bilatu. Amankomunean jartzerakoan, parte hartzaile bakoitzak aukeratutakoa azaltzen du, zer dakarkion gogora, zerekin asoziatzen duen eta gainera bere zaporerik gogokoena zein duen nahiz eta ariketan agertu ez.

d) *Usaimena*: Zer usaintzen dugun.

Landare usaintsuen laginak (ezkoia, erromeroa, zorne-belarra, menta...) edo usain oso definitua duten artikuluen (kafe garauak, alkanfor bolak, gasolina, etab.). Begiak itxita, lagin ezberdinak usaindu. Esperimentatutako usainen artetik bat aukeratu eta horretan kontzentratu, gogora zer dakarkizun pentsatuz. Amankomunean jartzerakoan, parte hartzaile bakoitzak aukeratu duen usaina azaltzen du eta honek burura dakarkiona. Gainera zein beste usain duen gogoko esaten du.

e) *Ukimena*: Zer ukitzen dugun, zer sentitzen dugun.

- Ikasgelan zehar ehundura ezberdinetako artikulua zabalduko dira (ohialak, zerrautsa, metala, zura, etab.).

Ikasleagoak, zutik eta begiak itxita, "ikasgelan dagoen oro" aztertu beharko du. Amankomunean jartzerakoan aztertuko dira: 1) Zein izan da sentsaziorik atseginena?; 2) beraien artean ukitu diren edo elkar sahiestu duten ikusi; 3) neska eta mutilen artean ezberdintasunak dauden ikusi; 4) inhibiziorik izan al da?

- Bikoteka lurrean eserita, pertsona batek bestea orrazten du buru azala masaiatuz eta ilearen eta lepoaren sentsibiltatea landuz.

Masoa jasotzen duen pertsona begiak itxita dago. Ondoren rol aldaketa.

Amankomunean jartzen da; lehenengo bikoteka. Nola sentitu dira? Eta ondoren talde handian ondorengo gakoekin:

- Ematen edo jasotzen hobeto sentitu diren ikusi.
- Zein sentsazio esperimentatu dute?
- Gustatu zaien edo ez. (Baliteke pertsona batzuek buruko masaia atsegin izatea eta beste batzuk ez).
- Garrantzitsuena zer gustatzen zaigun jakitea da, eta hura landu eta adieraztea.

f) *Zer sentitzen duen gure gorputzak:*

Talde osoa lurrean etzanda eta hondoko musika.

Irakasleak emango du kontsigna ikasgelatik mugitu daitezuten eta "katu batek bezela nagiak atera ditzaten" (besoak, hankak, gorputza...). Nahikoa nagi atera ditzuztela iruditzen zaienean, jarrerarik erosoenean gera daitezela eskatuko die irakasleak, esperimentatzen ari diren gorputz-sentsazioak gozatu ditzaten.

Ondoren amankomunean jartzerakoan ondoko gako hauek hartuko dira kontutan:

- Gorputz osoa da sentsazio atseginak esperimentatzeko gai.
- Neska eta mutilen artean ezberdintasunik baden ikusi, betiere kontutan izanik: pertsona desberdinak garela, modu ezberdinetan erantzuten dugula, baita kinada berdinen aurrean ere, gauza ezberdinak gustatzen zaizkigula, gure gustuak ezagutzea positiboa dela, lantzea, adieraztea.
- Sintesi ariketa egin daiteke erotika pertsonalaren inguruan eztabaida zabalduz; hots, sentimenei bidez sentsazio atseginak esperimentatzeko gaitasuna.

Osasun sexuala. Beherago datozen esaldien antzeko esaldiak dituzten txartelak banatu ikasleen artean. Txartelak zurian ere banatu.

Laupabost pertsonako taldeetan, txarteletan idatzita dagoena osasun sexual onaren seinalea den edo ez eta zergatik, baloratu behar dute.

Ondoren, osasun sexual ona duen pertsona definitzen duen puzzlea egin behar dute, txartelekin. Taldeak berak idatzitako txartelak gehitzen dizkiote.

Esaldien adibideak:

- Susano amodiozko filmeak ikusten dituen bakoitzean eszitatuta egiten da.
- Mikeli ez zaizkio gustatzen oheko asko agertzen den filmeak; urduri jartzen da.
- Nerea maiteminduta dago eta bere mutilarekin fantasiak egiten ari da beti.
- Erakargarria iruditzen zaizun pertsona batekin biluzik bainu hartzea eszitagarria izan daiteke.
- Mutila izatea kristona da.
- Neska izatea kristona da.
- Maitanek ez du etxetik irten nahi bere burua eder ikusten ez duelako.
- Nire sexu bereko pertsonak ere erakargarriak zaizkit.
- Mikeli mutilak gustatzen zaizkio eta ongi sentitzen da hori dagokionez.
- Miren gorputz osoa laztantzeak eszitatzen du.
- Kepak bere lehenengo gaueko poluzioak deskubritu ditu eta bere plazerrarekin ikertzen ari da. Noizean behin masturbatu egiten da eta ongi darama.

- Josuk neska-mutil lagunak dauzka baina asko mozten da koadrilako txikiena geratu delako. Ez da ausartzen Anari esaten gustoko duela, erakargarria suertatzen ez zaiola pentsatzen duelako.
- Mikelek etxean laguntzen du bere arrebek bezala.
- Aitziberrek Karlos du gustoko; berarekin geratu da esateko.
- Norbaitetaz maitemintzen naizenean, dantzan ari garela bere kontaktuak zeruetara igotzen nau.
- Penetrazio eta guzti harremana izatea nahi banu, ez nuke inongo arazorik izango kondoiaren erabilera planteatzeko.
- Laztandu eta musukatu nazaten nahi badut, ez daukat inongo arazorik eskatzeko.

Gure sentrazioetan gehiago sakonduz. Pertsona desberdinen erotikan dauden ezberdintasunen inguruan hausnartzea litzateke.

Lanak talde txikietan. Neskak eta mutilak banatuta 4E fitxaren laguntzarekin.

Amankomunean jarri: talde bakoitzak beste sexua zerk eszitatzen duen azalduko du eta ondoren gako hauekin eztabaida burutzen da:

- Ezberdintasunak al daude?, zeintzuk?
- Ados al daude neska zein mutilak?
- Erotika pertsonala eta desberdindua lantzea da kontua, aurreiritzi eta estereotiporik gabe.
- Nik sentitzen dudana niretzako baliogarria al da?

Gizakiaren erantzun sexualari eta evitabilitate-kontzeptuari buruzko azalpen teorikoa eman ez osatu daiteke jardura hau.

Ondoren, eszitazioaren kontrolari buruz eztabaidatzen da. Gizakiok geure burua kontrola dezakegu eszitatuta gaudenean? Hona hemen klabeak:

- Oso garrantzitsua da meska-mutilek eszitazioa ezagutzen eta antzematen ikastea, eta fenomeno fisiologiko normal eta naturala bailitz onartzea. Oso garrantzitsua da, halaber, eszitazioarekin zer egin behar den gai sentitzea, eta egoeraren jabe izatea.
- Egoeraren arabera, bakarka nahiz beste pertsona batekin gogoia ase daiteke, edota alde batera utzi edo kontrola daiteke. Hau mutilen kasuan bereziki da garrantzitsua, gure gizartean pentsatzen baita gizonaren eszitabilitatea kontrolagaitza dela, eta edozein portaera bortizetik (bortxaketa, eraso sexuala...) salbuesten diela.

Etixerako lana: ezagutzen al ditut nire sentrazioak? Pertsona bakoitzak egin dezala bere kabuz eszitazioa esperimendu duen egoeren berrikusketa. Ez da amankomunean jartzeko lana, erreflexio eta ezagutza pertsonalerakoa baizik.

4A FITXA

Identitate sexuala

1. Norbait jaiotzen denean, zer da normalki lehenengo galdetzen duguna?

.....

.....

.....

.....

2. Pertsona talde bat behatzerakoan, zein da gehienetan egiten dugun klasifikazioa?

.....

.....

.....

.....

3. Galdeketa bat betetzen duzunean, zeintzuk dira lehenengo bi galderak?

.....

.....

.....

.....

4. Zure nortasun agirian, zeintzuk dira daturik garrantzitsuenak zu identifikatzeko?

.....

.....

.....

.....

4B FITXA

Nork esaten duen eta nork egiten duen

	Gizonezkoa	Emakumezkoa
Bere umetxoari goxoki begiratzen dio		
Atzoko partiduan lau gol sartu zituzten		
Nire ama gaur dator bidai batetatik bueltan eta etxea "urrearen" pare utzi behar dut		
Jende pila batek atera ninduen dantzara		
Klasetik ateratzerakoan muturrekoka hasi nintzen		
Goxoki laztandu zuen eta eskutik helduta alde egin zuten		
Filme osoan zehar aritu nintzen nigarrez		
Etxera heldu, laneko karpeta mahai gainean utzi eta telediariora ikusteko esertzen da		
Lotsaz hilko nintzateke neuk gonbidatu behar baldin badut		
Onena, "larrutaldi" eder bat da		
Onena, maitemindu eta bikote bat izatea da		

4C FITXA

Zer nahi dugun

Puntuatu ezazu 1etik 5era, garrantzi ordenean, geroan lortzea gustatuko litzaizukeena.

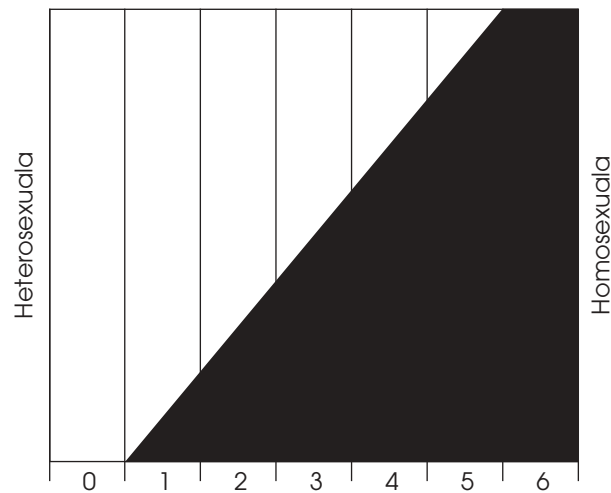
- Neure autoa izatea
- Ikasketa unibertsitarioak bukatzea
- Ongi ordaindutako lana aurkitzeao
- Lagun asko izatea
- Zeure lagunak maitatua izatea
- Zure lanean trebea izatea
- Kirol profesionala egitea
- Kirolen bat egiten gozatzea
- Humorearen zentzu ona izatea
- Ondorengoak izatea
- Amodio apasionatu bat bizitzea
-
-
-
-
-
-

4D FITXA

Kinsey eskala**TEORIAK - ORIENTAZIO EROTIKOA**

Kinsey (1948-1953): Eredu bipolar unidimensionala

Fantasia erotikoei buruzko ikerketa



0. Heterosexuala beti, homosexuala inoiz ez.
1. Heterosexuala ia beti, noiz edo noiz homosexuala, ordea.
2. Heterosexuala ia beti, noiz edo noiz baino gehiagotan homosexuala, ordea.
3. Heterosexuala bezain homosexuala.
4. Homosexuala ia beti, noiz edo noiz baino gehiagotan heterosexuala, ordea.
5. Homosexuala ia beti, noiz edo noiz heterosexuala, ordea.
6. Homosexuala beti.

4E FITXA

Gure sentrazioetan sakonduz

Neskentzako galderak:

1. Zein gauzak eszitatatu gaitzakete?

2. Zein gauzak eszitatzen dituzte mutilak nire ustez?

Mutilentzako galderak:

1. Zein gauzak eszitatatu gaitzakete?

2. Zein gauzak eszitatzen dituzte neskak zure ustez?

5. Jarduera. Ni nerabezaroan

Garai hau hobeto ezagutzea da helburua. Garapenaren ideia eta honen jarraipenaren inguruan erredeflesionatu eta bizitzan ematen diren aldaketa eta krisi garaiei buruzko sentimendu positiboak bultzatu.

Gai hau ikuspegi eta hezketa teknika ezberdinen bitartez landu daiteke. Berauen artean:

Nerabezaroa. Aurreko hiru jardueren bukaeran (Aldaketak nerabezaroan, Garapen pertsonala eta Nola sentitzen gara garai honetan?), edo aparteko jarduera batean, irakaslegoak nerabezaroa eta bere ezaugarri psikoebolutiboak buruzko azalpen teoriko bat eman dezake (ikus Interes Gune honetako eta 2. eko Gaiari helduz).

Aldaketak nerabezaroan. 5A fitxa talde txikietan erantzutea eskatzen zaio ikaslegoari, izan daitezkeen ezberdintasun pertsonalak ezarriz. Ondoren amankomunean jartzen da honako gako hauekin:

- Nerabezaroa, aldaketa eta aukera berrien garaia da.
- Aldaketa eta aukera berria hauek modu ezberdinetara bizi ditzakete pertsona ezberdinek.

Garapen pertsonala. 5B fitxa talde txikietan komentatu dezala eskatzen zaio ikaslegoari, izan daitezkeen ezberdintasun pertsonalak ezarriz. Ondoren amankomunean jartzen da honako gako hauekin: Ikaslegoari

- Jarraitasuna dago garapen pertsonalean: orain nerabeak, aurrerago gazteak eta ondoren helduak. Izan nahi duenaren ideia edo autokontzeptu propioa erabakiorra da bere garapen pertsonalean.
- Eremu edo testuinguru ezberdinak daude bere garapen pertsonala eman ahal izateko.
- Garapen pertsonalaren aukerak faktore pertsonal, inguruko edo sozialen eragina jasaten dute.

Nola sentitzen garen garai honetan. 5C fitxa lehenengo banaka eta gero hirukoteetan lantzea eskatzen zaio ikaslegoari. Ondoren amankomunean jartzen da honako gakoekin: goari

- Garapen pertsonalean zehar aldaketa etapak izaten dira, heldutze berezikoak, gatazkatsuak, krisikoak... Horietako bat nerabezaroa da eta beste hainbat izan daitezke bizitzan zehar: ume bat izatea, bikotean bizitzen hastea, menopausia, jubilazioa, etab.
- Horietan batzutan sentimendu nahasiak soetzen dira: urguilua eta poza, beldurra, tristezia, konfusioa...
- Etapa hauek batzutan zailak izaten dira baina oso positiboak heltzeko eta garapen pertsonalerako.

5A FITXA

Zertan ari gara aldatzen?

Talde txikietan, ondorengo galderak erantzun izan daitezkeen diferentziak ezarriz:

1. Zein aldaketa nabaritzen duzu zeure burua umetzat zeneukanetik?

- a) Zeure gorputzean.
- b) Zeure interesetan.
- c) Gauzei buruzko zure ideietan.
- d) Zure familiarekin dituzun harremanetan.
- e) Zure lagunei dagokienez.
- f) Aisialdian eta sozialean.
- g) Eskolaren eremuan.
- h) Beste desberdintasun batzuk.

2. Zein aukera berri eskeintzen dizkizute aldaketa hauek?

3. Nola bizi eta sentitzen dituzu aukera berri eta aldaketa hauek?

5C FITXA

“Nola sentitzen garen” testua komentatzen dugu

(Iturria: *Carpeta didáctica de educación afectivo sexual*. Kanarietako Gobernu).

Zerbait berria getartazen ari zaizu, ezezaguna. Zure gorputzean, zure bizitzan desberdina den indarra agertzen da; indar hau, era berean, zure bizitzako aintzinkoena eta berriena da... Indarrak sinpleena eta harrigarriena. Aldaketa oso batean aurkitzen zara oraindik: berriz jaiotzea bezalakoa da, problema berri eta zailak planteatzen dizkizun benetako garapena. Triste sentitzen zara, era berean uzkur eta ixilik gelditzen zara eta era berean galde egiten duzu... Nori? misterioari, bizitzari, zure gorputzari... Desegoki sentitzen zara, deseroso eta momenturen batean arrotz! Dena jartzen duzu zalantzan... bizitzaren kimu bat zugaran heltzen ari da, zure gorputza eraldatu egiten du. Hain bukatua eta burutua zirudien zure gorputz hori, ze lata! Berriz jaio beharra! Berriz bizi! Zure gorputz adarrak luzatu egiten dira, zure gorputza eratu; barne iraultza bezalakoa da..., zuk deitu ere egin gabe asaldatu zaituzten sentimendu arrotzak bailiren, beldur eta ikarazko sentimenduak, zu nahastera datozenak, zu harriztera; eta agian zu umore txarreko jartzera. Bapatean, egun batean gizon edo emakume zarela esnatzen zara; zeure burua imajinatzen ez zenuen “beste pertsona” batean bihurtu da; hain zara arraro aurkitzen, “zergatik eta zertarako aurkitzen naiz hain arraro” galdetzen duzula behin eta berriz. Ostera, poztu egin beharko zinateke emakume edo gizon gisa errealizatzea gertu baitauekazu. Poztu zaitel! Onez gero zure bizitza eskuetan hartu eta moldatzeko gai zara; inortxok ere ez baitauek esku-biderik, hasi berri duzun eta arrotz irizten diozun abentura horretatik aldentzeko... Eta zure bizitza? Ezezaguna! Eta zure gorputza? Arrotza!

Arrotza!**GALDERAK:**

1. Laburbildu ezazu testuaren edukina.
2. Testuan planteatzen diren sentimenduak, eksklusiboki neranezarokoak direla uste al duzu? Zergatik? Zeintzuk dira oinarrian dauden zergatiak?
3. Bizi izan al dituzu inoiz edo ari al zara bizitzen testuan azaltzen diren bezalako sentimenduak?
4. Nola baloratzen duzu zure bizitzaren garai hau?, nola ikusten duzu zure bizitzaren bilakaerari edo zure pertsona gisako heltze eta garatzeari dagokiona?
5. Uste al duzu honelako beste garairik izango dela zure bizitzan? zeintzuk? zergatik?

6. Jarduera. Neure burua maite al dut?

Autoonartzea eta autoestimua zer diren eta autoestimu on edo baxuaren ondorioak zeintzu diren ezagutzea da helburua. Baita zure autoestimua nola dagoen eta zergatik eza-gutzea.

Gai hau ikuspuntu eta heziketa teknika ezberdinen bitartez landu daiteke, beste batzuren artean:

Nire erretratua baloratuz. 1A fitxa berriz hartzea proposatzen da, eta banaka banaka zeinu positibo edo negatiboak jartzea area guztietan esandako esaldiei. Ondoren 6A fitxa betetzea eskatzen zaie taldeka. Amankomunean jarri. Gakoak:

- Zeinu-negatiboak bereziki area batean biltzen badira, agian horrelakoxeak garelako da edo agian gure autoestimua bereziki ahula da gure niaren arlo jakin batean. Kontutan izan garai honetan gorputzaren irudiaren onarpena (3. Jarduera) garrantzitsua dela, baina gogorarazi gorputzaren irudi hutsa garrantzitsua dela pertsonak ezagutzen ez direnean baina ez hainbeste beraiekin elkarbizitzen denean; orduan, garrantzitsuagoa da norbera nolakoa den; gusto ezberdinak daude pertsona eta kultura ezberdinetan.
- Inor ez da perfektua. Norberaren muga, ahultasun, hutsegite eta frakasoen onarpen tolerantia eta itxaropentsuagoa lortzea da helburua. Nork bere pertsonalitatearen "itzal-guneak" ezagutzea, eta larritasunik gabeko hazi eta hobetu nahia izatea. Nork bere mugak larritasunik gabe onartzeak ez du autoestimu baxua suposatzen, alderantziz baizik. Garrantzitsu, garen bezalaxe onartzea da, errepikatu ezin den pertsona bakar horri merezi duen errepetu osoa izatea: NI NEU.
- Zeinu positibo eta negatiboen emaitza garrantzitsua da autoestimu eta autoonarpena ezagutzeko, baina bi hauek ezberdinak dira. Nork bere burua onartzearen eta maitatzearen arteko ezberdintasunak (ikus "Gaiari helduz"). Autoonarpena autoestimurako oinarri ezinbesteko bezala.
- Autoestimurako hobe da, geure burua deskribatzerakoan gutxiesgarria ez den hizkuntza erabiltzea, ez orokorra, baizik eta positiboa, zehatza eta deskribatzailea.

Azkenik, zeinu positiboz markatu dituzten aspektu denak banalka idatz ditzatela eskatzen zaie. Zerrenda arretaz irakur dezatela eta bururatzen zaiena gehitu diezaiotela (egin dizkioten laudorioetaz lagunduz, arrakastak, etab.). Amaieran, autoestimua eta autoonarpenari buruzko azalpen teoriko bat ematen da eztabaida eta guzti, autoestimu altu edo baxuaren ondorioak zeintzuk diren ikusiz.

Nola dagoen gure autoestimua. 6B fitxa banaka bete eta 2. zatiko oharrekin zuzendu. Amankomunean jarri: galdeketa betetzeko zailtasunak, lortutako puntuen arabera beren autoestimua nola dagoen eta autoestimu altu edo baxuaren ondorioak. Ondoren, autoestimua eta honen ondorioei buruzko azalpen eta eztabaida landu daiteke.

Nola eratzten den autoestimua. Banaka irakurri eta ondoren talde txikietan komentatu 6C fitxako galderei emandako erantzunak. Amankomunean jarri honako gako hauekin:

- Autoestimua, barneratze eta norberaganatze prozesuaren bidez eraikitzen da, nahiz eta ez den aldaezina eta bizitzan zehar eraldatu daitekeen.
- Erakitze horretan modu ezberdin askotako eragileak daude: pertsonalak (gorputza), pertsona "esanguratsuak" (gurasoak, anai-arrebak, irakasleak, lagunak...), eta eragile sozialak (gure gizartearen baloreak).

Amaieran, gaiari buruzko azalpen teorikoa eman daiteke (ikus "Gaiari Helduz").

Autoestimua positibo eta negatiboak antzeman. 6A fitxa landu ondoren (ikus "Gaiari helduz", Autoestimua eta Autoezagutza; ikus 11. Jarduera), distortsio kognitiboetan sakonduz, 6D fitxa irakurri eta aztertu dezatela eskatzen zaie ikasleei, galderei bikote edo hirukotetan erantzunez. Amankomunean jarri. Gakoak:

- Autoestimua garrantzitsua da bizitzan. Zaila da norbera ongi sentitzea autoestimua maila onean ez badago.
- Garrantzitsua da gure bizitzan zehar autoestimua baxu dagoen egoerak antzimatea hobetu ahal izateko.
- Bizitzaren garairik zailenetan (eta nerabezaroa bat izan daiteke), ohizkoa da autoestimua bajuxeago izatea.

6B FITXA

Autoestimuari buruzko galdeketa

Ondoren datozen esaldiotatik askok ziuraski sarritan pasatzen dituzun egoerak deskribatzen dituzte; beste batzuk aldiz, zurekin zerikusirik ez daukaten esaldiak dira. Adierazi ezazu hauetako zeintzuek deskribatzen zaituzten nolabait eta zeintzuk ez daukaten zurekin zerikusirik. Erantzun itzazu galdera *guztiak*, eta mesedez albait azkarren.

	DESKRIBATU EGITEN NAU (Ni naiz)	EZ NAU DESKRIBATZEN (Ezer edo ezer gutxi dauka ikustekorik nirekin)
1. Behin baino gehiagotan desiatu izan dut beste pertsona bat izatea		
2. Asko kostatzen zait talde baten aurrean hitzegitea		
3. Gauza asko daude nigan, ahal banu, aldatuko nituzkeenak		
4. Erabakiak hartzea ez da asko kostatzen zaidan zerbait		
5. Nirekin ondo asko pasa dezake edonork		
6. Etxean sarritan haserretzen naiz		
7. Asko kostatzen zait, zerbait berria denean, hartara ohitzea		
8. Nire adinekoen artean pertsona ezaguna naiz		
9. Nire familiak gehiegi espero du nigandik		
10. Etxean nahikoa errespetatzen dira nire sentimenduak		
11. Nahiko erraz ematen dut amore		
12. Ez da batere erraza ni izatea		
13. Nire bizitzan dena dago oso nahasia		
14. Jendeak nire ideiak jarraitu ohi ditu		
15. Ez daukat neure buruari buruzko oso iritzi ona		
16. Badira momentu asko nere etxea uztea gustatuko litzaidakeenak		
17. Sarritan klasera joan eta ikasteaz kokoteraino jartzen naiz		
18. Hilkorren batazbestekoa baino zatarragoa naiz		
19. Esatekorik ezer badaukat, normalki esan egiten dut		
20. Nire familiak ulertzen nau		
21. Gainontzeokoe ni baino gustukoagoa dute ezagutzen dudan jende gehiena		
22. Nire familiak behartua sentitzen naiz		
23. Zerbait egiten dudanean normalki zapuztu egiten naiz		
24. Gauzek ez didate kezka handiegirik sortzen		
25. Ez naiz nigan asko fidatzeko pertsona		

Coopersmith-en autoestimuaeren eskalaren zuzenketa klabea, bere 25 itemetako bertsioan:

Puntu bat izango dute ondorengo erantzunek:

Item zenbakia

Erantzuten baldin badu puntuatzen du

- | | |
|----|-----------------------|
| 1 | Ez nau deskribatzen |
| 2 | Ez nau deskribatzen |
| 3 | Ez nau deskribatzen |
| 4 | Deskribatu egiten nau |
| 5 | Deskribatu egiten nau |
| 6 | Ez nau deskribatzen |
| 7 | Ez nau deskribatzen |
| 8 | Deskribatu egiten nau |
| 9 | Ez nau deskribatzen |
| 10 | Deskribatu egiten nau |
| 11 | Ez nau deskribatzen |
| 12 | Ez nau deskribatzen |
| 13 | Ez nau deskribatzen |
| 14 | Deskribatu egiten nau |
| 15 | Ez nau deskribatzen |
| 16 | Ez nau deskribatzen |
| 17 | Ez nau deskribatzen |
| 18 | Ez nau deskribatzen |
| 19 | Deskribatu egiten nau |
| 20 | Deskribatu egiten nau |
| 21 | Ez nau deskribatzen |
| 22 | Ez nau deskribatzen |
| 23 | Ez nau deskribatzen |
| 24 | Deskribatu egiten nau |
| 25 | Ez nau deskribatzen |

Ikus daitekeen bezala, pertsona batek lor dezakeen puntu gehiengoa hogeitabostekoa da, eta gutxienekoa zero.

Eskalaren ezinbesteko datuak: fidagarritasuna, balioagarritasuna..., baita kritika labur baina ona ere, ROBINSON, J, R: *Measures of Social Psychosocial Attitudes*, Ann Arbor, 1973, 84-85, liburuan aurki daitezke.

6C FITXA

Autoestimurik gabe ezinezkoa da zoriontsu izatea**Luis Rojas Marcos, Psikiatra**

Autoestimu faltak pertsona asko bultzatzen ditu espezialistaren kontsultara konponbide bila. New York-hiriko osasun mentalerako komisariak azaltzen du mendebaldeko kultura honek ez diola batere mesederik egiten, pertsonak jende perfektuaren eta arrakastatsuen irudiekin bonbardatzen baitituzte, haiek bezalakoak izan nahi dutenak frustratuz.

- Zergatik existitzen da nor bere burua maitatu eta baloratzeko lotsa hori?

Luis Rojas Marcos: Mendebaldeko munduaren kulturak, osagai erlijiosu garrantzitsu batekin, ez du autoestimua laguntzen. Are gehiago, saritu egiten da norbera nahikoa azkarra eta ona ez dela pentsatzea. Baina autoestimua, nor bere burua maitatzea, ezinbestekoa da pertsonaren osasun mentalerako. Izan ere, hemen, EEBBtan eta baita Europan ere, pertsona askok eta askok jotzen dute psikoterapeutarengana. Modu batean edo bestean, ez dute beren burua apreziatzen eta ez daukate autobaloratzeko eta maitatzeko gaitasun hori ere.

- Baina nola maitatu dezake norberak bere burua gauzak gaizki ateratzen bazaizkio, diru gutxi irabazten badu, arrakasta pertsonalik ez badu...?

L. R. M.: Gizarteak eta komunikabideek itxaropen erabat ez-errealak sortzen dituzten irudiekin bonbardatzen gaituzte eta desberdintasun eta desoreka dago bonbardaketa hori eta asmo horiek lortu ahal izateko aukeretan. Adibidez, badakigu emakumearen eredu ideala sortzeko joera dagoela, bai fisikoki eta baita intelektualki ere. Eredu horrek, emakume altu, mehe, gazte, independente, garailearenak, emakume asko eta asko perfekzioa lortzeko etengabeko borroka batetara daramatza. Honek, era berean, frustrazio egoera sortzen du, baina benetako egia emakume gehienak eredu horretara ezin iritsi direla da.

- Uste al duzu gizarteak inposatzen dizkigun arau, molde eta konbentzionaltasun horiekin haustea komeni dela?

L. R. M.: Ezinbesteko da arau horiek haustea. Ez bakarrik geure burua aske sentitzen laguntzen digulako, baita humanitatearen bilakaera prozesuari laguntzen diolako ere.

- Zergatik da horren garrantzitsua gure osasun mentalerako autoestimua eta nor bere burua maitatzea?

L. R. M.: Oinarrizko arrazoia zera da, autoestimua zoriontsu izateko baldintza beharrezko eta nahikoa dela. Autoestimurik gabe oso zaila da zoriontsu izatea. Nik esango nuke ezinezkoa dela.

GALDERAK:

1. Zer iruditu zaizu testua? Aipatu garrantzitsuenak iruditu zaizkizun ideiak.
2. Bizi garen gizarte honekin erlazionaturik dagoen zein faktorek dio eragiten duela autoestimuan?, ba al daude garrantzitsuak derizkiozun beste faktore sozialen batzuk?, zeintzuk?
3. Zein beste gauza edo faktorek iruditzen zaizu eragiten duela autoestimuan?
4. Zure autoestimuan, zein gauza edo faktore uste duzu ari dela eragiten edo eragin duela?

FICHA 6D

Autoestimu positibo edo negatiboa

Ondorengo eskema hau irakurri eta galderak erantzun:

- Autoestimu *negatiboa* adieraz dezaketen ezaugarri edo elementuak:

- Distortsio kognitiboen erabilera negatiboa (*).
- Perfektotasun, hiperkritika, erruduntasun eta erasokortasuna adierazten duten portaera eta jokaerak.
- Besteei gustua egiteko neurritz kanpoko desioa.
- Beste pertsona batzuekin etengabeko konparaketa.

- Autoestimu *positiboa* adieraz dezaketen ezaugarri edo elementuak:

- Autokontzientzia eta autoezagutza.
- Norberaren muga eta koalitategen onarpena.
- Norberarenganako berezko estimua.
- Norberaren beharrian errearen arreta eta zainketa: fisikoak, psikologikoak, intelektualak, sozialak, izpirituzkoak.
- Arazoei aurre egitea, hutsegiteak ongi onartuz eta konponbide positiboak bilatuz.

GALDERAK:

1. Zer iruditu zaizu testua?, dena ulertzen al duzu? Aipatu argi ez dauzkazun eta garrantzitsuak iruditzen zaizkizun hitz eta ideiak.
2. Zure bizitzaren garai honetan, zein gauza gertatzen zaizkizu autoestimu positibo edo negatibo baten adierazle izango liratekeenak?

(*). Errealitatea eta geure buruak modu okerrean interpretatzeko erabiltzen ditugun pentsamendu formak dira. Geure burua objektiboki ezagutzea zaildu eta autoestima mintzen duten pentsamendu ez-arrazionlak dira.

7. Jarduera. Neure burua gehiago maitatzea

Gai hau ikuspuntu eta heziketa teknika ezberdinen bitartez landu daiteke. Berauen artean ondorengoak:

Nire gauza positiboak. Bakoitzak bereak diren eta gustatzen zaizkion gauzen zerrenda egiten du (trebetasunak, talentuak, bere gorputzetik gustatzen zaizkion gauzak, ikasgaiak, ondoren doazkion kirol edo afizioak, egin izanaz oso harro dagoen zerbait). "Batzutan atsegina noizela uste dut" bezalako esaldiek ez dute balio, baizik eta "atsegina naiz". Zerrendak oso luzea behar du. Hastea zaila egiten bazaie, laguntza eska diezaiekete kidei, irakaslegoari, eta ondoren etxean edo kalean beste pertsona batzuei (gurasoak, anai-arrebak, lagunak), "zer duzu nigandik gustoko" galdetuz osatu.

Zerrendak taula batean edo mahai gainean jartzen dira, bakoitzak denen zerrendak irakurri ahal dituzan, gauza positiboak gehituz hala irizten badiote.

Behin etxera heldutakoan, zerrenda ongi ikusi daitekeen toki batetan jarri dezakete: logelako horman, mahaitxoaren kaxoian... Irakurtzea gomendatzen zaie batez ere beraien buruetaz gauza negatiboak pentsatzen hasten direnean.

Fokuaren jolasa. (Iturria: BRUNET, J. J. eta NEGRO, J. L.: *Tutoría con Adolescentes*). Klasea seiko taldeetan banatu eta talde bakoitzari hexagono bat eman. Taldeko partaide bakoitzak zenbaki bera daramaten sei zati izango ditu bere eskuetan. Oharra: Hobe da hexagonoak, gutxienez, 25 zentimetro izan ditzala aldeetan, eta sei zatitan moztuta egotea ordurako. Zati bakoitzak zenbaki bat darama atzekaldean.

Taldeko partaide batek bere burua eskeintzen du "fokua" izateko, taldearen erdian kokatuz. Gainontzekoek une batez hausnartu ondoren, hexagonoaren zati batetan "fokuari" buruzko ahalik eta gauza positibo gehien idazten dituzte.

Taldekide bakoitzak "fokuari" irakurtzen dizkio idatzi dituen koalitateak eta bere hexagono zatia ematen dio.

Ariketa errepikatzen da denak "foku" izan arte.

Denek bukatzean, amankomunean jarri daiteke, bakoitzari esan diatenaz elkar trukaketa bat eginez. Ia bere burua horrela ikusten zuen, sekula pentsatu ez zuen zerbait esan al dioten, etab. Hau guzti hau ariketaren gakoa autoestimua indartzea dela kontutan izanik, pertsonen irudi positiboa indartuz.

Jokoaren arauak hauek dira: 1) seriotasuna eta kontzentrazioa bultzatu behar dira. 2) Idazten hasi aurretik, fokua koalitateak zeintzuk diren jakiteko hausnarketa pertsonalerako tartea utzi. 3) Aspektu positiboak bakarrik idatzi daitezke (inoiz ez negatiboak), eta errealak eta benetakoak (badauzkala ziur egonda). 4) Ez da sahiestu behar koalitateak errepikatzea pertsona berarekin; errepikapena irudi pertsonalaren indargarria da.

Aldakia: Koalitateen orde, sinboloak marraztu daitezke, izaera adierazten duten sinboloak, amankomunean jartzerakoan horrela egitearen zergatia adieraziz. Adibidez: Eguzkia, zure alaitasunak argitzen gaituelako; izarra, izarrek bezala zuk ere gauetan, momenturik zailenetan, laguntzen didazulako...

Nire armarrria. (Iturria: BRUNET J. J. eta NEGRO, J. L.: *Tutoría con Adolescentes*). Pertsona bakoitzak bere armarrria egingo du, bertan, bere aspektu pertsonal positiboak eta bere pertsonalitatean garrantzitsuentzat jotzen dituenak errepresentatuko ditu. Adibidez: kalitate pertsonalak, afizioak, dauzkan helburuak, lortu duen onena...

Armarria (kartulina) errepresentatu (irudi, argazki, etabarren bitartez) nahi diren aspektu beste zatitan zatitzen da, zati bakoitzean aspektu bakarra bakarrik errepresentatuaz.

Armarriak bukatu ondoren, horman eskegitzen dira eta denboratxo bat ematen da jendeak azter ditzan klasetik paseoa emanez.

Gai hauen inguruko eztabaida zabaltzen da: 1) armarriren batetan ulertzen ez diren aspektuak eta 2) arreta gehien bereganatu duten aspektuak.

Ispilu magikoa. (Iturria: BRUNET, J. J. eta NEGRO, J. L.: *Tutoría con Adolescentes*). Jolasari sarrera egiten zaio Edurnezuriren istoroa gogoraraziz eta ispilu magikoa geuk daukagula esaten da, zeinari ondorengo esan behar diogun: "ISPILUTXO, ISPILUTXO, ESAIDAZU, ZER IKUSTEN DUZU? NIGANDIK GUSTOKO DUZUNA JAKINARAZI IEZAIDAZU".

Txandaka egiten zaio galdera ispiluari, belarri ertzean jarri eta erantzuna ixilean pentsatzen dugularik (ispiluak benetan erantzungo baligu bezala). Taldeari aipatzen zaio "ispiluak esan diona" eta hurrengo taldekideari pasatzen zaio ariketa bera errepikatu dezan.

Aldakia: Txanda asko egin daitezke, ispiluak pertsona bakoitzari bere eskubian duen pertsonaren koalitate bat esaten diolarik. Ondoren beste txanda pasa bat ezkerrekoarekin. Hau guzti hau hezitzaileak bideratutako eztabaida batekin buka daiteke, non galdera hauek egingo diren: Hau al da zuk zugar gehien estimatzen duzun koalitatea?, edo, ba al dago beste koalitatearik, zuk zugar, garrantzitsuagotzat jotzen duzunik?

Hazten jarraitzen dugu. Norberak gustoko ez duen bere atalen bat aldatzea da helburua, autoestimua positibo eta autoonartze lasai batetatik hasita.

1. Jarduera (1A fitxa) oinarri gisara harturik, zeinu negatiboz markatu dituzten eta hobetu nahi dituzten aspektuak banaka aukeratu ditzatela eskatzen zaie. Ondoren aldaketa hauek hilburu pertsonaletan konkretatu ditzatela eskatzen zaie (beraiek aurrera eraman beharrekoak), errealistak (burutzea posible dutenak), zehaztasun eta argitasunez formulatuak eta graduaki. Hobekuntza bakoitzaren ondorio positiboak aipatu behar dituzte baita.

Honen ostean, bikoteka komenta dezatela eskatzen zaie eta azkenean talde handian, hala nahi badute, ondorengo gakoekin eztabaida zabalduz:

- Hobetu al daiteke oraindik? Garatze eta heltze pertsonalak bizitza osoan zehar darrai eta bere helburua norberaren ahalik eta bertsiorik onena izatea da.
- Gainditzeko gogoia da, pertsona bezala aukera guztiak garatzeko gogoia, baina norberaren aukerak argi edukita; helburua ez da beste inorekin konpetitzea, ezta nor bere buruarekin ere.
- Autoestimua hobetzeko gai izatea.

Azkenean, irakasleak prozesu hori martxan jartzeko argibide batzuk ematen dizkie: 1) helburuen lorpenerako egiten diren aurrerapausu guztietaz kontziente izatea (nahiz eta aurrerapausu txikiak izan, denbora gehiago edo gutxiago eraman); 2) "inoiz ez dut lortuko" bezalako sentimendu negatiboak alde batetara utzi eta beren bizitza kontrolatu dezaketenen sentimendua izaten saiotu, eta 3) Noizean behin aldaketaren ondorio onetan ere pentsatu.

Autoestimua hobetzeko gakoak. Autoestimua hobetu dezaketenean jokaera edo elementuak ikusi eta zaintzea litzateke helburua.

Testua irakurri eta 7A fitxaren 1 eta 2. galderak eztabaidatu talde txikietan. Amankomunean jarri zalantza guztiak argituz eta beharrezkoa baldin bad azalpen teoriko laburra eginenez (ikus "Gaiari Helduz"). Ondoren banaka landu 3. eta 4. galderak. Azkenik, aukeraturiko gakoak martxan jartzeko argibide batzuk ematen ditu irakasleak ("Hazten jarraitzen dugu"-ko berak).

Estimatu egiten naute eta neure burua estimatzen dut. Irakasleak pertsona batzuk beste batzuen autoestimuan zein paper garrantzitsua jokatzeko duten ikustea da helburua. Irakasleak honako esaldi hau idazten du arbelean: "Norbanako bakoitza pertsona baliotsua da eta gainontzekoen errespetua merezi du". Ondoren ikaslegoari zuzentzen zaio honen antzeko zerbait esanez: "Esaldi honek gure autoestimua adierazi nahi du. Norbaitek mespretxatu, gutxietsi, ezkonstruktiboki kritikatu gaituen baikeitez, gure autoestimua hondatu egiten da pixka bat, asko hondatzera heldu daitekeelarik".

Ondoren kasu bat kontatzen ahal zaie (7B fitxa) edo irakurtzera eman, galderak talde txikietan planteatuz eta ondoren handian edo zuzenean talde handian. Eztabaldan honako gako hauen inguruan lebilke:

- Egunean zehar gutxiago edo gehiago ardurazko pertsonekin erlazioatzen gara. Esangurotsuenak familia ingurukoak izaten dira (gurasoak, anai-arrebak...), eskolakoak (irakaslea, beste irakasle batzuk, kideak) eta lagunak.
- Egin edo esaten ditugun gauzek gainontzeko pertsonen autoestimua indortu edo mindu dezakete.
- Ongi dator oso, norberaren eta gainontzekoen "autoestimuari" buruz hausnartzea. Helburua ez da jende guztiaren lagun izatea, pertsona guztiak gauza positiboak ditugula eta baliotsuak garela ikustea baizik.
- Komunikatzeko modu batzuk "estimagarriagoak" dira beste batzuk baino: Ez jutzatu (idiota zara), baizik eta deskribatu (egin duzun horrek min eman dit), eta niaren bitartez komunikatu (nik sentitzen dudana). (Ikus 5. Interes Gunea: Hobeto komunikatzen naiz).

Azkenik, egun oso batean zehar beste pertsona batzuek jasotzen dituzten eta beraien autoestimuari eragiten dioten, edo beraien dituzten eta beste batzuen autoestimuari eragiten dioten portaerak, esaldiak, keinuak... idatz ditzatela eskatzen zaie. Hurrengo sesioan eztabaidatu eta baloratu daiteke.

7A FITXA

Autoestimua hobetzeko gakoak

Hona hemen autoestimua hobetzeko gako batzuk: AUTOESTIMUAREN DEKALOGOIA da. Adi!

1. Autoebaluazioa eta onarpena, gustatzen ez zaigunetik zerbait aldatzeko, posible baldin bada. Autoezagutza.
2. Pentsamendu negatibo eta distorsio kognitiboen kontrola (ikus Autoezagutza).
3. Nork bere buruari gehiegi ez eskatu eta lizentziak hartzea. Ez denean 10aren bila, ez eskatu norberaren buruari perfektotasunik. Ez izan hiperkritikoa. Nork bere burua maistasunez eta umorez begiratu.
4. Beste pertsonak ez idealizatu eta ez beraiekin alderatu.
5. Ez bilatu besteen aprobaziorik.
6. Hutsegiteetatik ikasi, gaizki ateratzen diren gauzak onartu eta positibizatuz.
7. Arazoei aurre egin, berantetsi gabe baina larritasunik gabe, portaera eta konponbide berrietan saiatuz.
8. Norberaren gorputza onartu eta zaindu (elikadura, jarduera fisikoa, atsedena...).
9. Autonomo izan eta geure bizitza kontrolatu.
10. Norberaren beharrian fisiko eta errealei ardura eta arreta ezarri: denborazkoak, aisialdikoak, intelektualak, psikologikoak...

Taldekako galderak:

1. Zer derizkiozue gako hauei?, argi al daude denak?, zeintzuk iruditzen zaizkizu garrantzitsuagoak?, zergatik?
2. Praktikara eramatea posible dela uste al duzue?, erraza?, zaila?... Zergatik?

Banakako galderak:

3. Zeintzuk dira zuretzako gakorik erabilgarri eta beharrezkoenak?, zergatik?
4. Pentsa ezazu zeintzuk saiatu eta martxan jarri nahi dituzun. Idatzi ezazu nola jarriko dituzun martxan, helburu pertsonaletan konkretaturik (zuri dagozkizunak), errealistak (posible direnak), zehaztasun eta argitasunez formulatuak eta gradualki.

7B FITXA

Jokinen istorioa

(Iturria: BRUNET, J. J. eta NEGRO, J. L.: *Tutoría con Adolescentes*.)

Jokin lehenengo mailako ikasle bat gehiago da.

Bere amak goizeko zazpi terdietan deitu dio. Baina Jokin logale da oraindik, buelta erdi eman eta lo geratzen da. Bapatean, ia zortzirak direnean, sukaldetik heltzen den bere amaren ahots haserretua entzuten da: "Jokin, aitxa zaltez behingoz! Alperrontzi bat zara! Lo egitea baino ez daukazu buruan! Berandu iritsiko zara klasera!".

Berandu egiten ari zaio. Zitzu bizian altxatu, aurpegia garbitu, aitarenean batean jantzi eta mahian esertzen da gosaltzeko. Bere amak berriz ere: "Ai ene!, Hau bai semea!, noiz ikasiko ote duzu behar bezala jantzen? Galtza bakero horiek!... Ikusi al zara ispiluan? Lotsagarri zaude!".

Hitzerdirik esan gabe gosalduta eta laisterka alde egiten du eskolara.

Klasea hasten da...

Lehenengo matematikak. Jokinek gustoko ditu matematikak, ondo doakio gainera. Irakasleak etxean egin beharreko buruketa batzuk bidal ditu. Jokinek, haietako lehenengoa arbelean egiteko eskaintzen du bere burua. Bikain egin du. "Oso ongi Jokin! Horrelaxe egiten da lan! Eseri zaitez!".

Eta klaseak aurrera darrai, ariketa bat bestearen atzetik, galdera bat bestearen atzetik. Jokinek gustora bukatzen du. Matematikako ariketa hura ongi baino hobeki zekien eta pozik dago.

Bigarren ordua, gaztelera. Irakasleak, ikasleek duela egun batzuk eginiko kontrolak banatzen ditu. Zenbait esaldiren analisia zen. Jokinek bazekien hura ez zuela ongi egin, baina espero ez zuena irakaslearen erantzuna zen...

"Ez al zara zure bizitza osoan ezertarako gai izango!..." Min eman zion entzundako hark eta bere barnean errebelatu zen bere hamabost urteen indar guztiarekin... Dena dela ez zion inork igarri. Bezperan luzez aritu zen hizketan bere tutorearekin bere jenio txarra zela eta hura nola kontrolatu eta bere burua gainditzea erabakita zeukan. Kasu honetan lortua zuen. Bere burua domeinatu izanaz eta irakaslearen esaldi hura onartu izanaz pozik sentitu zen.

Jolastordua. Gaur klase arteko partidua jokatzeko tokatzen zen bigarrenen kontra. Mikel da otezaina. Bere maila ona eta zorteari esker izugarri egon zen. Gorkak, bere klasekideak, zoriondu egin zuen jolastordua bukaeran: "Hori da hori jokatzeko!".

Klasera berriz igotzean, Aitor gorri gorri jarri da Aneren aurrean. Humilatua eta haserretua sentitu da.

Eta horrelaxe joan da goiza. Eguerdian anaietatik lehena heldu da etxera. Ama oso lanpetuta dago. Merkaturan gehiegi entretenitu da eta oraindik ez du bazkaria prestatu. Mahaia jartzeke dago oraindik. Jokin, gaur pozik eta baikor datorrenez, mahaia jartzen hasi da. "Oso ongi seme: eskerrikasko! Zoragarria zara!", esan dio bere amak eskerrak adieraziz.

Arratsaldean, berriz ere eskolara itzultzen da. Oraingo honetan gehiegi entretenitzen da lagun batekin eta berandu iristen da. Errieta eta zigorra. Ondoren hezketa fisikoa. Jokinek

gogoko ditu kirola eta hezketa fisikoa. Irakasleak bere ariketei buruzko laudorioak botatzen ditu eta bere buruarekin pozik amaitzen du.

Arratsaldez etxera itzultzen da. Askaria jan, atsedean pixka bat hartu eta bihar entregatu beharreko marrazkia egiten hasten da. Horrela aurkitzen du bere aitak lanetik datorrenean. Egunean zehar egin duenari buruz galdetzen dio eta marrazketan hobetzen ari delako zoriontzen du.

Eta horrela bukatzen da eguna. Beste bat gehiago Jokinen bizitzan.

GALDERAK:

1. Zein gauza eta pertsonak eragin dute Jokinengan egun honetan zehar?
2. Nola uste duzu esan dizkiotela gauzak?, esan al daitezke gauza horiek autoestimua mindu gabe?
3. Zein pertsona dira "esanguratsuak" zuentzako (ardura dizueten pertsonak) eta zeintzuk eragiten dute zuen autoestimuan?, nola eragin ohi dute pertsona horiek?
4. Eta zuek, norentzako uste duzue zaretela pertsona esanguratsuak?, nola eragiten duzue beraiengan?

8. Jarduera. Neure buruarekin ongi sentitzea

Ongi sentitzearen elementuak identifikatu eta beharrianekin erlazionatzea litzateke helburua.

Gai hau ikuspuntu eta heziketa teknika ezberdinen bitartez landu daiteke. Berauen artean:

Neure buruarekin ongi sentitzen naiz. 8A fitxa talde txikietan lantzea eskatzen zaie ikasleei. Ondoren amankomunean jartzen da ondorengo gakoekin:

- Bakoitzarentzat "norberarekin ongi sentitzea" suposatzen duena osatzen duten elementu ezberdinak daude.
- Ongizatea, osasuna eta bizitza kalitatea antzeko kontzeptuak dira baina nabardura ezberdinekin. Ongizatearen kontzeptua subjektiboa da eta beharrianen asetzeari lotua dago.

Ondoren, ongizatea osatzen duten elementuen eta honen kontzeptuaren inguruko azalpen eta eztabaida egiten da.

Nire beharrianak. Ikaslegoari azaltzen zaio beharrianaren kontzeptua eta dauden motak beharrianen eskalan (ikus Gaiari Helduz). 8B Fitxa lehenengo banaka eta ondoren binaka edo hirunaka lantzea eskatzen zaie. Ondoren, amankomunean jartzen da, zein beharrian mota duten asetuta edo ez hain asetuta aztertzeko.

Ongi sentitzearen eremuak. Ikaslegoari 8C fitxa lantzea eskatzen zaio. Lehenengo banaka, gero talde txikietan eta azkenik amankomunean jarri, laburbildu eta ondorioak.

8A FITXA

Neure buruarekin ongi sentitzen naiz

1) Zer esan nahi du zuetako bakoitzarentzat norbere buruarekin ongi sentitzeak?

2) Esaldi hauek osatu:

Ongi sentitzeko
 behar dut.

Ongi sentitzen naiz
 dudanean/ditudanean.

Gaizki sentitzen naiz
 dudanean/ditudanean/etab.

Ongi sentitzeko
 aldatuko nuke.

Nire bizitzan zehar ongi sentitu izan noiz
 dudanean/ditudanean/etab.

3) Ongizatearen zein elementu dira zuentzat garrantzitsuenak?, zergatik?, nola erlaziona-
 tzen dira beraien artean?

4) Nola definituko zenituzke ongizatea, osasuna, bizitza kalitatea?, zein berdintasun eta
 ezberdintasun aurkituko zenituzke?

8C FITXA

Ongi sentitzearen eremuak

- 8A fitxako norbere buruarekin ongi sentitzearen elementuak 8B fitxako beharrizan motekin erlazionatu:

BEHARRIZAN FISIKOAK	SEGURTASUNA	PARTAIDE IZATEA	ESTIMUA	AUTOERREALIZAZIOA

- Ikusi orain elementu eta beharrizan hauek norbere buruarekin ongi sentitzearen zein eremutan kokatzen diren:

- NORBERAREKIN
- GAINONTZEKO PERTSONEKIN
- INGURU FISIKO SOZIALAREKIN

9. Jarduera. Hobeto senti gaitezen

Hobeto senti gaitezen konponbideak bilatzea eta nerabezaroan ondoeza sortzen duten egoera ugariak eta hauen efektuak aztertzea da helburua.

Gai hau ikuspegi eta hezketa teknika ezberdinen bitartez landu daiteke. Berauen artean:

Ondoeza sortzen duten egoerak. Ikasleei 9A fitxa talde txikietan lantzea eskatzen zaie eta ondoren amankomunean jartzen da.

Zer egin dezakegun. Ikaslegoari, 8B eta 8C fitxak berriz hartzeko eskatzen zaio, eta banaka azpimarratu ditzala asetu gabeen dauzkan beharrianok. Ondoren, beharrian horiek hobeto asetzeko konponbideak bilatzea litzateke helburua. Kontutan izanik:

- Beharrian horiek gutxiago asetuta zergatik dauzkaten aztertu: agian izango dira beraiekin zerikusia duten gauzak, baina beste batzuk faktore sozialekin zerikusi gehiago daukate.
- Planteatu beharreko aldaketak hiru motatakoak izango dira:
 - Nork bere burua eta inguruan dituen pertsonak hobeto ezagutzea.
 - Egokitzea (egoera ikusteko modua, norberaren portaera eta jokaerak) edo pertsonak edo ingurua egokitzen saiatzea.
 - Nork bere burua onartzea edo inguruko pertsonak onartzea.
- Ezarriko diren helburuak errealistak beharko dute, izan, konketuak eta gradualak (ikus 7. Jarduera).

9. FITXA

Ondoeza sortzen duten egoerak

- Nerabezaroan ondoeza sortzen duten egoeren zerrenda egitea da. Bai zuei edo baita beste pertsona batzuei eta beste toki batzutan ondoeza sortzen dizueten egoerak:

- Eskola porrota
- Familia arazoak
-
-
-
-
-
-

- Zergatik uste duzue sortzen dutela ondoeza?

- Zein efektu uste duzue sor ditzaketela egoera hauek?

- Depresioa
- Sustantzi batzurekin gehiegikeriak egitea
-
-
-
-
-
-

10. Jarduera. Nork bere burua ezagutzea

Gai hau ikuspuntu eta hezketa teknika ezberdinen bitartez landu daiteke. Berauen artean:

Zer pentsatzen duzun autoezagutzari buruz. Autoezagutzarenganako jarrera positiboa garatzea da jarduera honen helburua.

Talde txikitan, banakako irakurketaren ondoren, 10A fitxan egindako galderari erantzutea eskatzen zaie modu arrazoitu batean.

Amankomunean jartzerakoan, banan bana aztertu eta eztabaidatzen dira galdera guztiak ondorengo gako hauekin: erantzunak bildu, "nork bere burua ezagutzearen" inguruan ibil daitezten, bere benetako esanahia ikusteko.

Amaieran, irakasleak hola nahi badu, autoezagutzari buruzko azalpen teoriko laburra eman dezake (ikus Gaiari Helduz).

Testuaren irakurketa. Ikaslegoari, modu lasai eta erreflesiboan testua irakur dezala eskatzen zaio (10B fitxa), eta idatziz adieraz ditzala testuak iradokitzen dituen idelak, galderari erantzunez.

Amankomunean jartzerakoan ideia guztiak bilduko dira eta garrantzitsuenak etabaidatu.

Nork bere burua ezagutzea edo ez. 10C fitxa talde txikietan irakurri eta galderak erantzuteko eskatzen zaie ikasleei. Ondoren amankomunean jartzen da, autoezagutzaren alde onak eta txarrak aipatuz eta autoezagutzan faktore sozialek duten eragina aipatuz. Amaieran, azalpen teoriko laburra eman daiteke (ikus Gaiari Helduz).

10A FITXA

Nork bere burua ezagutzea

1. Esan nahi du ...
2. Eskatzen du ...
3. Baliagarria al da?
4. Ona al da?
5. Erraza al da?
6. Pertsonaren zein aspektu dira ikertu behar direnak?
7. Zein estrategiek balio dute?

108 FITXA

Testu irakurketa

(Iturria: JOSEP M^a PUIG: *Toma de conciencia de las habilidades para el diálogo*).

“Begira, nik uste dut inork ez dakiela benetan zer pentsatzen duen, eta egia esan, ezin jakin dezakeela. Gainera, zure buruari zer pentsatzen duzun galdezka hasten zarenean, zentzurik gabeko arazoak baino ez dizkiozu sortzen. Horregatixe da hobe hitzegin eta jokatzeko, pentsatzera gelditu gabe”.

“Nork bere buruari arreta ezartzeko gaitasuna ezinbesteko baldintza da besteei arreta jartzeko. Norbere buruarekin gustora sentitzea beste batzuekin erlazionatzeko beharrezko baldintza da”.

FROMM, E.: *Ética y psicoanálisis*, México, FCE, 1969.

GALDERAK:

1. Zein ideia iradokitzen dizkigu testuak?
2. Uste al duzue posible dela autoezagutzea?
3. Nork bere burua ezagutzeak, edo ez ezagutzeak, berarekin dakartzan ondorio positibo eta negatiboak aipatu.

10C FITXA

Kasu erreala

Hamabost urtetako neska bat, Amaia, psikologo baten kontsultan:

“Arauei buruzko kontu horretaz pentsatzen ari nintzen. Modu batera edo bestera, nik habilidade berezi baten antzeko zerbeit garatua nuen... hau da... beno... jendea nire ondoan eroso sentiaraztearen ohitura, gauzak lasai eman daitezen, ezta? Beti egon behar zuen bakegileren batek, urak leuntzen dituen olio bezala. Bilera txiki batetan, edo festa batean, edo dena delakoan... dena ongi joatea lor nezakeen, baita disfrutatzen ari nitzenaren itxura egitea ere. Batzutan, neure buruak sorpresaz harrapatzen ninduen neure pentsakeraren aurkako iritziak botatzen, ikusten baldin banuen bestela hizketan ari zen beste hura gaizki sentituko zela. Beste hitz batzutan, inoiz ez negoen... hau da, inoiz ez nuen nire iritzi tinkorik eman gauzen gainean. Uste dut jarrera hori izatearen arrazoa etxean ere beti berdina egiten nuela zela. Zuzenki, ez dut sekula neure pentsakera edo uste sendoetan pentsatu. Pentsa noraino, ez nagoela ziur defendatu ahal izateko uste sendorik dudarik. Ez noiz sekula zintzoa izan ni neu izateari dagokionean, eta benetan uste dut ez dudala neure burua ezagutzen. Paper faltsua interpretatzen baino ez naiz aritu”.

GALDERAK:

1. Zein jarrera uste duzue duela Amaiak autoezagutzari dagozkionean?, zer pentsatzen du?, zergatik?
2. Zein beste jarrera uste duzue egon daitekeela?
3. Zuek,,,,, zein jarrera daukazue?
4. Zein ondorio uste duzue izan ditzakeela Amaiarengan eta, orokorrean, nor bere burua ez ezagutzeak?
5. Gure gizartean, uste al duzue jendea autoezagutzea eta norbera izatea indartzen dela?, zerk pentsarazten dizu indartzen dela edo ez?

11. Jarduera. Autoezagutzarako trebetasunak

Nork bere burua hobeto ezagutzea indartzea da helburua, ikuspuntu ezberdinetatik.

Gai hau ikuspuntu eta heziketa teknika ezberdinen bitartez landu daiteke. Berauen artean:

Defentsa mekanismoak. Defentsa mekanismoen eta autoezagutzan hauek duten garrantziari buruzko azalpen teoriko laburra egiten da. (ikus Gaiari Helduz). 11A fitxa taldeka landu. Amankomunean jarri eta eztabaida talde handian ondorengo galderekin: 1) Erraza izan al zaie defentsa mekanismoak identifikatzea?; eta 2) Sarritan erabiltzen ditugula iruditu al zaie?, zeintzuk?, zergatik erabiltzen ditugu?, zertarako balio digute pertsonoi?

Zer da distortsio kognitiboan kontu hori? Ikasleei proposatu banaka irakur dezatela eta taldeetan komentatu distortsio kognitiboak buruz Gaiari helduz atalean agertzen dena (11B fitxa). Ondoren, pentsatu eta idatzi mota bakoitzetik bat. Guri gertatu izan zaizkigunak edo gertuko pertsonengan ikusi ditugunak.

Distorsiorik gabe nork bere burua ezagutzea. Azalpen teorikoa ematen da distortsio kognitiboak autoezagutzan eta autoestimuan daukaten garrantzia azalduz (Ikus Gaiari Helduz).

Talde txikietan 11C ariketa egiten da. Azkenik amankomunean jartzen da honako galderei erreparatuz: 1) Sarritan erabiltzen dituzten distortsio kognitibo asko aurkitu al dituzte?; 2) Erraza egin al zaie pentsamendua eraldatzea?; eta 3) Kontziente izan al dira honek nola eragiten duen batzutan autoezagutza eta autoestimuan? aurkitu al dituzte?

Etixerako lana. Astebetean zehar, egun horretan pentsatu dituzten distortsio kognitiboak buruz pentsatu. Ikus dezatela zein ari diren martxan jartzen eta eraldaketa idatzi 11B fitxarekin.

Pixka bat gehiago eta hobeto ezagutzeko pausuak Gaiari helduz lagungarri hartuta, autoezagutzarako trebetasunei buruzko azalpen teoriko laburra egin.

Proposatutako pausuak altuan irakurri eta komentatu, 11D eta 11E fitxen laguntzaz (bata zein beste erabil daitezke, edo bata bestearen osagarri bezala), eskatzen den hausnarketa ikustarazi dezake adibideren bat erabiliz. Banaka prozesu bera erabiltzea eskatuko zaie, arduratzen dituen gairen baten inguruan. Azkenik, egunero planteatzen zaizkien egoeretan pausu hauek jarrai ditzatela iradokiko zaie.

Egunkari pertsonala. Egunkari pertsonalari buruzko gako batzuk azaldu ondoren (idazten trebatzeaz gain), 11F fitxan agertzen diren zenbait gairen inguruan testu autobiografiko bat idaztea eskatuko zaie. Kontutan izan behar da egunkari pertsonala sentimenduak eta ideiak bere tokian jartzeko jende guztiaren eskura dagoen modu bat dela, paperaren aurrean "biluzteko" modua.

Testuak esku artean izanik, talde txikiak osatu eta beraien artean komentatzen dituzte.

Ondoren, bikoteka, paperezko orrialde bat bitan banatu eta 11F fitxak gai bat aukeratzen dute euren buruak hobeto ezagutzeko. Pertsona bakoitzak bere erdian idazten du besteari gutun gisara kontatzen ariko balitz bezala. Gero orrialdeak trukutzen dituzte eta pertsona bakoitzak bestearena irakurtzen du. Ondoren, amankomunean jartzen da honako galdera hauei erreparatuz: Euren buruak ezagutzeko, errazago suertatzen al zaie beraietzako pentsatzea edo beste pertsona, lagun, batzuei kontatuz?, zein ezberdinatsun aurkitzen dituzte?

11A FITXA

Defentsa mekanismoak

Ondorengo egoerok aztertu eta zein defentsa mekanismo jartzen ari den martxan.

1. *Kasua*

María eta Itziar hizketan ari dira, biak Itxaso “berde jartzen” denboratxo batez. Gero etxean Mariak pentsatzen du: “Itziar kritikatu baino egiten ez duen kuxkuxera da. Ez dut batere gogoko berarekin hitzegitea”.

2. *Kasua*

Jokini Eva asko gustatzen zaio, eta esan izan dio, baina Evak sarritan esan dio sentitzen duen arren, berari Mikel gustatzen zaiola. Jokinek gauak eta gauak ematen ditu amodiozko nobelak amestuz Evarekin.

3. *Kasua*

Mirenek Ainhoari esaten dio nahiago duela berarekin berriz ez geratzea, gustorago aurkitzen dela beste lagun batzuekin. Ainhoa etxera heldu eta bere amak galdetzen dio ia norekin aterako den hurrengo asteburuan. Ainhoak Mirenekin esaten dio, beti bezala.

11B FITXA

Distortsio kognitiboak

Beti landu, prozesatu edo kategorizatzen dugu errealitatea mekanismo mental ezberdinen bitartez. Mekanismo hauek errealitatea interpretatzen laguntzen digute baina erabiltzen ditugun moduaren arabera, distortsioak sortzera jotzen dute. Distortsio kognitiboak errealitatea eta gu geroni modu okerrean interpretatzeko erabiltzen ditugun pentsamendu motak dira. Sineskera ez-arrazionalak dira, nor bere burua ezagutzea zailagotu egiten dutenak, eta gainera autoestimuaen aurka doaz hau minduz. Beraien artean ohizkoenak hauek lirateke:

1. Hiperorokortzea: Gertakari isolatu batetatik, arau orokor eta unibertsal bat egiten da. Adibideak: "Beti egiten dut dena gaizki", "inor ez da benetan nitaz ardurutzen".
2. Designazio globala: Automatikoki erabiltzen dira gutxiesteko designazio estereotipatuak norbera deskribatzeko. Adibideak: "frakasatu bat naiz", "nire amodiozko harremana nahas-mahas izugarri bat da".
3. Iragazia: Selektiboki erreparatzen zaiio negatiboari positiboaz arduratu ere egin gabe. Adibideak: Lagun batek beste lagun bati buruz pentsatzen dituen gauza on asiko esaten ditu eta bakar bat txarra; honek pentsatzen du pertsona zantar bat dela bere lagunari gustatu ez zaion aspektu horri soilik erreparatuz, alde positiboak kontutan hartu gabe.
4. Pentsamendu polarizatua: Gauzak beren mugetara eramaten dira beti, zuri/beltz kategorian adieraziz, tarteko biderik gabe. Adibideak: "Beka hau lortzen ez badut pikutara bidaltzen dut neure bizitza", "hau da nire aukera bakarra harreman on baterako"...
5. Autookusazioa: Pertsonak bere burua jotzen du erruduntzat beti, errudun izan edo ez. Adibideak: Correosetako funtzionariak zigiluak bukatu zaizkiola esaten dio eta pertsonak erantzuten du: "Zein tontoa naizen... sentitzen dut".
6. Pertsonalizatzea: Pertsonak pentsatzen du bere inguruan pasatzen den denak berarekin zerikusia duela. Adibideak: Norbaitek esaten du klasean liburu bat falta zaiola eta pertsona honek uste du berataz ari dela.
7. Adimenaren irakurketa: Suposatzen da unibertsoko pertsona guztiek berak bezala pentsatu eta sentitzen dutela, hori egia denik frogatzeko inongo arrastorik gabe. Adibideak: "Goroto nauelako begiratzen nau horrela", "Tonta aspergarri bat naizela pentsatzen ari da"...
8. Kontrolaren falaziak: Pertsonak pentatzen du guztiaren kontrola daukala, edo alde-rantziz, ez duela ezer kontrolatzen eta aniparu gabeko biktima bat dela. Adibideak: Lagun guztien jokaeraren erantzule egitea festa batetan.
9. Arrazonamendu emozionala: Pertsonak pentsatzen du, bizitza, berak une bakoitzean sentitzen duen nezalakoa dela: Adibideak: Egun batean pozik aurkitzen bazara, bizitza oso ongi doakizula pentsatzen duzu. Hurrengo egunean triste baldin bazaude, bizitza tragedia bat dela pentsatzen duzu.

11C FITXA

Nork bere burua pixka bat gehiago ezagutzea

Taldeka pentsatu mota honetako pentsamenduetan, gure pentsamendua eraldatzeko zein distortsio kognitibo erabili dugun ikusi eta idatzi nola eralda genezakeen gure pentsamendua distortsioa sohiesteko.

PENSAMENDU DISTORTSIONATUA	DISTORTSIO KOGNITIBOA	PENSAMENDU ERALDATUA
Adibidea: Desastrea naiz! Beti egiten dut berdini Ez dut inoiz lortuko	Izendatze orokorra Irakazkia Hiperorokortzea	Gutxi ikasi dut azterketa honetarako Azkenengo biak suspenditu ditut Aprobatzen saiatuko naiz

11D FITXA

Nork bere burua pixka bat gehiago ezagutzeko pausuak

(Iturria: JOSEP M^o PUIG: *Toma de conciencia de las habilidades para el grupo*).

PAUSUAK	ELEMENTUAK			
	Arduratzan nauen arazo edo gaia	Zer pentsatzen dudan	Zer sentitzen dudan	Zer egiten dudan
<p>1: HAUSNARKETA</p> <p>Elementu hauen hausnarketa orokorrari denboratxo eskaini.</p>				
<p>2: ANALISIA</p> <p>Gaiaren aspektu konkretuak xehetasun guztiekin aztertu, zure iritien arrazoiak eta sentimenduak zertan oinarritzen diren esanez.</p>				
<p>3: AZALPENA</p> <p>Berari buruz hausnartzen ari zaren gai hau norbaiti azalduko zenukeen moduan pentsa ezazu.</p>				

11E FITXA

Nork bere burua pixka bat gehiago eta hobeto ezagutzeko pausuak

GORPUTZA	KANPOKO MUNDUA	MUNDU AFEKTIBOA
<p>- Kontzentratu zaitetz zure gorputzean gertatzen ari den horretan.</p> <p>Zer sentitzen duzu fisikoki?</p> <p>Adb.: tentsio muskularra, kilimak sabelean, gorri jartzen ari zarela, etab.</p>	<p>- Zer gertatzen da zu horrela sentitzeko? Kanpoko gertakari heldu.</p> <p>Adb.: disgustoa, harridura, burruka, azterketak, etab.</p>	<p>- Zein izen eman diezaiokezu sentitzen duzunari?</p> <p>Adb.: haserre, amorrua, frustrazioa, beldurra, antsietatea, lotsa, etab.</p>

11F FITXA

Testu autobiografikoak

1. Lau urte zenituela bizi zinen tokia deskriba ezazu.
2. Komentatu bere harremana zure familiarekin.
3. Izena aldatu behar bazenu, zein aukeratuko zenuke?, zergatik?
4. Zein da zure heroi maiteena?, zergatik?, eta zure heroina?, zergatik?
5. Zure bizitzako oroitzapenik zoriontsuena da...
6. Zein izan da pasa duzun oporraldirik onena?
7. Konta ezazu zoriontsu egiten zaituen zerbait eta zergatik.
8. Isla bakarti batetara hiri gauza eraman behar bazenitu, zer eramango zenuke?, zergatik?
9. Aipatu praktikatzen duzun hobby bat edo gehiago.
10. Urtebete munduan zeuk nohi duzun tokian biz ahal izateko sari bat emango balizute, nora joango zinateke?, zergatik?
11. Aipatu ezazu duela gutxi pasazaizu gauza on bat eta zergatik.
12. Zein da zure lagunik onena? Zer duzu gustoko berarengandik?
13. Nagusitan, zer izan nahiko zenuke?, zergatik?
14. Animalia batetan bihurtzerik bazenu, zein aukeratuko zenuke?, zergatik?
15. Munduko beste edozein pertsonatan bihurtzerik bazenu, zein aukeratuko zenuke?, zergatik?

2. INTERES GUNEA: BESTEAK

2. INTERES GUNEA: BESTEAK

2. Interes guinea: "Besteak" atalaren aurkibidea

2.1. Gaiari helduz

Sarrera.....	121	Gainerakoak hobeki ezagutzeko baliabide eta trebetasunak.....	125
Besteak. Aniztasuna	122	Zenbait irakurgai.....	128
Beste pertsonen ezagutza.			
Honi lotutako zenbait fenomeno	123		

2.2. Programa diseinatuz

2.2.1. Helburuak eta edukinak

Helburuak	129	Jardueren sekuentziazio prozesua	130
Edukinak:	129	Bere errealitatea ikertuz	
Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak		Gaia sakonduz	
Jarrerak, baloreak eta arauak		Egoerari helduz	
Prozedurak			

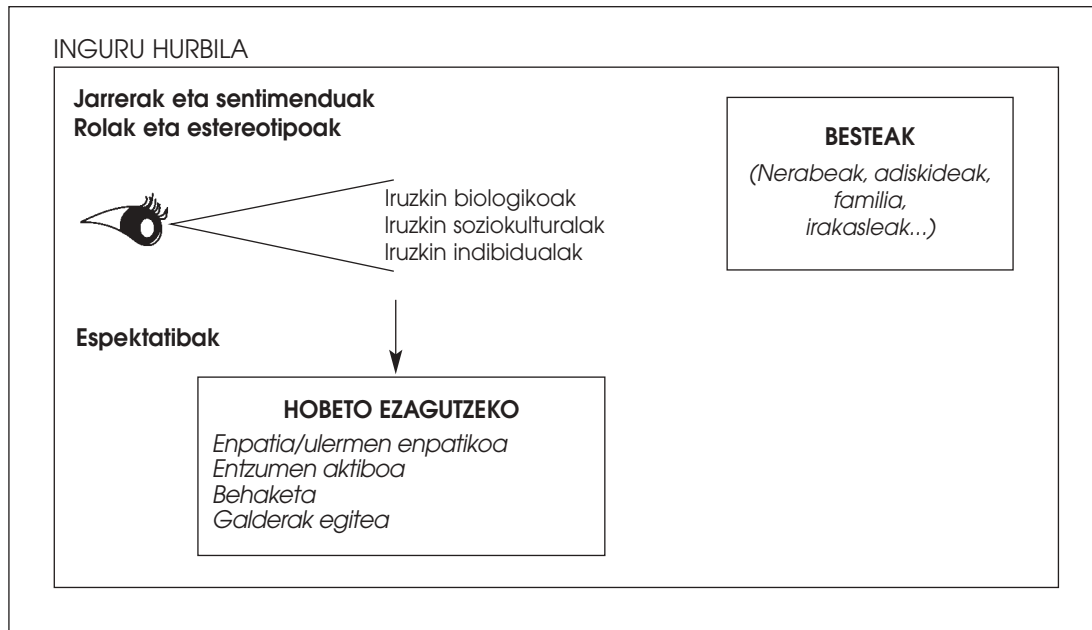
2.2.2. Jarduera menua

1. Jarduera: Nola ikusten eta sentitzen ditugun gainerako pertsonak.....	132	Gehiago jakiteko	
Besteei buruzko gure ikuspegia (1A fitxa)		Besteak ezagutzeko baliabideak	
Ispiluarena eginez			
Begibistakoa egiten zaldana eta imajinatzen dudana			
Nire ikaskideak			
2. Jarduera: Ikuspuntu ezberdinak	134	5. Jarduera: Beste pertsona batzueganako sentimendu eta jarrerak	144
Betaurrekoak (2A fitxa)		Beste pertsona batzueganako izaten diren sentimenduak (5. fitxa)	
Kafe-tertua		Gainerako pertsonenganako bizipenak	
Etxera itzultzeko ordua		Nola bizi ditudan gainerako pertsonak	
Taldekako etabaida		Eztabaida taldeka: lehenengo iritzia	
Untzizainaren istorioa (2B fitxa)			
Albiste-analisia		6. Jarduera: Itxaropenak.....	146
3. Jarduera: Aniztasuna	138	Zer espero dudan zugandik (neska-mutil lagun hori) (6. fitxa)	
Kontzeptuak argituz (3A fitxa)		Zer espero dudan zugandik eta zu ezagutzean nola eragiten didan	
Atsotitzen eta herri esamoldeen analisia		Nire itxaropenak	
Ezberdintasun pertsonalak			
Publizistak gara		7. Jarduera: Rol estereotipoak.....	148
Zineforuma		Rol estereotipoak zenbait harremanetan (7. fitxa)	
Elkarte-erregistroa		Ni... naiz	
Eskola eta gizarte-giroaren analisia (3B. fitxa)		Rol estereotipatuaren analisia. 1. atala	
Albiste-analisia		Rol estereotipatuaren analisia. 2. atala	
Gertaeren, istorioen eta publizitatearen analisia			
Egoerak antzertuz eta aztertuz (3C fitxa)		8. Jarduera: Hautematea.....	150
4. Jarduera: Beste pertsonak ezagutzea.....	142	Atsoa eta neska gaztea (8A fitxa)	
Zer uste dudan beste pertsonak ezagutzeaz (4. fitxa)		Puntu belzdun folio zuria	
Beste pertsonak ezagutzea		Koadro abstraktoaren irakurketa	
		Otso ankerra (8B fitxa)	
		Mozorro dantza (A).	
		Hezitzailea eta itsas txakurra (B) (8C eta 8D)	
		Nola behatu, hala ikusi (8E Fitxa)	

9. Jarduera: Enpatia	158	11. Jarduera: Behaketa.....	164
Beste pertsona baten lekuan jartzea (9. fitxa)		Zer ote da "behaketa" delako hori? (11. fitxa)	
Ni zeu naiz, Zu neu zara		Behaketan aritu gaitezen	
10. Jarduera: Entzuketa aktibo eta enpatikoa	160	Behaketa-gidoia	
Egoera bererako erantzun ezberdinak (10A fitxa)		Behaketa egituratua	
Nola entzuten da?		12. Jarduera: Galderak egin	166
Entzun izezadazu, mesedez! (10B fitxa)		Informazioa bilduz (12A fitxa)	
Entzuketa aktibo eta enpatikoan arituz (10C fitxa)		Bilaketan (12B fitxa)	
Beste pertsona ezagutzeko entzuten			

2.1. Gaiari helduz

INGURU SOZIALA



Sarrera

"Besteak" mundua nerabearekin partekatzen duten pertsonak dira.

"Neu nor naizen" jakitea, norberaren burua ezagutzea, ez da nahikoa gainerako pertsonak ezagutu eta beraiekin elkarbizitzeko. Izan ere, gure errealitatean norbanakoen arteko ezberdintasunen eta ideologia, filosofia, erlijio, ideia politiko eta kulturalen arteko konbinazioa eta elkarbizitza eguneroko egitatea baitira.

Aldakortasuna gizakioi animalia espezie ezberdinei beste eragiten digun gertakari unibertsala da.

Nerabezaroa garrantzi handiko etapa ebolutiboa da, orduan gertatzen baitira aldaketa fisikoak, psikikoak, bizimoduarenak... Adin honetan, ezberdintasun fisiko, sexual, kultural, eta adimenezkoa inoiz, larritasun zenbaitez bizitzen da, besteak beste aldaketen adierazgarritasuna, heltze erritmo ezberdinak eta gizarteak positiboki baloratzen dituen imitatzera jotzen den eredu sozialen eragina dela eta.

Interes Gunean norberarekin ondo sentitzea eta norberaren burua onartzea lantzen da, hots, gorputz-irudia, sentimenduak, iritziak... onartzea norbere identitatearen eraikuntzan eta diferentzien baloratzean garrantziko elementu gisa.

Interes Gune honek "besteak" mundu anitz batean bizitzean jartzen du arreta, honek gatazkak eragiten dituelarik. Berauen ezagutza lantzen du, esperientzia pertsonaletik eta diferentzien onarpenetik abiatuz, pertsonen ezagutzarekin lotutako gertakariak aztertuz (norberaren jarrera eta sentimenduak, itxaropenak, estereotipoak, hautematearen distortsioak...), eta hauek hobeto ezagutzeko beharrezko baliabide eta trebetasunak landuz (entzuketara aktibo eta enpatikoa, behaketa, galderak egitea...).

Maiz, inguruan ditugun pertsonak erabat ezezagunak zaizkigu, ez dakigu deus beretaz, beren sentimenduez, emozioez, kontraesanez...; aurrera jotzen dugu, elkar ezagutu ere egin gabe, elkar ulertu ere egin gabe.

C. Rogers-entzat, "zinezko ulermena, pertsona REKIKO ulermenean oinarritzen da, ez pertsona RI BURUZKO ulermenean". "Pertsonen arteko komunikaziorako oztopo nagusia beste pertsonak edo taldeak esaten duena ebaluatze, juzgatzeko, onesteko edo ezesteko dautzagun joera da".

Ulermenezko entzuketara beste pertsonaren idela eta jarrerak BERE IKUSPUNTUTIK ikusi eta nola eragiten dioten kontatzen digunean baino ez da ematen. Honek zera suposatzen du:

- Beste pertsonaren ikuspuntua berak aditzera ematean baino ez dela argi azaltzen.
- Era berean, besteak nire ikuspuntua ezagutu dezan, beharrezkoa dela nik hau aditzera ematea.
- Beste pertsonen sentimenduak berarekin bat sentitzen saiatzean baino ez ditudala hautematen.
- Modu horretan, beste pertsonak nire sentimenduak hauteman ditzan aditzera eman behar ditudala, horrela nabaritu ahal izango baitu nola sentitzen naizen.

Atal honekin, zuk, irakasle zaren horrek, zure ikasleengan beste pertsonetikiko aldeko jarrerak garatzen laguntzeko lan tresna daukazu.

Honek giza harremanak egoki eta jatorrak izatea lagunduko du, arraza, sexu, maila edo ideologia arrazoiengatiko aurritziez gaindi (harreman mota ezberdinak "Pertsonen arteko harremanak" 4. Interes Gunean lantzen dira), mundu plural eta anitz batean.

Besteak. Aniztasuna

"Besteak" mundua nerabearekin partekatzen duten pertsonak dira. Pertsonok honako diferentziak erakusten ditugu:

- Norbanakoen artekoak. Fisikoak (altuera, pisua, sexua, itxura...), pentsamenduzkoak interesezkoak, jarrerazkoak... izan daitezke.
- Taldeen artekoak.
- Norbanakoaren baitakoak. Pertsona jakin bati une edo egoera ezberdinetan eragiten diotenak.

Aniztasuna egitate bat, aberastasuna, gizartearen alde osasungarria da. Aniztasunak aukerak zabaltu ditzake, beste alternatiba batzuk kontuan hartzea eraman gaitzake, gu seko geratzea galaraziz. Baina zenbaitetan gatazkak ere zor ditzake ("Komunikatzen naiz" 5. Interes Gunean, gatazkak eta hauen konponbidea lantzen dira).

Gizartean pluralismoak maila kultural, sozial, politiko, orientabide ideologikozko eta arrazazkoetan ezaugarri diferentzialez dohatu bere elementu integratzaileak kontuan hartuak izan behar direla eta errespetatuak izan behar direla dakar berarekin, taldeko guztion ondarearen garapen koalitatiboa bultzatu dezaketen elementu gisara. Pluralismoak eta aniztasunak gizateria bezala aberastu egiten gaituzte.

Halaz ere, diferentziaren hautematea sarri, nola maila pertsonalean hola maila sozialean, ezberdintasunezko egiturak finkatzeko erabili izan da.

Eta gainera, ezberdina eta ezezaguna denarenganako nolabaiteko errezeloa nahiko unibertuala izaten da. Gizakia kultura berezi baten baitan sozializatu ohi da eta balore berezi batzuk jasotzen ditu. Diferentziak kezka sorrarazten du, sozializazio prozesuaren bidez barneraturiko kulturatik itxarongarria dena eraldatzen duelako. Baita gure baloreetan, gure helburu ezberdinetan eta bizitza ereduetan aldaketei aurre egiteko eginahal pertsonal garrantzitsua suposatzen duelako ere. Eta maiz ez gara berauek burutzeko prest egoten.

Egon badaude beraz, egoera honi aurre egiteko erantzun ezberdinak, elkarreragin aktiboa, zein gutxieste, diskriminazio eta segregazioa.

Hona hemen jarrera eta portaera diskriminatzaileak errotzen direneko gure gizarteko elementu batzuk: egoera sozioekonomikoa; herrien arteko elkartruke ezberdina; pentsamendu dikotomia: "haiek" "gu"; barneratze eta kanporatze dinamika; distortsioa eta topiko estereotipatuak, aurreiritzi hedatuak; elkarreraginak zehatz aurreikusirik eta arauturik daudeneko etnia arteko harremanen existentzia; inmigrazioari eta gutxiengoei buruzko iritzi sozial txarra; gai honi buruzko manipulazio ideologikoa...

Diskriminazioa gauza bat edo pertsona bat taldeko gainerakoetatik baztertzeari deritzogu. Taldearen parte batek berenetatik ezberdinak diren ezaugarriak dituzten beste gizaki edo talde batzuk ez onartzea suposatzen du.

Sexismoa heziketa, lan, gizarte, lege eta kultura mailean eginiko eta sexuan oinarrituriko diskriminazioa da. Sinesmen eta jarrera sistema baten izaera hartzen du, maiz jarrera horiek izaera inkontzientekoak direlarik.

Arazakeriak arrazak entitate ezberdindutzat jotzen ditu, beren artean goragoko edo beheagoko mailak ezarriz. Garapena eta aurrerapen tekniko-sozialak arraza gorenaren garbitasunaren eta nagusigoaren azpian jartzen ditu.

Xenofobia arrotzarekiko, ezezagunarekiko beldurra da, norberaren herrialdetik kanpo datorrenari erresistentzia erakustea.

Diskriminazio eta segregazio era hauen aurrean, norbere eta besteen ezaugarriak baloratzeak, beste pertsonen iritziei, baloreei eta portaerei buruzko errespetu jarrerak garatzeak, portaera ereduaren eratzean hausnartze jarrera aktiboak garatzeak, gizateriaren aniztasun etniko eta arrazakoa baloratzeak, baita espainiar Estatuaren eta Munduaren nazioanitzeko eta kulturantzeko izaera baloratzeak erantzun positiboagoak eta aberasgarriagoak ahalbidetu ditzakete.

Beste pertsonen ezagutza. Honi lotutako zenbait fenomeno

Beti egoten da errealitatearen eta beronetaz egiten dugun interpretazioaren arteko ezberdintasunen bat. Bakoitzak errealitate berdinen interpretazio ezberdinak egiten ditu.

Munduaren eta guk harenganako dugun esperientziaren artean, inguruko eta guk beraietaz daukagun irudi subjektibo eta baldintzatuen artean, eta izan badenaren eta gure hautemateko eraren artean txikiago egin ezin daitezkeen ezberdintasuna bada.

Errealitatea iragazki ezberdinen bidez ikusten dugu orokorrean. Lagunak (mutilak eta neskek), aita, ama, irakasleak... ikusteko orduan, besteek egiten dutena interpretatzeko orduan, iragazki hauek aurrean izango ditugu. Iragazki hauek era honetan deskribatzen dira:

- **Iragazki biologikoak.** Gure sentimenez eta gure nerbio-sistemak ez dute ahalmenik gertatzen den guztia jasotzeko. Honek datuak galdu arazi eta errealitateetik urruntzen gaitu hein batean,
- **Iragazki soziokulturalak.** Talde sozial jakin bateko kide gisara arau batzuetara loturik gaude. Arauok osatzen dituzte iragazki soziokulturalak: Hizkuntza, balore kulturalak, arau sozialak... Familia, nerabezaroa, gizona eta emakumea, bizitza, maitasuna, sexua, famili harremanak edo pertsonen arteko harremanak bezalako kontzeptuak aldatu egiten dira kultura, talde sozial, garai... bakoitzean.

Rol estereotipoa harremanetan dauden pertsonen edo talde bateko kideen paperari buruz alde aurretik eginiko ideia da. Rol estereotipoa gizon eta emakumeengandik rol

ezberdinetan (alaba, senarra, nagusia, menpekoa, ama...) eta bizitzako aro ezberdinetan (haurtzarora, nerabezarora, helduarora eta zahartzarora) itxaroten denarekin erlazioaturiko eratze soziala da.

Norbanakoen iragazkiak. Gizaki bakoitzaren historia eta esperientzietan oinarrituriko irudikapen guztiak hartzen ditu barnean.

Bakoitza testuinguru sozial jakin batean hazi eta bizitzen da, bere historia berezia osatzen duten esperientzia multzo bat batzen du, bereak baino ez diren bizipen batzuk sentitzen ditu eta abar.

Hitz batek, egoera batek, egitate batek bakoitzarentzat konnotazio ezberdinak ditu, lotura ezberdinak egiten ditugu... Ondorioz, pertsona bakoitzak errealitatea, bere laguna, ahizpa/arreba, ama... ikuskera erabat bereziz interpretatzen du.

Besteengana geugandik, geure sinesmen, balore, jarrera eta itxaropenetatik gerturazten gara, eta horretarako, geure baliabide eta gaitasunak erabiltzen ditugu. Garrantzitsua da gure sentimendu bereziak antzematea eta onartzea, eta zein elementuk zirikatzen dituzten eta zein eratako erantzunak eragiten dituzten aztertzen saiatzea.

Ikusi bezala, errealitatearekin kontaktuan iragazkien bidez jartzen gara. Iragazki hauek ondokoa baimentzen digute: mekanismo mental ezberdinen bidez landu, prozesatu edo sailkatzen ditugun esperientzia eta bizipen saila jasotzea. Mekanismo hauek beti hartzen dute parte pertsonen eta munduari buruzko gure ikuskeran. Gehienetan, iragazkiek errealitatearen ikuskera errazten dute, baina zailtasunak ere sortarazi ditzakete. Era okerrean erabiltzen direnean distorsio kognitiboak deritze. Hauetaz hitzegin dugu jada (Auto-ezagutza. Auto-ezagutzarekin erlazionatzen diren faktoreak) 1. Interes Gunean. Gogoratu ditzagun, besteen artean:

- **Orokortzea.** Esperientzia zehatzei kategorio osoa atxikitzean datza. Adb.: azken hilabeteetan hiru aldiz berandu heldu, eta Ainhoa beti berandu heltzen dela ondorioztatzea.
- **Murrizketa, minimizazioa edo ezabaketa.** Gure esperientziaren alde batzuk baztertzen ditugun bitartean beste faktore jakin batzuei kasu egitean datza. Informazioa murrizteko joera dago; errealitateak zehaztasunen aberastasuna galtzen du, laburragoa egiten da, murriztagoa.
- **Haundiestea edo areagozte.** Gure ustetan erabat garrantzitsuak diren aldeak nabarmentzen dira.
- **Pertsonalizazioa.** Egitateen jatorrian geure burua ikusteko joera dago.
- **Beste zenbait distorsio.** Prozesu ezberdinen bidez errealitatea eraldatzea: ez dau den datuak sartuz, datuak era ezberdinean elkartzuz, testuingurua modifikatuz, objektiboa eta subjektiboa dena ez ezberdinduz (ez izatea norbere iragazkietaz kontziente)...

Iragazki eta mekanismo mental ezberdinen ezartze eta erabilpenak (orokortasuna, haundiestea, ezabapena, distorsioa) munduan bizi ahal izateko abantaila ugari dakarte, zentzumenen bidez hartzen dugun informazioa erabilgarriagoa egiten baitute, baina era berean, errealitatearen nahitaezko distorsio eta kontaminazio iturri dira.

Gainerakoak hobeto ezagutzeko baliabide eta trebetasunak

Besteen ezagutza hobetzeak, besteen artean, beren sentimenduak, iritziak, baloreak era egokian hautematea eta beren ikuspuntua taxutzen duten hainbat faktore antzematea suposatzen du.

Beharrezkoa da bestearen baldintzarik gabeko onarpenetik eta errespetutik abiatzea. Honek suposatzen du: bestea den bezala orain eta hemen onartzea eta bere pertsonaren alde guztiak onartzea: bere imintziok, hitz egiteko era, bizitza ikuspegia, inteligentzia, gorpuzkera, ekintzak...

Honek ezagutza hau bultzatzen edo oztopatzen duten faktore pertsonal eta sozial guztiak kontuan hartzea eskatzen du: dagoen bizitaroko ezaugarriak, eredu eta baldintzatzaile sozialak, rol eta estereotipoak, gurasoen heziketa tankerak, eskola influentziak, izaera eta tankera pertsonala, autoestimua, identitate sexuala, jarrera eta baloreak, gogo-aldarteak, hautemate selektiboa, itxaropenak, iraganeko baldintzatzaileak...

Ikerketa ezberdinek harremanetan jartzen dituzte hezkuntza-eskuhartzea (elkarrekiko laguntza eta onarpen portaerak bultzatzera bideraturiko programen bidezkoa) eta besteen sentimenduekiko diskriminazio eta ezagutza trebetasuna, baita norberaren emozioez kontzientzia izateko eta esperimendatzeko gaitasuna ere.

Gainerakoak ezagutzeko lanabes ezberdinak daude. Beren artean, oinarrizko lanabestzat enpatia, entzuketa, behaketa eta galderak egitea jotzen dira.

Enpatia

Lagunartean, enpatiatzat zera jotzen da:

- Beste baten lekuan jartzea.
- Berak bezala sentitzea.
- Bera konprenitzea eta laguntza grina adieraztea.

Enpatia **prozesu kognitiboen elkarrekintza** da, hots, besteen sentimendu, pentsamendu eta ikuspuntuak ezagutzeko eta interpretatzeko trebetasun kognitiboak **afektibitate-prozesuekin** elkarrekintzan jartzea. Aipaturiko afektibitate-prozesuak beste baten sentimenduekiko erantzun afektibo bezala defini ditzakegu.

Hoffamn-ek (1977) bezala, enpatiak, osagai afektiboaz eta kognitiboaz gain, motibaziozko osagaia ere baduela uste dugu. Jarrera enpatikoak pertsonarekiko kezka eta laguntzeko grina, motibazio altruista, suposatzen du.

Hortaz, enpatia lehen mailako osagaia da besteen beharrian eta interesak, sentimenak, baloreak, iritziak eta arrazoiak ezagutzeko. Baita beste pertsonetatik entzute, elkarriketa eta aniztasunarekiko errespetuzko jarrerak lortzeko eta jokaera altruista edo laguntzazkoak eskuratzeko.

Entzuketa

Ongi entzutea afektibitatezko eta motibaziozko trebetasun kognitiboa da. Trebetasun honek jarrera aktiboa beharrezkoa du, gure solaskideari berak esan nahi diguna konprenitzen ari garela adieraziko dion jarrera.

Entzuketa, bestalde, nahitaezko elementua da pertsonen arteko ezagutzarako, Beronen bidez, komunikatzen ari dena onartua, konprenitua sentitzen da, eta honek adiskidantza eta pertsonen arteko harremanak sendotzeko balio duten sentimenduak sortarazten ditu.

Entzuketa aktibo eta enpatikoaren urratsak:

- 1) Beste pertsonaren lekuan jartzea, bere ikuspuntutik abiatzea, baina bere egoeran egin, adierazi edo sentituko genukeenarekin nahastu gabe.
- 2) Mezu osoa jasotzea: bai hitzez adierazitakoa, bai emozio-karga eta gogo-aldartea, bai mezuaren azpian dauden jarrerak.
- 3) Besteari hitzez egoeraren eta honen emozio-kargaren ulerkuntza adieraztea. Honek suposatzen du egoera bere ikuspuntutik ikustea eta berarentzako daukan emozio-oihartzuna ulertzen dugula adieraztea.

Entzuketa aktiboaren eragin positiboak:

- 1) Entzuna den pertsonarentzat:
 - Laguntzazko eragina, bere errealitateaz kontzienteagoa izango delako.
 - Bere hazkunde pertsonalean eragiten du.
- 2) Entzuten duen pertsonarentzat:
 - Beste edozein lanabesekin baino informazio gehiago ematen zaio.
 - Jarrerak positiboki eraldatzean eragiten du, sentsibilitate, tolerantzia eta malgutasun haundiagoa eskuratuz.
 - Talde-lanean, talde- hazkundean eragiten du.

Entzute ezak sortarazi ditzakeen portaerak:

Bitan labur daitezke:

Ihesa: norbere baitan ixtean, "pasatzean", rol pasiboa hartzean datza.

Erasoa: karga agresiboa adierazten duten portaeretan era zuzen edo ez-zuzenean agertzen da.

Entzute ezezko gertaera isolatu batek ez ditu agian erreakzio garrantzitsuak eragingo, baina era erregulatu batean pairatzeak autoestimua hondatu eta segurtasun sentimendua ahuldu dezake.

Entzute eza adierazten duten portaerak:

Comportamientos de:

- Judizio edo ebaluaketa.
- Interpretazioa.
- Baretzea.
- Ikerketa.
- Arazoari konponbidea berehala aurkitzea.

Entzute aktibo eta enpatikoa adierazten duten zenbait seinale:

- Mintzatzen ari zaizunean buruaz baieztatzea.
- Irri egitea.
- Hari begietara begiratzea.
- Hura ez etetea.
- Bestea mintzatzen ari den artean desadostasunik ez adieraztea (hauek beranduagorako utzi daitezke).
- Kontatzen ari dena hobeto ulertzea baimenduko dizun galderaren bat egitea.

Entzute eza adierazten duten zenbait seinale:

Batetik, etetea, desadostasuna adieraztea edo beste gauza batetaz mintzatzen hastea, eta bestetik, hitzezkoak ez diren baina erabat esplizituak diren mezuak: mintzatzen ari denari ez begiratzea, aharrausi egitea, ordularia begiratzea, era berean beste zerbaitetan aritzea...

Behaketa

Pertsonen kanpo-portaerari dagozkion datuak ateratzeko oinarrizko prozedura

Bi eratara egin daiteke:

- Era **ez egituratu**, aldizkako edo asistematikoa.
- Era **egituratuan**, egoerek, sentimendek, jarrerek, pentsamenduek eta abarrek erakusten duten behaketa-zailtasunaren arabera diseinaturiko lanabesen bidez. Lanabes hauetako batzuk pasadizo-erregistroak, galdetegiak, gidoiak edo behaketa-gidak, produkzio eskalak, argazkiak, telebista zirkuitu itxia... dira.

Galderak egitea

Galderak egitea informazio eskuratzeko erabiltzen den trebetasuna da. Beste pertsonak hobeto ezagutu nahi baditugu, maiz, beren iritzi, ikuspuntu edo sentimenduei buruzko informazio orokor edo espezifikoa beharko dugu.

Bi galdera eredu daude:

Zabalalk. Miaketa galderak dira eta galdera zuzentzen zaion pertsona bere sentimendu eta ideietaz pentsaraztera bultzatzen da. Hitz bat baino gehiagorekin erantzuten dira. Adibidea: informazioa eskatzea, "Zer moduz? Nola sentitzen zara orain?" motako sarrera galdera bat...

Itxiak. Informazio espezifikoa lortzeko egiten dira eta baiezko edo ezezko batez, edo beste erantzun labur batez erantzun daitezke. Era honetako galderak dira: "noiz? nor/nork? non?".

Galdera konprometitua bada, egoera leundu lezakeen esankizun laburren batekin hasi daiteke.

Garrantzitsua da galderak egiteko leku eta une egokia aukeratzea, eta pertsonen intimitate-eskubidea betiere errespetatzea.

Zenbait irakurgai

COLL, C. PALACIOS, J. eta MARCHESI, A.: "Desarrollo psicológico y educación" *In Psicología de la educación*, Madril, Alianza Editorial, 1992.

GIROUX, H. eta FLECHA: *Igualdad educativa y diferencia cultural*, Rome.

GORDON, T.: *PET. Padres Eficaz y Técnicamente preparados, Nuevo sistema comprobado para formar hijos responsables*, Mexiko, Diana, 1993.

MADRID SORIANO, J.: *Hombre en crisis y relación de ayuda*, Madril, ASETES, 1986.

MORENO SARDA: *El arquetipo viril*, La Sal.

PUIG, J, M.: *Toma de conciencia de los habilidades para el diálogo*, Madril, CLE, 1989.

WATZALAWICK, P.: *¿Es real la realidad?*, Bartzelona, Herder, 1979.

2.2. Programa diseinatuz

2.2.1. Helburuak eta edukinak

Helburu orokor eta espezifikoak

"Besteak nortzuk diren, zer pentsatzen duten, zer sentitzen duten" ulertzea, aniztasuna baloratuz, eta beraiek hobeto ezagutzeko oinarritzko eta funtsezko lanabesak hartuz: entzuketara aktiboa, behaketa, galderak egitea...

Beste pertsonak nola ikusten eta sentitzen ditugun adierazi eta aztertzea, ikuspuntu ezberdinak ezagutzuz, diferentziak onartuz eta aniztasuna baloratuz.

Beste pertsonen ezagutzari, honi lotutako faktoreei eta berauek ezagutzeko lanabesei buruzko informazioa berrantolatzea.

Besteei buruz daukagun ikuskerarekin erlazionaturiko faktore ezberdinak identifikatzea.

Gainerakoak hobeto ezagutzeko trebetasunak garatzea.

Edukinak

Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak

- Xenofobia eta Arrazakeria.
- Beste pertsonen ikuskera.
- Onarpena, enpatia.
- Entzuketara aktibo eta enpatikoa.
- Behaketa.
- Galderak egitea.

Jarrera, balore eta arauak

- Beste nerabeak onartzea eta estimuan izatea.
- Norbanakoen diferentzia fisiko eta psikikoenganako tolerantzia eta errespetua.
- Elkartasuna eta arraza, sexu, klase sozial, edo bestelako ezaugarriekiko (gorputz irudia) diskriminaziorik eza.

- Errealitateari egokituriko hautematearen garrantzia baloratzea.
- Ulermen enpatikoa, entzuketa aktiboa, behaketa eta pertsonen ezagutzeko bide egoki bezala galderak egitea baloratzea.

Prozedurak

- Behaketa eta gisakoen eta beste pertsonen ezagutza laguntzen edo oztopatzen ari diren faktore pertsonal eta ingurune faktoreen azterketa.
- Identifikazioa eta egoera batean eta talde batean partehartzen ari diren pertsonen beharrian, interes, sentimendu, balore, arrazoi eta ikuspuntuaren azterketa.
- Entzuketa aktiboa, ulermen enpatikoa, behaketa eta galderak egitea, gainerako pertsonen ezagutza hobetzeko lanabes bezala erabiltzea.

Jardueren sekuentziazio prozesua

Bere errealitatea ikertuz ————— bere errealitateaz kontzientzia

- Nola ikusten eta sentitzen ditugun gainerakoak (1. Jarduera)
- Ikuspuntu ezberdinak (2. Jarduera)

Gaia sakonduz ————— bere errealitatea berregitea

- Aniztasuna (3. Jarduera)
- Beste pertsonen ezagutza (4. Jarduera)
- Bestea ezagutzeari lotutako fenomenoak:
 - Jarrera eta sentimenduak (5. Jarduera)
 - Itxaropenak (6. Jarduera)
 - Rol estereotipoak (7. Jarduera)
 - Hautematea (8. Jarduera)

Egoerari helduz ————— bere errealitatearen gaineko egintza

- Enpatia (9. Jarduera)
- Entzuketa aktibo eta enpatikoa (10. Jarduera)
- Behaketa (11. Jarduera)
- Galderak egitea (12. Jarduera)

2.2.2. Jarduera menua

BESTEAK. ANIZTASUNA

Helburua: Gainontzekoak nola ikusten eta sentitzen ditugun adieraztea eta aztertzea, ikuspuntu ezberdinak ezagutzuz, ezberdintasunak onartuz eta aniztasuna baloratzuz.

Jarduerak:

- Nola ikusten eta sentitzen ditugun (1. Jarduera)
- Ikuspuntu ezberdinak (2. Jarduera)
- Aniztasuna (3. Jarduera)

BESTE PERTSONEN EZAGUTZA

Helburua: Beste pertsonen ezagutzari buruz, honi lotutako faktoreei buruz eta hobeto ezagutzeko lanabesei buruz duten informazioa berrantolatzea.

Jarduerak:

- Beste pertsonen ezagutza (4. Jarduera)

BESTE PERTSONEN EZAGUTZARI LOTUTAKO ZENBAIT FENOMENO

Helburua: beste pertsonen buruz dugun ikuskerarekin lotutako faktore ezberdinak identifikatzea.

Jarduerak:

- Norberaren jarrera eta sentimenduak (5. Jarduera)
- Itxaropenak (6. Jarduera)
- Estereotipoak (7. Jarduera)
- Hautematea (8. Jarduera)

BESTEAK HOBETO EZAGUTZEKO BALIABIDE ETA GAITASUNAK

Helburua: Gainontzenoak hobeto ezagutzeko gaitasunak garatzea.

Jarduerak:

- Enpatia (9. Jarduera)
- Entzuketara aktibo eta enpatikoa (10. Jarduera)
- Behaketa (11. Jarduera)
- Galderak egitea (12. Jarduera)

1 Jarduera. Nola ikusten eta sentitzen ditugun gainerako pertsonak

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Besteei buruzko gure ikuskera. Ikastaldea talde txikitan banatuko dugu, eta 1. Fitxarekin gainerako nerabeak (neska zein mutil) eta beste pertsonak orokorrean (ama, alfa, irakosle-goia...) nola ikusten eta sentitzen dituzten adierazi dezaten eskatuko diegu, bakoitzak bere fitxa beteaz.

Talde-artean talde txikitan landutakoa jaso.

Amankomunean jarri eta ondorioak atera. Gakoak:

- besteak pertsona interesgarriak dira. Beren diferentziak (fisikoak, sexualak, pentsaerazkoak, kulturalak...) baloratu eta ezagutu.
- beste nerabeak ere aro positibo hau bizitzen ari dira. Aro honetan ezberdintasunak nabarmendu egiten dira eta aldaketa orokortuak ematen dira. Bakoitzak heltzeko bere erritmoa dauka.
- Bakoitzak gainerakoak era ezberdinean ikusten ditu. Garrantzitsua da norberaren sentimenduak eta ikuspuntuak ezagutzea, eta gainerakoenak errespetatzea.

Ispiluarena eginez. Hezitzaileak taldea bikoteka banatzen du. Bikoteko kide bakoitzak, beste kidearengan ikusten dituen 10 ezaugarri pertsonal adierazi behar ditu, era deskribatzailean eta juzgatu gabe. Ondoren, idatzitakoa hitzez adierazten da. Azkenik, bere bikotearen ezaugarri zerrendarekin islaturik sentitu ote diren komentatuko dute.

Begibistakoa egiten zaidana, eta imajinatzen dudana. Bikoteka batuko dira, aurrez-aurre eserita. Lagunetatik batek, bost minutuz "Begibistakoa egiten zaitf... (adibidez: alkandora urdina daramazula, eskuin eskuan eraztun bat daukazula, marroi koloreko begiak daukazula)" eraz hasiko diren esaldiak esango ditu. Ondoren, beste bost minutuz, "Imajinatzen dutf... (adibidez: logela ordenatua daukazula, ez zarela eztabaidazalea)" eraz hasiko diren esaldiak esango dizkio. Ondoren, beste hamar minutuz, beste kideak berdina egingo du. Azkenean, bi pertsonen artean komentatuko dute esperientzia.

Nire ikaskideak. Ikaslegoari marrazki, poesia edo narrazio bidez bere ikaskideak nola ikusten dituen adieraztea eskatuko zaio. Marrazkia bada, komentatu. Talde artean laburpena egin eta ondorioak atera.

1. FITXA

Nola ikusten eta sentitzen ditugu gainerako pertsonak?

Adierazi ezazu nola ikusten eta sentitzen dituzun:

- BESTE NERABEAK

- ZURE NESKA-MUTIL LAGUNAK

- ZURE FAMILIA

- IRAKASLEGOA

2. Jarduera. Ikuspuntu ezberdinak

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinez landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Betaurrekoak. Talde txikitan 2A Fitxa irakurriko da eta, galderen arabera, ikuspuntu ezberdinekiko ideiarik interesanteenak aterako dira.

Talde-artean, ordezkari bakoitzak berean landutakoa adieraziko du.

Laburpena egin eta ondorioak atera. Irakasleak taldeari landutakoaren laburpena bueltatuko dio, ondorioak ateraz. Errealitatea eratzean partehartzen duten faktoreei buruzko azalpen laburrekin osatu dezake. Gakoak:

- Pertsonak ikuspuntu ezberdinak ditugu. Garrantzitsua da besteen asmoen interpretazio bidezkoa egitea, haiek hobeto ezagutzeko eta harreman hobeak izateko.
- Faktore anitzek (iragazki biologikoek, testuinguru fisiko eta soziokultural ezberdinek, esperientzia eta historia pertsonalak, errealitatea interpretatzeko erabiltzen ditugun mekanismo mentalek...), ikuspuntu ezberdinak baldintzatzen dituzte.
- Ikuspuntu ezberdinak egoteak aberastu egiten du, eta hazkunde pertsonal eta soziala bultzatzen du. Positiboa da gizarteriarentzat.

Kafe-tertuaia. Gaia: intsumisioa eta eragozpena. Interesgarria den (intsumisioa edo gaurkotasuna daukan edozein) gai bati buruz beren ikuspuntu ezberdinak azaltzera gonbidatuko da pertsona multzo bat: intsumitu bat, ordezeko zerbitzu soziala egiten ari den eragozlea, mugimendu pazifistako talde-kide bat, soldaduska egiten ari den gazte bat...

Eztabaidan zehar ikasleek adi entzungo dituzte partehartzaileen ikuspuntuak. Tertulia bukatu ondoren bakoitzak azaldu diren ikuspuntu ezberdinekin eta erlazionaturiko faktoreekin txosten bat landuko du.

Etxera itzultzeko ordua. Talde txikitan familia bakoitzean seme-alaben etxera itzultzeko orduari (edo beste edozein gai interesgarriri buruz: akanpada edo txangoak, etxeko lanak, familiako bakoitzaren iritzi eta eskuhartze goitasuna...) buruz dauden ikuspuntu ezberdinak aztertuko dira. Generoan (familia semearekin/familia alabarekin) edo honi lotutako beste faktoreetan ezberdintasunak baldin badaude adierazi egin beharko da.

Taldekako eztabaida. Talde txikitan bizimodu gai baten inguruan (aitarekiko edo amarekiko harremana, eskolaren zeregina, telebistaren edo publizitatearen eragina, jokoa...) dauden ikuspuntu ezberdinak identifikatu eta jasoko dira. Zergatiak aztertu.

Untzizainaren istorioa. 2B Fitxako istorioa ozen irakurriko da, eta bakarka, Anaren heriotzean erantzukizun handiago edo txikiagoaren arabera, pertsonaiak mailakatzea eskatuko zaie. Ondoren, talde txikitan heriotzean nahasturiko pertsona guztiak gogoratu eta bakoitzak duen maila (zer pentsatzen, sentitzen eta egiten duten) adierazi beharko dute, beren artean eztabaidatuz bakoitzari ezarritako maila, eta honen arrazoia. Amankomunean jarri talde handietan.

Albiste-analisia. Egunkari ezberdinetan albiste berdinari emandako tratamendua eta tratamendu ezberdinekin lotutako faktoreak aztertu.

2A FITXA

Betaurrekoak

(BRUNET, J. J. eta NEGRO, J. L.: *Tutoría con adolescentes*, Madril, San Pío X, 1989).

Bazen behin mundu guztiak betaurrekoak eramaten zituen hiria. Hiri hartako gizon eta emakumeek aparteko betaurrekoak erabiltzen zituzten. Batzuk argia deskonposatzen zuten eta izpi jakin batzuk baino ez zituzten jasotzen. Beste batzuk gauzak deskonposatzen zituzten eta berauen alde batzuk baino ez ziren ikusten. Beste betaurreko batzuk ordurarte ederra zena itsusi ikustaraztea lortzen zuten eta ordurarte itsusia izandakoa eder...

Betaurreko klase asko zeuden: denek sortarazten zuten mundu berri bat, ikuspuntu ezberdin anitzetatik.

Istorioak luze jotzen zuen atzera. Asmo gaiztoko jakintsu batek asmatu zituen betaurrekoak. Hasieran inork ez zituen betaurrekoak erosten. Gero, batzuk probatzen hasi ziren eta oso dibertigarri iritzi zioten hari. Betaurrekoak modan jarri ziren. Mundu guztia hasi zen betaurrekoak irrikaz erosten, pertsonaz, gauzez eta munduaz bere ikuskera berezia eduki ahal izateko eta barre asko egin ahal izateko. Betaurrekoak horrenbeste barre egiteaz irtetzen zitzaizkien malkoak sikatzeko baino ez zituzten kentzen; eta oso noizean baino ez zituzten garbitzen... Une horietan baino ez zituzten gauzak diren bezala ikusten.

Pitinka-pitinka, gero eta irri gutxiago egiten hasi ziren eta gauzak beren betaurrekoek erakusten zizkieten eran ikustera ohitu ziren. Eta azkenerako ez zuten sekula ere irririk egiten. Munduan zehar betaurreko horiek sudur gainean zituztela aurpegi erabat serioekin ibiltzera ohitu ziren...

Gustu guztietarako betaurrekoak zeuden: batzuk dena beltz ikustarazten zuten, zer pena!; beste batzuk norberaren lana, norberaren interesak baino ez zituzten ikusten uzten —negoztoa, norberaren kotxea, etxea, kezkak, lana-. ez zen ez dibertigarria hura!; beste betaurreko batzuk zientzia, liburuak, numeroak, kalkuluak, ikusten baino ez zuten uzten, zein aspergarria!; beste batzuk jokoa, dibertimenduak, entretenimenduak ikusten baino ez zuten uzten, eta, luze-za, zer nekeak, beste batzuk... beste hark...

Halako batean, besteak ez hain inteligente, eta besteak animaliak bezala ikusten zituztenen arteko borroka izan zen. Besteak ez hain inteligente ikusten zituztenetako batek kolpea hartu zuen betaurrekoetan. Lurrera erori eta apurtu egin zitzaizkion. Bere burua lurrean eta betaurrekoak hondatuak ikusi zituenean erabat haserratu zen. Baina, bat-batean, betaurrekoak bazirela konturatu zen; inguruko jende guztia betaurrekoak jarrita zituela ikusi zuen eta barre-alaraka hasi zen.

Erotua behar zuen era hartan eta egoera hain zailean barreka hasteko. Serio egoteko, egoerari eta zailtasunei aurre egiteko garala zen, ez barre egitekoa. Bizirauteko borrokatu beharra zegoen garaia zen. Inor ezin zitekeen seguru izan besteen artean. Inor ez zen inortaz fido. Bortxakeria nagusi zen nonahi. Berekoikeria eta norbere interesak ziren jaun eta jabe. Diruak konpontzen zuen dena. Behartsuek, eriek, ahulek, deus egiterik ez zuteneko hiri hartan, nola egin zezakeen barre? Dudarik gabe, eroa behar zuen izan.

Hondatutako betaurrekodun gizon hura gertatzen ari zenaz konturatu zen. Irri egiteari utzi zion. Sudurraren gainean betaurreko hondatuen armazoia jarri zuen, atentziorik ez deitzeke. Eta hiriko beste bizilagun guztiak borrokan aritzea ohikoa zenez, bere kontra eta besteen kontra borrokan egiteko konpromezua hartu zuen, borrokan ahal zuen betaurreko kopuru handiena hondatuz. Honen ondoren, ikusteko zegoen ea zer gertatuko zen.

GALDERAK:

1. Zer eman nahi da aditzera istorio honekin? (Ideia interesanteenak nabarmendu itzazu).
2. Pertsonok gertakarien irakurketa ezberdinak egiten ditugu eta balore, sentimendu eta iritzi ezberdinak ditugu. Zergatik uste duzu gertatzen dela hau?, zein faktoreekin lotzen duzu?, ikuspuntu ezberdinak al ditugu neskek eta mutilek?
3. Zein abantaila eta zein eragozpen ikusten diozu ikuspuntu ezberdinak izateari?

2B FITXA

Untzizainaren istorioa

Ibai zabal bat zegoeneko inguru batean gertatu zen; leku hartan, urak indar handia zuen, baita ibaiak sakonera ere. Ibaia herrialde isolatu batean zegoen.

Urrutian etxe berri moderno bat dago; bertan pertsonaia bi aurkitzen ditugu (Ana eta Beñat). Urtebete daramate ezkondurik eta ez dute seme-alabarik.

Ana gaztea da, kanpora irtetzea gustatzen zaio, pertsona irekia da eta ez zaio bakarrik egotea gustatzen. Beñat saltzailea da, bidaiaria asko egiten ditu eta kanpoan izaten da maiz, baina sekula ez jarraian egun bi baino gehiago. Kotxez irtetzen da etxetik eta hamabost kilometrotara dagoen tren geltokiko aparkalekuan uzten du, tren hartzeko. Beñatek badaki Anari ez zaiola bakarrik egotea gustatzen. Goizeko zazpiak aldera geltokira heldu, kotxea hartu eta etxera joaten da.

Ibaiaren bestaldean beste etxe bat dago eta bertan bizi da Karlos. Karlos gaztea, ederra eta erakargarria da, bakarrik bizi da eta neskak gonbidatu izaten ditu etxera. Etxean piszina eta musika-katea dauzka. Batzuetan Ana gonbidatu izan du baina honek ez du gonbitea onartzen, bere senarra jeloskorra baita. Baina halako batean, Ana apaldurik aurkitu zen eta Karlosekin topo egin eta honen etxera joan ziren elkarrekin; bertan pasatu zuen gaua, baina goizeko zazpiak aldera etxera bueltatu beharra izan zuen, senarra heltzear baitzegoen.

Zubia zeharkatzera zihoanean, Mikel jarri zitzaion aurrean, aizto batekin, herio-mehatxua eginez.

Mikel ospitaletik ihes egindako psikiatri-eria da.

Karlosen etxera itzuli zen eta lagun egiteko eskatu zion, baina Karlosek laguntzeari uko egin zion.

Inguru hartan bada ministraritzakoa den untzizaina, Eztebe, eta 150 pta. kobratzen ditu ibaia zeharkatzeagatik Baina Anak ez zeukan dirurik eta Eztebek ibaia zeharkatzeari uko egin zion, berak 150 pta. kobratu behar zituela eta aginduak agindu direlakoaren aitzakiaz.

Patxi agertu zen, Anaren mutil-lagun izanikoa. Berak gertatutakoa kontatu zion eta dirua ematea edo ibaia zeharkatzen laguntzea eskatu zion. Patxik, Anak utzi egin zuelako erresuminduta zegoenez, ukatu egin zion laguntza.

Ibiltari bat azaldu zen, eskualdean jatuna eta zurruteroa izateagatik ezaguna den gizona. Anak laguntza eskatu zion baina honek (Xabierrek) zerbait eskatu zion trukean.

Anak zubia zeharkatzea erabaki zuen, eta eroak hil egin zuen.

Eginkizuna: Erantzukizun mailaren arabera, Anaren heriotzaren errudun direnak mailakatu.

3, Jarduera. Aniztasuna

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Kontzeptuak argitu. 3A Fitxako gai bakoitzarentzako lauko taldeak egin, materiala bilatzeko, iturriak kontsultatzeko, beste irakasleei galdetzeko. Talde-ordezkarri bakoitzak beraien ondorioak azalduko ditu.

Irakasleak landutakoaren laburpena bueltatuko dio taldeari. Ondorioak atera. Jarduera kontzeptu nagusien azalpen teoriko labur batekin osatu daiteke (ikus Gaiari helduz).

Atsotitzen eta herri esamoldeen analisia. Talde txikitan, arraza, kultur, sexu... batekiko mesprezia suposatzen duten atsotitzak adierazi eta aztertu (adb: "Andrea, sua eta itsasoa guztiz da gaiztoa" edo "Atzerri otserri"). Amankomunean jarri eta ondorioak atera.

Ezberdintasun pertsonalak. Ikaskideen ezaugarri fisikoak (altuera, pisua, ile kolorea...) aztertu. Ezaugarri hauek aldagai koantitatibo eta koantitatibotan banatu. Datuak antolatatu eta laburtu.

Publizistak gara. Talde txikitan, gizonezkoen eta emakumezkoen egoera soziala aztertu eta Gizarte Komunikabidierako, berdintasuna bultzatuko duen kanpaina bat diseinatu. Amankomunean jarri eta ondorioak atera (aniztasunari edo ezberdintasunari lotutako beste edozein gai buruz egin daiteke).

Zineforuma. Arrazakeriaren, sexismoaren, eta abarren arazoa azalerraten duen filme edo telebista-saioren bati buruz (adb.: "Alou-ren gutunak", "Zer egin dut nik hau merezi izateko?").

Elkarte-erregistroa. Gure inguruan aniztasuna eta elkartasuna bezalako gaiet lotutako elkartearen erregistroa egin: lurralde esparrua, kontaktu era, egoitza, helburuak, Jarduerak... adieraziz.

Eskola eta gizarte giroaren analisia. Banaka, 3B Fitxari buruz hausnartu. Talde txikitan eztabaidatu eta fitxaren atal ezberdinak bete. Amankomunean jarri eta ondorioak atera.

Albiste-analisia. Ikasleei pluralitatearekin erlazionaturiko albisteak ekartzea eskatuko zaie: komunitate sozialen pluralitatea aintzat hartzen eta identifikatzen lagunduko duten albisteak, herrien identitate faktore diren hizkuntza eta kultura aniztasunari buruzko albisteak, herrien arteko elkartasuna garatzeko albisteak, beharrezko baliabide ekonomikoei edo esku-bideak gabetuak dituzten pertsona eta talde sozialei buruzkoak. Albiste adierazkorrenak aukeratuko dira. Taldeka banatu, eta ondokoak: a) albistean erakusten diren maila sozialak; b) hizkuntza eta kultura aniztasuna eta; c) elkartasunezko edo elkartasunik gabeko eta tolerantziatzko edo diskriminaziozko egoerak. Azterketaren emaitzak gainerako ikasleei aurkeztuko zaizkie.

Gertaeren, istorioen eta publizitatearen analisia. Ikastaldeari gertaera bat (edo batzuk) aurkeztuko zaio eta talde txikitan, protagonisten maila soziala; etnia, kultur eta erlijio aniztasuna; tolerantzia-intolerantzia, mezu diskriminatzailea eta elkartasun, arrazakeria, eta xenofobia jarrerak aztertuko dira.

Egoerak antzeztuz eta aztertuz. 3C Fitxako egoerak antzeztuko dira. Talde txikitan antzeztuena eztabaidatuko da, garatutako jarrera, trebetasun eta portaerak (onarpena, diskriminazioa, elkartasuna, entzuketa aktiboa, enpatia...) identifikatuz. Talde-artekoa, antzeztuak beren paperarekin identifikatzen ziren heinean nola sentitu izan diren aztertu.

3A FITXA

Gehiago jakiteko

KONTZEPTUAK	DEFINIZIOAK	KONTSULTATURIKO ITUR.
ANIZTASUNA		
EZBERDINTASUNA		
DISKRIMINAZIOA		
ELKARTASUNA		
SEXISMOA		
ARRAZAKERIA		
XENOFOBIA		
TOLERANTZIA		
BESTE BATZUK		

3B FITXA

Eskola eta gizarte-giroaren analisia

Zure eskola, familia, laguntalde, eta gizarte-giroa aztertu, eta ondokoarekin erlazionatu:

- EZBERDINTASUN PERTSONALAK (fisikoak, pentsaerazkoak, portaerak, interesak...)

- HIZKUNTZA ETA KULTURA ANIZTASUNA

- ANIZTASUN SOZIALA

- AURREIRITZIAK, DISKRIMINAZIOA ETA SEGREGAZIOA (sexismoa, arrazakeria...)

- HIZKUNTZ ETA KULTUR ANIZTASUNA

3C FITXA

Egoerak antzeztuz eta aztertuz

- **Ikasgelan Oierrekiko bidegabekeria egin da**

- a) bidegabekeria egin duen irakaslea
- b) Oier
- c) laguna
- d) behatzailea

- **Iratik Izaro lodi dagoelako mesprezatu du**

- a) Irati
- b) Izaro
- c) laguna
- d) behatzailea

- **Ikaskide batek Itziar sexualki erasotu du**

- a) Itziar
- b) erasotzailea
- c) laguna
- d) behatzailea

- **Ikasturte hasieran gure ikasgelan marokoar mutil bat hasi da, gure hizkuntzaz ez du ongi egiten, ezberdin janzten da eta automarginatu egiten dela dirudi.**

- a) marokoar mutila
- b) lagunak
- c) behatzailea

4. Jarduera, Beste pertsonak ezagutzea

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinez landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Zer uste dudan beste pertsonak ezagutzeaz. Banaka, 4. Fitxa landu eta talde txikitan galderai emandako erantzunak eztabaidatu, kontsentsura heitzen ahaleginduz.

Talde-arte, ordezkarri bakoitzak berean landutakoa amankomunean jarriko du.

Laburpena egin eta ondorioak atera. Irakasleak taldeari laburpena itzuliko dio eta beste pertsonak ezagutzeari, ikuskera horren eratzeari eta eragiten duten faktoreei buruzko azalpen teoriko labur batekin osatuko du (ikus Gaiari helduz).

Beste pertsonak ezagutzea. Galdetegi, marrazki edo idazlan labur bidez, beste pertsonak ezagutzearekin, beraien sentimenduak ulertzen jakitearekin eta entzuten jakitearekin zer ulertzen dugun azaldu. Saioa, azalpen teoriko labur batekin osatu.

Gehiago jakiteko

KONTZEPTUAK	DEFINIZIOAK	KONTSULTATURIKO I.
<ul style="list-style-type: none"> •BESTE PERTSONAK EZAGUTZEA •ENPATIA •ENTZUKETA •GALDETZEA •BESTE BATZUK 		

Gai bakoitzerako lau taldeka, materiala bilatu, iturriak kontsultatu eta beste irakasleei galdetu.

Talde-ordezkarri bakoitzak berean landutakoa azalduko du. Taldeari landutakoaren laburpena itzuliko zaio.

Besteak ezagutzeko baliabideak. Talde txikitan, beste pertsonak ezagutzeko baliagarriak diren trebetasun eta bitarteko guztiekin zerrenda landu. Amankomunean jarri. Azalduko sintetizatu, eta gaiari buruzko azalpen teoriko laburra eman (ikus Gaiari helduz).

Berriz ere talde txikitan, amankomunean jartzean jasotako elementuekin behaketa-fitxa bat landu.

Landutako fitxarekin, taldeari, azaldu diren gaitasunak harreman egoera normaletan erabiltzen diren ala ez behatzeko eskatuko zaio.

4. FITXA

Zer uste dudan beste pertsonek ezagutzeaz

(Iturria: Josep M^a Puig: *Toma de conciencia de las habilidades para el diálogo*).

Erantzun itzazu galderak eta osatu itzazu ondorengo esaldiak:

1. Gainerako pertsonek ezagutzea... da.
2. Gainerako pertsonek ezagutzeko... behar da.
3. Gainerako pertsonek ezagutzeak... lana suposatzen du.
4. Gainerako pertsonek ezagutzea... posible da.
5. Gainerako pertsonek ezagutzea... da zaila.
6. Gainerako pertsonek ezagutzea... -enean da ezinbestekoa.
7. Gainerako pertsonek ezagutzean martxan jartzen diren mekanismoak... dira,
8. Gainerako pertsonek ezagutzea, ulertzea eta onartzearen arteko diferentziak... dira.

5. Jarduera. Beste pertsona batzueganako sentimendu eta jarrerak

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Beste pertsona batzueganako izaten diren sentimenduak. Banaka, 5. Fitxarekin beste pertsona batzueganako sentimendu ezberdinei buruz hausnartu.

Talde txikitan, nabarituriko sentimenduak adierazi, eta pertsonen ezagutzarako onuragarriak eta kaltegarriak zeintzuk diruditen eztabaidatu.

Talde-artean, ordezkari bakoitzak berean landutakoa amankomunean jarriko du.

Laburpena egin eta ondorioak atera. Irakasleak laburpena egingo du, ondorioak ateraz. Gakoak:

- Beste pertsonen ikuskera iragazki biologiko, soziokultural eta indibidualen bidez eratzten da.
- Garrantzitsua da geure sentimenduak ezagutu eta onartzea, eta zein elementuk zirikatzen dituzten eta zein eratako erantzunak ematen dituzten aztertzea.
- Beste pertsonetako izaten diren jarrera eta sentimenduek beren ezagutza eta pertsonen arteko harremanen kalitatean eragiten dute. Batzuetan besteak geure balore eskemarekin juzgatzea jotzen dugu.
- Jarrera aldaketa batzuk bestearen ezagutza hobetu dezakete.

Gainerako pertsonenganako bizipenak. Foto-hitza. Talde txikitan, irudiak emango zaizkie (argazkiak, aldizkari-zatiak, publizitate iragarkiak). Pertsona bakoitzak bere bizipena irudikatzen duen irudia hartuko du, eta bere hautaketa arrazoitu beharko du. Gainerako pertsonen ezagutzaren aurrean bizipen horiek nola kokatzen diren aztertu. Talde-artekoa, laburpena egin eta ondorioak atera.

Nola bizi ditudan gainerako pertsonak. Talde txikitan, gainerako pertsonen bizipen positibo eta negatiboak (nire neska-mutil lagunak, nire familia, nire eskola taldea, nire auzoa edo herria) adierazi. Bizipen hauetan zer aldagai soziokulturalek eragiten duten, egoera edo harremaneko zein elementuk probokatzen dituzten eta zein eratako portaerak eragiten dituzten aztertu. Amankomunean jarri, laburpena egin eta ondorioak atera.

Eztabaida taldeka: lehenengo iritzia. Ikastaldea bitan banatuko da eta beren arteko eztabaida ezarriko da. Talde batek "Beste pertsonen ezagutzeko, lehenengo iritzia kasu egitea onuragarria da" defendatuko du, eta beste batek "Beste pertsonen ezagutzeko, lehenengo iritzia kasu egitea kaltegarria da".

5. FITXA

Beste pertsonetikiko izaten diren sentimendu eta jarrerak

Begikotasuna	Errespetua
Konfiantza	Jeloskortasuna
Kidetasuna	Onarpena
Mesprezua	Mesfidantza
Elkartasuna	Senidetasuna
Bekaizkeria	Posesioa
Axolagabekeria	Independentzia
Maitasuna	Tolerantzia
Agresibitatea	Pazientzia
Kooperazioa	Zorroztasuna
Baztertzea	Zakarkeria
.....
.....

GALDERAK:

1. Beste pertsonetikiko ze sentimendu mota nabaritu dituzue? Neskek eta mutilek sentimendu ezberdinak nabaritzen al ditugu?
2. Gainerakoen ezagutzarako zeintzuei irizten diezue onuragarriak eta zeintzuei kaltegarriak?

6. Jarduera. Itxaropenak

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

(Denetan egin daiteke sarrera teoriko laburra hasiera zein amaieran, itxaropenak beste pertsonak ezagutzearekin erlazionaturiko fenomenoen baitan kokatuz. Ikus Gaiari helduz).

Zer espero dudan zugandik (neska-mutil lagun hori). Banaka 6. Fitxari buruz hausnartu.

Talde txikitan, bakoitzak bere itxaropenak azaldu eta eztabaidatu egingo dituzte, antzekotasunak eta diferentziak azpimarratuz.

Talde-artean, ordezkari bakoitzak amankomunean jarriko du berean landutakoa.

Laburpena egin eta ondorioak atera. Irakasleak taldeetako aportazioak sintetizatu eta ondorioak aterako ditu. Gakoak:

- Bakoitzak bere itxaropenak ditu eta hauek ez dira beti besteenekin bat etortzen. Neska eta mutilen artean ezberdintasunik egotekotan baloratu.
- Beste pertsonengandik espero dena harreman ezberdinetan, harreman horietako bakoitzarekiko ikuskera sozial eta pertsonalen arabera da. Besteekiko itxaropenak beren trebetasunei buruz daukagun hautemateak mugatzen ditu.
- Zaila da itxaropenik ez izatea. Erabilgarria da hauek ezagutzea eta zergatik daukagun hausnartzea, gure harremanetan era kaltegarrian eragin ez dezaten. Pertsonak diren bezalakoak dira, ez izatea nahi genukeen bezalakoak. Beste pertsonen hautematen ez dituzten itxaropenak ezagutza zaildu dezaketen gaizki-ulertuen iturri izan daitezke.

Zer espero dudan zugandik eta zu ezagutzerakoan nola eragiten didan. Talde txikitan, bakoitzak bere neska-mutil lagunengandik, familiagandik, eskola taldearengandik eta auzoko edo herriko pertsonengatik espero duena adierazi dezala. Itxaropen hauek bultzatzen dituzten faktore pertsonal eta soziokulturalak aztertu, baita faktoreon eragina besteen ezagutzan ere. Amankomunean jarri, laburpena egin eta ondorioak atera.

Nire itxaropenak. Ikaslegoari ondorengo galderak banaka pentsatzea eskatuko zaio: a) nola gustatuko litzaizuke izatea zure lagunik onena?; b) zergatik uste duzu lagun hori horrelakoa izatea gustatuko litzaizukela?; eta c) zure itxaropenek lagunak ezagutzean eta harremanetan eragiten dutela uste al duzu? Talde-artekoa, laburpena egin eta ondorioak atera.

6. FITXA

Itxaropenak: Zer espero dut zugandik? (neska-mutil lagun hori)

	BAI	EZ	BATZUTAN
• Behar dudanean animatzea			
• Telefonoz hots egitea			
• Nirekin kirolean aritzea			
• Nirekin denborapasa iblitzea			
• Amankomunean gauzak egitea			
• Kontatzen dizudana sinestea			
• Nire konplizea izatea			
• Zure etxera gondidatzea			
• Nire arrakastaz zu poztea			
• Nirekin batera mendira joatea			
• Aholkurik eman gabe entzutea			
• Gomendioak ematea			
• Nire sentimenduak ulertzea			

GALDERAK:

1. Pertsona guztiek ote ditugu itxaropen berak?
2. Ba al da diferentziarik nesken eta mutilen artean?
3. Zergatik ote daude itxaropen ezberdinak?
4. Ze ondorio dituzte itxaropen hauek bestea ikusteko orduan?

7. Jarduera. Rol estereotipoak

Rol estereotipoa harremanetan dauden pertsonen edo talde-kideek egoera eta testuinguru jakinetan bete beharreko paperari buruz alde aurretik eginiko ideia da.

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

(Denetan egin daiteke sarrera teoriko laburra hasiera zein amaieran, rol estereotipoak beste pertsonen ezagutzarekin erlazionaturiko fenomenoek baitan kokatuz, Ikus *Gaiari helduz*),

Rol estereotipoak zenbait harremanetan. Talde txikitan, 7. Fitxa landu, rol estereotipatuarekin eta "beste"-ren ezagutzan hauek daukaten eraginekin erlazionaturiko alde ezberdinak aztertuz eta eztabaidatuz.

Talde-artean, landutakoa amankomunean jarri.

Laburpena egin eta ondorioak atera. Irakasleak laburpena itzuliko du, ondorioak ateraz. Gakoak:

- Rol estereotipoak pertsonen ezagutza egokia oztopatu dezake, pertsonen bete behar duten rola alde aurretik pentsatutako ideiatik ikusten dugulako.
- Egoera eta testuinguru zenbaitzuetan daukagun rol estereotipoarekin apurtzeko muga eta zailtasunak daude.

Ni... naiz. Partaide bakoitzak txandaka norbait (laguna, ama, alaba, irakaslea...) hautatu eta bost minutuz pertsona hori izaten ahaleginduko da. Denbora iragan ondoren, taldeak bere iritzia adieraziko ditu. Estereotipatu al du rola?

Rol estereotipatuaren analisia. 1. atala. Bakoitzari testuinguru ezberdinetatik ateratako irudi bat —edo batzuk— (amak, aitak, alabak, semeak, lagunak, irakaslegoa, ikaslegoa, nagusiak, langileak, bikoteak: neska-mutila, neska-neska, mutila-mutila, talde mistoa) emango zaizkio. Bakoitzak elkarrizketa labur bat idatziko du.

Ikasle bakoitzak talde handiari bere argazkia erakutsi eta dagokion elkarrizketa irakurriko du.

Irakasleak rol estereotipoak (autoritatea, esanekotasuna, adiskidantza, sexismoa, aurkaria, aitzindaritzak) taldearekin aztertuko ditu.

Rol estereotipatuaren analisia. 2. atala. Ikastaldea bost taldetan banatu eta, rol estereotipoaren definizioa kontuan izanik, estereotipatuak izan diren bost irudiekin lan egin (irudi bat taldeko). Elkarrizketa berria idatzi estereotipoa apurtuz.

Talde-ordezkarik bakoitzak irudia berriz erakutsiko du eta bi elkarrizketak irakurriko ditu.

Irakasleak taldearekin "beste"-ren ezagutzarako estereotipoak apurtzeak dakartzkien abantailak aztertuko ditu.

7. FITXA

Rol estereotipoak

Rol estereotipoa, harremanetan diren pertsonen edo talde-kideen paperari buruz alde zurretik pentsaturiko ideia da.

Estereotipoak eman daitezkeen harremanen adibideak:

- aita/amak beren seme/alabekin
- nagusia/menpekoa
- lagunartean
- irakaslegoa/ikaslegoa

GALDERAK:

1. Rol estereotipo ezberdinak adierazten dituzten eguneroko bizitzako portaera edo egoerak bilatu itzazu.
2. Rol ezberdinekin lotzen ditugun afektibitate-egoerak (emozioak, pasioak, sentimenduak) aztertu itzazu.
3. Ezarritako rol estereotipoak edo portaera eskemak "apurtzen" dituzten pertsonaiak (ezagunak izan zein ez) bilatu itzazu.
4. Beste pertsonen ezagutzarako rol estereotipoek duten garrantziari buruzko eztabaida zabaldu.

8. Jarduera. Hautematea

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

(Denetan eman daiteke amaieran azalpen teoriko laburra beste pertsonen ezagutzari eta honekin erlazionaturiko fenomeno zenbaiti buruz. Ikus Gaiari helduz).

Atsoa eta neska gaztea. Emakume bat irudikatua dagoen marrazkia (8A Fitxa) banatuko da eta emakumeak ustez daukan adina idaztea eskatuko zaie. Amankomunean jarriko dira ustezko adinak, Ustez adinekkoa dela adierazten dutenetako bati bere arrazoiak ematea eskatuko zaio, baita ustez gaztea dela adierazitako bati ere. Ondorioak. Gakoak:

- Hautemate ezberdinak daudela ondorioztatzea.
- Hautemate egokiaren garrantzia ezagutzea.

Puntu belzdun folio zuria. Irakaslea ikasgelan zehar pasiatuko da, erdian puntu beltz bat daukan folio zuri bat erakutsiz. Ikaslegoari isiltasunean eta beren artean kontsultatu gabe, folio-arekiko hautematea idaztea eskatuko zaie. Erronda bat egingo da pertsona bakoitzak ikusi duenarekin. Iritzi ezberdinak komentatu daitezke.

Koadro abstraktuaren irakurketa. Eserita dauden lekutik, abstraktu erakoa den koadro bat ikusiko dute. Erronda bat egingo da pertsona bakoitzak ikusi duenarekin. Iritzi ezberdinak komentatu daitezke.

Otso ankerra. "Otso ankerra"-ren istorioa irakurri (8B Fitxa). Talde txikitan, ondokoa aztertu: a) haurtzaroko zein ipuinetaz ari da?; b) haurtzarotik gogoratzen dugun ipuinarekin antzekotasun eta ezberdintasunak ezarri itzazu; c) zeri zor zaizkio ezberdintasun hauek?

"Mozorro dantza" (A). "Hezitzailea eta itsas txakurra" (B). Taldearen erdiari 8C Fitxa eta beste erdiari 8D Fitxa emango zaio. Argibideak adi irakurtzea, marrazkia arin batean begiratzeta eta ondoren hirugarren orriko galderak erantzutera pasatzea eskatuko zaie. Amankomunean jarri galderak ozen irakurriz eta batzuen eta besteen arteko diferentziak ikusiz.

Nola behatu, hala ikusi. Talde txikitan eta 8E Fitxa erabiliz, Pedro eta Martak dituzten hautemate ezberdinak aztertu, bestearen ezagutzan izan dezaketen eragina eztabaidatuz eta beste pertsonen sentimenduak, usteak, eta abarrak balioesteko erabil daitezkeen iturri ezberdinak aztertuz.

Talde-artekoa. Laburpena egin eta ondorioak atera. Gakoak:

- Pertsonak, gertaeren garapenen eta beste pertsonak pentsatu, sentitu edo irizten dutenaren irakurketa ezberdinak egiten ditugu. Egoerak hauteman eta interpretatzen ditugu, bakoitzaren testuinguru fisiko eta soziokulturalaren arabera zentzu ezberdina ematen zaiolarik. Honek, besteen ezagutzan eragiten du.
- Edukinak egozten ditugu eta besteen ahotan jartzen dugu geuk pentsatutakoa. Mezua gure balore eskeman oinarrituz juzgatuzera jotzen dugu, lehen iritzari kasu egitera jotzen dugu, estereotipoak ezartzen ditugu, ez dugu esaten digutenagatik soilik erantzuten, baita horrek oroitarazten digunagatik ere...
- Gure gisakoak, beste pertsonak ezagutzeko, garrantzitsua da errealitatearen ahalik eta doiena den irudia lortu eta ez distorsionatzeko hautematea garatzea.

8A FITXA

“Atsoa eta neska gaztea”



8B FITXA

Otso ankerra

(Iturria: Carlos Martin Beristain)

Oihana zen nire etxea. Han bizi nintzen eta oso laket nuen. Beti saiatzen nintzen garbi eta txukun mantentzen. Baina halako batean...

Egun eguzkitsu batean, mendizale batzuk utzitako zaborra jasotzen ari nintzela, oinatz batzuk sentitu nituen. Zuhaitz baten atzean izkutatu nintzen eta era oso xelebrea jantzitako neskatoa (dena gorritz eta burua estalita, inork ikustea nahi ez balu bezala) ikusi nuen etortzen. Ikertzen hasi nintzen, jakina. Nongoa zen, nondik zetorren, nora zihoan... galdetu nion. Berak kantuz eta dantzaz, hamaiketako egiteko otzararekin bere amonatxoaren etxera zihoala erantzun zidan. Pertsona zintzoa iruditu zitzaidan, baina nire oihanean nengoen eta, gainera, susmagarria neritzon arropa horiek eramateari. Lezio bat eman nahi nion, oihanean horrela jantzita eta alde zurretik esan gabe sartzea zein arriskutsua den erakutsi nahi nion. Bere bidea jarraitzen utzi nion baina amonatxoaren etxerantza joan nintzen arin batean. Hara heldu nintzenez, atso atsegin bat ikusi nuen. Arazoa adierazi nion eta bera bat etorri zen, bere ilobak eskarmentua merezi zuela eta. Atsoa nik deitu arte begi-bistatik urrun geratzeko ados zegoen. Eta ohatzearen azpian izkutatu zen.

Neskatoa heldu zenean, amonaren arropekin jantzita ni etzanda nengoen logelara sartze-ra gonbidatu nuen. Neskatoa gorrituta zetorren eta nire belarriei buruz zerbait desatsegina esan zuen. Aurretik ere iraindua izan naiz, hortaz adeitsua izaten saiatu nintzen, eta nire belarri handiak bera hobeto entzuteko zirela esan nion.

Nik neskatoa gustuko nuen, eta berari jaramon egiten saiatu nintzen. Baina berak nire begi irfenei buruzko beste esan iraingarri bat izan zuen. Ulertuko duzue orain gaizki sentitzen hasi nintzela; neskatoak itxura polita zuen, baina oso zakarra zen. Hala ere, beste masaila jartzearen politikarekin jarraitu nuen eta nire begiek bera hobeto ikusten laguntzen zidatela esan nion. Baina bere hurrengo irainak sutan jarri ninduen. Beti izan ditut arazoak hortekin, hain dira handiak! Baina neskato horrek berriz ere komentario erabat desatsegina egin zuen. Badakit nere burua atzera bota behar nuena baina ohatzetik irten eta nire hortzak erakutsiz orroa bota nion, hortzak bera hobeto jateko zirela esanaz.

Halaz ere, izan gaitezen serioak. Inongo otsok ezin du neskatorik jan. Mundu guztiak daki hori. Baina neskato zoro hori logelan zehar arineketan eta oihu batean hasi zen, eta ni ere arineketan nenbilen, bera lasaitu nahian.

Amonatxoaren arropa neramanez, erantzi egin nuen. Baina okerrerako izan zen. Atea zabaldu, eta itzelezko aizkora zeraman egurgin bat agertu zen. Nik so egin nion eta arriskuan nengoela konturatu nintzen. Beraz, lehiotik salto egin eta ihes egin nuen.

Gustatuko litzaidake zuei hau istorioaren bukaera dela esatea. Baina zoritxarrez ez da horrela, amonatxoak sekula ez zuelako istorioaren nire portea kontatu. Eta ez zen denbora asko iragan behar izan ni gaizkilea nintzeneko ustea zabal zedin. Eta mundu guztia hasi zen ni saihesten. Ez dakit zer gertatu ote zitzaion horren era xelebrea jantzitako neskato desatsegin hari, baina nik sekula ere ez nuen lortu berriz zoriontsua izaterik...

8C FITXA

"Mozorro dantza"**IRUDI HAUTEMATEA (A)**

Une labur batez, bikote bat MOZORRO DANTZAn irudikatzen duen hurrengo orria behatu. Ez zaitetz marrazkiari so luzaz egon. Ideia egiteko baino ez ezazu begiratu.

ADIERAZI ARTE, EZ PASATU HURRENGO ORRIRA

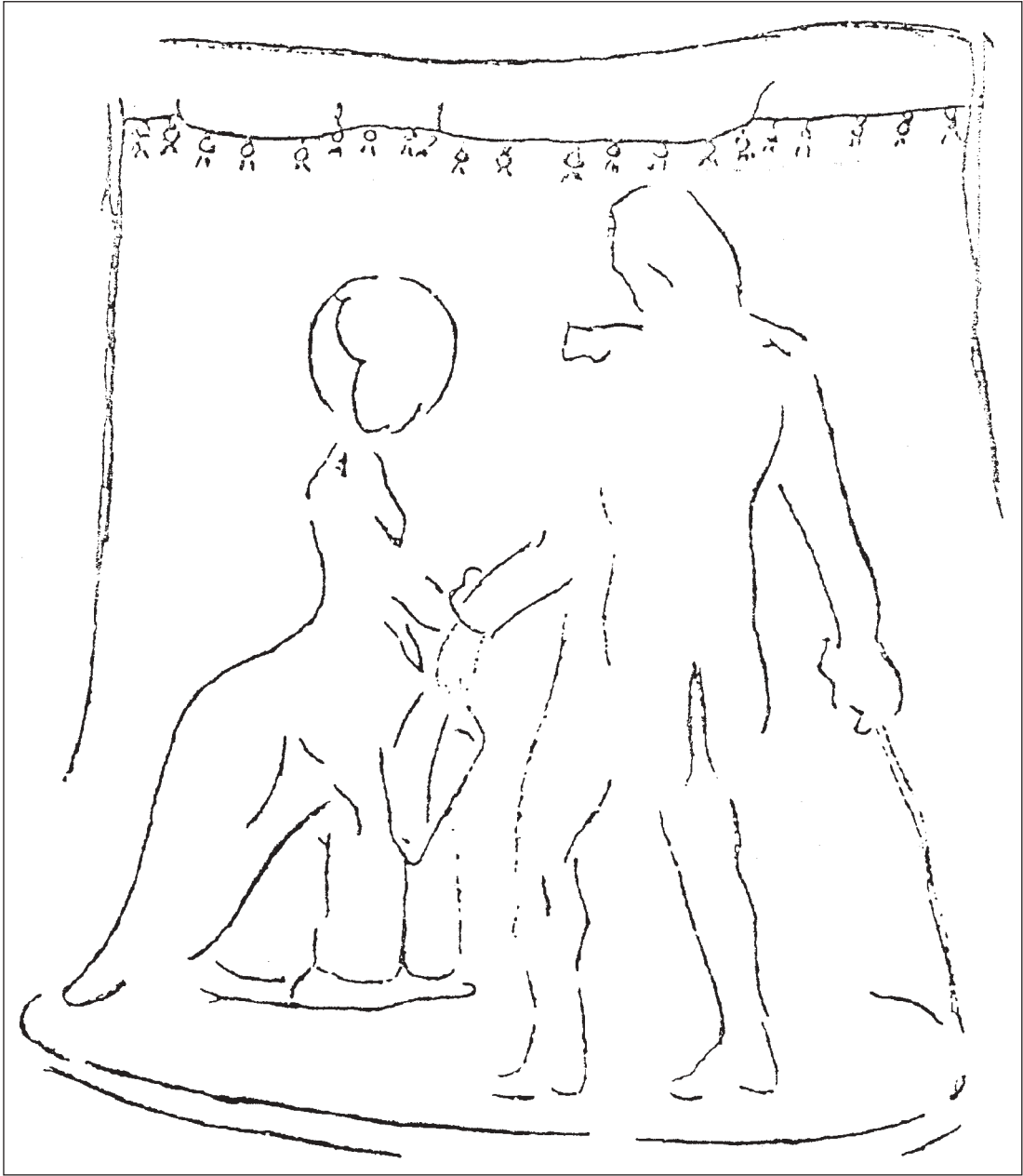
Hauek dira erantzun beharreko galdekizunak:

Ikusi berri duzun marrazki honetan bada:

BAI**EZ**

1. Auto bat
2. Gizonezko bat
3. Emakumezko bat.....
4. Haur bat.....
5. Animalia bat.....
6. Zigor bat.....
7. Ezpata bat.....
8. Gizonezko kapela bat.....
9. Pilota bat
10. Arrain bat.....

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



8D FITXA

"Hezitzailea eta itsas txakurra"**IRUDI HAUTEMATEA (B)**

Une labur batez, ITSAS TXAKUR HEZITZAILEA irudikatzen duen hurrengo orriari behatu. Ez zaituz marrazkiari so luzaz egon. Ideia egiteko baino ez ezazu begiratu.

ADIERAZI ARTE, EZ PASATU HURRENGO ORRIRA

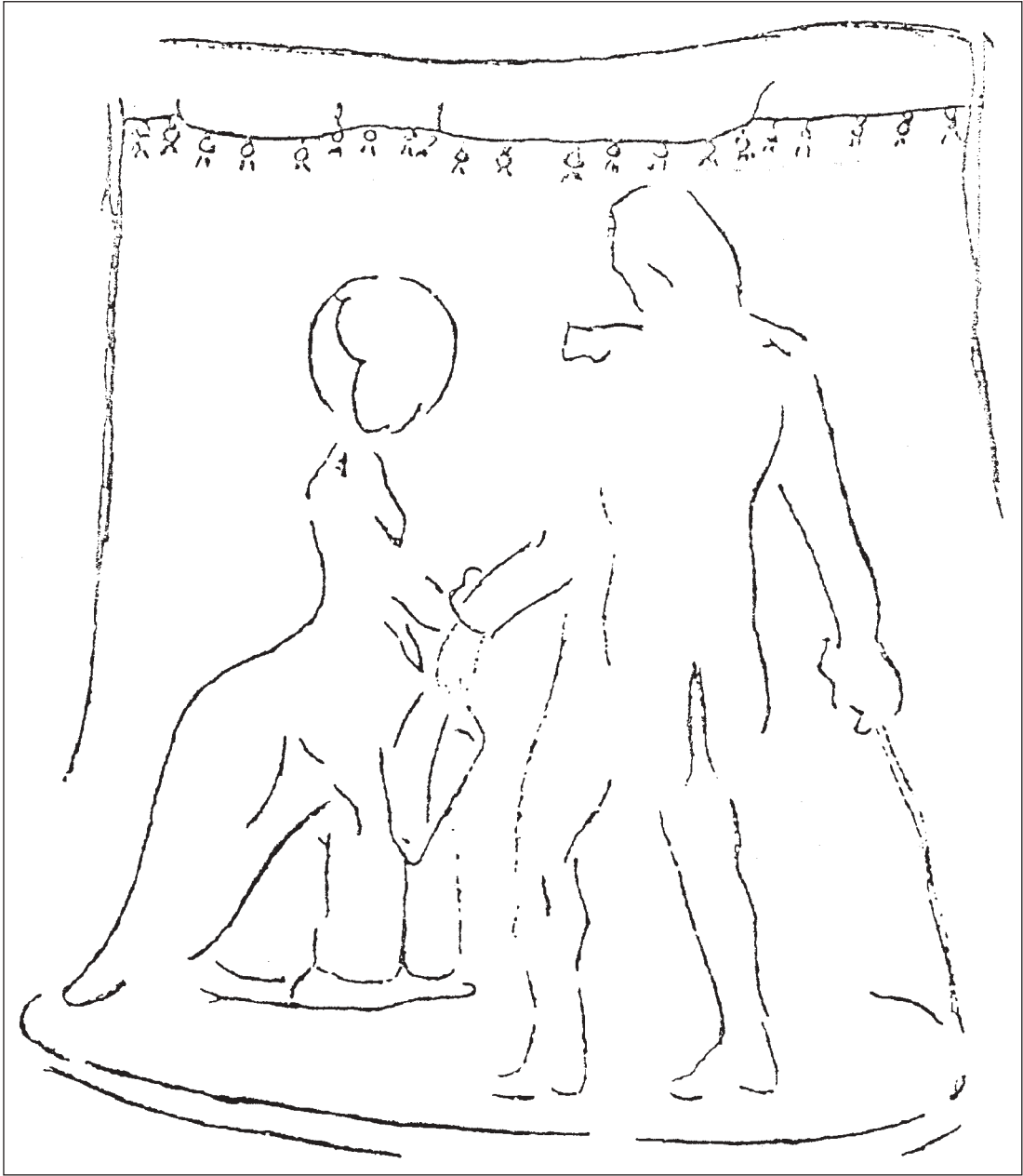
Hauek dira erantzun beharreko galdekizunak:

Ikusi berri duzun marrazki honetan bada:

BAI**EZ**

1. Auto bat
2. Gizonezko bat
3. Emakumezko bat
4. Haur bat
5. Animalia bat
6. Zigor bat
7. Ezpata bat
8. Gizonezko kapela bat
9. Pilota bat
10. Arrain bat

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



8E FITXA

Nola begiratu, hala ikusi

<i>Igor</i>	<i>Itsaso</i>
<p>Kanpotik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zer gertatzen zaizu? 	<p>Kanpotik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ezer ere ez...
<p>Barrutik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halako haserre aurpegia izateko, zerbait gaizki egingo nuen. Baina benetan maiteko banindu, ez litzateke horrela egongo. • Gainero bera haserraraztea leporatu dif. • Baina nik bera laguntzea baino ez dut nahi. • Egin ez ditudanak niri egozten ari da. 	<p>Barrutik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oso gaizki sentitzen naizen arren, berari bost axola. Benetan maiteko banindu nire baitakoa sentituko luke eta galdetu egingo lidake... • Igorrek badaki bere jarrerak haserrerazten nauela. • Pedrok bere jarrerak haserrerazten nauela baldin badaki, nahita izorratzea nahi nau. • Dudarik gabe, poztu egiten da...

GALDERAK:

- 1 Nola hautematen dute Igor eta Itsasok egoera? besteen ezagutzarako, sentimenduen, iritzien, eta abarren bidezko interpretazioaren garrantzia eztabaidatu.
2. Non sortzen dira Pedro eta Martaren arteko gaizki-ulertuak? Pertsonen ezagutzan gaizki-ulertuek zein ondorio dakarten aztertu.
3. Beste pertsonen asmoak neurtzeko erabiltzen diren informazio iturri ezberdinak aztertu: esperientzia pertsonala, bestearen azalpenak, bere ez-ahozko, hizkuntza, pertsona horretaz ezagutzen dugun historia, beste hirugarren pertsona baten esperientzia edo iritzia, beste harreman batzuen bilakaeraren behaketa, irakurketak...

9. Jarduera. Enpatia

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke, Hona hemen batzuk:

Testu iruzkina: "Beste pertsona baten lekuan jartzea". Banaka, 9. Fitxaren testua irakurri.

Talde txikitan, testua irakurri, testuak nahita azpimarratzen dituen ideia eta esamoldeak nabarmenduz.

Talde-artekoa egin, talde handian komentatu nabarmentzen diren ideien oharrak arbelean idatziz. Gakoak:

- Beste pertsonen lekuan jartzeko trebetasunak daukan garrantzia nabarmendu.
- Enpatiari buruzko azalpen teoriko laburra egin daiteke. (Ikus Gaiari helduz).

"Ni zeu naiz, zu neu zara". Partaide bakoitzak, txanda jarraituz taldeko beste bat hautatuko du. Bien artean beren rolak elkar aldatuko dituzte eta bakoitza bost minutuz "bestea" izaten ahaleginduko da. Bost minutuak pasatu ondoren, taldeak isilean entzuten ari diren partaideei bere iritzia adieraziko dizkie.

Partaide guztiek gutxienez behin aldatu dutenean rolez, taldeak ondokoa aztertuko du:

- Nola sentitu izan dira ariketa egin bitartean?
- Bestearekiko ze ulermen sentimendu eman izan dira?
- Zer ondorio ditu bestearen lekuan jartzeak?

Jarduera hau partaide bakoitzari bere aita, ama, irakasle, lagun, eta abarren rola egitea eskatuz ere egin daiteke.

Azkenik, hezitzaileak beharrezkoa baderitzo enpatiari buruzko azalpen labur bat eman dezake (ikus Gaiari helduz).

9. FITXA

Beste pertsona baten lekuan jartzea

- Zertan datza pertsonak pertsona bezala, hots, gizalegez tratatzea?

Erantzuna: Bere lekuan jartzean datza. Norbait hurkotzat hartzeak barreneetik ulertzeko, une batez bere ikuspuntua gureganatzeko aukera dakar berarekin. Saguzahar batekin edo leiho-geranio batekin nobeletan bezala eta oso dudamudazko eran baino ezin egin neza-keena da hori, baina ni neu bezala sinboloak erabiltzeko gai diren izakiekin berez ezartzen da hau. Azken finean, norbaitekin mintzatzen garenetan, egiten duguna da erernu bat ezarri, zeinetan orain "ni" denak "zu" bihurtuko dela baitakien. Gure artean funtsean berdina den zerbait dagoela onartu ezean (beste batentzako ni harentzat naizena izatea), ezingo genuke elkar ezta txintik ere esan. Esateko aukera dagoenean, neurri batean aurrekoa gurea da eta gu aurrekoarena... Eta hori ni gaztea eta bestea zaharra izan arren, ni leloa eta bestea bizkorra izan arren, ni osasuntsua eta bestea gaixoa izan arren, ni aberatsa eta bestea behartsua izan arren. "Gizatiarra naiz -zihoen aspaldiko latindar poeta batek- eta giza-tiarra den deus ezin zatzaikit arrotza iruditu". "Hots: nire gizatasunaz kontziente izatea, nahiz gizakien arteko diferentzia oso errealak egon, neurri batean nire hurkoen baitan ere bana-goela konturatzean datza.

(SAVATER, F.: *Etica para Amador*, Bartzelona, Ariel 1991. 136-137 orr.)

GALDERAK:

1. Testuko zein esamolde nabarmenduko zenukete?, zergatik gertatzen zaizkizue deigarri?, berriak al dira zuentzat?, ados al zaudete?

10. Jarduera. Entzuketa aktibo eta enpatikoa

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Egoera bererako erantzun ezberdinak. Banaka, 10A Fitxako kasu bakoitza irakurriko da, eta norberaren portatzeko ohizko erari hobekien egokitzen zaion portaera eredu hautatuko da.

Talde txikitari kasu bakoitzeko abantaila eta eragozpenak aztertuko dira.

Amankomunean jartzean, entzuketa eta entzuketa eza adierazten duten portaeren ezau-garriak azalduko dira. (Ikus Gaiari helduz).

Nola entzuten da? Ikasgela lauzpabost pertsonetako taldeetan banatu, eta "Gaiari helduz" ataleko "Gainerakoak hobeki ezagutzeko baliabide eta gaitasunak" dokumentuko "ENTZUKETA" atala banatuko zaie. Ondokoa aztertuko da:

- Entzuketa testuan definituriko urratsen arabera egiteko egiazko zailtasunak.
- Urrats hauen abantaila eta eragozpenak.

Amankomunean jarri eta taldeetako ondorioak eztabaidatuko dira. Irakasleak arbelean sintesi bat egingo du.

Entzun iezaidazu, mesedez! Ikasleei 10B Fitxako materiala banatuko zaie, eta banaka irakurri eta galdekizunei erantzutea eskatuko zaie, Amankomunean jarri talde handian. Entzuketa eza adierazten duten portaerei buruzko azalpen teoriko laburra eman daiteke (ikus Gaiari helduz).

Entzuketa aktibo eta enpatikoan arituz. Irakasleak entzuketa aktibo eta enpatikoa praktikan jartzeko urratsak azaldu eta arbelean idatziko ditu. Azalpen honetan:

- Talde handian eginiko simulazioa zertan datzan azalduko da.
- Ikastaldea bitan banatuko da. Talde bakoitzak 10C Fitxarekin, simulazio bat prestatuko du, eta ordu laurdenez entzuketa aktibo eta enpatikoaren gaitasuna simulatu beharreko egoeran antzeztan saiatuko den bikote bat hautatuko du.
- Talde bateko bikoteak simulatzen duen bitartean, beste taldeak simulazioaren bilakaera gidoi baten bidez jarraituko du.

Eztabaida:

- Lehenik, antzezleak nola sentitu izan diren eta beren papera betetzeko zein zailtasun izan dituzten adieraziko dute.
- Simulazioa prestatu duen taldeak aurreikusitakoaren arabera garatu den ala ez adieraziko du.
- Talde behatzaileak behaketa gidoian hartutako oharrak azalduko ditu.
- Irakasleak ekarpen ezberdinak jaso eta itzuli egingo ditu, simulazioa saioaren hasieran azalduko entzuketa aktibo eta enpatikoazko trebetasun ereduarekin erlazionatuz.

Beste pertsona ezagutzeko entzuten. 3 pertsonako azpitaldeak eratuko dira. Txandaka galdetu: nor zara zu?, beste batek erantzun eta azkenak behatu egingo du. Galdetu duenak entzun eta itzuli egingo du entzundakoa. Behatzen duenak, hasierako azalpen teorikoaren arabera entzuketa nola dihoan garatzen idatziko du.

10A FITXA

Entzuketa aktibo eta enpatikoa

(iturri egokitua: *Programa de habilidades sociales para adolescentes*, CIP)

LEHEN EREDUA

ZUK: Hala badai ernatu zaitetz, mundua ez da erori oraindik eta.

BESTEAK: Badakizu nire lagunik onena zena.

ZUK: Bai, eta? lagun asko dituzu, zoaz jolastera, eta utz nazazu pakean.

BESTEAK: Oroitz..., —bere ikasgelara doa—

BIGARREN EREDUA

ZUK: A zer nolako eguna egiten duen, ez?

BESTEAK: Ez dakit bada...

ZUK: Uste dut Oroitz beste hiri batetara joan dela bizitzera.

BESTEAK: Nire lagunik onena zen.

ZUK: Bai, badakit... Gero arte.

HIRUGARREN EREDUA

ZUK: Zerbait gertatzen al zaizu?; triste antzean zaude.

BESTEAK: Oroitz nire laguna Billbora joan da bizitzera.

ZUK: Sentitzen dut zu triste egona Oroitz joan delako.

BESTEAK: Bai, badakizu nire lagunik onena zena.

ZUK: Bai, badakit, eta ez da oso atsegina denboraldi batean ikusi ezin izatearen ideia, baina hala ere elkar idatz dezakezue edo telefonoz hots egin eta noizean behin geratu ere egin zaitzekete.

BESTEAK: Bai, ideia ona delakoan nago.

ZUK: Laster alaitu zaitzen itxaroten dut zerbait egin ahal izateko, bai'?

10B FITXA

Entzun iezaidazu, mesedez!

(Iosu Cabodevillak J.C. Bermejoren ele hauek plagiatu ditu; honek A. Pangrazzi-ri hartu zizkiola aitortu du; eta honek R.O' Donnel-i ebastu zizkiola; azken honek ez zuen sekula ere bere jatorrizko iturria aditzera eman).

Niri entzutea eskatzen dizudanean eta zu aholku ematen hasten zarenean, ez duzu nik eskatutakoa egiten.

Niri entzutea eskatzen dizudanean eta zuk zergatik? erantzuten didazunean, ez nuke zertaz horrela sentitu beharko, ez dituzu nire sentimenduak errespetatzen.

Niri entzutea eskatzen dizudanean eta zuk nire arazoa konpontzeko zerbaitegin beharra sentitzen duzunean, ez zara nire beharrianak betetzen ari.

Entzuidazu!

Eskatzen dizudan guztia niri entzutea da, ez niri mintzatzea edo zerbaitegitea.

Niri entzutea soilik.

Aholkuak aise ematen dira. Baina ni ez naiz ezgauza.

Baliteke adorerik gabe sentitzea edo zailtasunak izatea, baina ez naiz ezdeusa.

Zerorrek nigatik nik ere egin nezaken eta behar ez dudan zerbaitegitea duzunean, nire segurtasun eza bultzatu baino ez duzu egiten.

Baina nik sentitzen dudana, naiz irrazionala izan, niri dagokidala onartzen duzunean, ez dut zertan zuri hau ulertarazi beharrik, nire baitan dagoena begiztatzea baita nire egitekoa.

GALDERAK:

1. Jarri egiozu irakurgai honi izenburua

- Niri... gustatu zait.
- Ni... -ri buruz hausnartzera bultzatu nau.
- Ni... -rekin gaizki sentitu naiz.
- Nik... damu dut.
- Nik... egiten dut,
- Niri... zaila egiten zait.
- Niri... gustatuko litzaidake.
- Testuari buruzko zure iritzia... da.

10C FITXA

Entzuketa aktibo eta enpatikoa gauzatzeko iradokizunak

- Pertsonarengana gerturatu egingo gara eta agurtu egingo dugu.
- Zer gertatzen zaion galdetuko diogu.
- Berari hitza kendu gabe entzungo dugu, mezu osoa jasoaz (hitzekoa, emozio-karga, gogo-aldarteak); bere keinuak, aurpegi-espresioa, eskuak... behatuz; beste pertsona nola sentitzen den imaginatzen saiatuz. Nola sentitzen den jada baldin badakigu, esan egingo diogu, emozio-karga eta egoeraren ulerkuntza hitzez adieraziz.
- Ez ditugu aholku edo konponbide azkarrak emango; pertsona hori goibel badago, bera laguntzea gustatuko litzaigukela esango diogu, eta alai badago, hortaz pozten garela esango diogu.

ORAIN JARRI DITZAGUN EGOERAK PRAKTIKAN:

1. Estibalitz ez dabil jada bere mutil-lagunarekin, goibel ikusten da, eta ezertarako gogorik gabe.
2. Zure aita bakarrik dago eta triste itxura du.
3. Jolastordua da eta Liher ezik denak ari dira jolastokian. Liher zoko batean dago, lurrean eserita, pentsakor.
4. Zure irakasleak literatur lehiaketa bat irabazi du.

11. Jarduera. Behaketa

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Zer ote da "behaketa" delako hori? Banaka, 11. Fitxa irakurri eta talde txikitan honi buruz hausnartu. Talde-artekoa, laburpena egin eta ondorioak atera. Gakoak:

- Behaketa beste pertsonak ezagutzeko prozedura bezala balioztatu.
- Behaketa era oro positibatu, bakoitzaren abantaila eta eragozpenak baloratu.

Behaketan aritu gaitzen. Ikastaldea hiru hiru banatuko dugu.

Txandaka, taldeko pertsona bakoitzak bost minutuz egoera, sentimendu edo gai bat antzeztuko du. Gainerakoek so egingo dute, gertatzen den orori buruzko oharrak hartuz.

Taldeko hiru kideen behaketak amankomunean jarriko ditugu.

Behaketa-gidoia. Talde txikitan, institutuko sarrera eta irteerak behatu ahal izateko balioko digun gidoia landu, horrela nerabeak hobeki ezagutu ahal izateko. Amankomunean jarri eta ondorioak atera. Denboraldi batean praktikan jartzea eta hurrengo saio batean eztabaidatzea proposatuko zaie.

Behaketa egituratua. Telebista iragarki bati bi edo hiru aldiz so egin eta iruzkina egin.

Ondoren, behaketa gidoia banatu (iragarkia berriz erabili daiteke, berriz ere so eginez eta aztertuz).

Talde txikitan, zerbait gidoiarekin edo gidoirik gabe behatzearen arteko ezberdintasunak eztabaidatuko dira, eta behaketa egituratu eta ez egituratuaren abantaila eta eragozpenak baloratuko dira. Talde-artekoa, laburpena egin eta ondorioak atera.

11. FITXA

Behaketa

Pertsonen kanpo-portaerari buruzko datuak jasotzeko oinarrizko prozedura.

Bi eratara egin daiteke:

- Era **ez egituratu**, aldizkako edo asistematikoa.
- Era **egituratu**an egoera, sentimendu, jarrera, pentsamendu, eta abarrek erakusten duten behaketa zailtasunaren arabera diseinaturiko lanabesen bidez. Lanabes hauetako batzuk pasadizo-erregistroak, galdetegiak, gidoiak edo behaketa-gidak, produkzio-eskailak, argazkiak, telebista zirkuitu itxia... dira.

GALDERAK:

1. Egiozu iruzkina testu honi, interesgarritzat jotzen dituzun ideiak azpimarratuz.
2. Ingurukoak ezagutzeko behaketa prozedura erabilgarria dela deritzozu?, zergatik?
3. Behatzeko era ezberdinak azaldu eta eztabaidatu, beren abantaila eta eragozpenak aztertuz.

12. Jarduera. Galderak egitea

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Informazioa bilduz. Sarrera txikia egingo dugu "galderak egitea" beste pertsonak (neska-mutil lagun bat, irakaslea, aita...) ezagutzeko lanabes erabilgarri bezala aurkeztuz eta beste pertsonen intimitate-eskubidearekiko errespetua nabarmenduz.

Talde txikitan eta 12A Fitxarekin, azaldutako egoera ezberdinetan informazioa jasotzeko balio diguten galderak landu.

Talde-artean, ordezkari bakoitzak berean landutakoa azalduko du.

Laburpena egin eta ondorioak atera. Irakasleak landutakoaren laburpena itzuli eta ondorioak aterako ditu. Gakoak:

- Galderak egitea, "bestea" hobeki ezagutu nahiez gero, informazioaz hornitzeko erabil genezakeen gaitasuna da.
- Informazio orokorragoa edo espezifikoa lortzeko galdera mota ezberdinak daude.
- Galderak egiteko une batzuk beste batzuk baino egokiagoak dira.

Bilaketan. Ikaslegoari banaka 12B Fitxako galdetegia betetzea eskatuko zaio, beren ikaskideen gauzetaz jabetu asmoz. Gauza ez da jadanik badakitena jartzea edo kopiatzea, gehiago jakitea baizik. Helburua ez da kuxkuxeroa izatea, ezta bestearen intimitate-eskubidea borxatzea ere.

15-30 minutu utziko dizkiegu. Inork lehenago bukatuko balu, galdera bakoitzean bi izen jartzeko esango genioke. Galdetegia betetzeko mugitu, galdetu... beharko dute.

12A FITXA

Galderak egitea

EGOERAK:

- Zure lagun bat aldi txarra pasatzen ari dela iruditzen zaizu eta laguntza behar duen jakin nahi duzu.
- Zure ikastetxean zuzendariak dimititu egin du eta zure irakasleak jazoera honetaz duen iritzia jakin nahi duzu.
- Zure laguna mutil batekin ibiltzen hasi da eta zuk bere esperientzia afektibo-sexualak jakin nahi dituzu.
- Zure amak yoga klaseetara joatea erabaki du eta zuk zergatik egiten duen jakin nahi duzu,

GALDERAK:

1. Egoera hauek errealak iruditzen al zaizkizu?
2. Egoera bakoitzerako nahi duzun informazioaz hornitzeko balioko dizun galdera prestatu eta egiteko testuinguru edo une egokiena hautatu ezazu.

12B FITXA

Bilaketan

ARGIBIDEAK:

Bete ondorengo galdetegia. Horretarako ikastaldean galderan eskatzen diren ezaugarriak betetzen dituen pertsona bilatu behar duzu. Baina... etzazu bi aldiz izen berbera errepi-
katu eta galderako interesatuarekin mintza zaitetz aurretik.

Pertsonetako batetaz galdetzen dena baldin badakizu, komenigarria litzateke izen hori ez idaztea eta ezaugarri bereko beste bat aurkitzea.

GALDERA-SORTA:

1. Musika-tresnaren bat jotzen dakiena
2. Eskalatzea gustuko duena.....
3. Rock musika gustuko ez duena
4. Azken bi asteetan libururik irakurri duena.....
5. Matematikak hizkuntza baino gustukoagoak dituena
6. Urteak zure hile berean betetzen dituena.....
7. Bere aitak Iñaki izena duena.....
8. Bildumaren bat egiten duena.....
9. Abestiren baten aldeko bozketan parte hartzeko inoiz irratira hots egin duena
10. Espainiatik kanpora hiru egun baino gehiagotarako joan izan dena.....
11. Etxean txakurra duena.....
12. Zure neba-arreba kopuru bera duena
13. Bere kolore gogokoena zuk gustuko duzunetako bat duena
14. Dantzatzea izugarri gustukoa duena
15. Gustuko duen jakia paella duena
16. Nabarmendu ezazu ikasgelan nor gustatuko litzazukeen gehien ezagutzea
17. Orain arte azalez baino ezagutzen ez zenuen pertsona, baina azken egunotan aten-
tzioa onerako deitzen dizuna
18. Orain arte ezagutzen ez zenuen pertsona, eta ikusi bezain pronto gogoko izan zenu-
na

3. INTERES GUNEA: NIRE BIZITZA KONTROLATZEN DUT

3. INTERES GUNEA:
NIRE BIZITZA
KONTROLATZEN DUT

3. Interes gunea: “Nire bizitza kontrolatzen dut” atalaren aurkibidea

3.1. Gaiari helduz

Nire bizitzaren kontrola. Nire bizitzaren kontrolean eragiten duten faktoreak	173	Antsietatea gobernatzea	179
Eskubide eta betebeharrak	175	Denbora antolatzea	179
Egoerak aztertzea eta erabakiak hartzea	176	Zenbait irakurgai.....	180

3.2. Programa diseinatuz

3.2.1. Helburuak eta edukinak

Helburuak	181	Jardueren sekuentziario prozesua	182
Edukinak:	181	Bere errealitatea ikertuz	
Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak		Gaion sakonduz	
Jarrerak, baloreak eta arauak		Egoerari helduz	
Prozedurak			

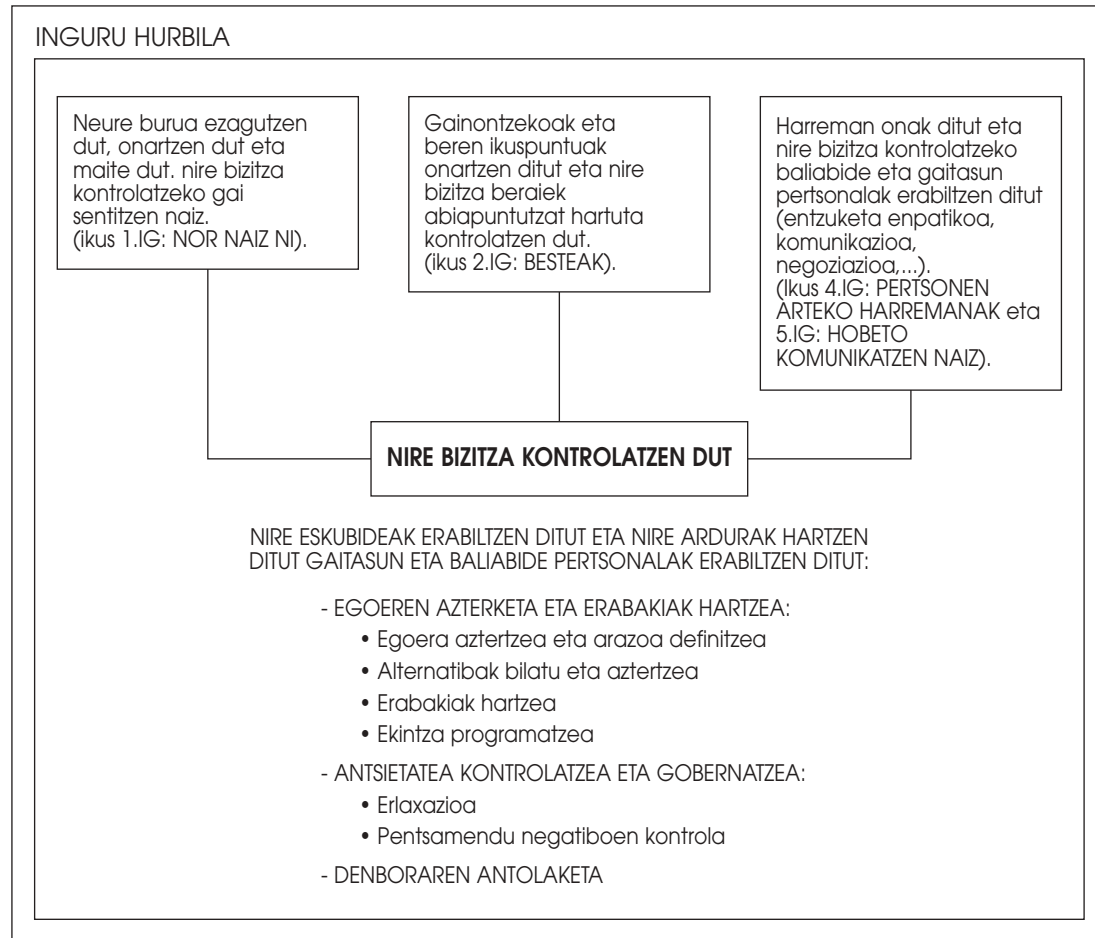
3.2.2. Jarduera menua

1. Jarduera: Nire bizitzaren kontrola	184	Nik...-ren eskubidea erreklamatzeko Kontsumitu egiten dugu	
Nire bizitza kontrolatzea (1A Fitxa)			
Ulises eta kontrola (1B Fitxa)			
Autonomoak gara (1C Fitxa)		6. Jarduera: Egoerak aztertzea eta erabakiak hartzea	200
2. Jarduera: Eragile sozial esanguratsuen eragina nire bizitzaren kontrolean	188	Erabakiak hartzeko pistak (6A Fitxa)	
Testu iruzkina (2A Fitxa)		Ikerketa gure ingurunean	
Mirotzaren alegia (2B Fitxa)		Ikasgai partehartzailea	
Taldea presioa (2C Fitxa)		Eguneroko egoerak (6B Fitxa)	
3. Jarduera: Testuinguru soziala eta honek nire bizitzaren kontrolean duen eragina	192	Oroitzeko arazoak (6C Fitxa)	
Ingurunearen eragina		7. Jarduera: Egoera aztertzea eta arazoa definitzea	204
Balore sozialak eta beren influentzia		Arazo pertsonalen bilduma (7A Fitxa)	
Publizitatearen influentzia		Arazo-motak (7A Fitxa)	
Publizitate iragarkien analisia (3. Fitxa)		Neska-mutilen arazoak	
Langabeziaren arazoa		Arazoak ikusteko era berria (7B Fitxa)	
4. Jarduera: Nire bizitzaren kontrolean eragina duten ezaugarri pertsonalak	194	Gure arazoak definitzea (7C Fitxa)	
Arrakastak arrakosta bultzatzen du		8. Jarduera: Alternatibak bilatu eta aztertzea	210
Especialista-etxea		Arazo bat imajinatzea (8A Fitxa)	
Kontrol arazoak (4. Fitxa)		Zer hautatuko dut? (8B Fitxa)	
Ze arropa jantziko dut ezkontzarako?		Musikaren arazoa (8C Fitxa)	
Nire bizitza bizitza-proiektura moldatuz kontrolatzen dut		Alternatibak aztertuz (8D Fitxa)	
5. Jarduera: Eskubide eta betebeharrak	196	Lan bila (8E Fitxa)	
Arduratsua gara (5A Fitxa)		9. Jarduera: Erabakiak hartzea	216
Erantzukizunak ikastaldean (5B Fitxa)		Erabakiak hartzeko irizpideak (9A Fitxa)	
Ikasle-pisua		Erabakiak hartzeko era ezberdinak	
		Nola hartzen dira erabakiak gure ingurunean?	
		Mikelen kasua (9B Fitxa)	
		Imajina ezazu... (9C Fitxa)	

10. Jarduera: Ekintza programatzea	220	13. Jarduera: Pentsamendu negatiboen kontrola	236
Hemendik eta haraino (10A Fitxa)		Zer egin gure pentsamendu negatiboekin?	
Talde osoa hemendik eta haraino (10B Fitxa)		Pentsatzea, egitea, sentitzeo	
Ekimena hartu eta programatu egingo dugu		Nola geldiarazi pentsamendu negatiboak?	
(10C Fitxa)		(13. Fitxa)	
Nire xede eta helburu pertsonalak (10D Fitxa)		Helburuak ezarri eta aurrera eramaten	
Nire xedeak lortzeko ekintzak programatzea		saiatzen naiz	
(10D Fitxa)			
Hartutako erabakiak programatzea		14. Jarduera: Gure denbora antolatzea	238
11. Jarduera: Zailtasunen aurrean inoiz		Zertan ematen dut nire denbora? (14A Fitxa)	
urduri jartzen gara	228	Ikasketa denboraren antolaketa (14B Fitxa)	
Gure egoera zailtasunen aurrean		Aisia eta astia: bizitzaz gozatzea (14C Fitxa)	
(11A eta 11B Fitxak)		Aisia jarduera ezberdinak (14D Fitxa)	
Zer ote da antsietatea gobernatze hori?		Zerik eragiten du nerabeen aisian?	
Urduritzen garenean		... buruzko zenbalt eztabaicia	
Saiocaren kasua (11C Fitxa)		Gure komunitatea eta aisia baliabideak	
12. Jarduera: Erlaxazioa	232	Aisiarako baliabideak (14E Fitxa)	
Urduritasuna eta erlaxazioa		Ondorio pertsonal eta sozialak (14F Fitxa)	
Erlaxatzen ikasiko dugu		Aisialdiaren antolaketa (14G Fitxa)	
Imajinatu dezagun		Aisia aukerak gehituz	

3.1. Gaiari helduz

TESTUINGURU SOZIALA



Nire bizitzaren kontrola. Nire bizitzaren kontrolean eragiten duten faktoreak

Auto-onarpenaren eta besteak onartzeak ematen digun segurtasunaren ondorioz geugan eta geure bizitzan aldaketak egiteko beharrizana sentitu genezake.

Historia pertsonalean zehar, pertsonok, eragin sozialeko prozesu ezberdinen ondorioz, hein batetan gure bizitza kontrolatu eta zuzentzen eta ingurunean bizi eta ingurune hau eraldatzen ikasi genezake.

Nire bizitza kontrolatzen dut esanda, ondokoa ulertzen dugu: menpekotasun handi bate-tik, autonomia handi baterako burujabetze prozesua; erabaki zehatzak norberaren irizpide-en arabera hartzea eta erabakion ondorioak norberenganatzea; nik nahi ez dudanak nire portaeran eraginik ez izatea; norberaren autonomia garatzea eta beste gauza edo pertso-nenganako menpekotasun handirik ez izatea; beharrezkoa den egoeretan emozioen, por-taeren eta abarren auto-kontrola izatea; bizitza guk daukagun bizitza-proiektuarekin bat etortzea;...

Bizitzaren kontrolean eragiten duten faktoreak:

Bizitzaren kontrolean faktore askok eragiten dute, besteen artean:

Testuinguru sozial orokorreko faktoreak, esan nahi baita testuinguru fisiko, sozial-kultural, eta ekonomikoa. Garapen pertsonala bizi-baldintza jakinetan, gizarte aldakorrean ematen da: egoera sozial jakina langabeziari dagokionez, sistema normatiboa, eredu kultural eta balore sozial jakinak, talde sozial eta komunikabide sozialen bidez ematen den eragin nabaria, bizimodu eta patroi berriak... Faktore guzti hauek gure bizimodu orokorra eta bizi-tzari aurre egiteko erak baldintzatzen dituzte.

Ingurune hurbileko faktoreak. Testuinguru orokorreko faktoreen eraginaren menpean, gure bizitzaren kontrolak zerikusia du bizi gareneko auzo edo eremuarekin eta honek dituen baliabide eta zerbitzuekin, familia eta kide garen beste lehen mailako taldeekin, gure erreferentzi-taldeekin, sare sozialekin, gure elkar-harremanak ematen diren giroare-kin...

Faktore pertsonalak. Bakoitzak metaturiko bizi-esperientzia eta bakoitzaren ezaugarri espezifikoak ere nahitaezkoak dira: dimentsio kognitiboa, sinesmenak, baloreak eta jarrerak, trebetasun pertsonal eta sozialak... Gogora ekarri beharko genituzke autoesti-mua, norberaren balorazioaren -positibo edo negatibo izan- garrantzia; auto-eragin-kortasuna, aldaketa jakin bat egiteko trebetasun senaren garrantzia; kontrol locus-a, beren bizitzako gertaerak kontrolatzeko pertsonak izatea uste duten adimenaren garrantzia; sistema normatiboa, existitzen diren arau sozialekiko atxekimendu eta ados-tasun mailaren garrantzia; talde presioarekiko erresistentziaren (Ikus 1. Interes Gunea) garrantzia.

Auto-estimua eta auto-eraginkortasun altuak, kontrol locus orekatuak, norberaren siste-ma normatiboak, talde presioarekiko erresistentzia handiak... pertsonari independentzia maila handiagoa eta bere bizitzari dagozkion erabakiak libreago hartzeko gaitasuna damaizkiote. Ingurune orokor eta hurbileko faktore mugatzaile zein mesedegarrien testuin-guruan betiere.

Bizitza kontrolatzeko baliabide eta gaitasunak:

Pertsonari elementu ezberdinek baimentzen diote bizitza kontrolatu eta gidatzea, ingurunearekin elkarbizitzea eta hau eraldatzeko gaitasuna garatzea. Elementu hauek kontuan hartzen dute pertsonaren eta honen egoeraren arteko elkarreragina. Finean, ezintasun sentimendua gutxiagotzeko, autonomia handiagotzeko eta aldaketak eragiteko gaitasun eta baliabide pertsonalen garapena suposatzen dute. Aipatzekoak dira, besteen artean:

Norbera ezagutu, onartu eta gehiago maitatzea. Norberarengan konfiantza izatea. (Ikus 1. Interes Gunea). Pasibotasuna ekarri beharrean, honek aintzatespena eta norbere bitartekoen, trebetasunen mugen, arrakasten eta hutsegiteen onarpena eta balorazio objektiboa dakar berarekin. Era honetara ez dira okerreko harrokeria, erru edo auto-gaitzespen sentimenduak agertuko.

Bizitzan eragina izateko, bizitza gidatu eta aldatzeko, gazteria (ikus autoestimua eta auto-ezagutza 1. Interes Gunean):

- Auto-behatu egiten da. Atentzioa jarri eta bere portaera hautematen du. Normalean, prozesu hau selektiboa izaten da. Bere ekintzen, pentsamenduen eta emozioen alde batzuk hartzen dituzte aintzat, eta beste batzuk garrantzirik gabekotzat jo eta baztertu egiten dituzte. Hautemate hau beti da selektiboa. Auto-behaketak bultzatzen duen aldaketa maila, arrakastak edo porrotak behatzearen arabera da. Porroten auto-behaketak lorpenak gutxiagotu, antsietatea sortu eta auto-konfiantza eta ondorengo ekintzak ahuidu ditzake. Gure hezkuntza lanak auto-hautemateen norabidean eragin dezake.

Auto-behaketa portaeran faktore soziokulturalek, pertsona esanguratsuek eta auto-behaketa positiboak errazteko hauek izan dezaketen gaitasunak, norberaren irudiak, uneko sentimendu eta emozioek, gogo-aldarteak, eta abarrek eragiten dute.

- Beren portaera zein den pentsatu eta honi buruzko iritziak ematen dituzte. Barnehizkuntzaren bidez juzgatzen dute. Norberari bere portaeraz gauzak esaten dizkio.

Judizio ebaluatibo hauek ebaluaketa irizpide jakinen arabera egiten dituzte. Irizpideok testuinguru sozial jakin batean eman den esperientzia pertsonalean zehar erantsi dituzte. Zerikusia dute pertsona esanguratsuek beren portaerari ematen dioten erantzunarekin (pertsona horiek onarpenezko edo gaitzespeneko eran egin, hala auto-ebaluatuko dira beraien), beren gisakoen eraginarekin, eredu sozialak era batera edo bestera auto-ebaluatzearekin...

Auto-ebaluatze irizpideak hertsiagoak edo lasaiagoak izan daitezke. Ase ezin dituzten auto-ebaluateta irizpide erabat zorrotzak proposatzen dizkiotenean beren buruari, etsipen eta auto-zentsura sentimenduak agertu daitezke. Beren ahalbideen mailara egoikitutako irizpideak proposatzea da gakoa.

Gainontzeko pertsonak beren ikuspuntuekin onartzea (ikus 2. Interes Gunea). Honek beste pertsonak hartu eta onartzeko jarrera positiboa adierazten du. C. Rogers-entzat, onarpena "Harrera jarrera batean bat egiten duten ulermen enpatikozko, errespetuzko eta tolerantziako jarreraren konbinazioa"-ren ondorioa da.

Gizabanakook gure bizitzak kontrolatu, gure ekintzak adostu eta gizartea produzitzearen oinarria, norberaren eta besteen iritzi, asmo, balore, eta motibazioak kontuan hartzea da.

Egoera ezberdinetan norberarekin erlazionaturiko baliabide eta gaitasunak erabiltzea.

Etapa honetan ematen diren aldaketa intelektual garrantzitsuek (pentsamendu abstraktu formalaren finkatzea, irudikatze era ezberdinen garapena...) norberaren errealtatearen ikerketa eta ezagutzan aurrera joatea eta bizitzaren kontrolean eragiten duten faktore, zenbait identifikatzea ahalbidetzen dute. Honetaz gain, sortzen ari den bizitza-proiektuarekin bat datozen ekimenak hartzen dira, norberaren autonomia bultzatuz eta nahi ez diren dependentzia egoerei irtenbideak identifikatuz eta bilatuz.

Baliabide eta trebetasun pertsonalen garapenak era zuzenean eragiten du bizitza kontrolatzeko gaitasunean. Era ez-zuzenean ere autoestimua gehitu eta norberarekiko konfiantza eta eraginkortasun pertsonaleko sinesmenak berrindartzen ditu. Besteen artean, honakoak deskribatuko ditugu:

- Egoeren analisia eta erabakiak hartzea:

Egoera aztertzea eta arazoa zehaztea.

Alternatibak bilatu eta aztertzea.

Erabakiak hartzea.

Ekintzak programatzea.

- Antsietatea gidatzea eta kontrolatzea:

Erlaxazioa.

Pentsamendu negatiboen kontrola.

- Denbora antolatzea

Besteekin harremanetan ongi jartzea eta pertsonen arteko baliabide eta gaitasunak erabiltzea (Ikus 4, eta 5. Interes Guneak). Norberaren bizitza-kontrolerako berriak diren harreman sozialen irekitze une honek auto-indartze, elkarlan era konstruktibo bidez harremanak suposatzen du. Baliogarria da pertsonen arteko baliabide eta trebetasun ezberdinak erabiltzea: entzuketa aktibo eta enpatikoa, komunikazioa, negoziatioa... Garrantzikoa da ezetz esatearen garrantzia, esker ona erakutsi ahal izatearen garrantzia, beharrezkoa denean beste pertsoneri laguntza eskatzearen eta abarren garrantzia azpimarratzea.

Eskubide eta betebeharrak

Bere bizitzaren kontrolari dagokionez, kontuan izan behar da baita, nerabea izaki sozial gisa definitzen ari dela, bere dimentsio soziala beronen baitan barneratzen ari dela, hiritar libre eta arduratsu gisa bere proiektu pertsonala zehazten ari dela, bere bizitza soziala era konstruktibo edo ez konstruktiboz ari dela antolatzen...

Pertsonen arteko harremanekin edo ikaslegoak ingurune fisiko edo sozialean dituen harremanekin erlazionaturiko beste aspektu batzuek gain, norberaren buruari dagokionez, ikasketa edukinak ikaslearen egungo bizitza sozialean, xedeetan, baloreetan, eskubide eta betebeharretan, eta abarretan kokatu behar dira.

Gai hauetako batzuk (xedeak, baloreak...) 1. Interes Gunean lantzen dira. Hemen eskubide eta betebeharrak landuko ditugu, ondokoa kontuan izanik:

- Gazteriak Konstituzioan bildutako eskubideez partehartzen du.
- Gazte bakoitzari eskolak orokorki eta ikastetxe bakoitzak partikulari xedatzen dizkion eskubide eta askatasunak.
- Egoera batzuetan, pertsona eta talde jakin batzuek eskubideak egikaritzeko ahalmena kendu dakieke. Gizarteak nerabeari eskatzen dizkion eskariak kontrajarriak dira: Erantzukizuna eta autonomia arlo batzuetan baina ez beste batzuetan (sexualitatea, lana...).
- Beharrezkoa da beste pertsonen eskubide eta askatasunekiko errespetuzko jarrera. Elkarrekotasun nozioa eta nozio honek dituen ondorioak garatu.
- Norberak onartu behar dituen erantzukizun pertsonalen existentzia. Garrantzitsua da norbere ekintzen, jardueren, jarreraren, eta abarren ondorioak onartzea.
- Bakoitzarentzat bere balore eta bizitza-proiektuarekin bat bizitzeak daukan garrantzia ezagutzea.
- Balore pluraltasuna, kultur, etnia, erlijio... aniztasuna, kulturartekotasuna, sexu, arraza, eta abarreko arrazoiarengatik diskriminaziorik eza...

Egoerak aztertzea eta erabakiak hartzea

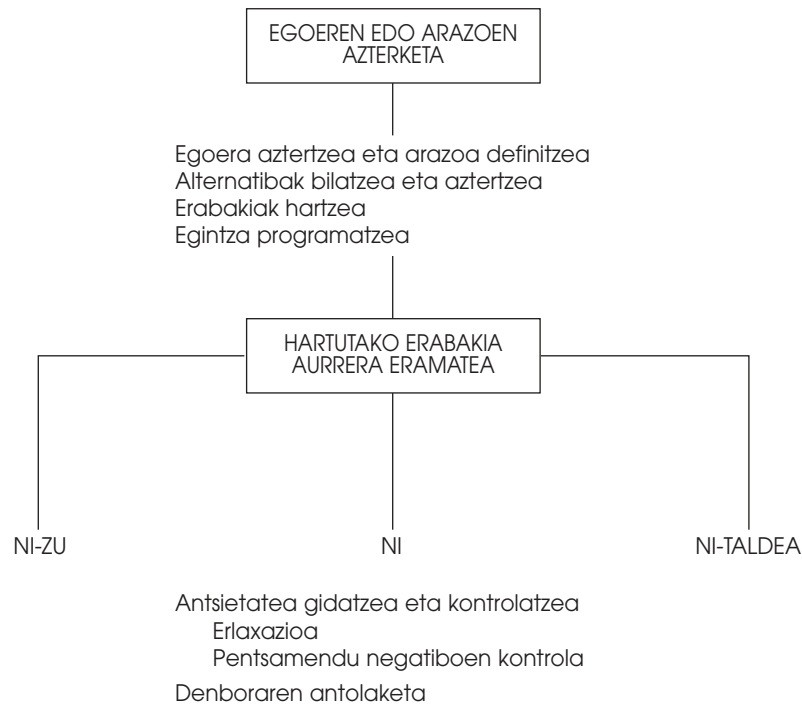
Nerabezaroan, hautaketa ezberdinak egin behar diren egoera anitz bizitzen da jada: ikasketak hautaketa, lagunen eta testuinguruaren hautaketa, denibora eskaintza, produktu zehatz batzuen kontsumoa... Egoera hauek tentsioak, arazoak edo konpondu beharreko kontuak sortu ditzakete; inoizko, noizbehinkako, edo ohizkoak izan daitezke, eta pertsonen arteko komunikazio prozesuak edo norberarekin erlazionaturiko baliabide eta gaitasunak behar izan ditzakete.

Gainera, kontuan izan behar da testuinguru sozial batean kokatzen direla, eta gure gizarte modernoak gazteria presioetara eta gero eta indartsuagoak diren eragin prozesuetara bultzatzen duela (publizitatea, gisakoen taldeak...).

Interes Gune honetan egoera-analisia eta norberari eragiten dioten egoerekin erlacionatzen diren erabakiak hartzea landuko ditugu batik bat.

Egoeren planteamendu arrazionalak pentsakera zuhur baten garapena bultzatuko du, baita ekintza autonomia eta irizpide independentziaren sakontzea ere.

Egoera bakoitzean garrantzitsua da honen zioak, eragiten ari diren faktore soziokultural, hurbileko girokoak, giro pertsonalekoak... aztertzeu, eta kontrol pertsonalak kontrolatu ahal



dituen aldagaiak eta kontrolatu ezin dituenak edo antolaketa sozialeko prozesuen bidez hobekiago kontrolatu daitezkeenak identifikatzea.

Prozedura honek auto-konfiantza berrindortzen eta kontrol locus-a orekatzen laguntzen du.

Egoerei aurre egiteko era, bakoitzaren ezagutzazko, emoziozko eta prozedurazko multzo-oren eta bere inguruko mundu sozialaren kontraesan eta murrizketen arabera izango da. Kontuan izan behar da arrazionalitatearen, intuizioaren, sentimenduen... nagusigoa erabakiak hartzerakoan.

Osasunerako Mundu Erakundearen Erregio Komiteak (33 Biltzarra, 1983) jendeak bere oro-zoei aurre egiteko erabiltzen dituen hiru oinarriko erak ezartzen ditu:

- Berak duen arazoaren hautemotea eraldatzea.
- Arazoaren sortzaile den tentsioa kontrolatzea.
- Arazoak sortarazi duen egoera aldatzea.

Jannis eta Mann-ek (1982) egoerei aurre egiteko bost patroi ezartzen dituzte:

- Gatazkarik gabeko atxikidura.
- Ekintza bilakabide berrira gatazkarik gabeko aldaketa.
- Defentsa erako saihesketa.
- Hiperzainketa.
- Zainketa.

Orokorrean, egoerak aztertzeko eta erabakiak hartzeko pausu gisa honakoak deskribatzen dira:

Egoera aztertzea eta erabakia definitzea: zioak aztertzea, eragiten ari diren testuinguru sozialeko edo gertuko ingurune faktoreak, kontrol ahalbidea... e.a.

Konpondu beharreko arazorik agertzen bada, arazoa modu argi, zehatz eta doian planteatu behar da. Batzuetan arazoa definitzea eta kokatzea prozesuaren zatirik zailena izaten da.

Birtenbide-alternatibak bilatu eta aztertzea: balizko alternatibak ikustea (egin ahal diren gouzak, garatu ahal diren gaitasunak...), ahalik eta alternatiba kopuru handiena bilatzea. Bakoitzaren abantaila eta eragozpenak, baita ondorioak ere, aztertzea.

Egoera bakoitzean, nahitaezkoa da lortu beharreko helburua, egin nahi den aldaketa... identifikatzea.

Gogoratu ondorengoek duten garrantzia eta eragina: auto-ezagutzak eta auto-behaketak, auto-kontzeptuak eta nor bere buruaz duen irudiak, eragin pertsonaleko sinesmenek, emozioek, sentimenduek eta gogo-aldarteak, heldu esanguratsuen eraginak, ezartzen den erlazio motaren eta portaera jakinekiko erreakzioak, egungo arau sozialekiko adostasun mailak...

Ondorioei dagokienez, perspektiba desberdinetatik landu daitezke: ondorio pertsonal eta sozialak; osasunarentzako, plazerrarentzako, giza harremanentzako, hurkoentzako (familia, lagunak), ingurune fisiko edo soziokulturaleko, eta abarrerako ondorio positibo eta negatiboak.

Erabakirik egokiena hartzea. Aurreko urratsak bete ondoren, ez da beti erraza erabaki bat hartzea. Maiz, kosta egiten da erabakia hartzea, nohiz erabaki sinplea izan (zein arropa jantziko dut, zer erosiko dut, zer egingo dut...). Zailtasuna gehitu egiten da erabakiak ondorio garrantzitsuak baditu (zer estudiatu behar dut, oporretan hona edo hara joango naiz...).

Erabaki guztiek dute beren eragozpena, zerbait galtzea suposatzen dute, beste erabaki bat ez hartzea. Abantaila handiena eta eragozpen txikiena dakarren erabakia hartzen dugu. Kasu orotan onartu beharko ditugu galerak.

Alternatibak hautatzerakoan, irizpide ezberdinak ezarri daitezke: norberaren baloreak, trebetasun edo gustu pertsonalak, beharizanen asetze maila, baliabideak izatea, proiektuaren errealismoa, kostu gehigarriak, kanpo-eraginak, norbere bizitza-proiektuari egokitzea...

Erabakiak hartzeak egoera sozialetan eraginkorragoak izaten laguntzen du. Hurrenez hurreneko erabakien bidez, gure bizitza egokien deritzogun norabidean bideratzen dugu, gure bizitza-proiektua eta gure esistentzia taxutuz.

Ekintza programatzea: Hartutako ebazpena aurrera eramateko eman behar diren urratsak kontuan hartzea.

Era zehatz batean definitu beharko dira aldaketak, egin behar den jarduera edo ekintza eta martxan jarriko diren helburuak, hasiera eta bukaera uneen ezarrera, zerekin eta norekin kontatzen dugun jakitea, zein zentzutan, ze bitartekoekin... Lan guztien zerrenda osoa egin beharko da, sekuentzia batean ordenatu eta zein lan eta noiz egin behar diren argi ikusten den egutegia egin. Abagune gehienetan erabakiek -maila handiagoan edo txikiagoan- barne-jarduera pertsonala suposatzen dute (auto-kontrola, baloratzea, denbora antolatzea...). Hau ingurunearen eraldaketekin bat etor daiteke (laguntaldea aldatzea, etxeko giroa hobetzea, gazteriarentzako lokalak eskatzeko elkartzeara...).

Martxan jartzea.

Antsietatea gobernatzea

Esan bezala, erabakiak hartzeak antsietatea, tentsioak eta gatazkak sortarazi ditzake. Honek erabakiak hartzeko prozedurak ilundu ditzake, duda, zalantza, ziurgabetasun sentimenduak eta, azken finean, erabaki txarrak sortaraziz.

Antsietateaz mintzatzean, beldur, irudipen, kezka, angustia, sumin... sentimendu eta sensazio segidaz ari gara. Segida hau, muskuluetako tentsioa, izerditzea, dardara, arnasketa urduritua, larritzea, beherakoa, palpitazioak, buruko mina eta abar bezalako "gorputz-sintoma", segida batekin erlazionatu daiteke.

Antsietatea erreakzio normal eta osasuntsua da. Mundu guztiak nabaritu izaten du egoera zailetan edo une berezietan, eta baliozkoa izan daiteke hauetan erreakzionatzeko. Ezin dezakegu, eta ez litzateke onuragarria izango, antsietatea bizitzatik desagertaraztea, baina baliozkoa suertatzen ez den egoeretan gobernatzen eta kontrolatzen ikas daiteke.

Antsietate iraunkorrak ondorio negatiboak izan ditzake: antsietatea gehiagotzen duten pentsamendu automatiko iraunkorrak, antsietatearekin erlazionaturiko pertsona eta egoeren saihepena, norberaren baitan konfiantza falta...

Antsietatea kontrolatzeko deskribatzen diren teknikak:

Erlaxazioa. Gorputz osoa erlaxatzen ikastea dugu helburu, nahiz eta garrantzitsua den tentsio gune nagusiak non dauden aurkitzea eta hauek kontrolatzea. Kontuan izan beharrekkoa da baita arnasketaren kontrola, astiro arnastea; jarrera, jarrera erlaxatua bilatzea beti; Presa, beti presaka ibili behar ez izateko eta atsedean hartu eta indarberritu ahal izateko antolatzea.

Beste zerbaitean jartzea arreta (Distrazio teknikak). Distraitzen salatzea da xedea, nahiz hau zaila izaten den. Erabilgarria izan daiteke inguruan gertatzen ari diren gauzetan kontzentratzea, jarduera mentalak egitea (prezio kalkulua, poemak errezipitatzea, gurutzegramak ebaztea...) eta jarduera fisikoa egitea.

Pentsamendu automatiko kezkarrien kontrola. Antsietatea sentitzen denean zer ari garen pentsatzen jakitea eta gauza berari buruz pentsatzeko era hobekak edo pentsamendu alternatiboak aurkitzea.

Denbora antolatzea

Nerabeak jarduera askorekiko kontrola izaten du: ikasketa eta aisia denbora, denbora libre... kanpo eragin edo presio ugari deneko ingurune batean.

Denbora hobeki antolatu eta aprobe txatu daitekeen baliabide mugatua da. Ikasketa denbora, denbora libre, aisia... hobeki planifikatzen ikastea da xedea.

Kontuan izan beharrekkoa denbora antolaketarekin bat: zer estudiatu behar den, zeintzuk diren xede eta helburuak, hasiera eta amaiera uneak ezartzea, zerekin, norekin eta nola ikasi behar den.

Aisiari eta denbora libreari buruzko hezkuntza-lanean xedeak, ahaibide guztiak garatzea eta aisia erabiltzea eta aisia ahaibideak hobetu ditzaketen gaitasunak eta baliabideak garatzea dira, eguneroko bizitzan "ludikoa dena" eta "atsegina dena" uztartuko dituen giroan. Kontuan izan beharrekoa:

Aisia: motak (kirolak, artea, bizikleta...), aisia egoerak (bakarrean, famillarekin, lagunekin, bikotearekin); betetzen dituen beharrianak (atseden hartzea, jendearekin batzea, ariketa fisikoa, produkzio artistiko eta kulturala ezagutzea, naturarekin harremana, zaletasunak, heziketa-jarduera...); aisiarako astia, kanpo eraginak, sen kritikoaren eta autonomiaren garapena.

Baliabideak eta beren erabilpena: inguruan erabil daitezkeen baliabideak ezagutzea (finantza-baliabideak, giza baliabideak, baliabide materialak), nola erabiltzen diren eta erabilpenaren ondorioak eta bere beharrianak zein neurritan asetzen dituzten.

Aisiari dagokionezko hautaketa: erabakiak hartzea aisia jarduerari aplikatzea eta garatzea. Hauek hartzeko beharrezko baliabideak eta beren ondorio pertsonal (osasunarentzako, plazerarentzako, giza harremanetarako...) eta sozialak (inguru fisiko eta sozialarekiko eragina, bere ingurunearen, famillaren, laguneren erreakzioak...) baloratzea.

Aisia jardueraren antolaketa: jarduera beharrezko baliabideak, ondoriozko ekintzak... deskribatzea. Kontuan izan aurretik ikasketa denboraren antolaketan deskribaturiko urratsak: zer, zertarako, noiz, norekin, zerekin eta nola.

Irakurgai zenbait:

BRUNET, J. J. eta NEGRO, J.L.: *Tutoría con adolescentes*, Madril, Ediciones San Pío X, 1989.

CIP TUDELA ELKARTEA: *Programa de habilidades sociales para preadolescentes*, Mekanografiatua.

COSTA, M. eta LÓPEZ, E.: *Manual para el educador social*, Gizarte Gaietarako Ministraritza,

CAUTELA, J. R. eta GRODEN, J.: *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*, Bartzelona, Ediciones Martin Roca, 1985.

GOLDSTEIN, A. P. eta BESTEAK: *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*, Bartzelona, Martin Roca, 1989.

MICHELSON, L. eta BESTEAK: *Las habilidades sociales en la infancia. Evaluación y tratamiento*, Bartzelona, Ediciones Martin Roca, 1987.

PALMER, P. eta ALBERTI, M.: *Autoestima en la adolescencia*, Valentzia, Promolibro-Cinteco, 1992.

BUTLER, G. eta ARRARAS, J. L.: *Manejo de la ansiedad*, Nafarrooko Gobernua: Osasun Saila.

3.2. Programa diseinatuz

3.2.1. Helburuak eta edukinak

Helburu orokor eta espezifikoak

Bere bizitza kontrolatzea eta gidatzea, bere eraginkortasuna hautematea eta gauzatzea, baita autonomia haztea ere, bizitzak aurkezten duen egoera aniztasunaren aurrean erabakiak ahalik eta librean eta arduratsuen hartzea bultzatuz.

Bizitza kontrolatzeaz zer ulertzen den, nola egiten den adieraztea eta gai honi buruzko eza-gutzak garatzea.

Bizitza kontrolean eragiten duten faktore ezberdinak aztertzea, erantzukizun indibidual eta soziala orekatuz.

Bere eskubideak ezagutu eta defendatzea eta bizitzako etapa honetako erantzukizunak hartzea.

Egoerak aztertzeko eta erabakiak hartzeko prozesu arrazionala aplikatzea.

Antsietatea egoera ezberdinetan gidatzea eta kontrolatzea.

Denboraren erabilpen eraginkorra egitea, menpeko arloetan batik bat (ikasketa denbora, aisia astia eta denbora librea).

Edukinak

Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak

- Nire bizitzaren eta bere baitan eragiten duten faktoreen kontrola: arau eta balore sozialak, talde presioa, autoestimua, norbere eraginkortasunari buruzko sinesteak,...
- Eskubide eta betebeharrak.
- Egoeren analisia eta erabakiak hartzea.
- Antsietatea kontrolatu eta gidatzea.
- Denboraren antolaketa.

Jarrerak, boloreak eta arauak

- Gizabanakoaren eremulko egoera problematikoaren aurrean jarrera aktibo, analitiko eta kritikoa.
- Aldaketak egiteko eta gertaerak kontrolatzeko trebetasun pertsonala baloratzea, erantzukizun pertsonala eta soziala orekatuz.
- Autonomiaren, arduraren eta auto-kontrolaren aldeko jarrera.
- Arazoak konpontzerakoan, planteamendu ezberdinekiko begirunea eta errespetua.
- Erabaki indibidualak hartzerakoan, taldeen eta gizartearen balizko eraginei buruzko jarrera kontziente eta kritikoa.

Prozedurak

- Nire bizitzaren kontrolean eragiten ari diren faktore, zailtasun edo egoeren identifikazioa, ezagutza eta adierazpena.
- Norbere bizitza kontrolatzeko martxan jartzen diren baliabide pertsonalen eta trebetasunen analisia.
- Egoera ezberdinen aurrean, norbere erantzukizunean parte hartzeko eta identifikatzeko eskubideak adieraztea eta defendatzea.
- Arazoak konpontzeko trebetasun kognitiboak eta erabakiak hartzea entrenatzea.
- Antsietateari aurre egiteko eta hau gidatzeko gaitasunak entrenatzea (emozioak gidatzea eta estresa kontrolatzea),
- Nerabearentzako garrantzitsuak diren eguneroko bizitzako egoeretan gaitasunak eta errekurtsuak aplikatzea.

Jardueren sekuentziazio prozesua

Bere errealitatea ikertuz ————— bere errealitateaz kontzientzia

- Zer ulertzen dudan nire bizitza kontrolatzeaz eta nola egiten dudan (1. Jarduera)

Gaia sakonduz ————— bere errealitatea berregitea

- Nire bizitzaren kontrolean eragiten duten faktoreak:
 - Eragile sozial esanguratsuak (2. Jarduera)
 - Ingurune orokorra (balore sozialak, publizitatea, arazo sozialak) (3. Jarduera)
 - Ezaugarri pertsonalak (autoestimua, auto-eraginkortasuna) (Ikus 1. Atala) (4. Jarduera)

Egoerari helduz ————— bere errealitatearen gaineko egintza

- Eskubide eta betebeharrak (5. Jarduera)
- Egoerak aztertzea eta erabakiak hartzea (6. Jarduera)
 - Egoera aztertzea eta arazoa definitzea (7. Jarduera)
 - Alternatibak bilatu eta aztertzea (8. Jarduera)
 - Erabakiak hartzea (9. Jarduera)
 - Ekintzak programatzea (10. Jarduera)
- Antsietatea gidatzea eta kontrolatzea
 - Artegatu egiten gara (11. Jarduera)
 - Erlaxazioa (12. Jarduera)
 - Pentsamendu negatiboen kontrola (13. Jarduera)
- Denbora antolatzea (14. Jarduera)

3.2.2. Jarduera menua

NIRE BIZITZAREN KONTROLA

Helburua: beren bizitza kontrolatzeaz zer ulertzen duten eta nola egiten duten adieraztea eta gaiari buruzko ezagutzak garatzea.
Jarduerak: nire bizitza kontrolatzen dut (1. Jarduera)

NIRE BIZITZAREN KONTROLEAN ERAGITEN DUTEN FAKTOREAK

Helburua: beren bizitzaren kontrolean eragina duten faktore ezberdinak aztertzea, erantzukizun soziala eta pertsonala orekatuz.
Jarduerak: gizarte eragile esanguratsuak (familia, lagunak...) (2. Jarduera)
Testuinguru soziala (balore sozialak, arazo sozialak, publizitatea...) (3. Jarduera)
Ezaugarri pertsonalak (4. Jarduera) (ikus 1. Interes Gunea)

ESKUBIDE ETA BETEBEHARRAK

Helburua: beren eskubideak ezagutzea eta defendatzea eta bizitzako aro honetako betebeharrak hartzea.
Jarduera: Eskubide eta betebeharrak (5. Jarduera)

BALIABIDE ETA GAITASUNAK

EGOERAK AZTERTZEA ETA ERABAKIAK HARTZEA

Helburua: egoerak aztertzeke eta erabakiak hartzeke prozesu arrazionala aplikatzea.

Jarduerak:
Egoerak aztertzea eta erabakiak hartzea (6. Jarduera)
Egoera aztertzea eta arazoa definitzea (7. Jarduera)
Alternatibak bilatzea eta aztertzea (8. Jarduera)
Erabakiak hartzea (9. Jarduera)
Ekintza programatzea (10. Jarduera)

ANTSIATEA GIDATZEA

Helburua: antsietatea egoera ezberdinetan gidatzea eta kontrolatzea.

Jarduerak:
Urduritzen garenean (11. Jarduera)
Erlaxazioa (12. Jarduera)
Pentsamendu negatiboek kontrola (13. Jarduera)

DENBORA ANTOLATZEA

Helburua: denboraren erabilpen eraginkorra egitea, kontrolatzen dituzten esparruetan batipat (ikasketa denbora, aisla eta astia).

Jarduerak:
Gure denbora antolatzea (14. Jarduera)

1 . Jarduera. Nire bizitzaren kontrola

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Nire bizitza kontrolatzea. Talde txikitan 1A Fitxako galderei erantzun.

Talde handian ordezkari bakoitzak berean atera dituzten ideiak azalduko ditu. Ikuspuntu ezberdinak eztabaidatuko dira. Gakoak (eztabaida ondokoan zentratuko da):

- Beren bizitzaren kontrola.
- “Gaurko egunean eta epe laburrera baldintzatzen duten faktoreak” esaldia, bakoitzak norberarentzat egin nahi duena egitearekin, ardurarekin, norberarentzako eta beste pertsonentzako ondorioen balorazioarekin, auto-eraginkortasunarekin eta autonomiarekin erlazionatuz.
- Bizitza kontrolatzeko estrategia, baliabide eta trebetasun ezberdinak.

Jarduera norbere bizitza kontrolatzeari eta honetan eragiten duten faktoreei buruzko azalpen teoriko labur batekin osatu daiteke.

Ulises eta kontrola. Banaka, 1B Fitxako alegia irakurri,

Alegia talde txikitan edo talde handian aztertu eta galderei erantzun. Gakoak: autokontrolaren esanahiari, beronen beharizanari eta bizitza kontrolatzeko erabil daitezkeen estrategiei buruzko eztabaida bultzatu.

Autonomoak gara. “Autonomoak gara” 1C Fitxa banaka bete.

Talde txikitan: talde-kide bakoitzak emaniko erantzunak alpatuko dira. Autonomia edo independentziaren abantaila eta eragozpenei buruzko elkarrizketa zabaldu. Zein arlotan uste dute beraien autonomoak direla, zein zailtasun aurkitzen dituzte independenteagoak izateko (beste pertsonen ekintzak, norbere buruarekiko konfiantza eza, familia edo beste pertsona helduengatiko babes...).)

Talde handian: talde bakoitzeko ondorioak adierazi. Aurreko puntuak eztabaidatu, talde kideek gaiari buruzko beren esperientziak kontatzea bultzatuz. Gakoak: autonomia pertsonalarekiko jarrera positiboa berrindartu eta nerabeak autonomoak izan daitezkeen arloetan beste pertsonen menpe egotea eragiten duten faktoreak aztertu.

1A FITXA

Nire bizitzaren kontrola

NIRE BIZITZA KONTROLATZEN DUT

GALDERAK:

1. Zer iradokitzen dizu esaldi honek?
2. Zer da zuretzat bizitza kontrolatzea?
3. Zein faktorek uste duzu eragiten dutela bizitzaren kontrolean?
4. Nola edo zein egoeratan ikusten da norbaitek "bere bizitza kontrolatzen" duela?
(Adibide zehatzak jarri)
5. Orain eta hemen, zein era eta neurritan kontrola dezakezue zuen bizitza?
6. Beren bizitza era egokion kontrolatzen ez duten neska-mutilen egoera problematikoak eta honek dakartzan ondorioak banan-bano aipatu.

1 B FITXA

Ulises eta auto-kontrola

(Iturria: Miguel COSTA eta Ernesto LÓPEZ: *Manual para el educador social*, Gizarte Galetarako Ministraritza).

Eskua hartuta eta ahots leun eta konbentzigarriarekin; aparteko txirikordak zituen Circe-k, Ulises berriz itsasoratzean, Sirenen irla aurretik iraganez gero ze arriskupean egongo zen ohartarazi zuen, Sirenen kantuak gozoak eta zoragarriak dira, erabat erakargarriak. Zu eta zure gizonak kantuongatik liluratzen bazarete, eta irlako hondartzetara gerturatzen bazarete, bertan baraturik geldituko zarete eta hain kontrolatuta izango zara, ezen ezingo baituzu sekula zure helburu gozo eta desiratua burutu: zure aberrira itzuli eta Penelope-rekin besarkada estuetan urtu,

Ulises-ek adi entzun zituen Circe-ren aholku zuhurrak eta berak, ezbeharrean zaildua zen horrek, bere buruari eusteko gai izango zela ziurtatu zion. Circe-k ez zuen dudatan jartzen Ulises berehalako plazerrari ulko egiteko gai zenik, geroago lortuko zuen baina atsegingarriagoa izango zitzaion helburua burutu ahal izateko. Boina bazekien baita sirenen kantuaren erakargarritasun biziak bere auto-kontrol ahaleginak eta aholku zuhurrak baliogabetu zitzaizkela. Horregatik, Ulises-1 bere asmo onak eta bere buruaren jabe izateko goitasuna eraginkorrakoak egingo lituzketen estrategia zenbait iradoki zizkion.

Irla aurretik gelditu ere egin gabe iragatea eta, irla ingurura heldu baino lehen, bere gizonak belorriak argizariarekin estaltzea aholkatu zion, kantuak entzuterik ez izateko. Eta berari zegokionez, kantu zoragarria entzun nahi bazuen, bere gizonari itsasuntziko mastara ongi lotzeko agindu behar zion, eta serio esan beharko zion, berak agindu edo erregutu arren, ez zutela askatu behar, hau eginez gero ahots gozoak zetozen hodartzarantz itsasuntzia bideratzeko tentaldia eutsiezina izan zitekeen eta.

Goiztiriarekin sokak laxatu eta itsosoratu zirenean, eta untzia Sirenen irla parera heldu zenean, Ulises eta bere gizonak Circe-k aholkatutako plana jarri zuten martxan. Sirenek, untzia gertu zegoena oharturik, doinu ezteie ekin zieten.

Ulises-ek ikusi ahal izan zuen ahots haiek bere bihotzean eragiten zuten emoziozko zirarra sutua. Entzunez jarraitzeko zuen gurari eutsi ezinaz ohartu ahal izan zen, eta bere gizonari lokarriak askatzeko erreguzko keinuak egin zizkien, boina hauek ez zituzten aginduak bete, bere buruaren jabe izaten lagunduz. Gerturatze eza jasangarriagoa egiteko, bere gizonak zein trebeak izaten ari ziren, eta botez ere, saririk desiragarriena, Penelope, zituen buruan. Pozik zegoen baliabideak eta bere gizonak izatearekin eta harro sentitzen zen denekezagutu eta horrela izatea espero zuten Ulises ausart, zuhur eta zorrotza izatearekin. "Ulises, ongi ari haiz, azken saria merezi duk" esaten zuen bere baitarako.

Eta azkenik, untzia Sirenen irlatik aldendu zenean, Ulises-ek adorea emateko gaitasunak eta inguru-nean emaniko aldaketak eraginkorrak izan zirela egiaztatu ahal izan zuen. Sirenen irlan betiko atxikia izatearen, bertako eguzkipean kiskalita hiltzearen arriskua abileziaz saihestu zuen. Circe-ren aholku zuhurrei kasu egiteak merezi izan zuen.

GALDERAK:

1. Zer iradokitzen dizu alegi honek?
2. Zer ulertzen duzu auto-kontrolaz?
3. Orokorrean bizitzako eta partikularrean zure eguneroko bizitzako zein egoeratan behar izan daiteke auto-kontrola?
4. Alegian aztertutako elementuak jarraituz, zein estrategia erabili dezakegu?

1C FITXA

Pertsona autonomoak gara

1. Zer ulertzen duzu autonomo izateaz?
2. Zer gauza egiten ditu zure adineko neska-mutil autonomoak?
3. Autonomia izatearen abantaila eta eragozpenak.
4. Zein faktorek eragiten dute autonomia haundiagoa edo txikiagoa izatean? (norbere buruarekiko konfiantza, beste pertsonen babes jarrerak...).
5. Zure bizitzako zein arlotan uste duzu beste pertsonen menpekoea zarela: ekonomia, etxe-lanak, lagunak egitea, zure denbora antolatzea?, zein arlotan uste duzu zarela autonomoa?
6. Zein arlo edo egoeratan gustatuko litzaizuke zure kabuz moldatzea?, zein urrats eman zenezake horretarako?
7. Zein harreman ikusten duzu norbere bizitzaren kontrolaren eta autonomiaren artean?

2. Jarduera. Eragile sozial esanguratsuen eragina nire bizitzaren kontrolean

Eragile sozial esanguratsuek (lagunak, familia eta irakasleak) bizitzaren kontrolean duten eraginaz arituko gara. ("Pertsonen arteko harremanak" 4, Interes Gunean familia harremanak eta talde harremanak sakonago lantzen dira).

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Testu iruzkina. 2A Fitxa banatu, eta banaka irakurri.

Talde txikitan edo talde handian, testuaren iruzkina egin, galderen arabera eztabaida eginaz.

Talde handian ordezkari bakoitzak berean atera dituzten ideien laburpena azalduko du. Testua denek artean kritikatu da. Gakoak: aurkitutako eragin iturburuak, oztopoak gainditzeko gaitasunaren aurrean zalantzak.

Mirotzaren alegia. 2B "Mirotzaren alegia" Fitxaren banakako irakurketa.

Talde txikitan, galderari erantzunez testuaren iruzkina egin.

Talde handian: amankomunean jartzea. Eztabaia.

Talde presioa. "Talde presioa" bideoa ikusi (18 minutu). Talde txikitan eta 2C Fitxarekin, zenbait egoera eta protagonistek hartutako jarrerak identifikatu, baita talde eragina ere, eta taldearen irizira moidatu beharrez eztabaidatu (ikus 4. Interes Gunean, "Talde harremanak" atala).

2A FITXA

Textu iruzkina

Gogora ezazu irakasleari hitz bat nola esaten zen letraka galdegiten zenionean eta berak "Hiztegian bilatu" esaten zizunean. Zuk galdetzen zenion: "Nola aurki nezake hiztegian ez badakit nola esaten den letraka?. Halakoa da bizitza nerabea zarenean: "Ezin duzu lanik aurkitu esperientziarik gabe". Orduan, zure buruari galdetuko diozu: "Nola lor nezake esperientzia lanik egin gabe?". Ez da beti erraza. Maiz hautaketak egin behako dira, eta oztopoak izango dira zure bidean.

Erronka hauek gidatzeko era bat zutaz gehiago jakitea da. Zeure ezagutzak, zeure hautaketak egiteko eta oztopo edo zailtasunak goinditzeko behar duzun autoestimua (zeure burua maitatzea, gustatzea, baloratzea) emango dizu. Baina nola ezagutu zenezake zeure burua, zeure hautaketak egiteko eta zeure oztopoak gainditzeko aukerarik izan ez baduzu? (nola aurki dezakezu hitza hiztegian ez badakizu nola esaten den letraka?).

Helduaroaren eta haurtzaroaren artean dagoela dioten adin horretan zaude. Inork, ezta zuk ere, ezin du zehatz esan zein den zu "ume"-tzat (ziurrenik ez duzu hitz hau maiteko) hartzeko une jakina eta zein pertsona heldutzat hartzekoa.

Zure gurasoek maiz esaten dizute "etzazu egin", zure jardueri jarri nahi dizkieten mugak neurtzen dituzten artean. Zutaz arduratzen dira, eta zu babestea nahi dute. Badakite baita azkar hazten ari zarelo, eta zu askatu beharko zaituela, eta hau, zenbaitzuetan, gogorra egiten zaie. Boina zuk zeu izan nahi duzu.

Zure lagunak gehienetan "egin ezazu" esaten dizute. "Gaua hor zehar pasatu behar dugu", "edan ezazu zertxobait", "zergatik ez zara enrollatzen?"... Eta garrantzitsua da lagunak izatea eta taldearekin "enrollatzea", noski. Normala da beraiek bezalakoa izan nahi izatea, baina horretaz gain, errealizatzea eta zu zeu izatea ere nahi duzu.

Telebistak, musikak, zinemak eta beste komunikabideek beren mezuak botatzen dizkizute: "Jantzi zaitetz arropa bakeroarekin", "X kiroletako zapatilak baino ez itzazu erosi", "edan"... Zuri iradokizun hauetako baten bat jarraitzea ere gustatuko litzaizuke, baina zeure bidea egin nahi duzu.

Antza mundu guztiak dauka zuk zure bizitza nola bizi beharko zenukeen dioen planen bat. Nola heldu zintezke orduan, zu zeu izatera?

GALDERAK:

1. Zer iruditu zaizu testua? Talde kide bakoitzak esan dezala zein paragrafo edo esaldi izan duen gustukoaren edo zeinekin sentitu den identifikatuen. Kritikak.
2. Zein eragile sozial (lagunak, familia, irakasleak, komunikabideak) agertzen da testuan bizitzaren kontrolean garrantzitsuen bezala? Baloratu testuak planteatzen duena bat datorren zure esperientziarekin, erabakiak hartzeko unean ohizkoen diren eragin iturrirei (gurasoak, lagunak, komunikabideak) dagokienez.

2B FITXA

Mirotzaren alegia

(Iturria: Miguel COSTA eta Ernesto LÓPEZ: *Manual para el educador social*, Gizarte Galetarako Ministraritza).

Bazen behin, oihanean zehar zebilela, larriki zauritutako mirotz bat aurkitu zuen nekazaria. Bere etxera eraman, sendatu eta oilotegian sartu zuen, bertan oilaskoen janari bera jaten eta beren gisara portatzen ikasi zuelarik.

Egun batez, handik zehar zebilen naturalista batek nekazariari galde egin zion: Zergatik dago oilategian itxita hegazti eta txori guztien errege den arrano hau?

-Oihanean aurkitu nuen larriki zauriturik eta oilaskoei eman diedan janari bera eman dio danez, eta oilasko gisakoa izaten irakatsi diodanez, bada ez du ikasi hegaz egiten. Oilaskoen gisara portatzen da eta, beraz, jada ez da arranoa -erantzun zion nekazariak.

-Zure imintzioari -esan zuen naturalistak-, mirotza jaso, sendatu eta zaindu izanari ederra deritzot. Gainera, bizirik irauteko aukera eman diozu eta zure oilotegiko oilaskoen berotasuna eta lagunartea eman diozu. Halaz ere, arrano bihotza du, eta ziur irakatsi dakioketia hegoz egiten. Zer deritzozu hola egiteko moduan jarriko bogenu?

-Ez dut esaten didazuna ulertzen. Hegaz egin nahi bolu, egingo luke. Nik ez diot eragotzi.

-Egia da, zuk ez diozu eragotzi, eta zuk aurretik esan duzun bezala, oilasko gisara portatzen irakatsi zenion, horregatik ez du hegaz egiten. Eta arranoen gisara hegaz egiten irakatsiko bagenio?

-Zergatik zara horren setatia? Hora, oilasko gisara portatzen da eta jada ez da arranoa, zer egingo diogu. Gauza batzuk ezin daitezke aldatu.

-Egia da azken hilabeteotan oilasko gisara portatzen ari dena. Baina hegaz egiteko dituen zailtasunetan arreta gehiegi jartzen duzula uste dut. Zer deritzozu orain bere arrano bihotzean eta hegaz egiteko aukeran jartzen badugu arreta?

-Zalantzak dauzkatz, ezen, zer aldatzen da bada zailtasunetan pentsatu ordez aukeretan pentsatuz gero?

-Galdera ona da egiten didazuna. Zailtasunetan pentsatzen badugu, baliteke oraingo portaerarekin konformatzea. Baina, ez duzu uste hegaz egiteko aukeretan pentsatzeak, aukerak ematera eta aukera horiek errealak bihurtzen diren frogatzera bultzatzen goituela?

-Baliteke -onetsi zuen nekazariak-.

-Zer deritzozu frogatzeari?

-Froga dezagun.

GALDERAK:

1. Zer iruditu zaizu alegi hau? Hegaz egin zezakeen mirotzak? Zergatik ez zuen egiten? Zeintzuk ziren nekazariaren eta naturalistaren arabera hegaz ez egitearen zioak? Zertan jartzen zuen arreta bietako bakoitzak? (Zailtasunak. Aukerak).
2. Gerta dakiguke zenbaitetan mirotzari gertaturikoa?, zein egoeretan? Adibideak jarri. Ditugun zailtasun edo aukeretan pentsatzen dugu maizago? nola eragin dezakete beste pertsonak? zure ahalbideetan konfiantza handiagoa izatea gustatuko litzazuke? Nola eragin dezakete gainerako pertsonak arazoei aurre egiteko gure eran?, zein eratan eragiten dute: arreta zailtasunetan jarriz edo ahalbideetan konfiatuz, nola gustatuko litzazukeke beraien jokatzeko?

2C FITXA

Talde presioa

EGOERA	PROTAGONISTA	HARTUTAKO JARRERA
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

GALDERAK:

1. Protagonisten jarrerak eraginak jasan ditu edo librea izan da? Nor izan da eragile? Ze eragin mota izan da?
2. Ze iritzi nagusitu behar da, taldekoa edo gizabanakoena? Noiz? Zergatik?

3. Jarduera. Testuinguru soziala, eta honek bizitzaren kontrolean duen eragina

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Ingurunearen eragina bizitzaren kontrolean. Inkesta bat landu, gure bizitza eta erabakietan eragiten duten ingurune elementuak aztertzeko: gure familietako gizonetako eta emakumezkoen baloreak, ikastetxea, bizimodua, auzoaren baliabideak...

Inkesta pasatu, datuak jaso eta aztertu, portzentoietara pasatuz eta grafikoak eginez... Emaitzak sexuaren, adinaren... arabera alderatu eta ondorioak atera. Gakoak: gure inguruko talde ezberdinetako elementu eta balore ezberdinek gure nortasun pertsonalean, geure balore sisteman... eragiten dute, eta guzti hau bizitza kontrolatzeko erarekin eta erabakiak hartzearekin erlazionatzen da. Bakoitzak arau sozialekiko adostasun edo atxikimendu maila mantentzen du.

Balore sozialak eta beren influentzia. Talde txikitan gure gizartean nagusi diren baloreak eztabaidatu (balore sozialak, familiarrak, gisakoen taldekoak, komunikabideenak), zertan adierazten den beren nagusitasuna, talde guztietan ote diren nagusi (gizonezkoak/emakumezkoak, gazteak/helduak...) eta bizitzaren kontrolean eta erabakiak hartzean daukaten eragina. Taldeak esanguratsuen deritzen baloreak adieraziko dituzten argazki edo marrazkiekin hormirudi bat egin. Amankomunean jarri.

Publizitatearen eragina. Ondokoari buruzko eztabaida: nola eragiten duen publizitateak gure erabaki, portaera, bizimodu, balore, eta abarretan. Eragina, ondokoaren arabera zehaztu: a) erosi (arropa, zapata, moda... markak); b) kontsumitu (edariak, tabakoa, argaltze-tratamenduak...); c) bizimodua (dibertsioak, besteekiko harremanak, baloreak...); eta d) itxura fisikoa (edertasuna, gorpuzkera, gaztetasuna, dinamismoa...). Taldeak eginiko analisiak eta ondorioak adieraziko dituen hormirudia egin testuekin, argazkiekin edo marrazkiekin.

Publizitate iragarkien analisisa. Taldeka, alclizkari edo egunkari bat eman, 3. Fitxarekin edozein eratako iragarkia hautatu eta aztertzeko. Amankomunean jarri. Talde bakoitzak bere iragarkia eta eginiko analisisa azaldu. Jarduera bukatzeko, iragarki kontrapublizitarioen iragarkietako gidoiak landu (parodiak, produktuaren alde ezezkorrak buruzko mezuek...) eta klasean kartelen bidez, irrati edo bideo bidez irudikatu.

Langabeziaren arazoa: talde handi balarrean edo talde txikitan, gizarte-arazo honi buruzko eztabaida: lotura duten faktore sozial, ekonomiko eta politikoak, eragina gehien pairatzen dutenak (klase soziala, sexua, inguru geografikoa), nola aurre egin arazoari, eragin dezaketen faktore pertsonalak (pasibotasuna, ekintza eraginkorrik eza, prestakuntzarik eza...) eta norberaren bizitzaren kontrolean izan dezakeen eragina. Azkenik taldeak analisiarekin eta atera diren ondorioekin dokumentu bat idatziko da. Informazioa bilatu dezakete: prentsa-aibisteak, estatistikak, gertutik ezagutzen dituzten kasuak.

3. FITXA

Publizitatea

ANALISI-FAKTOREAK

1. Atentzia deitzeko erabiltzen diren mekanismoak (kolore-jokoa, erotismoa, osaketa berezi eta originala, eskematizazioa, multzoaren edertasuna, intriga...

2. Mezu esplizitua:

- Irudia: - Aurkezturiko objektu edo pertsonak
- Antzezten diren egoerak
- Beste zenbait ezaugarri
- Testua: Lema nagusia
- Hitz azpimarratuenak
- Azpigitulu edo azpi-hizkuntzak
- Irudi eta hitzen elkargunea:
- Irudiaren eta testuaren arteko harreman zuzena edo zeharkakoa

3. Mezu inplizitua:

- Nola sentitzen zara iragarkia ikusten duzunean?
(Adibidez: alai, irrikaz, asaldatua).
- Zein emozio, desio... uste duzu manipulatzeko direla?
(Adibidea: ospea, aberastasuna, erotismoa, lasaitasuna...).
- Aurkezten diren kontsumitzaileen eta benetakoaren artean ezberdintasunik denik uste al duzu? Zein ezberdintasun?

4. Multzoaren gurari komentzigarria (aurkezturiko objektua beharrian batzuk asetzearekin erlazionatzea...). Zer uste duzu esan nahi duela iragarkiak? (adibidea: "XX whisky-a edateak emakume zoragarriak zureganatzen lagunduko dizu...).

5. Ze beharrian asetu nahi ditu produktuak? Zein eratara asetu nahi ditu? Nola ase genezake beharrian hori produktua erabili gabe?

4. Jarduera. Iztizaren kontrolean eragina duten ezaugarri pertsonalak

Pertsona beraren elementu edo aldagoi batzuen eraginaz arituko gara: autoeraginkortasuna, kontrol locus-a, sistema normatiboa, bizitza-proiektua... (Ikus 1. Interes Gunea ere).

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Arrakastak arralkasta bultzatzen du. Bakarka azkenengo astean bakoitzak egin dituen jarduketei buruz hausnartu, eta arrakastatsuak izan direnak erregistratu. Talde txikitik "arrakastak arralkasta bultzatzen du" esaldiaren esanahiari eta honek bizitzaren kontrolarekin duen harremanari buruz eztabaidatu. Taldeetan landutakoa amankomunean jarri. Laburpena egin eta ondorioak atera. Gakoak: aldaketak eragiteko pertsonok dugun gaitasuna eta helburuak lortzeko ditugun zailtasunak azpimarratu. Arrakasten autobehaketak autoeraginkortasun sentimendua hazten duela, aldaketak eragiten dituela, eta desiaturiko portaerak, jarrerak, egoerak... gehiagotu egiten dituela nabarmendu. Baita honek bizitza-kontrolean eragiten duela ere.

Espezialista-etxea. Eraginkortasun pertsonala ezagutzea eta baloratzea da kontua. Talde handian edo talde txikitik norberari eragiten dioten eguneroko egoerak eta egoeroi eraginkortasunez aurre egiteko era ezberdinak identifikatu. Azaldu ditugun autoeraginkortasun egoerak marrazkiekin edo aldizkari-argazkiekin eginiko hormirudi baten bidez adierazi. Taldeartekoa, laburpena egin eta ondorioak atera: identifikaturiko gaitasunak adierazi eta ikasteko, edozein trebetasunetan aritzeko, aurre-determinaturik ez sentitzeko aukerak positiboki baloratu. Norbera da norberaren espezialistarik onena.

Kontrol arazoak. Talde txikitik eta 4. Fitxa eskuetan dutela beren adineko neska-mutilen arazoekin zerrendo egin. Arazo hauek bi taldeetan banatu: arazoak jatorria norberarengan duenean eta jatorria ingurunean edo beste batzuegan duenean.

Hormirudi bidez edo arbelean bi taldeenak idatziz amankomunean jarri. Gakoak: kontrol locus-a pertsonok gure bizitzako gertaerak kontrolatzeko daukagula uste izaten dugun gaitasuna da. Pertsona batek gertaeren aurrean ezer gutxi egin dezakeela uste duenean kanpoko kontrol locus-a izaten duela eta gertaeroik kontrolatu ditzakeela uste izaten duenean barneko kontrol locus-a duela esaten da. Kontrol locus orekatu batek (zenbait gertaera norberaren araberakoak direla eta beste batzuk ingurunearen edo beste pertsona batzuen araberakoak direla sentitzea) autonomia maila haundiagoa eta libreago erabakitze eta bizitza kontrolatzeko aukera ematen du.

Ze arropa jantziako dut ezkontzarako? Sistema normatiboaren azterketa bultzatzea da xedea. Talde txikitik eta aurreko galderari erantzun gisa, arau sozialak, familiaren eta gaitzaren itxaropenak, erabaki ezberdinen ondorioen ebaluaketa, zuen motibazioa... aztertu. Amankomunean jarri eta ondorioak atera.

Nire bizitza proiektura moldatuz kontrolatzen dut. Talde txikitik esaldi honen esanahia eztabaidatu. Banaka, lurretik kanpoko pertsonala bati buruzko istorioa imaginatu eta talde txikitik, amankomunean egin. Taldeartekoa, laburpena egin eta ondorioak atera. Gakoak: Pertsonok bizitza-proiektu pertsonala osatuko duten helburuetarantz gidatu genezake gure bizitza.

4. FITXA

Nire adineko neska-mutilen arazoak

1. TALDEA: ARAZOAK JATORRIA NORBERARENGAN DUENEAN.

Norberak aurre egin eta kontrolatu ditzakeen arazoak dira. Adb: denbora, ikasketak, pertsonen arteko harremanak antolatzea.

2. TALDEA: ARAZOAK JATORRIA INGURUNEAN EDO BESTE PERTSONA BATZUENGAN DUENEAN.

Adb.: Arazo ekonomikoak familian, aukerarik eza, jardueraren bat aurrera eraman ahal izateko instalazio eza, pertsonen arteko harremanak, arraza, sexu edo klase sozialaren arabera diskriminazioa...

5. Jarduera. Eskubide eta betebeharrak

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Ardurotsuak gara. 5A Fitxa banaka bete. Talde txikitan erantzunak komentatu. Etxean edo eskolan egin behar dituzten lanen arabera neska eta mutilen arteko ezberdintasunak aztertu. Gaurko bizitzan hartu ditzaketen ardurak, zergatik hartu ditzaketen, abantalia eta eragozpenak eztabaidatu. Talde handian: amankomunean jarri. Adin horretan hartu ditzaketen arduren zerrenda egin talde guztiarentzako.

Erantzukizunak ikastaldean. Talde handian 5B Fitxa bete. Ikastaldearen barruan ardurak banantzeko era eztabaidatu: orekatua dagoen, sexuak eraginik ote duen, ardurak betetzeko era (borondatez, beharturik, bakoitzak zeregina izan dezala zainduz...). Talde-lanak banatzeko metodoa ezarri: txanclaka, taldean... hurrengo hiruhilabeterako hautaturiko irizpidearen arabera banatu lanak.

Ikasle-pisua. Seiko taldeak egin, talde bakoitzean neska eta mutil kopurua antzerakoa izatea zainduz. Ikaslegoari beren herritik irten direla eta beste lekuren batean ikasten edo lanean ari direla imajinatzea eskatuko zaio. Etxeko lanak eta ardurak banatu eta lanen antolaketa eta ordutegiak orri batean ezarri behar dituzte. Talde handian adostutako antolaketa azaldu. Zailtasunak, negoziazio prozesua, erabili dituzten irizpideak, kontutan izan dituzten faktoreak (sexua, orlutegiok, trebetasun pertsonalak...) komentatu.

Nik...-ren eskubidea erreklamatzeko dut. Ikerketa: ikasleek giza-eskubideei buruzko informazio iturriak eta materiala bilatuko dituzte.

Jaso duten materialarekin laburpena egin, pertsonon eskubide ezberdinak batuz eta beren errealitatetik hurbilen daudenak gehituz. Ikasgelan edo eskolako beste leku batean jarzeko hormirudi batean ezarri.

5C Fitxa ezarri, taldean irakurri eta komentatu: a) ze, esanahi du eskubideotako bakoitzak beren eguneroko bizitzan?; b) nola sentituko lirake eskubideok erabiliez gero?, gatazkak sortuko lituzke?, norekin?, nola baliatu litzakete?, nola jokatu lukete? nola eraldatu litzakete beren bizitza?; eta c) eskubide hauek besteei errespetatu; zein egoeretan?, nola egin genezake?

Kontsumitu egiten dugu. Ondorengo egoerak azalduko dira:

a) "Gaur normalean baino handiagoa den kopuruko telefono faktura heldu da etxera. Mahaian komentatu duzue, eta argi geratu da inork ez duela telefonoa horrenbestean erabili".

b) "Musika-kate berri erosi duzu. Dendan oso ona dela esan dizute baina bigarren egunerako ez dabil".

Talde txikitan: Zer egingo lukete egoeron aurrean. Kontsumitzaile diren heinean beren eskubideak zeintzuk direla uste dute? Erosketa bat egitean zein faktorek hartzen dute parte eta ze, irizpide jarraitzen dira? Kasu egiten diete publizitate mezuei?

Talde handian: taldeetako ekarpenak azaldu. Erosketa orduan kontutan izan behar diren irizpideak denon artean zehaztu (produktuaren beharizana, berma, kalitatea/salneurria...). Publizitatearen eragina aztertu. Egoerak antzetzeko daitezke. Kontsumitzaileon eskubideei buruzko informazioa, salaketa bideak... kontsumitzaile elkarte edo kontsumitzaileentzako bulego publikoren batean aurkitu daitezke.

5A FITXA

Arduratsuak gara

- Zer da zuretzat ardurotsua izatea?

- Dena ongi egitea beti, akatsik ez egitea.
- Gure betebeharrak ez betetzeu eta ez ditugula bete jakin ez dezaten, gure burua izkutatzea.
- Egiten dugunarekiko konpromezua izatea: etxeko-lanak, enkarguak, betebeharrak...

- Nork esaten du zu arduratsua zarela?

- Aitak. Amak. Aita eta amak. Irakasleak. Lagunak. Beste batzuek...

- Zergatik?

- Zer abantail eta zer eragozpen dauzka ardurotsua izateak?, autonomia eta librea izan daiteke arduratsua izan gabe?, zergatik?

- Adieraz ezazu ondorengo lanetatik zeintzuk egiten dituzun eta zeintzuk diren ardurapekoak:

- Ogiaren bila joatea
- Nire logela txukuntzea
- Arropa gordetzea
- Mahaia jarri eta kentzea
- Etxeko enkarguak egitea
- Harrikoa egitea
- Erratzatzea
- Ohatzea egitea
- Ikastorduak betetzea
- Zarama jeistea
- Neba-arreba gaztea zaintzea
- Garbigailua jartzea
- Arropa esekitzea
- Lisatzea
- Komuna garbitzeo
- NAN-a edo beste izapide batzuk egitea
- Dentistarenera joatea
- Beste batzuk (adierazi):

- Nola eragiten die beste pertsoneri gu arduratsuak izateak edo ez izateak?

5B FITXA

Ardurak ikastaldean

(Iturria: Antonio VALLÉS: *Programa de Refuerzo de los Habilidades Sociales II*, Editorial EOS),

Adierazi ezazu ardura hauek ba ote diren eta nola betetzen diren.

ARDURAK	BADIRA NIRE IKASGELAN? NOLA BETETZEN DIRA? (Adierazi ezazu X batekin)			
	BAI	EZ	ONGI	HALAN-HOLAN
1. Materiala banatzea: folioak...				
2. Lurra garbi				
3. Urtebetetzeekin gogoratzea				
4. Kirol-taldea: futbola, saskibaloia				
5. Ikastalde-ordezkaria				
6. Arbela ezabatzea				
7. Ikasglako liburutegia				
8. Disziplina zaintzea				
9. Ikasgelako landareak				
10. Jaialdi bat				
11. Hormirudiak egitea				
12. Mozorroak prestatea				
13. Eskola materiala zaintzea				
14. Jokoak antolatea				
15. Eskola-lanak jasotzea				
16.				
17.				
18.				

5C FITXA

Nik...-ren eskubidea erreklamatzeko dut

(Iturria: PALMER, Pat; ALBERTI FROEHNER, Melissa: *Autoestima en la Adolescencia*, Valentzia, Promolibro-Cinteco, 1992).

1. ERRESPETUZ TRATATUA IZATEA
2. NEURE SENTIMENDUAK IZATEA ETA HAUEK ADIERAZI AHAL IZATEA
3. NEURE ERABAKIAK IZATEA ETA HAUEK ADIERAZI AHAL IZATEA
4. ENTZUNA ETA SERIOSKI HARTUA IZATEA
5. GEHIEN ARDURA ZAIDANA ERABAKI AHAL IZATEA
6. NEUK NAHI DUDANA ESKATZEA (BESTEEK EMATEA UKATZEKO ESKUBIDEA DUTE)
7. AKATSAK EGITEA ETA BERAUETATIK IKASTEA
"EZ DAKIT" ESATEA EZ DAUKADANEAN ERANTZUNIK
IRITZIZ EDO JOKAERAZ ALDATZEA
8. NEURE GORPUTZAREN KONTROLA IZATEA
9. INTIMITATEA IZATEA
10. NIRE HAUTAKETEN, PORTAEREN, PENTSAMENDUEN ETA SENTIMENDUEN ERANTZUKIZUNA IZATEA.

6. Jarduera. Egoerak aztertzea eta erabakiak hartzea

Jarduera honetan “egoerak aztertzea eta erabakiak hartzea” era orokorrean lantzen da. Ondorengo 4 jardueretan (7, 8, 9 eta 10, jarduerak), urrotsetako bakoitzean sakondu egingo dugu: egoera aztertu eta arazoa definitzea, alternatibak bilatu eta aztertzea, erabakiak hartu eta ekintza programatzea.

Jarduera honetako gaia ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Erabakiak hartzeko pistak. Talde txkitan 6A Fitxa “erabakiak hartzeko pistak” banatu. Taldean irakurri eta komentatu... Amankomunean jarri. Irakasleak erabaki ezberdinak batuko ditu eta azalpen teoriko labur batekin osatuko ditui (ikus Gaiari helduz).

Ikerketa gure ingurunean. Nola konpondu arazo pertsonalak eta nola hartu erabakiak?. Inkesta bat osatu eta gure familiako, ikastetxeko, auzoko gizonezko eta emakumezkoiei egin. Datuak jaso eta aztertu, emaitzak sexuaren eta adinaren arabera alderatuz. Azalpen teoriko-arekin osatu.

Partehartzeko ikasgaia. Ikaslegoari gaiari buruz dakitena zehazteko eta esperientziak adierazteko eskatuko zaio. Aterako den informazioa jaso eta osatu.

Eguneroko egoerak. Egoeren azterketari eta erabakiak hartzeari buruzko azalpen teoriko txikia egin. Talde txkitan eta 6B Fitxarekin gaitasun hau erabakiak hartu behar diren eguneroko egoeretan aplikatu. Amankomunean jarri, laburpena egin eta ondorioak atera.

Oroitzeko arazoak. Aurretiaz egin ez bada, arazoen analisisiaz eta konponbideak bilatzeaz azalpen teoriko laburra eman.

Talde txkitan: 6C Fitxa “Oroitzek arazoak ditu” banatu eta eztabalda zabaldu galderak jarraituz. Egoera honetan arazoen analisi eta konponbideen bilatze gaitasuna aplikatu.

Amankomunean jarri: taldeetako eztabaidak galderetako urrotsak jarraltuta azaldu. Talde bakoitzak proposatu dituen konponbideak idatzi eta eztabaidatu. Taldeari ondorengo galdera botako zala: egoera hau ohizkoa da? zuen artean ematen al da? nola aurkitzen diozue irtenbidea?

Ondorioak. Gakoak: ez dago a priorizko irtenbide on edo txarrik. Ondorio teorikoak baloratu eta praktikan behatu egin behar dira. ikuspuntu guztiak hartuko dira kontutan. Erabakiak hartzeak eta bakoitzak baloratzen duenak duten erlazioa gogorarazi daiteke. Baita erabakiak hartzeak ingurune faktoreekin duen erlazioa ere.

6A FITXA

Erabakiak hartzeko pistak

- Lehenik eta behin, egoera aztertu eta arazoa identifikatuko egingo dugu.
- Nahiz eta hasieran zentzugabekoa iruditu ahalik eta alternatiba edo irtenbide gehien bilatuko dugu.
- Alternatiba edo irtenbide posible bakoitza aztertuko dugu bakoitzaren abantaila eta eragozpenak ikusiaz.
- Erabakia hartuko dugu. Argi dago abantaila gehien eta eragozpen gutxien ekartzen dituen hautatuko dugula.
- Azkenik, praktikan jarriko dugu erabakitakoa.

Gogora ezazu! Irtenbide horrek ez badu balio... beste batzuk hautatzeko aukera duzula.

GALDERAK: taldean komentatu:

- aipaturiko urratsak ulertu ote diren
- erabilgarritzat hartzen ote dituzuen
- gaur egun zenbaitetan erabiltzen ote dituzuen
- horrenbeste pentsatzea beharrezkoa ez dela uste baduzue
-

6B FITXA

Eguneroko egoerak

1. Eguneroko bizitzako egoera ezberdinetan egin behar dituzun hautuak (funtsean zerorri dagozkizunak) adierazi:

- Kalera irtetzeko jantzea
- Erabili beharreko garraiobidea
- Behar ditudan ikastorduak
- Zertan gastatzen dudan nire dirua
-
-
-
-

2. Egoera hauetako hiru hautatu eta berauetan egoerak aztertzeko eta erabakiak hartzeko gaitasuna aplikatu.

6C FITXA

“Oroitzeko arazoak”

(Iturria: BRUNET, J. J. eta NEGRO, J. L.: *Tutoría con Adolescentes*).

Lagun taldea zarete eta Oroitzek laguntza eskatu dizue. Zuen lana bere arazoa aztertzea eta Oroitzi hau konpontzen lagunduko dioten irtenbide zehatzak proposatzea da. 30 minutu dituzue hau egiteko. Eraginkorrak izateko eran antolatu zaitezte. Konponbideak talde osoak proposaturikoak izan beharko dira.

“Oroitzek ikasi egiten du; estu ibiltzen da, gehienetan suspentso batzuk izaten ditu, bestee-tan justu-justu ibiltzen da. DBH bukatu eta gero Lanbide-Heziketa egin nahi duela dio; beno, Oroitzi automobilismoarekin erlazonaturiko zerbat egitea gustatuko litzaioke, kotxeak oso gus-tuko dituelako eta ez duelako ikasterik nahi: ez zalo ikastea gustatzen.

Normalean klasean ikasgaio galdetu behar diotenean edo ebaluaketetan baino ez du ikasten. Orduan bai; berak dioen bezala, orduan “dienak emanda” ikasten du: liburuarekin egoten da baita jolastorduetan, bazkalorduan eta bazkalostean ere. Baina, hoinbeste saiatu arren, ez omen da iristen eta suspenditu egiten du.

Etxean ikasten duenean, atseginen duen lekuan ikasten du. Batzuetan egongelan. Han egoten omen da erosoan, besaulkiak baitaude bertan; gainera, telebista ikus dezake noizean behin; “une batez besterik ez”, berak dioen bezala, programa interesgarriren bat ikusteko. Egia esan, bere amaren sekulako errieta entzun ondoren, itzali beharra izaten du; beste batzuetan sukaldean ikasten du, han mahai handi eta eroso dagoelako; besteetan, bere logelan. Bere logelan dagoenean, ohean buruz behera ikastea gustatzen zalo; inoiz, irratia jarrita duela. Musikak ikasten laguntzen diola esan ohi du. Honek oso haserraten du bere aita. Logelako mahaian jartzera behartzen du. Baita irratia itzaltzera ere, horrela distraitu egiten delo, ilargian egoten dela esaten baitu. Eta hau da suspentsoen arazoia aitaren aburuz.

Egia esan, Oroit aspertua dago hainbeste errieta entzuteaz; gurasoak eta irakasleak behin eta berriz ikasketei buruz aritzea aspergarria deritzo. Bakean uztea nahiko luke, baita suspen-sorik ez izatea ere. Baina ez daki zer egin. Lagundu zenezake?”.

GALDERAK:

1. Oroitzen egoeraren datuak arretaz aztertu: zer gertatzen zaio?, nola ikasten du?, noiz izaten ditu zailtasunak? Zehaztu ezazu bere arazoa: zertan datza zuen lagunaren arazo-a? Aztertu arazoaren balizko arrazoi guztiak.
2. Arazoa konpontzeko egin daitezkeen gauzak pentsatu.
3. Alternatiba guztiak eta beren alde on eta txarrak eztabaidatu.
4. Erabakiak hartzea: konponbide bideragarri eta errealistenak zeintzuk diren erabaki.
5. Ekintza prestatu.

7. Jarduera. Egoera aztertzea eta erabakia zehaztea

“Egoerak aztertzea eta erabakiak hartzea” (6, Jarduera) gaitasunaren lehenengo urratsa da hau.

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Arazo pertsonalen bilduma. Hasteko eta ideia orokorra egiteko arazo pertsonalen zerrenda (7A Fitxa) irakurri.

Banaka (edo talde txikitik), arazo errealak adierazten dituzten esaldiak zenbakiaren ezkerrean egingo den gurutze batez seinalatu. Gurutzeaz markatutako arazoak jaso eta bereziki kezkatzen dituzten arazoetan gurutzea zirkulu baten barruan sartu. Arazo hauek aurkitu eta barren-barrenean kezkatzen dituzten arazoetan zirkulua beste zirkulu baten barruan sartu.

Bakoitzak, papertxo batean eta sinatu gabe, berarentzat larriena den arazoaren zenbakia idatziko du.

Banan-bana papertxoak jaso eta taldeko norbaitek -bakoitzean batek- arazoa deskribatu eta aztertu egingo du.

Ondorioak atera. Gakoak:

- Zer da arazo bat: zeintzuk dira beren kezka; kezkatzeaz gain, zerk eragiten dituen gora-beherak beren bizitzan; zeri ez diren irtenbide zuzen bat ematen ari... Bakoitzak bere arazoak ditu.
- Arazo bakoitzak gaitasun eta baliabide ezberdinak eskatzen ditu: norbera onartzea eta gehiago maitatzea, arazoaren ikuskera eraldatzea, bakarkako erabakiak hartzea (denbora-antolaketa, ikasketak-hautaketa, aisia-jarduerak...), harremantzeko erak eta komunikazioa hobetzea, laguntza bilatzea, gizarte edo giro-aldaketaren menpe daudenezako talde-ekintzak egitea...
- Bakoitzak arazoak konpontzeko bere era dauka.

Arazo-motak. Talde handian eta 7A “Arazo-zerrenda” Fitxarekin, bizitzan zehar eta gaur egunean aurkitu ditzaketen arazo-motak adieraziz: osasuna, ikasketak, familia, besteengandako harremana, komunikazioa, denboraren antolaketa, aisia-denbora, onarpen pertsonala (gorputz-irudia, pertsonalitatea), espiritualtasuna, erlijioa, arazo ekonomikoak, beldurrak, arazo sozialak (berdintasunik eza, aukerarik eza...). Arazo bakoitzari gaitasun edo baliabide ezberdinak dagozkie.

Neska-mutilen arazoak. 15. jarduerarekin bat (jarduera honetan arazo pertsonalak identifikatzen dira), arbelean edo hormirudi batean, batetik nesken eta bestetik mutilen arazoak idatzi.

Bakoitzak hiru arazo edo kezka esango ditu (zerrendan egon ez arren).

Taldean nesken eta mutilen kezka eta zailtasunen artean ikusten diren ezberdintasunak aztertu.

Ezberdintasun hauek zein faktoreekin erlazionatzen diren eztabaidatu (hezkuntza, familia eta gizarte-ereduak, gizarteak sexu bakoitzarentzako dituen itxaropenak, komunikabideen bitartez igorritako estereotipoak...).

Arazoak ikusteko era berria. Talde txikitik 7B Fitxako testua irakurri eta eztabaidatu.

Taldeartekoa egin, ordezkari bakoitzak amankomunean jarriko duelarik berean landutokoa. Laburpena egin eta ondorioak atera.

Azkenik, talde-kide bakoitzari esperientziaren bat, ikasteko balio izan dion hutsen bat kontatzea eskatuko zaio. Baita nola sentitu zen une horretan, bere erantzukizuna onartu zuen edo errudunak aurkitzen saiotu zen, bere buruari hutsegiteko balmena eman ote zion eta zer ikasi zuen egoera horretan ere.

Gure arazoak definitzea. Arazo bat konpontzeko lehenengo urratsa era zehatzean definitu ahal izatea da. Adibidez, ez da berdina "lotsatia naiz" esatea edo "ez dakit nola hasi harremantzen ikasgelako talde horrekin, baina asko gustatuko litzaidake".

Beste adibide bat: "nire arazoa ikasketak dira" baino zehatzagoa da "etxeke-lanak egite-rakoan kontzentratzeko zailtasunak izaten ditut".

Era zehatz batean deskribatuz gero errazagoa izango zaigu gure arazoentzako soluziobi-deak planteatzea. Horretarako era honetako galderak egin geniezaioke gure buruari:

- Non sortzen da arazoa
- Norekin
- Zer nahi duzu zehazki lortzea
- Zein da horretarako zailtasuna

Banaka 7C Fitxan kezka gehien sortarazten dizuena (zailtasuna edo arazoa) idatzi.

Fitxa berean arazoa zehatz deskribatzen salatu, aurretik aipaturiko galderei erantzuna emanaz. Arazoa izan dugun azkenengo aldiko adibideek lagundu ahal digute.

Ondoren, taldean agertuko diren arazoak arbelean idatzi, eta nola zehaztu dituzten adie-razi. Beste ikaskideek galderak eginez edo zehatzasun handiagoarekin definitzen lagunduz hartu dezakete parte.

7A FITXA

Arazo pertsonalen zerrenda

Buruko mina izatea sarri.	Nire sentimenduak erraz mintzen dituztela sentitzen dut.
Seme-alaba bakarra izatea.	Ohitura txar bat uzteko ezintasuna.
Nire bokazio profesionalaz zalantza egitea.	Oso altua izatea.
Amankomuneko jardueretan parte hartze txikia izatea.	Zailtasunak ortografia eta gramatikarekin.
Lagunak egitea kostatzen da egiten zait.	Etxe-giro orekatua izatea gustatuko litzaidake.
Artelatzea.	Ez dakit besteak lagundu ahal izateko zein norabide hartu behar dudan nire bizitzan.
Lo nahikorik ez egitea.	Hiritik kanpora txangoren bat egiteko edo eguna landetxeren batean pasatzeko... aukera gutxi.
Irakasleren batek dioena ez ulertzea.	Besteen influentzia handiegia izatea.
Nire familiarekin ez bizitzea.	Zailtasunen aurrean amore ematea.
Zer bait garantzitsua egitea gustatuko litzaidake.	Gorpuzkera ez-erakargarria izatea.
Dibertitzeko denbora gutxi.	Mintzatzeko erraztasunik ez izatea.
Lotsatia izatea.	Alta edo ama zenduak izatea.
Borondaterik eza.	Aisialdietan egitekorik ez edukitzea.
Hortzeria txarra.	Bakarrik sentitzea.
Ikasketetan atzeratua egotea.	Zorigaitzoko haurtzaro baten oroitzapenak izatea.
Familiako norbaitenganako ardura.	Ikasketei denbora gutxiegi eskeintzea.
Niretzako denbora libre gehiagoren beharrezana.	Arazo familiarak.
Liderra izateko gaitasunik eza.	Erlijio-egitateak arduratzen nau.
Erraztasunez eszitatzea.	Kiroletarako eta jolasetarako trebetasunik eza.
Lanean erraz nekatzea.	Nortasun gogorrago bat izatea nahi dut.
Nire gurasoek lan gehiegi egitea.	Erlijio-egia zenbaitekiko dudak.
Gizartearentzako baliagarria den zerbitzuren batean jardutea nire bizitzan.	Lan gehiegi.
Besteentzako atsegina ez naizela pentsatzea.	Nire familiak ez nau ulertzen.
Erraztasunez aztoratzea.	Ogibideari dagokionez norbaitek aholkatzea nahiko nuke.
Arazoentzako aholkularitarik eza.	Gustatzen zaidana irakurtzeko aukera gutxi.
Profesionalki hutsegiteko beldurra.	Ezagunagoa izatea nahiko nuke.
Garrantzitsua denarekiko kezka.	Lanean sarritan arretoa galtzea.
Dibertitzen ikasteko beharrezana.	Umea bezala tratatua izatea.
Besteentzako hizketa-gai izatea.	Zailtasun ekonomikoak.
Altura txikia izatea.	Beste sexuko pertsonak hobeto ezagutzea nahiko nuke.
Zailtasunak izatea Matematikarekin.	Gaixotasun edo heriotzarekiko kezka.
Etxean gaixotasunen bat izatea.	Bizitzarako nire saiakeran konfiantzarik eza.
Familiak nire bizitza egiteko trabak jartzen dizkit.	
Harreman sexuala.	

Argalegi egotea.
 Erantzukizun pertsonalen batekiko kezka.
 Nire gurasoek beste neba-arreba bat gehiago maite dute.
 Nire ingurukoak hobeto ezagutzea nahiko nuke.
 Bakarrik eta ahantzia geratzeari beldurra diot.
 Giza-errespetuari gaina hartzea.
 Ez izatea oso azkarra.
 Nire ingurukoekiko konfiantza eza.
 Nire bizitza independienterako lekurik ez izatea etxean.
 Besteekin zakarra izatea sarritan.
 Nire xedeak erraz ahaztea.
 Etorkizunari beldurra.
 Larregi exijitzen didate,
 Bizimodu ordenatuagoa eramatea gustatuko litzaidake.
 Besteak baino gehiago izatea nahiko nuke.
 Nagia izatea.
 Gripe eta katarroak sarri izatea.
 Disziplina zorrotzegia.
 Nire gurasoak pentsakeraz antigoalekoak dira.
 Ez dakit zer egin langintza sozial bati ekiteko.
 Elkarrizketari eusteko zailtasunak ditut.
 Inork ulertzen ez nauela sentitzea.
 Gauza batzuk serioski ez hartzea.
 Erraz gaixotzea.
 Sarritan urduri sentitzea.
 Zenbait arazo inorekin eztabaidatu ezin izatea.
 Nire ideala neure burua gazteriaren arazoetara bideratzea litzateke.
 Gizarte-harremanetan zuzentasunez jokatzeko segurtasunik eza.
 Lagun onak behar izatea.
 Elkarbizitza asaldatua izatea.
 Tripako mina izatea sarri.
 Gauza materialetan zeregin gehiegi.
 Familia-atsekabeak.
 Nire bizitza ordenu sozial zuzena ezartzera ematen dut.
 Inork estimatzen ez nauela adierazten didan barne-sentimendua.
 Ongi ez entzutea.

Familiako hurkoren batekin ongi ez konpontzea.
 Pertsona batenganako adiskidantza.
 Maiztasunez eztabaidatzea.
 Bulkada sexualak kontrolatzeko zailtasuna.
 Ahoskatzeko edo hitz egiteko zailtasuna.
 Nire familiataz ez arduratzea.
 Gauzei ez diet sarritan zentzurik hartzen.
 Kontrola galtzea.
 Egia esateko zailtasunak izatea.
 Bizitzaz aspertzea.
 Nire ideiak ganoraz adierazteko zailtasuna.
 Askatasun handiagoa desiratzea.
 Norbaitengandik sentitzen dudana maitasuna ez ote den jakitea.
 Burugogorkeria.
 Ganoraz lan egiten ez jakitea.
 Beste pertsonekin iritzi ezadostasunak izatea.
 Nire sentimenduetaz ez dakien norbait maitatzea.
 Jeloskortasun edo bekaizkeria gehiegi izatea.
 Noizean behin gezurra esatea.
 Sinusitisa eta sudur-afekzioak.
 Oroimen txarra izatea.
 Maite dudan norbaiten portaerak kezkatzen nau.
 Dantzan ikastea nahi izatea.
 Norbait begitan hartzea.
 Balizko gaixotasun bati buruzko dudak.
 Asperdura.
 Besteek disfrutatzen duten gauzeekin ez disfrutatzea.
 Urritasun fisikoren batengatik kezkatuta egotea.
 Bidegabekeriak.
 Maitasun eta ulermen beharria.
 Bizitza sozial urria.
 Besteek nire buruaz duten iritziak kezkatzen nau.
 Nire arazoetaz mintzatzea kostatu egiten zait.
 Etxean gustuko ez ditudan lanak egin behar izatea.
 Lagunak erraz galtzen ditut.
 Nire kezkak adierazi ahal izateko konfiantzakerik ez izatea.

7B FITXA

Akatsak aukera bezala

Arazoak ikusteko era berria

(Iturria: Pat PALMER: *Autoestima en la Adolescencia*.)

Arazoei aurre egiteko beste era bat hauek aukera bezala ikustea da. Behatu ezazu haur txiki bat. Haurrak frogatuz, dastatuz, sentituz eta akatsak eginaz ikasten du. Akatsotako adibide, gauzen kontra jotzea izan daiteke. Maiz ikasteko erarik onena akatsak egitea da.

Adibidez, txikia zinenean bizikleta kalean utzi eta ohostu edo apurtu bazizuten, baliteke bizikleta gordetzen ikasi izatea. Lezioa ziurrenik oso gogorra izango zen garai hartan, baina esperientzia horren bitartez gauzak kanpoan utziez gero galdu, ohostu edo apurtu daitezkeela ikasiko zenuen. Iraganera behatuz gero, lezio hori goiz ikasi izanagatik eskerrak ere eman zenitzake.

7C FITXA

Gure arazoak definitzea

NIRE ARAZOA

.....

NOLA ZEHAZTEN DEN

.....

8. Jarduera. Alternatibak bilatu eta aztertzea

Alternatibak bilatzea "Egoerak aztertzea eta erabakiak hartzea" (6. Jarduera) galtasuneko bigarren urratsa da.

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Arazo bat imajinatzea. Behin zehatz definitu ditugunean (ikus 7. Jarduera: egoera aztertzea eta arazoa definitzea), arazoak konpontzeko beste urrats bat imajinazioa libre uztea eta bururatzeko zaizkigun irtenbide guztiak asmatzea da. Baita irtenbide hauek zentzugabeak iruditzen bazaizkizu ere. Irtenbide asko bururatzeko bazaizkizu aukera gehiago izango dituzu.

Bakarka asteen zehar izan duten zailtasunen batean pentsatu behar dute. Arazoa pentsatu eta hautatu ondoren, 8A Fitxako testua irakurri eta denbora utziko zaie bakoitzak orri batean bururatzeko zaizkion irtenbideak idazteko. Irtenbiderik bitxiak ere idatzi behar dituzte.

Erronda bat egin nola sentitu izan diren adierazi dezaten. Beren zailtasuna eta bururatu zaizkien irtenbideak borondatez adieraziko dituzte.

Adierazpenak komentatu. Azaldu diren arazoentzako alternatiba gehiago ere proposatu daitezke.

Zer hautatuko dut? Talde txikitan: 8A Fitxa banatu, bakarka irakurri eta alternatiba ezberdinak aztertu. Talde handia: talde bakoitzaren erantzunak aurkeztuko dira. Pertsonaia honek bere dudari irtenbidea emateko erabili duen metodoari buruzko ondorioak ezarri. Gakoak: irakaslea ikasleek komikian agertzen den aukera bakoitzaren abantaila eta eragozpenak aurkitu eta ondorlotatu ditzaten saiatuko da.

Musikaren arazoa. Irakasleak taldeari 8C Fitxako egoera aurketuko dio. Taldean, galderak denek artean landu.

Alternatibak aztertuz. 8D Fitxarekin erabakiak hartzeko pistekin lan egingo da. Oinarria bakoitzak Arazo-bilduman identifikatutakoek osatuko dute. Hurrengo urteetan hautatzea eskatuko dieten egoerek (ikasketak, soldaduska/eragozpena, ikastea/lan egitea, hemen ikastea edo beste hiri batean ikastea hautatzea) ere osatu dezakete oinarri hau.

Lan bila. Aurretik ez bada egin, egoerak aztertzea eta erabakiak hartzea gaitasunari buruzko azalpen teoriko laburra eman (ikus Gaiari helduz). Bakarka, ikasleek egoeren azterketa lana bilatzeko erabiliko dute (8E Fitxa). Talde txikitan idatzitako ekimenak adieraziko dituzte, lana bilatzeko tekniken zerrenda eginez, beren hurkoen edo beraien esperientzia komentatuz, nola lortu izan duten lana aurkitzea (adibidez, udaiko lanak), eman dituzten urratsak... Talde handia: talde txikietan landutakoa azaldu. Lana bilatzeko jarraitu daitezkeen urratsekin behinbetiko zerrenda osatu.

8A FITXA

Arazo bat imajinatzea

(Iturria: Pat PALMER: *Autoestima en la Adolescencia*.)

Arazo bat baldin badaukazu, inork trabarik egingo ez dizun logela edo leku lasaia bilatu ezazu. Atea itxi eta jarri ezazu musika lasaia. Eroso jarri zaitetz. Orain erlaxatu zaitetz. Pixkanaka tentsioa zure gorputzetik irtetzen utzi ezazu. Zure artikulazioetatik irten eta esku eta oinetatik nola iragazten den sentitu ezazu. Haur logaletu eta lasai baten gisan sentitu arte landu ezazu. Behin erlaxaturik zaudenean zure arazoari irtenbidea aurkitu diozula imajinatu ezazu. Burua eta gorputza epel sentitzen dituzu. Ez da beharrezkoa gustura ez sentitzea. Orain "zure arazoa konpontzeko era asko daude" ideari bueltak eman. Era kopururik handiena pentsatu ezazu. Ez itzazu juzgatu. Segi ezazu aurrera, eta pentsatu ezazu Australiara joateko txalupa bat hartzea bezalako irtenbide barregarrietan. (Nire arazoei lehenengo irtenbide bezala, beti pentsatzen dut Australiara joateko txalupa hartzea. Barregarria iruditzen zait eta nire arazoak kreatibitatez konpontzeko umore egokia sortarazten dit).

Erlaxaturik jarraitu eta jolas ezazu ideiekin, zure arazoa konpontzeko era ezberdinak aurkituko dituzu ziurrenik eta. Konponbide ez ohizkoak bilatzen saiatu zaitetz. Imajina ezazu zer gertatuko litzatekeen arazoa sortarazten ari zaizun pertsonarekin mintzatzea bezalako gauzak egingo bazenitu. Imajina ezazu zure ahots-tonua lasaia eta arduotsua dela. Imajina zaitetz on eta maitakorra. Irudikatu ezazu irtenbide positibo bat. Imajinatu nola erreakzionatuko zukeen zurekiko pertsona horrek. Idatzi ezazu elkarrizketa hori. Praktikatu ezazu lagunen batekin edo familia-kide batekin.

8B FITXA

Zer hautatuko dut?

(Iturria: TUTERAKO CIP ELKARTEA; Programa de habilidades sociales para preadolescentes).

EZ DAKIT ZERTIAN JOKATU,
SASKIBALOIAN, FUTBOLEAN, BIETAN,
EDO EZERTIAN EZ.

SASKIBALOIAN JOKATZEN BADUT, IKASITXE-
KO LAGUNEKIN JOKATUKO DUT, TITULAR
JOKATUKO DUT, BAINA JUNIOR NAIZENENA
EZIN IZANGO DUT JOKATU

FUTBOLEAN JOKATZEN BADUT ADISKIDE
BERRIAK EZAUTUKO DITUT, ETA GUSTAT-
ZEN BAZAIT GOI MALLAKO TALDEETAN
JARRAITU AHAL IZANGO DUT, BAINA EZ
DAKIT TITULAR JARRAITUKO DUDAN.

SASKIBALOIAN ETA FUTBOLEAN JOKATZEN
BADUT LAGUN ASKO EZAUTUKO DUT,
BI KIROLAK IKASIKO DITUT, BAINA
LANPETUEGI EGONGO NAIZ, ORDEA...

EIA EZERTIAN, EZ KIROL BATEAN EZ
BESTEAN, EZ BADUT JOKATZEN, BESTE GAUZA
BATZUETARAKO ASTIA IZANGO DUT, ETA EZ
NAIZ NEKATUKO, BAINA MOTEL-MOTELA
EGONGO NAIZ ETA EZ DITUT LAGUN BERRIAK
EZAUTUKO...

USTE DUT GEHIEN BETETZEN NAUENA
FUTBOLA DELA, HONELA DENBORA
LUZEZ JOKATU AHAL IZANGO DUT,
AHALEGINAK GORA-BEHERA.

8C FITXA

Musikaren arazoa

“Zure gurasoek musikaren bolumena jeisteko esaten dizute beti. Rock musika gorroto dute. Gai horrekin sesioan aritzeaz kokoteraino zaude”.

GALDERAK:

- Arazoa era zehatzean definitu, alternatibak planteatu (idela-ekaitza), (errietak jasan, Mozart-en musika jarri, musika-bolumena jeitsi, entzungailua erosi...) eta bakoitzaren abantaila eta eragozpenak aztertu.

8D FITXA

Alternatibak aztertuz

EGOERA: ARAZOA:

BALIZKO ALTERNATIBAK	ABANTAILAK	ERAGOZPENAK
A BAI		
B BAI		
A ETA B		
EZ A EZ B		

HAUTAKETA:

8E FITXA**Lan bila**

Imajina ezazu datorren astean (behar duzulako, udan lan egin nahi duzulako edo ikasketak bukatu dituzulako) lan bila hasi behar duzula.

Zer urrats emango zenituzke horretarako? Zein egintza hasiko zenuke?

9. Jarduera. Erabakiak hartzea

Erabakiak hartzea “Egoerak aztertzea eta erabakiak hartzea” (6. Jarduera) gaitasunaren hirugarren urratsa da.

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Erabakiak hartzeko irizpideak. Bikoteka edo talde txikitan eta 9A Fitxarekin erabakiak hartzeko irizpide ezberdinak (irizpide pertsonalak, ingurunearentzako eta norberarentzako ondorioak, beharrezkoak diren eta erabili genitzakeen baliabideak...) aztertu eta identifikatu. Erabakiak hartzen direneko eguneroko egoera batean aplikatu. Egoera honetan erabakiren bat hartu. Amankomunean jarri, laburpena eta ondorioak.

Erabakiak hartzeko era ezberdinak. Talde txikitan erabakiak hartzeko era ezberdinak (arrazionalitatea, intuizioa, sentimenduak...) identifikatu eta bakoitzaren abantaila eta eragozpenak baloratu. Adibideak jarri. Taldeartekoa, laburpena egin eta ondorioak atera.

Nola hartzen diren erabakiak gure ingurunean. Erabakiak hartzeko erabiltzen diren irizpideei buruz inkesta egin, filme, aldizkari edo egunkari baten edukinak aztertu edo gure inguruko pertsonak elkarrizketatu.

Mikelen kasua. Talde txikitan eta galderen bidez Melen kasua (9B) irakurri eta aztertu.

Talde handia: amankomunean jarri eta balizko erabakiez eta mutil honentzako garrantzia handiagoa izan dezaketen kanpo-faktoreez eztabaidatu. Libreki pentsatzeko gai ote den ere eztabaidatu.

Imajina ezazu... Bakarka 9C Fitxari buruz hausnartu.

Talde txikitan erabakiak hartzearen eta norberaren bizitza-proiektuaren arteko erlazioaz eta erabakiak hartzearen eta etika pertsonalaren arteko erlazioaz eztabaidatu.

Taldeartekoa, laburpena egin eta ondorioak atera.

9A FITXA

Erabakiak hartzeko irizpideak

1. Erabakiak hartzeko orduan erabilgarriak izan daitezkeen irizpide ezberdinak aztertu:

- IRIZPIDE PERTSONALAK (Bizitza-proiektua, etika pertsonala, beharrezkoen asetasun maila, gustu pertsonalak...).

- ONDORIO PERTSONALAK

- INGURUNEAREN ZAKO ONDORIOAK

- BEHARREZKOAK ETA ERABILGARRIAK DIREN BALIABIDEAK

2. Erabakiak hartzea beharrezkoa zaluen eguneroko bizitzako egoera bat pentsatu. Bertan aplikatu aztertu ditugun irizpideak. Erabakia hartu.

9B FITXA

Mikelen kasua

Mikelek 16 urte ditu eta burua nohastua dauka. Hiri industrial handi baten periferian bizi da. Bere auzoko gehienek ingurullo fabriketan egiten dute lan.

Azkenaldian ikasten jarraitzea edo lan bila hastea planteatzen ari da. Bere lagunetako batzuk aldi baterako lanean hasi dira eta asteburuetan hiritik kanpora irtetzeko eta zenbait gauza erosteko dirua izaten dute. Mikelek mirespina die, independentzia handiagoa dutela dirudielako, baina beraiek prestatua izatea eta ikasten jarraitzea hobea dela diote.

Mikel ez da bikainena emaitza akademikoei dagokienez baina eskolari ikusiezirik ere ez dio eta ikasturteak gainditu goinditzen ditu.

Bere gurasoek ez dute liburuak utzi behar dituenik entzun ere egin nahi. Hainbesteko setarekin Mikelek batzuetan inposaketatzat hartzen ditu ikasketak.

Bere etxean dirua ez dago soberan, baina gurasoek ikasten jarraitzeko arazorik ez dagoela esaten dute; hala ere, bera ezeroso sentitzen da dirua eskatu behar duen bakoitzean. Independentzia ekonomiko maila bat lortzea gustatuko litzaioke, nahiz badakien ikasketak garrantzitsuak direla bere etorkizunerako.

GALDERAK:

1. Zein da Mikelen arazoa?
2. Zein kanpo-faktorek eragin dezakete berarengan? (lanean ari diren lagunek, auzoko inguruneak, familiako egoera ekonomikoak, gurasoen kontseiluek...).
3. Egoera honentzako alternatibak.
4. Alternatiba hauetako bakoitzak dauzkan abantaila eta eragozpenak.
5. Zein irizpide erabili dezake Mikelek erabakia hartzerakoan?
6. Zer hautatuko zenukete zuek Mikelen azalean izanez gero?, zergatik?

10. Jarduera. Egintza programatzea

Egintza programatzea “egoerak aztertzea eta erabakiak hartzea” (6. Jarduera) gaitasunaren laugarren urratsa da.

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Hemendik eta haraino. Bere buruan (ikus 1. Interes Gunea) eta besteekiko harremanetan (ikus 4. Interes Gunea) zer nola aldatuko lukeen landuko dugu, erabakien hartze eta egoeren aztertze prozesu arrazionalaren baitan. Gaiari buruzko azalpen teoriko laburra egin. 10A . “nigandik aldatzea gustatuko litzaidakena” Fitxa banatu. Hausnarketa minutu batzuen ondoren, bakoitzak laukitxoak bete marrazki edo sinboloekin, fitxan agertzen diren argibideak jarraituz. Marraztu orde, gauza bera adierazten duen esaldi edo hitza idatzi daiteke.

Talde txikitan banakako lana eztabaidatu eta aldaketa bat programatuko da.

Amankomunean jartzea: egin nahi diren aldaketak, egiteko bitartekoak, aurkitu diren ozto-poak, beharko genituzkeen laguntzak... komentatu. Gakoak: bakoitzak norberagandik aldatzea gustatuko litzaiokena planteatzea bultzatu eta aldaketak programatu.

Talde osoa hemendik eta haraino. (Ikus 4. Interes Gunea). Talde txikiak egin. Talde bakoitzak 10B “Gure taldean aldatzea gustatuko litzaiugukena” Fitxa bete egoeren aztertze eta erabakien hartze prozesu arrazional baten ondoren. Honetarako, aurreko jardueran laukitxo pertsonala betetzeko erabili diren argibide berdinak erabili. Amankomunean jarri eta taldeetako laukitxoak azaldu. Amaitzeko, ikastaldean eta denbora epe batean aldatu nahi diren gauzak eta aldaketok emateko eman beharreko pausuak aipatu daitezke.

Ekimena hartu eta programatu egingo dugu. Egintza (egoeren azterketa eta erabakien hartze prozesu arrazionalaren esparruan) programatzeari buruzko azalpen teoriko laburra egin. 10C Fitxa banatu eta bakarka bete. Talde txikitan eztabaidatu. Amankomunean jarri eta ondorioak atera.

Nire xede eta helburu pertsonalak. 10D, 10E eta 10F Fitxen bidez landuko ditugu. Eztabaida sortu ondoko galdekizunotaz: 1) nola heltzen da norbera eta nola heitzen da taldea xedea eta helburua ezartzera? (kotsentsuz, bakoitzak aurreko epeetan eginikoaren batzbestekoa kalkulatz, bozketa bidez, beste bide batez...); 2) zein izan da norberaren eta taldearen motibazioa lanak iraun duen artean?: jostatzea, irabaztea, proposaturiko xedea lortzea, beste batzuk, 3) zerk lagundu izan du lana egitea? zerk zaildu izan du; 4) nola sentitzen zarete eginiko lanari dagokionez?

Nire xedeak lortzeko egintzak programatzea. Egintza programatzeko erari buruzko azalpen teoriko laburra egin. Bakarka, egun horretarako, hilabete horretarako eta urte horretarako 10G “Nire Xedeak” Fitxa bete. Fitxa bete ondoren, taldeak (talde txikitan edo talde handian izan daiteke) denbora epe bakoitzerako bere xedeak azalduko ditu. Komentatu ondoren, egunerako, hilabeterako, urterako talde gisako xedeak ezarriko dira. Eztabaidatu eta komentatu egingo dira. Xede horietako baten bat programatu.

Hartutako erabakiak programatzea. 9. Jardueran hartutako erabakiren bat garatzeko beharrezkoak diren ekintzak programatzea planteatu daiteke.

10A FITXA

Aldatzea gustatuko litzaidakena(Iturria: BRUNEL J. J. eta NEGRO, J. L.: *Tutoría con adolescentes*).

	Hemendik eta →	Haraino	Murrizketak, arriskuak, ondorioak
Maila pertsonala	A	B	C
Pertsonen arteko maila	D	E	F
Norberaren ungurugiroa	G	H	I

GALDERAK:

- Erabakiak hartzeko prozesu arrazionalaren ondoren egin beharreko aldaketak deskribatu itzazu:
 - A laukitxoan zuek aldaketa gustatuko litzaidateen zerbaitekin, B laukitxoan aldaketaren ondoren zure burua nola ikustea gustatuko litzaidatekin. C laukitxoan aldaketa zaildu ahal dizun oztoporen bat edo aldaketa eginez gero agertu daitezkeen arriskuren bat marraztu.
 - D laukitxoan beste pertsonetako harremanean aldaketa gustatuko litzaidateen zerbaitekin marraztu. E laukitxoan, aldaketaren ondoren harreman nola ikustea gustatuko litzaidatekin marraztu. F laukitxoan aldaketarako zailtasuna edo aldaketa eman da agertu daitezkeen arriskuren bat marraztu.
 - G laukitxoan zure ingurunean (etxean, eskolan...) ze aldaketa egitea gustatuko litzaidatekin marraztu. H laukitxoan ingurune berria nola ikustea gustatuko litzaidatekin marraztu. I laukitxoan, aldaketaak sortarazten duen arrisku edo zailtasunen bat.
- Aldaketetako bat programatu.

10B FITXA

Gure taldean aldatzea gustatuko litzaiagukena

(Iturria: BRUNET, J. J. eta NEGRO, J. L.: *Tutoría con adolescentes*).

	Hemendik eta →	Haraino	Murrizketak, arriskuak, ondorioak
Talde barneko pertsonek arteko harremanetan			
Ikastaldeko beste taldeekiko harremanetan			
Ikastaldeko edo eskoiako giroan			

GALDERAK:

1. Erabakien hartze prozesu arrazionalaren ondoren deskribatu itzazu zure taldean egin beharreko aldaketak:
 - Talde barruan pertsonen arteko harremanean.
 - Ikastaldeko taldeen arteko harremanean.
 - Ikastalde edo eskolako giroan.
2. Aldaketetako bat egiteko eman beharreko urratsak programatu.

10C FITXA

Ekimena hartu dugu

- Zure egoeraren aztertze eta erabakien hartze prozesu arrazionala garatu duzula imajinatu ezazu.

Komentatu ezazu zure bizitzako zein egoera edo eremutan gustatuko litzaizukeren zerbaitekin berria proposatzea edo ekimena hartzea. Aipatu itzazu hiru gutxienez. Adibideak: zure lagunei asteburuan zerbaitekin ezberdina egitea proposatzea. Eskolan jarduerarik bat proposatzea. Familia osoarekin zerbaitekin egitea proposatzea.

- Ze zailtasun aurkitu ditzakezu horretarako?:

- Entzuna ez izatea.
- Proposatzen diotzunari ez interesatzea.
- Beste pertsonen iritziak nagusitzea.
- Hutsegiteak lotsa edo beldurra ematea.

- Zailtasun hauek nola uste duzu konpondu daitezkeela?, zer egin edo esango zenuke egoera hauetan ekimena hartzeko?

- Programatu ezazu gauzatzea.

10D FITXA

Nire xede eta helburu pertsonalak

Jolas erraz baten bidez xede edo helburu pertsonalak gauzatzeko dugun gaitasuna aztertuko dugu. Jokoak paper zatiak tolestean datza, hiru minutu eta erdian ahalik eta zati gehien tolestu behar dira.

Entseia: Ikasle bakoitzari alde 5 zm. dituen eta laukia den paper blokea emango zaio. Ondoko eskema jarraituz, paper zati bakoitza nola tolestu behar den azalduko dugu:

Tolestu gabeko papera Lehenengo tolestura Bigarren tolestura

Arauk:

1. Uniformeki pilaturiko paperarekin hasiko gara.
2. Orri bakoitza banan-bana tolestu.
3. Orri bakoitza tolesterakoan ezin da zentimetro laurdeno baino gehiago irten, zelhaztasun handienarekin tolestu behar da. Neurri horretatik gorakoak ez dira zenbatuko.
4. Denbora amaitzen denean mundu guztiak utzi beharko du lana.

Hiru segundotako entseia egingo da. Bukatzean, bakoitzak ongi tolesturiko zenbat orri dituen zenbatuko du. Arbelean idatzi zenbatutakoak.

Lan pertsonala: hiru minutu eta erdiz. Puntuatzea: bakoitzak tolesteko gai den paper kopurua aurreikusi eta idatzi egin beharko du; kopuru horretara helduez gero, puntu kopuru bera lortuko du; hortik gorako paperak ez dira zenbatuko; ez bada aurreikusitako kopurura heltzen, zero puntu zenbatuko dira.

Hiru minutu eta erdiak bukatu ondoren, bikoteka elkartuko dira: bakoitzak bere kideak ongi tolesturiko zenbat paper dituen zenbatuko du. Emaitzak arbelean idatziko dira.

Bakarka 10E "Nire helburuen azterketa 1" Fitxa beteko dute eta seinaka galdetegiari erantzundakoak amankomuean jarriko dira.

Lan pertsonala: hiru minutu eta erdiz lan pertsonalaren lehenengo fasean egindako bera egin. 10F "Nire helburuen azterketa 2" Fitxa bete.

Seinaka jarri. Talde bakoitzak hiru minutu eta erdian zenbat paper tolesteko gai den aurreikusi beharko du. Idatzi egingo da kopurua. Lana aurreko puntuetan adierazi bezala egingo da eta berdin zenbatuko da.

Amankomunean jartze orokorra: talde bakoitzak aurreikusitako orri kopurua eta gero egin dituenak arbelean idatzi.

10E FITXA

“Nire helburuen azterketa” 1. galdetegia

1. Helburu bat ezarri duzu (X batekin adierazi ezazu):

- a) Oso txikia, betetzearen ziurtasuna izateko.
- b) Egitea uste duzuna baino zerbait txikiagoa.
- c) Egitea uste duzunarekin bat etorriko dena.
- d) Handi samarra, erronka gisa hartua.
- e) Egin nezakeena baino askoz ere handiagoa.

2. Aurreko entseiuko emaitzek orain zehaztu duzun xedearengan eraginik izan al dute?

3. Nola sentitu izan zara ariketan zehar? nola sentitzen zara orain?

4. Ariketan zehar zure motibazioak garrantziaren arabera ordenatu beharko bazenitu, zein izango litzateke nagusia?, eta zeintzuk besteak?

- Dibertitzea.
- Taldeko besteei irabaztea.
- Nire burua frogatu zer egiteko gai naizen jakiteko.
- Besteak (adierazi itzazu).

10F FITXA

“Nire helburuen azterketa” 2. galdetegia

1. Helburua ezarri duzu (X batekin adierazi ezazu):
 - a) Oso txikia, betetzearen ziurtasuna izateko.
 - b) Egitea uste duzuna baino zerbait txikiagoa.
 - c) Egitea uste duzunarekin bat etorriko dena.
 - d) Handi samarra, erronka gisa hartua.
 - e) Egin nezakeena baino askoz ere handiagoa.

2. Aurreko etapako emaitzek orain zehaztu duzun xedearengan eraginik izan al dute?

3. Nola sentitu izan zara ariketan zehar? nola sentitzen zara orain?

4. Ariketan zehar zure motibazioak garrantziaren arabera ordenatu beharko bazenitu, zein izango litzateke, nagusia?, eta zeintzuk besteak?
 - Dibertitzea.
 - Taldeko besteei irabaztea.
 - Nire burua frogatu zer egiteko gai naizen jakiteko.
 - Besteak (adierazi itzazu).

5. Etapa honetan aurrekoan baino helburu errealistagoak aurreikusi al dituzu?

6. Joko honetan, orokorrean helburuak aurreikusten dituzunean bezala jokatu izan al duzu?, antzekotasunik ba al dute?, zertan ezberdintzen dira?, zer egin genezake helburuak ezartzean eraginkortasun handiagoa lortzeko?

10G FITXA

Nire xedeak

1. Zure egoeraren azterketa prozesu arrazionala garatu eta erabakiak hartu dituzu. Deskribatu ezazu:

- HAUEK DIRA GAURKO NIRE XEDEAK:

.....

.....

.....

.....

- HAUEK DIRA HILABETE HONETARAKO NIRE XEDEAK:

.....

.....

.....

.....

- HAUEK DIRA URTE HONETARAKO NIRE XEDEAK:

.....

.....

.....

.....

2. Xedeotako baten bat lortzeko eman beharreko urratsak programatu itzazu, kontuan hartuz xedeak eta helburuak definitu ondoren egintza programatzeak ondoko hau suposatzen duela:

- Hasiera eta bukaera uneak ezartzea.
- Gure eskuetan zer, nor, ze zentzutan eta ze erabilgarritasunarekin daukagun jakitea.
- Lanen zerrenda osoa egitea, sekuentziak eta egutegia barne.

11. Jarduera. Zailtasunen aurrean... inoiz... urduri jartzen gara

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinetatik landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Gure egoera zailtasunen aurrean. 11A Fitxa banatu eta taldean irakurri. Irakasleak nahi izanez gero, informazioa gehitu egin dezake. Ulertu izan den, erreala iruditu izan zaien komentatu.

11B "Artegatu egiten nauten egoerak" Fitxa banatu balkoitzak bakarka betetzeko,

Bete dutenean, erronda bat egingo da, bakoitzak artegatzen deneko egoera bat azaldu eta hobeto sentitzeko zer egiten duen adieraziko duelarik. Gakoak:

- Batzuetan artegatzea normala dela, zailtasun bati aurre egiteko indarrak eman behar ditugula jakiteko seinalea izan daiteke, eta hauetatik ikasi egin daitekeela nabarmendu behar dugu.

- Zailtasunak kontrolatzeko (erlaxatzeko, distraitzeko, pentsamendu negatiboak kontrolatzeko, autoargibideak emateko, positiboki baloratzeko, autoeroginkortasuna garatzeko, hutsegiteko baimena emateko, denbora hobeto antolatzen...) eta ongi sentitzeko (ikus 1. Interes Gunean "Norbere burua gehiago maitatzea", "Hobeto sentitzeko", "autoezagutza gaitasunak"...) erabiltzen dituzten errekurtso eta baliabide pertsonalak positiboki baloratu.

Zer ote da antsietatea delako hori? Bakarka Gaiari Helduz ataleko "Antsietatea gobernatzea" dokumentua irakurri eta talde txikitik eztabaidatu. Taldeartekoa, laburpena egin eta ondorioak atera. Erabilgarriagoa bada, bakarkako irakurketaren ordez azalpen teorikoa egin daiteke eztabaida edo ikasgai partehartzailerik bidez.

Urduritzen garenean... Seinaka artegatu egiten gaituzten egoerak azaldu. Urduritzen garenean gure gorputzean zer gertatzen den identifikatu (tentsioa ze ingurutan metatzen den, ito-larria, egonezintasuna, gorputzaren adierazpenak). Egoera berek jartzen gaituzte urduri?, ba al dago diferentziarik nesken eta mutilen artean? Taldeartekoa, laburpena eta ondorioak. Antsietatea eta hau gidatzeari buruzko azalpen teoriko laburra gehitu.

Saioaren kasua. Urduritasuna gobernatzeari buruzko sarrera laburra egin. Talde txikitik eta 11C Fitxarekin Saioaren kasua aztertu eta eztabaidatu. Talde ordezkari bakoitzak amankomunean jarriko du berean landutakoa. Laburpena egin eta ondorioak atera.

11A FITXA

Zailtasunen aurrean zer sentitzen dugun, zer pentsatzen dugun eta nola jokatzeko dugun

Gure arazoetatik eta hauei buruz pentsatzeaz, baloratzeaz eta konponbideak erabakitzeaz mintzatu gara.

Orain urduri jartzen garenean edo zerbaitek beldurra sortarazten digunean gertatzen zaigunaz mintzatu gara. Adibidez, azterketetatik. Denok egoten gara egonezinik azterketa izan behar dugunean, arrunta da. Martxan jartzeko eta ikasteko beharrezkoa zaigu egonezin maila bat.

Baina maiz lasaiago sentitzea nahi izango genuke. Hau nola egin dezakegun deskubrituko dugu.

Lehenik eta behin, egoera batek beldurra ematen digunean edo urduri jartzen gaitunean eduki genitzakeen erreakzio batzuk ikusiko ditugu.

1. Geure buruaz edo egoeraz gauza negatiboak pentsatzen ditugu: "ganorabakoa naiz", "ez ditut azterketak gaindituko", "ezinezkoa da nik hau ikastea", "sekula ez naiz pertsona horri uste dudana esateko gai izango"...
2. Gure gorputzean atseginak ez diren eta urduri gaudela jakinarazten diguten sententzioak sentitzen ditugu: izerdia botatzea, bihotzeko taupadak sentitzea, geldi egon ezina...
3. Egoera saihesteko zerbaitegitea ere heldu gaitzke: pertsona horri hitzik ez egitea, azterketa ez egitea...

Honen gainean egonik, une horietan hobeto nola sentitu gaitzkeen jakin dezakegu: pentsamendu positiboak bururatuz, gure gorputza erlaxatuz eta, azkenik, urduri jarri gaituen horri aurre eginez.

11B FITXA

Urduri jartzen nauten egoerak

URDURI JARTZEN ZAITUZTEN EGOEREN ZERRENTA EGIN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DESKRIBATU EZAZU NOLA SENTITZEN ZAREN

.....

.....

.....

.....

.....

ZER EGITEN DUZU EGOEROI IRTENBIDEA AURKITZEKO

.....

.....

.....

.....

.....

11C FITXA

Saioaren kasua

Saioa kontroleko galderak banatzearen zain dago. Oso urduri dago, eta bere buruari ondokoa esaten dio: "Atzo ikasi ezin izan nuen galdera egokituko zait, besteak ezingo ditut gogoratu, ez dut gaindituko, beti gertatzen zait gauza bera, horren urduri jartzen naiz ez ditudala erantzunak gogoratzen".

GALDERAK:

1. Istorio hau egiazkoa iruditzen al zaizu?
2. Saioak zer egin dezake une horretan hobeto sentitu ahal izateko? (*)

* Urduritasuna gobernatzeko estrategia ezberdinak (erlaxatzea, pentsamendu positiboak erakartzea, norbere buruari konfiantza ematea, akatsak egiteko eskubidea ematea norbere buruari...) aplikatzea da kontua.

12. Jarduera. Erlaxazioa

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Urduritasuna eta erlaxazioa. Ikaslegoari galdetuko zaio ea gorputzean zer sentitzen duten urduri jartzen direnean (arnasa hartzea kostatzen zait, eskuek dar-dar egiten didate, bihotzeko taupadek abiadura handia hartzen dute, tripako mina...). Bakoitzak gehien zer sentitzen duen adieraziko du.

Irakasleak erlaxazioa antsietatea kontrolatzeko bitartekoa dela azalduko du (ikus Gaiari helduz), Ondolko ideia hauek azpimarratuko ditu: a) urduri jartzen garenean, gure gorputzeko muskuluak teinkatu egiten dira. Konturatu ere egin gabe indor handia egiten dugu beraienkin; b) teinkatzearen kontrakoa erlaxazioa da. Teinkatzeak urduritasuna sortarazten du. Erlaxazioak lasaitasuna sortarazten du; c) erlaxatzea gure muskuluekin indarrrik ez egitea eta hauek lasaitzen ikastea da.

Erlaxatzen ikasiko dugu. Erlaxazioan trebatzeko ariketei hasiera emango diegu. Beharrezkoa da aretoan arreta galduarazi dezakeen zaratarik ez egotea. Jarrera erosoan esertzea eskatuko zaie: sorbalda aulkiaren bizkaraldearen kontra jarrita eta eskuak izterretan jarrita.

12. Fitxan dagoen prozeduraren urratsak beteko dira. Irakasleak ezagutzen dituen edo eskura dituen materialak eta prozedurak ("Una forma de aprender a relajarse" liburusk. Osasun Saila. Nafarrooko Gobernua. Osasun Publikorako Institutuan eskuratu daiteke) erabili daitezke.

Imajinatu dezagun... Arnasketa ariketak eta erlaxatzen ikasteko teinkatze eta erlaxatze metodoa azaldu. Ariketak aplikatzen imajinaziozko azken ariketa planteatu:

"Begiak itxita ditugula, gustuko dugun eta inoiz bereziki gustura sentitu izan garen lekuaren irudia hautatuko dugu: hondartza, mendi gaina, ibaiertza, etxean musika entzunez... Arnasa hartu eta gustuko dugun eszenako xehetasunak zeharkatuko ditugu: uraren hotsa, haize leuna, itsasoaren urdina... lasaitasun sentsazio atsegin bati geure gorputza hartzen utziko diogu eta minutu batzuek han egongo bagina bezala disfrutatuko dugu".

Ariketa pixkanaka bukatuko da (begiak zabalduko ditugu, hankak astiro luzatuko ditugu...).

Erronda bat egin bakoitzak nola sentitu izan den, erlaxatu ote den, zein eszena hautatu duen... adierazi dezan.

Garrantzitsua da argi uztea lehenengo egunean agian ez dugula erabat erlaxatzea lortuko. Teknika ongi ikasi arte eta emaitza onak lortu arte taldean edo etxean praktikatzeko jarraitu dezakegu.

12. FITXA

Erlaxatzen ikasiko dugu

(Iturria: Antonio VALLÉS: *Programa de Refuerzo de las Habilidades Sociales, II*, Editorial EOS).

IKASI EZAZU ERLAXATZEN

Eroso eseri zaitetz aulkian (ecio besaulkian, sofan edo koltxonetan) eta arnasketa ariketak egin itzazu.

ITXI ITZAZU BEGIAK ARIKETA GUZTIAK BUKATU ARTE

ARNASA HARTU sudurretik, astiro

ARNASA BOTA ahotik, astiro

ARIKETA HAU BOSPASEI ALDIZ ERREPIKATU EZAZU**ZURE GORPUTZEKO MUSKULU GUZTIAK LASAITU ITZAZU****ZURE ESKUINEKO ESKUARI SO EGON**

- Ukabila estutu ezazu eta sentitu ezazu muskuluak nola teinkatzen diren.
 - Lasaitu ezazu ukabila. Erlaxatu ezazu eskua.
- Ez al da atsegina eskua erlaxatuta izatea?

MINUTU BATZUEZ BEGIAK ITXITA EDUKI ITZAZU ETA LASAITUA ETA ERLAXATUA DAGOEN ZURE ESKUINEKO ESKUARI SO EGON ZAITEZ**ZURE EZKERREKO ESKUARI SO EGIN ORAIN**

- Ukabila estutu eta sentitu ezazu muskuluak nola tenkatzen diren.
- Lasaitu ezazu ukabila. Erlaxatu ezazu eskua.

MINUTU BATZUEZ BEGIAK ITXITA EDUKI ITZAZU ETA LASAITUTA ETA ERLAXATUTA DAGOEN ZURE EZKERREKO ESKUARI SO EGON ZAITEZ**ARNASKETA ARIKETA BATZUK EGIN ITZAZU BERRIZ**

- IMAJINA EZAZU ZURE **ESKUINEKO ESKUAK** ASKO PISATZEN DUELA, OSO **ERLAXATURIK** DAGOELA.
- **ESKUINEKO BESOA** ERE OSO ERLAXATUA DAGO. LASAITU ITZAZU ESKUINEKO BESOKO MUSKULUAK.

Besoa sentitu ere ez duzu egiten

UNE BATEZ ERLAXATUTA DAGOEN ZURE ESKUINEKO BESOAN PENTSATU EZAZU

- IMAJINA EZAZU ZURE **EZKERREKO ESKUAK** ASKOPISATZEN DUELA OSO **ERLAXATURIK** DAGOELA.
- **EZKERREKO BESOA** ERE OSO ERLAXATUA DAGO. LASAITU ITZAZU EZKERREKO BESOKO MUSKULUAK.

Besoa sentitu ere ez duzu egiten

UNE BATEZ ERLAXATUTA DAGOEN ZURE EZKERREKO BESOAN PENTSATU EZAZU

BESO ETA ESKU ERLAXATUETAKO ARIKETA HAU ERREPIKATU EZAZU MINUTU BATZUEZ

ORAIN HANKAK ERLAXATZEN IKASIKO DUZU

- **Eskuineko hankako** muskuluak teinkatu itzazu... ezeroso sentitu zara?

MUSKULUAK TEINKATUTA DAUDENEAN, EZEROSO SENTITZEN GARA

- **Eskuineko hanka** osorik lasaitu ezazu: oina, berna, izterra.

- Minutu batzuez kontzentratu zaitez gero eta lasaiago daukazun **eskuineko hankan**.

Hanka sentitu ere ez duzu egiten

- **Ezkerreko hankako** muskuluak teinkatu itzazu... ezeroso sentitu zara?

- **Ezkerreko hanka** osorik lasaitu ezazu; oina, berna eta izterra.

- Minutu batzuez kontzentratu zaitez gero eta lasaiago daukazun **ezkerreko hankan**.

PENTSATU EZAZU... HANKAK OSO ERLAXATUTA DAUZKAZULA, SENTITU ERE EZ DITUZULA EGITEN, OSO LASAI ZAUDELA

Gomazko panpina banintz bezala sentitzen naiz

ORAIN AURPEGIA ERLAXATZEN IKASIKO DUZU

- Bekokia zimurtu ezazu apur bat.

Horrela jarraituz ezeroso sentituko zinateke?

- Lasaitu ezazu bekokia, erlaxatu ezazu. Orain hobeto zaude. Zure bekokia freskoago dago.

- Minutu batzuez erlaxatutako bekokian pentsatu ezazu.

- Begiak gogor estutu itzazu. Begiak estututa dituzula zein ezeroso zauden sentitu ezazu.

- Lasaitu itzazu begietako muskuluak. Astiro-astiro.

- Minutu batzuez erlaxaturiko **begietan** pentsatu ezazu.

- Ezpain bat bestearen kontra estutu ezazu eta ezatsegina dela sentitu ezazu. Teinkatuta zaude.

- Lasaitu itzazu pixkanaka. Banandu itzazu apur bat, ez ikutzeko eran. Erlaxatu itzazu.

- ZURE **EZPAINAK** LASAITUTA ETA ERLAXATUTA DAUDE. ATSEGINAGOA DA.

PENTSATU EZAZU...

AURPEGI GUZTIA OSO ERLAXATUTA DAUKAZULA: BEKOKIA, BEGIAK, EZPAINAK. AURPEGIA FRESKOA ETA ERLAXATUA SENTITZEN DUZU. GUSTURA SENTITZEN ZARA.

ETA AZKENIK...

EGIN ITZAZU BERRIZ ARNASKETA ARIKETAK

1. ARNASA HARTU sudurretik, astiro.
2. ARNASA BOTA ahotik, astiro.

PENTSATU EZAZU

Oso erlaxatua eta lasaitua zaude. Zure eskuak, zure bernak, zure aurpegia...

Gorputz osoa daukazu erlaxatuta. Ongi sentitzen zara. OSO LASAI ZAUDE.

Horretarako bosterarte kontatuko duzu astiro: 1 - 2 - 3 - 4 - 5, eta begiak plxkanaka zabalduko dituzu eta... altxatu egingo zara.

HOBETO SENTITZEN ZARA?

NOLA ZAUDE?

LASAIAGO AL ZAUDE?

13. Jarduera. Pentsamendu negatiboen kontrola

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Zer egin gure pentsamendu negatiboekin? Hormirudi batean bakoitzak gauzak nahi bezala irtetzen ez zaizkionean, zailtasunen aurrean, azterketa baten aurrean, norbaitekin gatazka-
ren bat duenean... izaten dituen pentsamendu negatiboak idatziko ditu. Adibideak: ez naiz inoren gustukoa, ganorabakoa naiz, ez dut ezertarako balio, gogaikarria naiz, gauza guztiak egiten ditut gaizki, sekula ez naiz urliaren parekoa izango...

Ondoren eta hormirudi berdinean, zutabe bat bestearen parean jarriko da eta pentsamendu negatiboak positibotan itzuliko dira:

- gauza askotarako balio dut
- pertsona askoren gustukoa naiz
- egiten dudanarekin ongi moldatzen naiz
- hutsegiteko eskubidea daukat
- gauza batzuk ez zaizkit nahi bezala irtetzen. Beste batzuk bai, ordea
- ... ona naiz
- beste egunen batean hobeto irtengo zait
- ni hori egiteko gai naiz

Ikastaldean komentatu ohizkoa ote den pentsamendu negatiboak izatea, nola sentitzen diren pentsamenduok dituztenean, zein egoeratan izaten dituzten maizago, nola sentitzen garen pentsamendu positiboak bururatzen ditugunean. Jarduera antsietateari, hau gidatzeko erei eta pentsamendu negatiboaren kontrolari buruzko azalpen teoriko laburrekin osatu daiteke.

Pentsatzea, egitea, sentitzea. Talde txikitik ondoko testua aztertu: "nire ahalbideetatik gora dagoen zerbaiten aurrean nagoela uste dudanean, teinkatuz erreakzionatzen dut; egoera horretatik urrundu naiteke, horrela lasaituz; eta azkenean berarekin sekula ere ezingo dudala pentsatu nezake". Baloratu pentsamendu positibo eta negatiboaren ondorioak. Amankomunean jarri. Antsietateari, pentsamendu negatiboari eta hauen kontrolari buruzko azalpen teoriko laburrekin osatu (ikus Galari helduz).

Nola geldiarazi pentsamendu negatiboak. 13. Fitxa banatu eta adoregabezia pentsamenduetan murgiltzen utziko ez diguten alternatibak aztertu eta garatu. Taldeartekoa, laburpena egin eta ondorioak atera.

Helburuak ezarri eta aurrera eramaten salatzen naiz. Pentsamenduak kontrolatzeko eta hauek praktikara eramateko bakoitzak helburu egingarri, argi eta zehatzak planteatzea da kontua. Ondokoa gogoratu: 1) ez da berdina pentsatzea edo egitea, 2) ikasteak praktika ordenatu, maizko eta luzea eskatzen du; 3) positiboa da lorpenak balioztatzea eta zailtasunentzako alternatibak aztertu eta bilatzea. Lana berrikusteko beste saio bat ere planteatu daiteke.

14. Jarduera. Gure denbora antolatzea

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Zertan ematen dut nire denbora?. 14A “Zertan ematen dut nire denbora” Fitxa banatu, bakarka irakurri dezaten.

Talde txikitik: beren “pastelak” nola banatu dituzten adieraziko dute. Ondoren jardueretako bakoitzari ematen dioten batazbesteko denborarekin taldeko “pastela” egiten saiatuko dira. Bi “pastel” egin behar dituzte: bata benetazkoa eta bestea ideala (nola gustatuko litzaien denbora ematea).

Talde handian: talde bakoitzaren pastelak azaldu. Iruzkina egin. Ikastalde guztiak egin ditu pastel erreal eta ideal bana. Partehartzaile bakoitzaren grafikoak ikasgelako hormetan erakutsi daitezke; ondo legoke azalpena kartulina batean egitea.

Ikasketa denboraren antolaketa: ordutegiaren garrantzia. 14B Fitxaren bakarkako lana. Talde txikitik: testuaren iruzkina egin eta galderei nola erantzun dieten adierazi. Talde handian: taldeetako ondorioak azalduko dira. Hormirudi batean ikasketa denboraren antolaketari dagozkion punturik garrantzitsuenak zerrendatu.

Aisia eta astia: bizitzaz gozatea. Bakarka 14C Fitxa bete.

Talde txikitik: zenbat aisia-jarduera egiten diren, zenbat denbora ematen zalen, zenbateraino asetzen gaituzten, beste gauza batzuk egitea gustatuko litzaiaguen, honetarako eman beharreko pausuak, aurkitu daitezkeen oztopoak... e.a. azaldu.

Talde handian: amankomunean jarri talde bakoitzaren ekarpenak. Jarduerak bakarkakoak, taldekoak, kirolezkoak, sozialak, kulturalak... bezala batu. Neska eta mutilen arteko ezberdintasunak ikusi eta hauek zergatik ematen diren aztertu daiteke. Bukatzeko era hona litzateke ikastalde guztiak jarduera puntual eta epe luzekoren bat programatzea. Gakoak: bizitzaz gozatzearen, dibertitzearen, ongi sentitzearen, atsedean hartzearen, harremanak izatearen... garrantzia azpimarratu. Gehiago gozatzeko, hobeto sentitzeko aldaketak eragiteko ikaslegoaren gaitasuna berrindartu.

Aisia jarduera ezberdinak. Talde handian bakoitzak aisia jarduera bat komentatuko du. Irakasleak aisia-mota ezberdinetan sailkatuko ditu.

14D Fitxarekin jardueretako bakoitza norekin egiten den (bakarrean, lagunekin, bikotearekin, familiarekin...) eta ze beharrian betetzen dituen (atsedena, jendearekin biltzea, produkzio artistiko eta kulturala...) adierazi. Amankomunean jarri eta ondorioak atera.

Zerk eragiten du nerabeen aisian? Talde handia hirutan banandu eta talde bakoitzak aisian eragiten duten ondoko faktore motetako bat aztertuko du: 1) faktore sozial orokorrak (balore sozialak, mistifikazioa, komunikabideak, gozatzearen eta eginkizunen arteko banaketa, kirolak...); 2) inguruneko faktoreak (erabili daitezkeen baliabideak, eskola, lagunak, familia... eta); 3) faktore pertsonalak (baloreak, baliabide eta gaitasunak, bizitza-proiektu pertsonala... Amankomunean jarri. Laburpena egin eta ondorioak atera,

Nerabeen aisiarekin erlazionaturiko gaien telebista iragarki bat ikusi eta aztertu.

... buruzko eztabaida zenbait. Talde txikitik astialdiarekin loturiko arazoetako batzuk aztertu: dirua, asperdura, telebista, lagunak... Amankomunean jarri eta ondorioak atera. Eztabaida aisia-motetan (aisia aktiboa, aisia pasiboa...) edo aisia-moten ondorioetan (aisia produktiboa eta inproduktiboa, norberarentzako eta ingurukoentzako ondorioak...) ere oinarritu daiteke.

Telebistari aldeko eta kontrakoen arteko eztabaida... ere egin daiteke, Ikaslana azterketa egitera mugatu edo alternatibean bilaketa eta garapenera zabaldu daiteke.

Gure komunitatea eta aisia baliabideak. Talde txikitan: ezagutzen dituzten (auzoa, herria, hiria edo inguru geografikoa) aisia eta astialdi baliabideen txostena egingo da. Elkarreak, skautak, gazte taldeak, kultur edo kirol taldeak, instalazioak, aretoak, jarduera iraunkorrak, e.a. Taldean, betetzeke dauden beharrianak baloratu eta zerbitzuak gehitzeko komunitatean nola eragin daitekeen eztabaidatu.

Talde handian: amankomunean jarri eta Udaleko, Gizarte Zerbitzuetako... informazioa eskuratuz osatu daitekeen baliabide-txostena landu. Jadanik badiiren taldeen helburuak, antolaketa era, jarduerak... ezagutzeko lana taldeka banatu daiteke. Behin-betiko txostena eginga dagoenean, eta beharrianen balorazioa egin eta gero, talde handia komunitatean gazteriarren aisia aukerak gehitzeko ekimenen bat egitera animatu daiteke: egunkarira gutun bat idaztea, erakundeei proposamenak egitea...

Aislarako baliabideak. Talde txikitan 14E Fitxa landu. Taldeartekoa eta laburpena egin eta ondorioak atera.

Ondorio pertsonal eta sozialak. Talde txikitan beraien egiten dituzten aisia jarduera batzuk azpimarratu. 14F Fitxarekin jardueren ondorio pertsonalak (osasunarentzako, plazerrarentzako...), pertsonen artekoak (giza harremanetarako...) eta sozialak (ingurune fisiko eta sozialaren gaineko eraginak, ingurunearen, famillaren, lagunen erreakzioak...) aztertu. Talde artekoa, laburpena egin eta ondorioak atera.

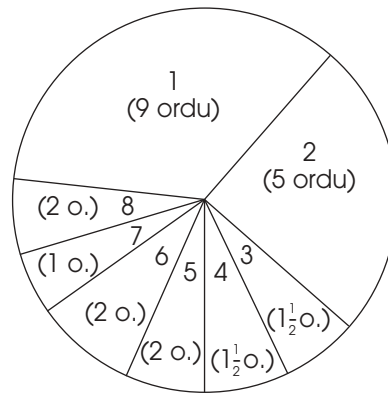
Aisia aukerak gehituz. Bikoteka orain egiten dituzten aisia jardueren besteko interesanteak izan daitezken beste jarduera batzuk adierazi. Idatzi eta ekarpen guztiekin txostena egin. Bakarkako irakurketa egin eta edukinei buruzko iritziak adierazi.

14A FITXA

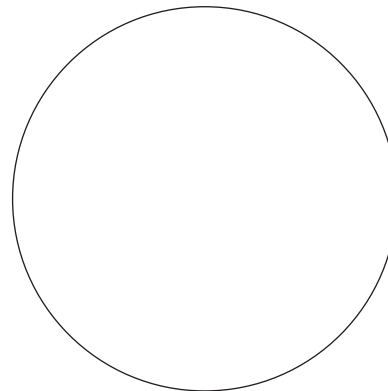
Zertan ematen dut nire denbora

(Iturria: BRUNET, J. J. eta NEGRO, J. L.: *Tutoría con Adolescentes*).

“Haritz L.H.-ko 2. mailako mutila da. Mutil arrunta da, eta egunak zuenen berdintsuak diren jardueretan ematen ditu: etxean, lagunekin, eskolan, telebista ikusten, jolastan... Halako batean, irakasleak aurreko astean egunero-ko orduak zertan eman zituen grafiko batean adierazteko eskatuko zion. Haritzek irudian ikusi dezakezuen eran egin zuen (arbelean marraztu), bere bizitza pastela bailitzan - Zenbakiak ondokoa adierazten dute: 1. lo egiten; 2. eskolan; 3. lagunekin; 4. eskola-lanak egiten; 5. jolastan, telebista ikusten, etxean atsedean hartzen; 6. familiarekin; 7. etxeko-lanetan gurasoak edo nebarrebak laguntzen, 8. beste gauza batzuetan”.

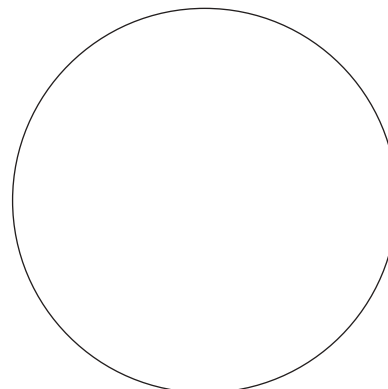


1. Grafika baten bidez, zure egunetako orduak ondoko jardueren artean nola banatzen dituzun adierazi: 1, lo egiten; 2, eskolan egon; 3, lagunekin egon; 4, eskolako lanak egiten; 5, jolastu, telebista ikusi, etxean atsedean hartu; 6, familiarekin egon; 7, gurasoei edo nebarrebei etxeko-lanetan lagundu; 8, beste jarduerak batzuk (zehaztu itzazu). Hau da zure benetako pastela:



Gune bakoitza kolore ezberdinez margotu ezazu.

2. Erantzun egiezu orain galdera hauei: Gustuko duzu denbora emateko duzun era? Aldaketarik egitea gustatuko litzaizuke? Pentsatu ezazu ongi. Pentsa ezazu egitea nahi duzun aldaketa horrek ze ondorio izan ditzakeen, Marraztu ezazu orain, zeure kontua baino ez balitz, zer eratarik banatuko zenukeen zure denbora. Zati bakoitza era ezberdinez margotu ezazu.



Ordutegiaren garrantzia

AHOLKUAK

Ordutegiaren garrantzia

Nola administratu hobeto denbora

Urte osoan zehar denboraren antolamendua oso garrantzitsua baldin bada, ekain aldera, zer esanik ez.

■ **Programa:** Azterketa bakoitzeko erabiliko dugun denbora planifikatzeko ordutegi bat prestatzea oso erabilgarria da. Lehenengo eta behin antolamendurako lagungarria delako. Bigarren, ikaslearen buruan diren hainbat data eta mate-

rialen zama arintzen duelako. Hirugarren, oso betegarria delako azterketa gainditu ondoren egutegian marka bat eginez eguna eta azterketa ezabatzea.

■ **Denbora:** Oso garrantzitsua da denbora behar bezala erabiltzea. Hau dela eta ikasten aldi luzeak eman behar dira, tartean atsedenditxoak eginez. Esaterako, ordu betez buru-belarri ikasten eman ondoren on litzateke 5-10 minutuko atsedena hartzea. Hobe da materia bat ordu betez bost egunetan ikastea, egun bakar batean bost orduz aritzea baino. Bestalde, ustegabeko zerbait ikasi beharren aurkituz gero, lehenbailehen zure programan alditxoren bat bilatu behar da gaurkotzea egiteko.

■ **Materiak:** Materia batetik bestera saltoka denbora dexente galtzen da. Hala ere, oso beharrezkoa da aldizka-aldizka materiaz aldatzea, irakasgairik gogorrenak eta desatseginenak arinago edo atseginagoak izan daitezen.

GALDERAK:

1. Zure ikasketa denborari dagozkion kontseiluotako baten bat egiten duzu?
2. Ikasketarako eta beste jardueretarako ordutegia antolatzerakoan beste ze gauza egiten duzu?
3. Hemen planteatzen dena garrantzitsua dela uste al duzu?
4. Egiteko zaila dela uste al duzu?
5. Zer egingo zenuke zure ordutegia hobetzeko?

14C FITXA

Atsegin ditudan jardueren zerrenda

Gurutze batekin seinالاتu itzazu egiten dituzun edo inoiz egin dituzun jarduerak. Bertan ez daudenak gehitu itzazu:

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| - Mendira joan | - Afaltzen joatea |
| - Plazara joan | - Musika entzutea |
| - Lagunekin irten | - Hitzaldi batera joatea |
| - Dantzatzera joan | - Ikastaro bat egitea |
| - Antzerkia egin | - Borondatezko lanak egitea |
| - Zer bait hartzea eta mintzatzea | - Elkarte bateko partaide izatea |
| - Konpamentu atera joatea | - Erosketak egitera joatea |
| - Zinemara joatea | - Etxean jaia antolatzea |
| - Antzerkia ikustera joatea | - Eskolan aldizkari bat egitea |
| - Erakusketa bat ikustera joatea | - Kirolen bat egitea |
| - Liburuak, komikiak... irakurtzea | - Amodio-lagun batekin geratzea |
| - Telebista ikustea | - Norbait laguntzea |
| - Familiarekin irteerak egitea | - Bidaiatzea |
| - Norbere burua apaintzea | - Etzatea eta ezer ez egitea |
| - Pentsatzea | - |
| - | - |
| - | - |

GALDERAK:

1. Astean zenbat denbora ematen diozu astiari?
2. Ba al duzu zure astia kontrolatzeko aukerarik?
3. Ongi pasatzeko egiten dituzun gauzekin pozik al zaude?
4. Beste ze gauza egitea gustatuko litzaizuke (gauza berriak edo lehen egiten zenituenak)?
5. Gauzok egiteko ze urrats eman beharko zenuke?
6. Ze abantaila eta ze oztopo aurkituko zenuke?

14D FITXA

Aisia jarduera ezberdinak

AISIA-MOTAK	NOREKIN BURUTZEN DIREN	BETETZEN DITUEN BEHARRIZANAK

GALDERAK:

1. Egiten dituzuen aisia jarduera eta mota ezberdinak komentatu eta hauek kontrolatzeko aukerarik ba ote duzuen planteatu.
2. Hauetako bakoitza norekin egiten den adierazi (bakarrean, lagunekin, familiarekin, ikasgelako kideekin...).
3. Hauetako bakoitzak betetzen dituen beharrizanak (atsedena, jendearekin biltzea, ariketa fisikoa, artearen eta kulturaren ezagutza, naturarekin harremana, hezkuntza-jarduera, zaletasunak...), aztertu.

14E FITXA

Aisiarako baliabideak

JARDUERA	BALIABIDE		
	MATERIALAK	FINANTZA-BALIABIDEAK	GIZA-BALIABIDEAK

GALDERAK:

1. Egiten dituzuen edo egitea gustatuko litzaizueken aisia jarduerak deskribatu itzazue. Hauek ez egitea zuei al dagokizue?
2. Jarduerotako bakoitzak eskatzen dituen baliabide mota ezberdinak aztertu itzazue: baliabide materialak (kirol elkarteak, etxea, parkea, garraio publikoa, kultur-etxea...), finantza baliabideak (norberaren, taldearen familiaren aurrekontua) eta giza-baliabideak (lagunak, elkarteak, federakuntza, familia...).
3. Aisia materialaren hautaketak, baliabideen araberakoak al dira? jarduerak hautatzeko beste zer irizpide (gustu eta beharizan pertsonalak, kanpo eraginak) erabili dezakegu...?

14F FITXA

Ondorio pertsonal eta sozialak

JARDUERA	ONDORIO PERTSONALAK			PERTSONEN ARTEKO ONDORIOAK	ONDORIO SOZIALAK
	OSASUNA	PLAZERRA	BESTEAK...		

GALDERAK:

1. Egiten dituzuen aisia jardueren ondorio pertsonalak (osasunarentzako, plazerrarentzako...), pertsonen artekoak eta sozialak (ingurune fisiko eta sozialarentzako, familia eta lagunentzako, ingurunean erreakzio sortzaile gisa...) aztertu.
2. Jarduera baten ondorioak aztertzeak hautatzen lagunduko al dizu? zure bizitza kontrolatzen lagunduko al dizu?

14G FITXA

Aisia denboraren antolaketa

(Iturria: Programa "A tu Salud", Ministerio de Educación y Ciencia, Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid).

ZER

Egitera goazen jarduera era zehatzean definitzea da kontua. Ez helburuak definitzea, ezta bitarteko lanak definitzea ere.

ZERTARAKO

Zeintzuk dira lortu nahi ditugun helburu edo xedeak? Galdera hau zuzen esplizitatzeak egin behar ditugun lanak zehazten lagunduko digu.

NOIZ

Beharrezkoa bada hasiera eta bukaera uneak zehaztu.

NOREKIN

Kasu batzuetan beharrezkoa (ecio soilik desiragarria) da zehaztutako jarduerak beste norbaitekin prestatzea.

Jakin behar da uneoro norekin, ze zentzutan, zenbaterainoko prest, ze jarduera egiteko... kontatzen dugun.

ZEREKIN

Edozein egitasmo burutzeko beharrezkoa da hasieratik ze baliabide izatea espero genetzen jakitea.

Dirua, hau lortzeko aukerak, liburuak, dokumentuak, materiala, lekuak, era guztietako laguntzak izango dira beharrezkoak.

Beharrezkoa da baita jadanik badaukaguna zer den eta behar duguna zer den jakitea.

LANGINTZAK

Hasteko, egitasmoa burutzeko egin beharreko guztien zerrenda egin behar da, ezer ahaztu gabe.

Bigarrenenez, sekuentzia batean ordenatu behar dira egin beharrok.

Hirugarrenenez, zein egin behar zein momentutan, eta noren ardurapean egin behar den argi ikusiko den egutegia egin.

GALDERAK:

1. Zer esan nohi du testu honek?
2. Astialdia zuri al dagokizu? pentsatzen al duzu astialdian?
3. Aztertu itzazu aisia jardueren plangintza egitearen abantaila eta eragozpenak. Zure bizitza kontrolatzea bultzatzen al dute?
4. Komentatu ezazu: nola aplikatu zenezake aisialdiaren antolaketa?

4. INTERES GUNEA: PERTSONEN ARTEKO HARREMANAK

4. INTERES GUNEA: PERTSONEN ARTEKO HARREMANAK

4. interes gunea: "Pertsonen arteko harremanak" atalaren aurkibidea

4.1. Gaiari helduz

Pertsona eta taldeekin ditut harremanak:	251	Familiako harremanak	259
Pertsonen arteko kalitatezko harremanak	251	Adiskidetasun harremanak	261
Talde harremanak	253	Harreman afektibo-sexualak	265
Las relaciones familiares	257		

4.2. Programa diseinatuz

4.2.1. Helburuak eta edukinak

Helburuak	267	Jardueren sekuentziazio prozesua	268
Edukinak:	267	Bere errealitatea ikertuz	
Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak		Gaia sakonduz	
Jarrerak, baloreak eta arauak		Egoerari aurre eginez	
Prozedurak			

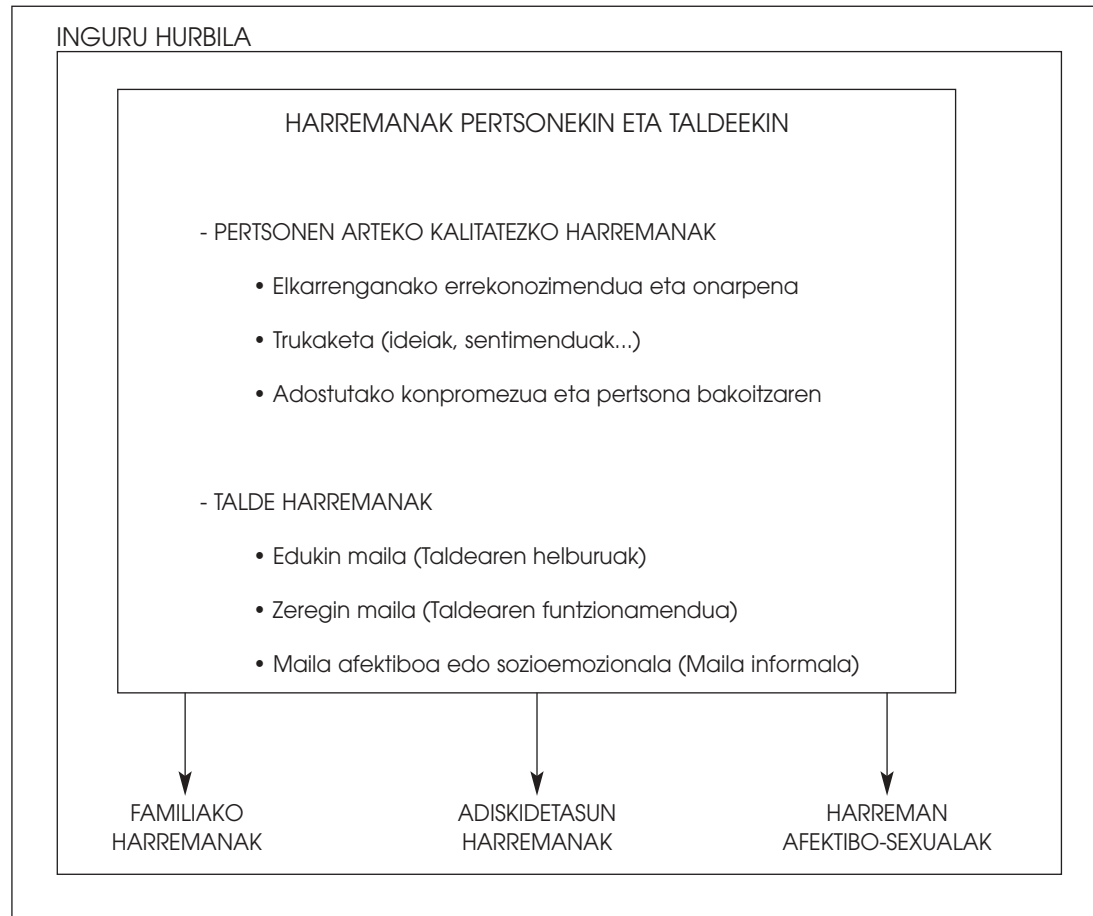
4.2.2. Jarduera menua

1. Jarduera: Nire harremanak pertsonekin	270	Familia eta gizartea	
Ezinezko dut harremanik ez izatea (1A fitxa)		Familiaren irudi soziala	
Gehiago edo gutxiago inplikatzeko naiz... jolastu ahala		publizitatean	
Adeitasunaren eguna inauguraturik deklaratu dut		8. Jarduera: Familiako harremanak	296
Pertsonen arteko harremanak eta beharrezan (1B fitxa)		Pertsonen arteko kalitatezko harremanak familiar (8A fitxa)	
Multzora! 2. zatia		Familia talde bezala (8B fitxa)	
2. Jarduera: Pertsonen arteko kalitatezko harremanak	274	Gure talde familiarra (8C fitxa)	
Astoen istorioa (2A fitxa)		9. Jarduera: Zuzentasuna familiar	300
Konpondu gatazka (2B fitxa)		Etxe osoa ikertzen dugu: etxeko zereginak (9A-9B fitxa)	
Tren jolasa		Etxekoandreen laneguna (9C fitxa)	
3. Jarduera: Nire taldeak	278	Gizonen eta emakumeen lan eskubidea (9D fitxa)	
Zeintzuk dira partaide naizen taldeak (3 fitxa)		Etxearekin bueltaka. Gune pertsonalak ikertuko ditugu (9E fitxa)	
Akuarioa		Zer jasotzen dut, zer eskaintzen dut? (9F fitxa)	
4. Jarduera: Taldeek nola funtzionatu duten Taldean lan eginez (4A-4B fitxa)		10. Jarduera: Arazoak eta konponbideak	310
Ikerketa martxan		Etxean denak gustora bizi al dira	
Nor da nor taldeetan? (4C fitxa)		Zergatiak sailkatuz (10 fitxa)	
Zereginen aukeraketa (4D fitxa)		Nora goaz	
Poema bat idatzi		Konponbideak	
Karratuen ariketa (Ficha 4D)		Eta... entrenamendua trebetasunetan	
5. Jarduera: Harremanak pertsonekin eta taldeekin. 290		11. Jarduera: Adiskidetasuna	312
Nire harremanen eta nire taldeen mapa (5 fitxa)		Zer da adiskidetasuna? (11A fitxa)	
Produktua salduz		Adiskidetasuna pertsonen arteko kalitatezko harreman bezala (11B fitxa)	
6. Jarduera: Familia taldeak	292	Nork du zailtasun gehien?	
Familiako talde ezberdinak ezagutzen ditugu (6 fitxa)		Arto-krispetak	
"Familiako taldeak" dramatizazioa		Hau besarkada da	
Beste talde batzuk ezagutzen ditugu familiar		12. Jarduera: Elkarrengandik espero duguna adiskidetasunean	316
7. Jarduera: Zer da familia bat?	294	Adiskidea (neska eta/edo mutila) egunerokotasunean (12A, 12B eta 12C fitxa)	
Elkarrekin bizi diren pertsonak zerk bihurtzen ditu familia (7 fitxa)		Zine edo bideo foruma	

13. Jarduera: Koadrila talde bezala 320	16. Jarduera: Afektua adierazteko modu ezberdinak 330
Nire koadrila	Kantuek ere adierazten dute afektua
Koadrilaren papera nerabezaroan (13A fitxa)	Afektu adierazpideak (16 fitxa)
Koadrilan izaten ditudan sentimenduak	Nire musikan ikertzen dut
Nik hartzen dudana rola	Esan iezaiozu kantatuz
Pertsonen arteko harremanak nire koadrilan	Maite zaitudala diotsut
Gogobetetze pertsonalaren neurria	Barre egiten duenik ere badago
14. Jarduera: Arazoak eta konponbideak 322	17. Jarduera: Maitemin istorioak 332
Gure adiskidetasunak hobetuz	Gehiago maiteminari buruz
Entrenamendua trebetasunetan	Zinemari buruz (1. aretoa)
Giro egokiak bilatuz (14 fitxa)	Zinemari buruz (2. aretoa)
Ikasgelako jendea beste giro batzutan elkar ezagutuz	Manipulatuko nindukeen manipulatzaillea... (17 fitxa)
15. Jarduera: Harreman afektibo-sexualak 324	Bere lekuan jartzea
Norbaik gogoko dudanean, zer sentitzen dut? (15A fitxa)	Zintzotasuna aurretik
Zer dira harreman afektibo-sexualak direlako horiek? (15B fitxa)	18. Jarduera: Eraso sexualak 334
Kalitatezko harreman afektibo-sexualak (15C fitxa)	Ze eraso sexual mota existitzen dira?
Afektuetan apur bat gehiago sakonduz (15D fitxa)	Eraso motak eta hauen testuinguruak.
Desioaren orientazioa erakarpenaren eta maiteminaren baldintzatzaile bezala	Entrenamendua trebetasunetan
Zer esan eta sentitzen dute pertsona homosexualak edo bisexualek?	Piroboa eraso normalizatu bezala
Beraien lekuan jartzen naiz Eguneroko istorioak	Garbiketa eremuak
	Zirkuiua hertsiz doa
	19. Jarduera: Konponbideak bilatuz 336
	Bai, baina, nola ligatzen da?
	Horretan darraigu
	Batzuk zailago dute
	Dantza egitea, ligatzeko eta afektua adierazteko modu on bat
	Entrenamendua trebetasunetan

4.1. Gaiari helduz

INGURU SOZIALA



Harremenak pertsonekin eta taldean

Gizakia bakardadean ez da existitzen, beste pertsona batzuen artean bakarrik garatu gaitzke pertsona bezala.

Gure potentzial gizatiarraren garatzea, ditugun harremanen arabera izango da neurri handi batean. Baldintza bat, bat ere erraz betetzen ez dena, gauzak buruz ditudan ideiak ezagutzea da, nire sentimenduak, gustoko eta desio ditudan gauzak ezagutzea (ikus 1. interes gunea). Beste baldintza bat, guzti hori adierazten jakitea da, besteen ideiak, sentimenduak eta desioak entzun, ulertu eta errespetatzen jakitea (ikus 2. Interes Gunea).

Harreman guztien muga, pertsona batek beste bati ezarritako edozein inposaketatan dago. Ondorioz, gatazkaren integratzea balore erlazional bezala eta konponbidea hitzeginez bilatzeko ahalmena ezinbestekoa da.

Interes gunea honetan, ditugun harreman moten kalitateaz jabetzen saiatuko gara, gure inguruko pertsona ezberdinekin ditugun loturak zeintzuk diren, zein beharizan asetzen diguten, beraietaz zer espero dugun, eta abar. Baita harreman horiek hobetzeko moduez ere.

Talde harremanak ere landuko ditugu interes gunea honetan, batez ere familian eta koa-drilan ditugun harremanak.

Pertsonen arteko kalitatezko harremanak

Pertsona biren arteko harreman bat lortu ahal izateko motibazio komun bat behar da, interes komun bat, proiektu bat, batak bestearekin egoteko gogoia izan behar du.... baina hone-taz gain, harreman horrek aurrera egin dezan hartutako konpromezuan alde aurretiko jarrera ona izan behar da.

Harreman baten kalitatearen balorazioan, hiru dira lagun gaitzaketen osagarriak duten presentziaren arabera: elkarrenganako onarpena, trukaketa eta konpromezua (ikus koadroa).

1. Elkarrenganako onarpena

Harreman bat kalitatezkoa da lehenengo eta behin, pertsona bati bestea objetiboki onar-tzen uzten dionean, den bezalakoa, pertsona ezberdin bat legez aurreiritzirik gabe.

Elkarrenganako onarpenak, pertsonari diren izaten uzten die, benetakoak eta osoak. Bakoitzari bere balore eta pertsonalitatearen kontzientzia hartzen laguntzen dio, baita bestearen ezberdintasuna estimatzen ere. Norberarenganako eta beste pertsonarenganako onarpe-narekin erlazionatzen da.

Ni pertsonala mehatxaturik sentitzen ez bada, beste pertsona hori aberastasun iturria da.

2. Trukaketa

Kalitateak harreman batean portaera, jarrera, pentsamendu, sentimendu eta eginkizun trukaketa inplikatzeko du; pertsona batek besteari ulermena, afektua, kontseiluak, errespetua, etabar. eskaini behar dizkio.

Trukaketa premiazkoa da berdintasunezko harremanan garatu nahi baditugu, nahiz eta batzuetan, ezin izango ditugun zenbait autoritate edo influentzi mota baztertu. Dena den,

benetako trukaketa duen erlazioak rol alternantzia batera jaten du. Honela pertsonak ez du manipulatu, engainatu edo gutxietsia denaren sentsaziorik. Batzuetan eskaintzen dudana laguntza besteetan jasotzen dut.

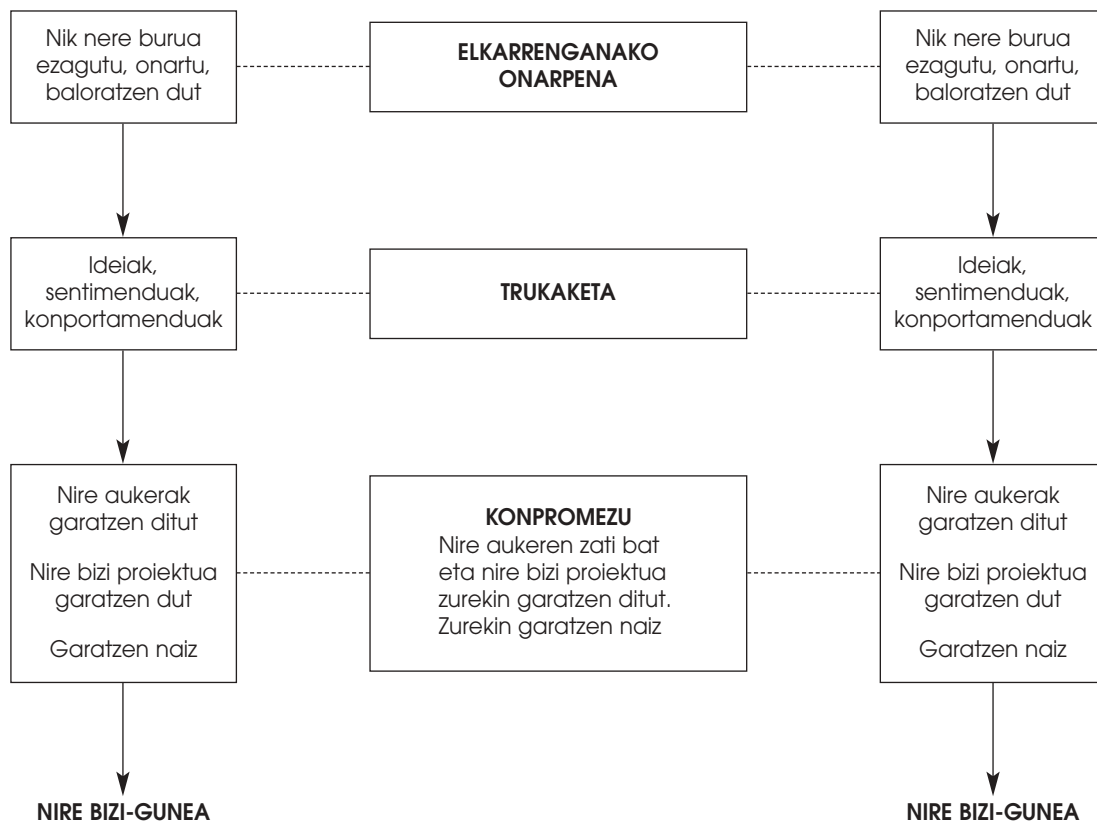
3. Adostutako konpromezua

Pertsonen arteko harreman baten balorea, harreman hori garatzeko gogoak eta batak bestearekin aurrera egitearen sentsazioak dakar.

Pertsonak harremanean bere bizitza proiektua adierazi eta garatzeko gaitasuna izan behar du, lagunaren ongizateari kalte egin gabe, hortik adostutako konpromezu baten beharra.

Hola da, gizaki bakoitza bakarra da bere nortasun, jarrera, portaera eta beharrian partikularrekin. Pertsona bik elkarrekin harremanetan jartzen direnean, bata bestearekin harmonian bizi daitezzen ulerbide bat aurkitu behar dute. Hau elkarrenganako errespetuz eta elkarrekin aurrera egiteko gogoz hartutako konpromezu batekin bakarrik lor daiteke. Elkarrekiko menpekotasuna dago, baina baita bakoitzaren autonomia ere, bereak dituen bizitza guneekin. Modu honetako harreman adostu batek aberasgarria izan behar du derri-
gor.

Quebeck: *Programa de estudios de Secundaria: Currículo de Formación personal y social.* (Egokitua).



Harreman mota ezberdinak

Pertsonok izaten ditugun harreman mota ezberdinek, dauzkagun mota ezberdinetako beharrianak betetzen dituzte, funtsezkoak gehiago edo gutxiago (afektua, laguntza emozionala, atentzioa, onarpena, kidegotza, dibertsioa, subsistentzia, maitasuna...), gainera, garrantzi ezberdina izan dezakete gure ongizaterako. Harreman ezberdinek duten garrantzia nerabezaroan aldatu egin daiteke: biko taldeek gero eta garrantzi handiagoa hartzen dute familiako taldearekin alderatuz, etabar.

Nerabezaroan ematen diren pertsonen arteko funtsezko harremanak hiru dira: familiako harremanak, adiskidetasuna eta harreman afektibo-sexualak. Familiako harremana, adiskidetasuna eta maitasun harremanen artean ezberdintasunak asko dira: rolak, autonomia/menpekotasuna, aukerak eta mugak, norabide eta portaera ereduak jarri edo ez jartzea, zailtasun eta aspektu baikor ezberdinak, etabar.

Argi dago gainera, pertsona batek beste batekin lor ditzakeen harreman mailak zenbaitzak direla eta honen ondorioz, baita elkarrenganako onorpena, trukaketa, eta konprometuzua ere, baina hiru osagai hauek hor daude beti familian, adiskideekin, maitasunean, lanean zein beste edozein harremanetan.

Beraz, orokorki aztertuko ditugu izan daitezkeen harreman motak eta hauetan ematen diren inplikazio maila pertsonal ezberdinak, baina funtsezko garrantzia ematen diogu, hainbeste aldaketa fisiko eta psikosozial dituen garai ebolutibo honetan, nerabeak bere lekuan jartzeko eta familia, adiskidetasun harremanak zein harreman afektibo-sexualak lantzeko gaitasuna izateari.

Talde harremanak

Taldeak nerabezaroan:

Talde bateko kide izatea garrantzitsua da nerabearentzako.

Ohizkoa da nerabe taldeek helduen munduaren aurrean izaera inkonformista hartzea: berdien biltokiak dituzte, beraien sekretuak eta gurasoekiko atsekabea kutsatzen diote elkarri. Eraiste hau (alta sinbolikoki hiltzea, hau da, autoritatea esan nahi duen guztia), beharrezkoa da autonomia irabazteko. Autoritate sistemekiko kritikotasuna ondorengoetara hedatzen da: familia, eskola eta gizartera oroikorrean (lkus 1. eta 2, interes guneak).

Ondoren nerabea, apurka apurka, gero eta heldutasun handiagoa lortuz doa. Bere intimitatea hobe ulertuz doa, betebeharrak eta eskubideak gero eta lotuago doazela sentitzen du. Izaera egozentrikoaren murrizketa, besteak ezagutzera iristea eta pertsonalizatzeko desioa astiro astiro datoz. Nerabezaroaren bukaeran, neska mutilen arteko adiskidetasun harremanek aurreko etapan zuten izaera masiboa galtzen dute. Koadrilak banatu egiten dira talde txikiagoak sortuz, adiskidetasun estu eta indibidualizatuekin.

Garai honetan, nerabea giza talde ezberdinetako kide da: parekoen taldeak (koadrila), familia, klasea, mota ezberdinetako elkarteak: scoutak, korala, mendi elkarteak, musika elkarteak, kirol taldeak, etabar. Faktore sozial eta pertsonal ezberdinen arabera noski: bakoitzaren bizileku den hiri eta auzoa, bertako talde eta sare sozialak, nortasuna, beharrianak eta afizioak, etabar.

Egon, pertsona helduen artean bezala, lehen mailako taldeak (parekoen taldeak eta familia orokorrean) eta bigarren mailakoak (gainerakoak) daude, zeintzuk beharrian mota ezberdinak betetzen dituzten.

Garrantzi handikoa da, nerabeei talde ekintzetan duten partaidetza mailari buruz hausnartzen eta beraien kide diren taldeek duten funtzionamendua ebaluatzen laguntzea: helburu amankomunak, funtzionamendu arauak, talde giroa..., benetan modu ezberdinekoak famillian, koadrilan, klasean edo talde musikal batean. Talde horien barruan bakoitzaren funtzionamenduz kontziente izaten laguntzea ere garrantzitsua da, izaten diren sentimenduak, pertsonen arteko harremanen kalitatea... eta azkenik, bizitzaren arlo honetako alderdi ezberdinak hobetzeko zer egin dezaketen ikustea.

Talde bat zer den:

Begibistakoa da ez dela nahiko pertsona kopuru jakin bat gela botean biltzea, automatikoki talde bat sortzeko. Antzerki bat ikustera doazen entzuleak edo taberna bateko bezeroak ez dira talde bat nahiz eta beharizan edo interes amankomunak izan. Zera ulertzen dugu talde diogunean:

- Pertsona morala da. Osatzen duten gizabanakoenaren gehiketa ez den entitate ezberdin bat du eta beharrezkoa da helburu amankomun batera zuzenduko dituen beraien arteko harreman bat finkatzea.
- Finalitate amankomun bat duena. Helburu amanamankomuna da pertsonak talde batean biltzera eramaten dituen arrazoia.
- Izate propioduna. Taldeak bizitza propioa du, bere arazo, zalitasun, arrakasta, etabarrekin.
- Bereak dituen dinamismo eta historiarekin. Dinamismo honek arau orokor batzuk jarraitzen ditu edozein taldetan, baina talde bakoitzak modu batean eta egoera ezberdinean bizi du eta erabat loturik dago kideen arteko harreman pertsonalekin.

- Talde batek betetzen dituen beharizan pertsonalak:

Schutz pertsona eta taldeen funtzionomenduen artean parekotasun handiak daudenaren hipotesitik abiatzen da. Ikerketa sistematiko luzeen ondoren, taldeek betetzen dituzten hiru beharizan ezinbesteko identifikatu zituen: kide izatearena, kontrola eta afektua.

- **Kidetasun** beharizana, talde bateko partaide bakoitzak gainerakoen artean onartua, integratua eta baloratua izateko duen premia bezala definitzen du.
- **Kontrol** beharizana, kide bakoitzak bere burua taldean dituen betebeharrekin definitzean eta besteengan eragina izateko duen desioan oinarritzen da.
- **Afektu** beharizana, taldearen baitan garrantzitsua eta maitatua izateko bakoitzak duen desioa da.

- Taldeen garapena eta eraginak:

Talde baten garapenak ere zikio bat du: **sartze garaian** kideek hobeen datorkien lekua bilatzen dute taldean. Antzekotasun handieneko pertsonekin batzen saiatzen dira, kontakturik errealean eta komunikazioen sakontasun maila neurtuz. Bakoitza taldearen helburu eta egituraz jabetzen da, baita berarengandik espero dutenaz ere. **Kontrol garaian** taldearen arazoa botere banaketan, buruzagitarako borrokan eta betebeharrak eragin banaketan zentratzen da. **Afektu garaian**, botere banaketaren arazoa gainditu ahala, kideek emozionalki taldean integratzeo bilatzen dute; afektu adierazpenak egin eta jasotzen saiatzen dira.

Taldeak bizi dituen garaiek, elkarreragin anitzek, beste guztiak bere baitan dituen eragin ezinbesteko eta zentral sortzen dute: kohesioa. Talde baten kohesioaren lehenengo emaitza, taldean egoteko kideen joera zuzenki gehitzea da. Bigarren ondorioa, kohesioak taldeak kideengan duen boterea ere zuzenki gehitzea da. Azkenerako, fideltasun sakona eragiten du kideengan, norbere estimuaren gehitzea, segurtasun pertsonal sentimendu sakona, zeinak antsiedade irrazionalen murrizketa dakarren.

- Nola funtzionatzen duen talde batek:

Talde baten funtzionamenduan hiru maila bereizi ohi dira:

1. Edukin maila (helburuak: zertarako existitzen da taldea?).

Taldea bildu duen zergatiak edo helburuak definitzen du. Helburuen nolakotasunak taldearena eta honen egiturarena ere zehaztuko ditu.

Taldearen zeregina maila honetan ondorengoa da: bere helburuak argi definitzea, hauek gauzatu ahal izateko estrategiak eta bideak zehaztea, eta kideei helburuetaz jabetzen laguntzea.

2. Zeregin maila (funtzionamendua: taldeak maila formalean nola funtzionatzen duen).

Taldearen maila kontzientea da eta egitura formalarekin bat egiten duen maila da. Behagarria da orokorrean: moderatzaile bat (lantaldeen kosuan), partaide bakoitzaren erantzukizunpeko zereginak, ekintza ohizkoenak...

Bere edukinak zeintzuk diren: Taldearen arauak, funtzionamendu teknikak, erantzukizunen banaketa, etabar.

Zenbait taldetan argi eta berariaz zehazturik dago guzti hau, gutxiago edo bat ere ez beste zenbaitetan, edozein kasutan, egon badagoen arren.

3. Maila afektiboa edo sozioemozionola (maila informalean taldeak nola funtzionatzen duen).

Talde batean, trukaketak ez dira edukin eta zereginen ikuspegi logiko, arrazional batean soilik ematen, erreakzio afektibo eta emozionalen mailan ere ematen dira, hauek kontzienteak izan zein ez.

Taldearen dinamikari loturiko kide bakoitzak, portaera eta jarrera zenbait garatuko ditu (agresibitatea, elkartasuna, menpekotasuna, etabar.). Ohizkoa da maila honetan bizi izandako gertakariak hausnartzeke bizitzea.

Taldeak zer egin behar lukeen: giro abegitsu eta elkarrenganako konfidantzazko bat sortzea, kideen arteko lotura erraztea, talde kontzientzia bultzatzea eta kalitatezko komunikazioan oinarritutako pertsonen arteko harremanak sustatzea.

Taldeetan gertatzen diren zenbait fenomeno:

Talde batek nola funtzionatzen duen jakiteko, korrante psiko-soziologikoen gehiengoak ontzat hartuko lukeen "talde" eredu batetik abiatu behar genuke. Hala ere, taldeari buruzko

teoriak etengabeko bilakaeran daude. Zailtasun hau izan arren, taldea, elkarrenganako interakzio bizi bat mantentzen duten gizabanako multzo bat bezala definituko dugu, non denak jomuga bera betetzerantz bideratuak dauden, eta kide orokorartzen dituen zenbait arairen sorburu den balore sistema batean parte hartzen duten.

Ikuspuntu honetatik, taldeetan ematen diren zenbait fenomeno hauek dira:

- Rolak:

Gai hau dagoeneko, 2. interes gunean landu dugu, "Beste pertsonen ezagutza. Honi lotutako zenbait fenomeno" dokumentuan ("Gaiari helduz" atala) eta 7. jardueran, "Rol estereotipoak", baina besteekiko (neska zein mutillekiko) ezagutza eta harremanean oinarriturik, ez talde harremaneko rol bezala ulerturik.

Pertsona baten jokaera soziala pertsona horri betetzea "egokitu zaion" paperaren ondorioa da.

Rola zer den esateko definizio asko daude, ondoren azaltzen diren hiru hartuko ditugu kontutan:

- Posizio bat betetzen duenaren inguruan mundu sozialean sortzen diren itxaropen sistematik (rol preskribitua).
- Posizio bat betetzen duenak bere portaera egokitutakotzat jotzen dituen itxaropenak (rol subjektiboak).
- Ageriko portaerak (jokatutako rola).

Deutschek hiru multzotan banatutako rol zerrenda egin zuen, talde harremanetan gizabanakoek duten konportamenduaren ulermenerako garrantzitsua izan dena. Hiru rol mota dira:

- Zereginari diagozkion rolak: adibidez, nor den lehenengoa zereginei ekiten, nor sintetizatzen dituen, nor ematen duen iritzia, etabar.
- Taldearen mantenimenduari dagozkion rolak: adibidez, nor animatzen duen, moderatu, nor ospatzen dituen ekitaldiak, nor jarraitzen duen, etabar.
- Rol indibidualak: adibidez, nor nagusitzen den, nor traba egiten duen, erasotu, etabar.

- Boterea eta buruzagitza taldean:

Taldeen azterketa korapilotsua da "buruzagitza" izen anbiguoarekin adierazirik ezagutu ditugun fenomeno mota anitzak direla eta.

Kulturalki botereak konnotazio ezkorrek ditu, hala ere hemen pertsona baten balio bezala definituko dugu. Boterea pertsona baten kopazitatea ere bada zenbait dimentsiotan. Edozertarako eta edozein momentutan balio duen botererik ez dago.

Taldeetan boterea rolen bidez gauzatzen da. Buruzagitzaren arazoa boterearen arazoa da nahi eta nahi ez, eta alde mitikoak (botere karismatikoa) eta alde antolatzaileak (botere burokratikoak) nahasten dira bertan, alde pertsonalez gain, besteengan eragina izateko ahalmena adibidez. Buruzagitza ikuspuntu ezberdinetatik aztertu da: buruzagitza posizio bezala (posizio jakin bat betetzen duen pertsona, adibidez: nagusia, zuzendaritza, etabar.); ezaugarri pertsonalen araberrako buruzagitza; buruzagitza talde funtzio bezala. Talde bateko buruzagitza, talde lanean egindako ekintza batean zelhar erlatiboki eraginkorra izan den gizabanakoa da.

Eskuliburu guztiek deskribatu izan ohi dituzte Lippit eta Whiten esperientziak (K. Lewinekin lan egindakoak biak), nortzuek autoritateak har ditzazkeen moldeak aztertu baitzituzten. Horrela deskribatu zituzten hiru buruzagitza molde ezberdin: buruzagi autokratikoa, erabaki eta agintzen duena; buruzagi demokratikoa, arazoak plazaratzen dituena, erabakiak guztien artean hartzeko; laissez-faire buruzagia.

- Arauen ezarpena taldean:

Talde heldu bat ahalbidetuko luketen zenbait arau hauek dira:

1. Arazoei aurre egitea. Ezjakinarena egin beharrean arazoari konponbidea bilatu behar zaio.
2. Besteei erantzutea. Batak besteak dioena aditzen du eta bere ideiak komunikatzen.
3. Intermenpekotasuna. Kideek batera lan egiten dute nor nagusituko ibili beharrean.
4. Adostasunezko erabaki hartzea. Pertsona guztiek ontzat jotzen duten erabakia gehien goak inposaturikoaren orde.
5. Talde erantzukizuna. Buruzagitza taldetik kanporatzen den zerbait da; partaide bakoitzak taldearen mesederako egiten du lan. Zereginak banatu egiten dira eta bakoitzak bere erantzukizuna hartzen du.

Familiako harremanak

Umeek (neskek zein mutilek) familiaren baitan izaten dituzte gainerako pertsonekin daukaten estraineko kontaktuak. Bertan gertatzen da pertsonen arteko harremanen lehen ikasketak, harreman mota ezberdinak izaten dira: maitasunezkoak, autoritatezkoak, berdintasunezkoak, adiskidetasunezkoak. Egoera eta bizipen mota ezberdinei esker ikasten da komunikatzen, banatzen, ezberdintasunak estimatzen, arazoak konpontzen, sentimenduak, desioak eta iritziak adierazten, atsekabeak bizitzen; laburbilduz: pertsona bezala garatzen.

Umeak, bere existentziaren kontzientzia familiaren baitan hartuko du, baita gainerakoena ere pertsona ezberdin bezala.

Auto-konfidantza sendo bat badute, bere osotasun fisiko eta psikikoa mehatxaturik ikusten ez badute, beraien buruarekin eta besteekin harmonian bizi ahal izango dira eta ondorioz komunikatzeko gai izango dira eta rol baikora bete ahal izango dute harreman batean.

Ez dugu hemen geldialdirik egingo familiaren bilakoera historikoa eta gizarte edo kultura ezberdinetan egokitu izan zaizkion funtzioak aztertzeko, ezta gaur eguneko gure gizartean ematen den familia motan eragina duten faktore sozial anitzak aztertzeko ere. Kontuan hartuko dugu dena den, gizarte industrialetik postindustrialerako aldaketarekin, konplexutasuna (zenbait autorek krisiari buruz hitzegiten du); talde primarioen desegituraketa (eta familia haue-tako bat da) bere inguruan ematen ari diren aldakuntza etengabeko eta azkarren prozesuarekin batera: familia zabaletik familia nuklearrerako bilakaera, belaunaldien arteko gatazkak, pentsamolde berriak haurren hezkuntzaari dagokionean, aldaketak emakumeak familian bete behar duen rolari buruzko eredu kulturaletan, baita gizonari dagokionean ere, molde ezberdineko familia egitura askoren koexistentzia: monoparentalak, banandutako amak bikote berri batekin eta seme-alabekin (bietako batena zein biena), sexu bereko nahiz ezberdineko iza-tezko bikoteak, etab.

Honek zailtasuna dakar errealitatean familiari buruz ideia bakar bezala hitzegiteko, egon, familia egitura ezberdinak eta asko baitaude, rol mota, balore eta planteamendu ezberdinekin, kontrajarririk batzuetan.

Familiak harreman egitura legez oinarritzko ezaugarri bi ditu:

- Beharizan material eta afektiboak asetzen dituen markua da.
- Partaide guztien garapen pertsonalerako markua da, denak baitira eskubideak eta betebeharrak dituzten pertsonak.

Familiako harremanak pertsonen arteko kalitatezko harreman bezala aztertzen ditugunean, beste harreman motekin alderatuz (adiskidetasunezko eta afektibo-sexualekin), zenbait ezberdintasun hartu behar ditugu kontutan:

- Elkarrenganako onarpena oinarritzkoago eta hasierakoagoa da, jaiotzatik gertatzen da eta seme-alaben nortasunaren bilakaeran berebiziko garrantzia du. "Nire burua ezagutu, onartu eta baloratzen dut" (1. Interes Gunea) eta "Ezagutu, onartu eta baloratzen dut" (2. Interes Gunea) familia egituraren barruan garrantzi erabakiorrekoak dira seme-alaben lehen urteetan. Ikuspegi honetatik elkarrenganako onarpena ezberdina da harreman honetan eta adiskidetasun harremanetan edo afektibo-sexualetan.
- Trukaketa familia harremanetan, aurrez aipaturiko familiaren oinarritzko ezaugarriek baldintzatzen dute. Ezaugarri hauek ere gainerako harreman motetatik bereiztu egiten dute: Ondasun materialak ez dira beste harreman motatan argitasunez trukutzen eta afektuak duen baldintzarik ezak ezberdintasuna agerian uzten du. Ideiak, sentsazioak, sentimenduak etabar trukatzear gain, kide guztien bizitzan garrantzi handia duten ondasun materialak eta elementu afektiboak trukutzen dira.
- Adostutako konpromezuan ezberdintasun handiena beharbada loturaren sakontasuna da zenbait ikuspuntutatik ("odol loturak") eta denborazkotasuna (betirakoa teorikoki nahiz eta modu ezberdinetara izan bizitzan zehar).

Pertsonen arteko kalitatezko harremanen hiru ezaugarrien sakonean eta hiruetan, zuzentasunaren ideia dago, eta zuzentasunaren arazoa batzuetan, ohizko gatazka bezala familia-ko harremanetan, beste harreman motetan ez dituen konnotazioekin hau ere: zuzentasuna emakumeen eta gizonen roletan, zuzentasuna zereginen banaketan, trukaketan, konpromezuan..., familiak garapen pertsonalerako markua izan behar bailuke kide guztientzat neurri berean.

Bestalde familia talde gizatiar bat da. Talde gizatiar korapilatsu bat zeinean gertatzen diren:

- a) Rol ezberdinak (bikote, hezitzaile, kontseilari, ikasle, lagun, kontsumitzaile, diru iturri, babesle, lagunmin...), kideen inplikazio eta konpromezu maila ezberdinekin honako hauei gagozkielarik: konpromezu pertsonala, denbora, prestutasuna, trukaketa... eta harreman mota ezberdinak (heldua<—>heldua, haurra<—>haurra (neska zein mutil), haurra<—>persona heldua, gaztea<—>haurra, zaharra<—>haurra eta zaharra<—>persona heldua), zeintzuek ekartzen edo ekartzen ahal dituzten kideen arteko zenbait interes gatazka, egitura beraren barruan sortu daitezkeen bikoteak edo edozein azpitalde, zenbait kideren arteko afinitateak, etabar. Ideia moduan, lehen kolektibitateari buruz ari gara, helburu amankomun jakin batzuekin, adieraziak eta adostuak edo ez.

- b) Funtzionamendu mekanismo batzuk, asko edo gutxi, arlo batzuetan edo beste batzuetan (etxeko zereginen banaketa, guztien ondasunen erabilera, altzariak eta telebista adibidez, diruaren erabilera, ordutegiak...), formaltasun gehiago zein gutxiagorekin, jatorri ezberdinekoak -adostuak, kide batek inposatuak... (zigorrek ez betetzearren, etabar).
- c) "Xima" sozioafektibo jakin bat, egitura familiarra osatzen duten kide ezberdinen jarraera eta trebetasun harremanduetan oinarritua.

Atzertzen ari garen bilakoera aroari helduz, nerabeak biologikoki, mentalki eta afektiboki bizitza heldu bati ekiteko gauza direla esan genezake. Familia, hezkuntza instituzio, moralak, beraien gurasoen ideologia eta bolore, etabarrekiko askoz pertsona autonomoagoak sentitzen dira.

Egoera honek familiaren harreman markua aldatu beharra dakar (kasu batzuetan gehiago beste batzuetan baino), halabeharrez gatazkatsua izango den prozesu batean, baina zeinari esker, gatazka balore bezala ulertuz, kide guztiak aberasturik atera daitezkeen pertsona moduan.

Alde batetik nerabeek autonomia aldarrikatzen dute beraien bizitzan, beste alde batetik, dependienteak dira familiarekiko afektibo eta sozioekonomikoki.

Garrantzitsua da pertsona nerabeek beraien familiako kideak eskubide eta betebeharrekin identifikatu eta kokatzea eta beraien burua eskubide eta betebeharrak dituen beste kide bat bezala identifikatu eta kokatzea. Garrantzitsua da baita ere, beraien beharrian afektiboak familiako markuan beteak izatea (maitatua sentitzea), honek era berean familiako beste kideen beharrian afektiboekiko sentibera izatea eta horiek betetzen saiatzea dakar. Honek zera esan nahi du, alde batetik jarrera eta portaera elkarkidetzazko, berdintasunezko eta erantzukizunezkoak garatzea, eta beste alde batetik trebetasun asertziozkoak, komunikaziozkoak, elkarrizketazkoak...

Adiskidetasun harremanak

Adiskidetasuna gizateriaren historian zehar lokarri afektibo aintzinakoenetako bat da, zeinari buruz pentsalari, idazle, etabar luze mintzatu diren.

Lantzen ari garen pertsonen arteko harremanen marko orokorraren barruan, adiskidetasun harremanak, parekoen arteko harreman nagusiak dira.

Lehenago esan dugun bezala, nerabearoa da, neskamutilak mundu helduarengandik autonomoen sentitzen diren aroa, eta autonomia hau nonbait berresten bada, koadrilan eta lagunekin dituzten harremanetan berresten da.

Adiskidetasun harremanak pertsonen arteko kalitatezko harreman bezala aztertzen ditugunean, nabari daitezke beste harreman motetan gertatzen ez diren zenbait berezitasun, parekoen arteko harremanak direlako batez ere:

- Elkarrenganako onarpena datu objetibo eta orokorragoetan oinarritua dago, aukera libre bat da, beste pertsona bat berez denarengatik baloratzen da, osotasunarengatik, pertsona bezala dituen gaitasunengatik, familiako harremanen eta beste elementu batzuen baldintzagabekotasunetik urrun, zeintzuen artean eragina duen harreman afektibo-sexualen erakarpen fisikoak.
- Trukaketa askeagoa da, ez da beste harreman batzuetan bezain baldintzatua, sako- na izan eta edozein gai, kontu, sentimendu etabarren inguruan eman daiteke. Azken muturreraino trukatu daiteke norberaren ikusmoldea eta munduarena.

- Adostutako konpromezuak familiako harremanetan dituen ezaugarriak izan ditzake lokarriaren sakontasun eta iragankortasunean, batzuetan areagotuagoak, nahiz eta adiskidetasunak duen aukeratutako askatasun eta harreman konnotazioak bereiztu egiten dituen. Harreman afektibo-sexualei dagokienez, lokarri eta konpromezu motak ezberdinak dira.

Nerabeekin adiskidetasun harremanak lantzerakoan, kontua ez da ikaslegoak gai honi buruz dituen kontzepzioak lantzea, bere garapen pertsonalerako duen garrantzia baloratzea, itxaropen ezberdinak, gerta daitezkeen gaizki ulertzeak aztertzea eta zailtasunak gainditzeko zenbait trebetasun garatzea bakarrik, eskolako jarduerak posible den neurrian, adiskidetasun harremanen mesederako diren guneak sortu behar ditu, ez lankideen arteko harremanen mesederako guneak soilik. Bizi izandakoa ikasketarik hoberena da.

Koadrila talde bezala:

Koadrilak talde bezala dituen zenbait ezaugarri definitzen dituzten nerabezaroaren bereizgarri psikosozial batzuk badira:

- **Kondukta taldekidea.** Familiarekiko menpekotasunaren aldaketa bat ematen da taldearekiko loturara. Taldera gehitzean nerabeek beralen ekintza gaitasuna areagotzen dute. Taldean boterearen areagotze kuantitatibo bat ematen da, taldearekin batera banaka ezinezkoak izango liratekeen gauzak egin ditzakete: taldean jolastu, ozenago oihu egin, dibertitu.
- **Ihesbidea.** Nerabezaroan ihes egin eta beste giro batzuetan sartzeko beharizana sentitzen da. Ihesa ez da ematen familiaren presio edo eskaera gehiegizkoagatik, parekoekin tratua izateko beharizana hutsogatik baino. Taldeak pertsona nagusiekin bat ez etortzearen egoera mingotsetatik babesten du. Ohizko moduo etxetik medio sozialerako traslazio graduala izango da.
- **Parekoen onarpenaren beharizana.** Iheserako bultzadak adiskidetasunen ingurunean du lehen harrera. Taldearen eragin garrantzitsuenetako bat jokaerarako arau eta ereduak buruzko eragina da, familiaren eragina murriztuz. Parekoen taldeak gero eta garrantzi handiagoa hartzen du helduen munduarekin (familia eta hezitzaileekin) alde-ratuz. Aita eta amengandiko urruntze progresiboarekin batera, lotura berrien bila joate bat gertatzen da. Adiskidetasun loturen estutze bat izango da ezaugarri oinarritzkoenetako bat.

Koadrilaren talde funtzionamenduari eta bere baitan gertatzen diren pertsonen arteko harremonen kalitateari dagokionez, oso aldakorra da koadrila, garai eta egoera ezberdinetan.

Kontua nerabeei taldeen funtzionamenduaren hiru mailak eta fenomenoak ebaluatzen laguntzea izango litzateke (helburuak/funtzionamendu arauak/giroa eta rolak, boterea eta buruzagitza, etabar), beraien koadrilan ematen direnak konkretuki, eta nola ematen diren aztertzen laguntzea ere bai, taldeak nola errazten dituen edo ez pertsonen arteko kalitatezko harremanetako oinarritzko hiru elementuak.

Beste ikuspuntu batetik begiratuta, badago fenomeno bat bizi garen gizartean koadrilak kontsumoarekin lotzen dituen.

Marketing-ean adituak direnen arabero, kontsumitzen duena erreferentzia talde batekin (lantaldeak pertsona helduen kasuan, koadrila nerabezaroan) bat datorren norbait da. Erreferentzia talde honek, eraginkortasun handia du produktu eta marken aukeraketan.

Produktu bat erosten dugunean, gure erreferentzia taldearekin batzen gaituen sinbolo bat erosten dugu aldi berean.

Harreman afektibo-sexualak

Harreman afektibo-sexualei buruz hitz egiteko, derrigorrez aipatu behar dugu "izaki sexuala" kontzeptua, 1. interes gunean landua dagoeneko.

Hala da, pertsonak izaki sexualak, sexualak eta erotikoak gara.

Pertsona sexualak gara, biofisiologikoki femenino edo maskulinotan sexuaturiko gorputz batekin. Beste faktore psikologiko eta sozial batzuen artean, gure nortasun sexuala sortzen da, hau da: gure identitate maskulino edo femeninoa dagokigun desio orientazioarekin (homosexuala, heterosexuala, bisexuala), zeinak aukera ematen baitigu sentimendu eta afektu sexualak bizitzeko (desioa, erakarpena, maitemina). Erotikoak ere bagara, eta honek esan nahi du, sentsazio fisiko atsegingarriak izateko gaitasuna dugula fantasia eta bost zentzuen bidez.

Argi dago beraz, gizakiorengan sexualitateak inongo zalantzarik gabe duen funtzio erreproduzitzailiaz gain, plazer, komunikazio, afektu, gozotasun, etabarren iturria ere bihur daitekeela beraz, beste edozein modutara lortu ezin diren maila intimotan psikiko eta korporaki.

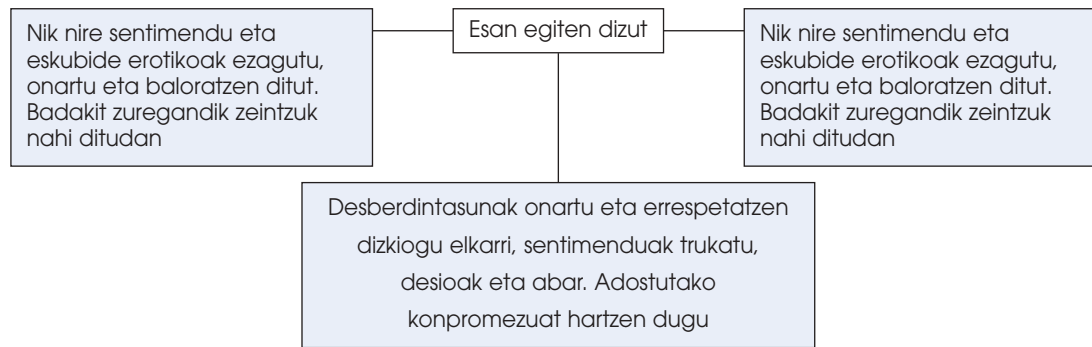
Baina egia da baita ere, pertsonak harremanak izateko dugun aukera hain aberasgarri hau nahiko gotazkotsua suerta dakigukela batzuetan.

Eta hau honela da, alde batetik, gizarte edo kultura bakoitzak arauen bitartez zehazten duelako gizonen eta emakumeen zeregina zein den, zeintzuk izan behar diren bere sentimendu eta afektuak, zein testuingurutan adierazi behar diren, eta beraien desio eta gustu sexualak zeintzuk izan behar diren. Nola ohizkotasunez honek ez duen pertsonen esperientzia konkretuarekin bat egiten, emaitza sarritan zapuztekoa da.

Beste alde batetik, pertsona bakoitza bat da bere emakume edo gizon izateko kontzepzioari dagokionez, izaten dituen desio eta afektu erotikoei eta harreman batean dituen itxaropenei dagokienean, eta honek zaildu egiten du emakume edo gizon izatearen kontzepzio berdinak dituen beste pertsona batekin topo egitea, desio eta afektu erotiko berdinak dituen eta gainera harreman horretan itxaropen berdinak izango dituen.

Hala ere, aniztasun sexual oparo hau onartuz eta gure burua lantzen ari garen pertsonen arteko kalitatezko harremanen marko orokorrean kokatuz bakarrik, hitz egin ahal izango dugu kalitatezko harreman afektibo-sexualei buruz, hau da, oreka eta garopen personalari on egingo dioten harreman afektibo-sexualei buruz.

Onarpena, trukaketa eta konpromezuaren inguruko nozioak gogoratuz honela laburbildu genezake:



Pertsona sexualak egiten gaituen prozesua bizitzarekin hasi eta bukatzen bada ere, prozesu honetan aldaketa kualitatibo bat gertatzen da nerabezeroaren aurretikoan eta nerabezeroan.

Nerabeek izaten dituzten aldaketa biofisiologiko, psikologiko eta sozialekin erlazionaturik, afektu sexualetan ere aldaketa bat gertatzen da.

Zenbait estimulu jasatean, sexu hutsezkotzat jotzen dituzten sentsazioekin erreakzionatzen hasten dira nerabeak. Garai honetan bereizten da bakoitzaren orientazio sexuala, desio objektu ezberdinek erakarriak sentitzen dira, eta maitemin biziak izaten dituzte. Sentimendu eta sentsaziozko mundu berri honek ustekabean harrapatzen ditu eta birmoldaketarako denbora behar izaten dute, azalartzen ari den nortasun berrian guzti hau harmoniaz norberegantzeko.

Interes gunearen zati honen jomuga da beraz, norberegantze harmoniotsu hau gertatu ahal izan dadin nerabeei zenbait baliabide eskaintzea.

Afektu sexualei buruzko zenbait nozio:

Zaila da kontzeptu mailan ados jortzeo "afektuak" hitzaren inguruan, eta zailagoa da oraindik pertsonak bizitzen dituzten sentimendu afektibo ezberdinen sailkapen bat aho betez onartzea.

Beste afektu asko ahanzten ditugula jakinagatik, eta arrazoi praktikoak tarteko, atai honetan jorduera sexualarekiko interesa bereziki pizten dutenei edo bikote sexualaren loturari mesede egiten diotenei buruz jardungo dugu.

Desio sexuala:

Barne sentimendua da, esplizitua asko zein gutxi, hezketaren arabera, harreman sexualak izateko barne beharrezana.

Biologiarekin estuki loturik dago, eta beste espezie batzuk bezala giza espezieak erreproduktzioa ziurtatzeko dituen tresnetariko bat da.

Desioa, satisfazioaren arrazoiak baino lehenago dago pertsona batengan eta askatasun osoz adierazi daiteke. Berez izan daiteke desio sexuala kanpoko estimulurik tarteko ez dela ere, eta sortutako tentsioa modu ezberdinetara konpon daiteke (auto-erotismoa, harreman sexualak, etabar).

Desio sexuala inkontzienteki erreprimitu daiteke, baina ezin daiteke ezabatatu. Erreprimitz gero modu batera zein bestera adieraziko da, deserosotasuna, baita sintoma patologikoak ere, sortaraziz. Horregatik da garrantzitsua den bezala onartzea, positiboki baloratzea eta erantzukizunez jokatzeko.

Desioa nerabezaroan bereizten, kontsolidatzen eta orientatzen da.

Erakarpena:

Erakarpena, objektu jakin bat desiragarri hautematea da, balore erotikoa duen zerbait bezala sentitzea, hurbilketa edo harremanerako prestutasuna sortzen duen zerbait bezala.

Erakarpena posible izan dadin beharrezkoa da barne desioa eta argi definituriko kanpoko objektu bat (erakarpen objektua).

Erakarpenaren ezaugarri garrantzitsuena, desio objektuak asko izan daitezkeela da. Pertsona bat objektu askok erakarria sentitu daiteke aldi berean.

Erakarpenean eragina duten faktoreak ugari dira (biologikoak, psikologikoak, kulturalak, etabar). Hauetatik orientazio sexuala nabarmendu behar dugu bereziki.

Argi dago lehenengo erakartzan dutenak, bakoitzaren orientazio sexualarekin bat datozen objektuak direla. Pertsona heterosexualak beste sexuko pertsonak erakarriak sentitzen dira, pertsona homosexualak sexu bereko pertsonak erakarriak sentitzen dira, eta pertsona bisexualak bi sexuetakoa pertsonak erakarriak sentitzen dira.

Lehendabiziko aukeraketa honen ondoren, aniztasun handiko beste faktore sikosozial asko dira (ezaugarri fisikoak, nortasun ezaugarriak, estatus soziala, etabar) pertsona konkretu baten erakarpen objektuen unibertsoa zehazten dutenak.

Maitemina:

Maitemina desio objektu bat bakartzat, paregabatzat eta ordezkatu ezinezkotzat haute matea da.

Maitemina gertatu ahal izan dadin, beharrezko da desioa eta erakarpena existitzea, baina azken honekin alderatuz gero badago bereizten dituen zerbait, maiteminduren desio objektuen unibertsoa bakar batera murrizten da: maite dugun pertsona.

Erakarpena eta maitemina bereizten dituen beste ezaugarri bat, beste pertsonarekin guztiz eta etengabe baturik egoteko desioa da (eta pertsona hau berez denarekiko benetakoa interesa), harreman sexualak, hitzaren zentzurik zabalenean, desio horren zati bat direlarik.

Maiteminaren ezaugarrietako bat da beraz, desio orokor hori elkarrenganako izatea, eta hau honela izatearen zalantza edo segurtasuna da maitemindua pozez zorutzen edo tristurak jota egotearen arrazoia. Ez dago tartekorik.

Ondoren datorren koadroan (FÉLIX LÓPEZ eta ANTONIO FUERTES, 1991) laburbiltzen da argi zeintzuk diren maiteminaren osagai kognitibo, emoziozko eta jokaerazkoak.

Osagai kognitiboak:

- Desiatzen dena lortu ahal edo ezin izatearen zalantza.
- Pentsamendu intrusiboak eta maite den pertsonarengatik arduratzea.
- Maitearen edo harremanaren idealizazioa.
- Maitea ezagutzeko desioa eta harek norbera ezagutzekoa.

- Elkarrenganako terminotan bestearen jokaera modu mesedegarrian irudikatu, fantaseatu eta azaltzeko erraztasuna.
- Iraganeko beste ardura eta arazoak ahanzteko erraztasuna.

Emoziozko osagaiak:

- Elkartze oso eta etengabe baterako desioa.
- Bizkortze fisiologikoa.
- Erakarpina, bereziki erakarpen sexuala.
- Maite den pertsonaren jokaera eta sentimenduen araberako aldartea: gauzak ondo doazenean sentimendu baikorrak eta gaizki doazenean ezkorrak.
- Elkarrenganako desio sakon eta bizia.
- Izua itxaropen ezari.

Jokaerazko osagaiak:

- Bestearen sentimenduak ezagutze alderako ekintzak.
- Bestearen aztertze zehatza.
- Zerbitzu eta mesede eskaintza.
- Bestearengandiko gertutasuna mantentze alderako ekintzak.
- Maite denarekin harremanik ez duen guztiarenganako urruntzea.

Badirudi sentimendua elkarrenganakoa izatearen zalantzak mantentzen duela sentimendu horren intentsitatea, itxaropen oro galtzen bada maitemina desagertu egiten baita; maitemina elkarrenganakoa bada, apurka apurka ezaugarri lasai eta bareagoko sentimenduak agertzen dira.

Hasiera batean bere geroak desliluratzen bagaitu ere, egia da maitemina bizitzea eta den bezala gozatzea merezi duen giza esperientzia dela. Izatez, elkar maitatzea gertatzen denean, sarritan harreman afektibo-sexual egonkorretarako oinarriak jartzeko aukera ematen du, zeintzuek betetzen baitituzte interes gune honetan kalitatezko deitu ahal izateko lantzen ari garen baldintzak.

Zenbait irakurgai

ALBERONI, F.: *La amistad*, GEDISA, 1985.

CASIÓN SORIANO, P.; MARTÍN BERISTAIN, C.: *La alternativa del juego I y II*. 1989-1990. Seminario educación para la paz de la A.P.D.H. Colectivo educación para la paz de Málaga.

LÓPEZ, F.: *Educación sexual en la adolescencia*, Salamanca, ICE, 1986.

LÓPEZ, F. eta FUERTES, A.: *Para comprender la sexualidad*, El Verbo Divino, 1991.

Programa de estudios de secundaria, formación profesional y social, Quebec.

Programa Harimaguada. Educación afectivo-sexual. Etapas: infantil, primaria y secundaria. Gobierno de Canarias. Consejería de Educación, Cultura y Deportes.

Revistas de sexología. Incisex, Educación para enseñanzas medias. Taller de trabajo corporal. Nº 37-51-52. Técnicas y recursos Nº 28-29.

ROGERS CORL: *El camino del ser*, Kairos.

Seminario de educación para la paz. Unidad didáctica. Sistema sexo-género. Asociación Pro Derechos Humanos, 1988.

URRUZOLA, M.J.: *¿Es posible coeducar en la actual escuela mixta?*, Maite Canal, 1991.

4.2. Programa diseinatuz

4.2.1. Helburuak eta edukinak

Helburuak:

Ikaslegoak beste pertsona batzuekin dituen harremanetan protagonismo kidetasuna lortzea, harreman hauek aztertzeko eta hobetzeko zenbait premisa eskuratzea eta beren oreka eta garapen pertsonalarentzako beharrezkotzat jo ditzala.

Pertsonen arteko kalitatezko harremanen ezaugarriak eta taldeetan maiz gertatzen diren fenomeno eta mailak aztertea.

Familia taldeetatik eta pertsonen arteko kalitatezko harremanetatik harturik, bere ezaugarriak aztertea, familiako kide bakoitzaren ekitatea eta eskubide eta erantzukizunak baloratuz.

Adiskidetasun harremanak kalitatezko harremanetatik joaz, beren ezaugarriak aztertea eta nola hobetzen diren koadrilaren barruan, baita ere nola ebaluatu bere funtzionamendua talde bezala.

Harreman afektibo-sexualen ezaugarriak aztertea eta baliabideak ahalbidetzea harreman hauek bere nortasunean harmoniotsuki bat egin dezaten.

Edukinak:

Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak:

- Harreman motak (adiskidetasuna bikotearekiko, familiarekiko, lanekoa...).
- Gertatzen direneko testuingurua.
- Elementu nagusiak eta ezaugarriak.
- Harremanean parte hartzen duten alderdiak (lankidetzak, errespetua, onarpena, laguntza, etabar).
- Partehartze pertsonalaren maila ezberdinak.
- Zer den talde bat. Talde batetan dauden mailak: edukin, lan eta emozio maila. Taldeetan gertatzen diren zenbait fenomeno.

Jarrerak, baloreak etc arauak:

- Norberaren garapenaren balorazio positiboa pertsonen arteko kalitatezko harremanen oinarri gisa.
- Bestearen garapen pertsonalaren balorazio positiboa pertsonen arteko kalitatezko harremanak ezartzeko oinarri gisa.

- Pertsonen arteko harremanen balorazioa garapen pertsonalaren prozesuko zati bezala.
- Aldeko jarrera beste pertsonekin egiten diren komenikazio eta harremanekiko.
- Elkartasuna eta diskriminazio eza adin, arraza edo sexu arrazoiengatik edota bestelako-
engatik, hala nola gorputz itxura, jotorri soziala, etabarrengatik.
- Lankidetzarako eta laguntzeko gogoia, norberaren interesak eta besteenak boteratuz.
- Elkarrizketa eta negoziazioaren balorazioa pertsonen arteko arazoaren konponbide beza-
la.
- Balorazio jarrera gizarte honetako talde ezberdinetan sartzearen aurrean.

Prozedurak:

- Gure gizartean gertatzen diren harreman moten identifikatze eta azterketa, daukaten
gogobetetze/atsekabeen ezaugarriak eta mailak.
- Pertsonen arteko harremanak laguntzen edo oztopatzen dituzten faktoreen identifikatze
eta azterketa.
- Pertsonen arteko harremanetan dauden rol estereotipoen azterketa.
- Bera partaide den talde mota ezberdinen eta asetzen dizkieten beharrezkoen azterketa.
- Talde bat ondo ibil dadin dauden zenbait arau eta jarreraren identifikatzea.

Jardueren sekuentziazio prozesua

Errealitatea aztertuz ————— bere errealitatearen kontzientzia

- Nire harremanak pertsonekin. (1. jarduera)
- Nire taldeak. (3. jarduera)
- Familia taldeak. (6. jarduera)

Gaia sakonduz ————— bere errealitatearen berregitea

- Pertsonen arteko kalitatezko harremanak. (2. jarduera)
- Nola funtzionatzen duten taldeak. (4. jarduera)
- Pertsonen arteko harremanak eta taldeak. (5. jarduera)
- Zer den familia bat. (7. jarduera)
- Familia arteko harremanak. (8. jarduera)
- Ekitatea familian. (9. jarduera)
- Adiskidetasuna. (11. jarduera)
- Elkarrengandik espero dena adiskidetasunean. (12. jarduera)
- Koadrila talde bezala. (13. jarduera)
- Harreman afektibo-sexualak. (15. jarduera)
- Afektua adierazteko era ezberdinak. (16. jarduera)
- Maitemin istorioak. (17. jarduera)
- Eraso sexualak. (18. jarduera)

Egoerari helduz ————— bere errealitateari ekin

- Arazoak eta konponbideak familiako harremanetan. (10. jarduera)
- Arazoak eta konponbideak nire lagunekin ditudan harremanetan. (14. jarduera)
- Konponbideak bilatuz harreman afektibo-sexualetan. (19. jarduera)

4.2.2. Jardueren menua

HARREMANAK PERTSONEKIN ETA TALDEKIN

Helburua: Pertsonen arteko kalitatezko harremanen ezaugarriak eta taldeetan maiz gertatzen diren fenomeno eta mailak aztertzea.

Jarduerak:

- Nire harremanak pertsonekin (1. jarduera)
- Pertsonen arteko kalitatezko harremanak (2. jarduera)
- Nire taldeak (3. jarduera)
- Taldeei nola funtzionatzen duten (4. jarduera)
- Harremanak pertsonekin eta taldeekin (5. jarduera)

FAMILIAKO HARREMANAK

Helburua: Familia taldeetat eta pertsonen arteko kalitatezko harremanetat harturik, bere ezaugarriak aztertzea, familiako kide bakoitzaren ekitatea eta eskubide eta erantzukizunak baloratuz

Jarduerak:

- Familia taldeak (6. jarduera)
- Zer den familia bat (7. jarduera)
- Familiako harremana (8. jarduera)
- Ekitatea familian (9. jarduera)
- Arazoak eta konponbideak (10. jarduera)

ADISKIDETASUN HARREMANAK

Helburua: Adiskidetasun harremanak kalitatezko harremanetat joaz, beren ezaugarriak aztertzea eta nola hobetzen diren koadrilaren barruan, baita ere ebaluatzea bere funtzionamendua talde bezala.

Jarduerak:

- Adiskidetasuna (11. jarduera)
- Elkarrengandik espero duguna adiskidetasunean (12. jarduera)
- Koadrila talde bezala (13. jarduera)
- Arazoak eta konponbideak (14. jarduera)

HARREMAN AFEKTIBO-SEXUALAK

Helburua: Harreman afektibo sexualen ezaugarriak aztertzea eta baliabideak ahalbidetzea harreman hauek bere nortasunean harmoniatsuki bat egin dezaten.

Jarduerak:

- Harreman afektibo-sexualak (15. jarduera)
- Afektua adierazteko modu ezberdinak (16. jarduera)
- Maitemin istorioak (17. jarduera)
- Eraso sexualak (18. jarduera)
- Zalantzak sexu harremanekiko (19. jarduera)
- Konponbideak bilatuz

1. Jarduera. Nire harremanak pertsonekin

Beharizan ezberdinak betetzen dituzten pertsonen arteko harreman ezberdinei buruz hausnartzea da egin beharrekoa..

Gai hau ikuspegi eta hezketa teknika ezberdinekin landu liteke, horien artean:

Ezinezko dut harremanik ez izatea. Banakako lana. 1A Fitxa.

Talde txikientzako lana. Honako honi helduta:

- Banako orrien azterketa.
- Ikasleek harremana izan duten pertsona guztien kopurua taldeko.
- Gertatu diren harreman motak.
- Zer gertatuko litzateke gizakiok ez bagenu harremanik? Zer gerta zitekeen gizakiaren historian?
- Gizakiaren existentziarako beharrezko diren harreman motak.

Parekatzea. Taldeko ordezkari bakoitzak ondorioen laburpena egingo du eta talde guztiek lehenengo galderari erantzuna agertuko dute, gero bigarrenari, etabar.

Hezitzaileak arbelean idatziko ditu ondorioak agertuz doazen heinean.

Gakoak: Baloratzea, agertzen badira, harreman eredu ezberdinak.

Harreman modu ezberdinak, behar bada erabateko aldaketa sozialak daude hauengan. Aldaketa sozialak ez dira berez gertatzen.

Baloratzea, era berean, klaseko jendeak harremanak izan dituen pertsona kopuru osoa egun honetan zehar.

Gehiago edo gutxiago hartzen dut parte... jolastu ahala. Ikasle guztiak biribilean jartzen dira eta pertsona bat biribil barruan (aldatuz joan liteke). Honek duela 15 egun ikusten ez duten pertsonaioaren papera beteko du. Ikasleak txandaka altxatu eta agurtu egingo dute (2 edo 3 pertsonaiako). Pertsonaia izan liteke: ama, osaba, laguna (neska zein mutil), lagun mina, irakaslea, ezaguna, neskalaguna, kolega, dendaria...

Amankomunean jarri: Hurrengo honi buruzko espresio eta eztabaida:

- Nola sentitu diren jolas honetan (barruko pertsonak eta agurtzen zutenak).
- Erabili den hitzezko eta hitzik gabeko lengoai aztertu.
- Nahiz eta agurra baino ez izan, harreman bakoitzean era ezberdinez inplikatzeko gaitasuna egiaztatatu.
- Neska ala mutila izan, espresioan ezberdintasunak egon diren aztertu.
- Keinu xeratsuen garrantzia egiaztatatu. Ez dira sexu baten pribilegioa.
- Gehien gustatu zaien agurra egon ote den.
- Taldeak agurrenako bat hobetu daitezkeela uste badu berriaz egin.

Adeitasunaren eguna inauguraturik deklaratzen dut. Gaur topo egiten duzuen pertsona guztiak agurtzea da egin beharrekoa. Bakoitza sentitzen duzuen inplikazio graduaz agurtu ezazue eta behatu bere erreakzioak. Ondorengo sesioan errepasatuko duguna: Zer moduz joan zen lana? Espero ez zen erantzunik egon zen? Modu atseginez erantzun zuen jendeak? Hobeki sentitu al zineten? Barregarri utzi al zintuzteten? Taldeak bere esperientziak azal ditzan nahi da, eta, egin gabe utzi badute, inhibizioak aztertzea. Gakoa:

- Harreman mundu zabala dugu. Harremanak mota ezberdinetakoak dira eta era ezberdinetan inpliketzen gara bakoitzean. Normalean pertsonak modu onez erantzuten dute gu ere modu onez hurbiltzen garenean.

Pertsonen arteko harremanak eta beharrianak. Irakasleak 1B Fitxa banatuko du. Taldeak galdera: Zein beharrian betetzen dugu pertsonen arteko harremanen bitartez? Idatzi arbelean harreman mota bat, beherago idatzi ikasleek iradokitzen dituzten idela guztiak. Segi hurrengo sailkapenarekin eta horrela hurrenez hurren...

Ikasleak ondorioak idatziko ditu norberaren fitxan. Azken iruzkina.

Pertsonen arteko harremanak zerbaitetarako direla konturatu behar gara.

Beharrian ezberdinak betetzen dituzten harreman ezberdinak daude: bizibidezko, estimuzko eta maitasunezkoak, laguntza psikiko eta materialerakoak, ikasteko eta dibertitzekoak, ahokurako eta onarpenerakoak, etabar.

Multzora! Beren ustez pertsonen arteko zein harreman mota den garrantzitsuagoa beren ongizate pertsonalarentzat aztertzea da egin beharrekoa.

Erreferentziatzat 1B Fitxa hartuko dugu baina hurbilagoko hitzak erabiliz (adb. lagunak, mutil-lagunak, seme-alabak, aita, nagusia... etabar).

Ikasleak zutik daude biribilean.

Hezitzaileak harreman mota bat botako du. Bere ongizate pertsonalarentzat harreman hori garrantzitsua dela uste duen ikasleak ahal bezain azkarren botako du bere burua lurrera, biribilaren erdira.

Egoera errepikatu erreperitorioa bukatu arte.

Ondoren esperientziak batu, aztertuz:

- Nola sentitu diren.
- Ea dibertitu diren, inhibiziorik egon ote den.
- Gizonezko eta emakumezkoen rol esteroetipatuaren azterketa (nesken inhibizioa, jolase-remuaren okupazioa mutilen partetik, mutilak nesken gainera botatzeko abusuzko joera, etabar).

Azkenik, hezitzaileak garrantzitsuenak gertatu diren harreman moten laburpena egingo du taldeak zergatiak azal ditzan; ondoren, garrantzitsuenak gertatu diren harreman motak sakonago aztertzeke konpromezua ezar liteke.

1B FITXA

Harreman ezberdinak

FAMILIAKO HARREMANAK	ADISKIDETA-SUNEZKOAK	KOLEGAK	IRAKASLEGOA	MAITASU-NEZKOAK	PROFESIO-NALAK	AUZOA

2. Jarduera. Pertsonen arteko kalitatezko harremanak

Pertsonen arteko kalitatezko harremanen ezaugarriak ezagutu eta aztertu behar dira, beraien pertsonekin dituzten harremanen kantitatea eta kalitatea laguntzen eta oztopatzen dituzten faktoreak.

Gai hau ikuspegi eta heziketa-teknika ezberdinak erabiliz landu daiteke, horien artean:

Astoen istorioa. Eman bakoitzari 2A Fitxa. Pertsona bakoitzak pentsa dezala binetek iradokitzen diotena. Binaka aztertu astoek harremanean sartu dituzten elementu positiboak eta oinarritzko zein elementu edo zeintzuk falta diren. Amankomunean jarri. Gakoak:

- Interkomunikazio arazo bat konpondu dute.
- Autonomiarik eza, ez luke inork loturik egon behar.

Gatazka konpondu. 2B Fitxako galdera-sorta talde txikiek lantzeko. Amankomunean jarri. Gakoak:

- Dituzuen harremanetan beste pertsona onartzen al duzue? Beste horrek onartzen al zaituzte zuek? Zer trukutzen duzue beste pertsonarekin?
- Menpekotasun beharrianak betetzen dituen harreman bat. Elkarrekiko menpekotasuna egon behar da. Autonomia beharrianak bete behar ditu: norberaren jarduerak, bizitza pribatua, norberak erabakiak hartzea, norberaren harremanak aukeratzea, etabar.
- Elkar onartzea eta elkarri ematea, behar-beharrezkoak pertsonen arteko kalitatezko harremanak gerta daitezten.

“Pertsonen arteko kalitatezko harremanei” buruzko azalpenaz osatzen da. Ikasleak pertsonen arteko harremanei buruz egin dituen definizioen laburpena egin eta definizio hauek azalpen teoriko labur batetan sartu zeinetan agertuko baiten zer diren guretzat pertsonen arteko kalitatezko harremanak, beren ezaugarriak eta bete beharrezko baldintzak (ikus *Gaiari helduz*).

Tren jolasa. Klasea bi zatitan banatu. Talde batek pertsonen arteko harreman on batentzat lagungarri diren alderdien zerrenda egingo du eta beste taldeak harreman on batentzat oztopo diren alderdien zerrenda. Lagungarri edo oztopo dena hitz batez laburbiltzen saiatuko dira. (Adib.: pertsonak elkar errespetatzea: errespetua).

Hitzak talde bakoitzeko partaideen artean banatuko dira. Horrela bakoitzak gutxienez bat izango du eta ez dira errepikatuko.

Gero, bi taldeak 2 lerrotan jarriko dira bakoitzak tren bat eginez, aurrean duten pertsonaren sorbaldan eskuak jarri. Txistuak jotzean trenak martxan jarriko dira. Lehenik oso abiadura motelaz, txistuak jotzen duen bakoitzean areagotzen joango dena.

Ikasle bakoitzak aurrekoarengandik hasita eta alderantziz; egokitutako hitzak oihukatuko dituzte bi trenak. Lerroaren azkenera heitzen direnean, atzetik aurrera egingo dute prozesua eta buelta berriz.

Hasterakoan, hitzekin hasi aurretik, utzi segundu batzuk abiadura markatzeko. Pertsona batek bere hitza oihukatzen duen bitartean, besteek erritmoa markatzen jarraituko dute.

Moztu jolasa abiadura eta ohiuak eutsiezinak direnean.

Sentitu dituzten emozioak bildu.

Harremanen irudi soziala. Filmeak edo telebistako, aldizkarietako eta abarretako zenbait iragarki hartuta, aztertu publizitateak eta komunikabideek ematen duten pertsonen arteko harremanen irudi soziala eta baloratu irudi hori zein neurritan den guretzat lagungarri edo oztopo pertsonekin kalitatezko harremanak izateko.

Pertsonen arteko kalitatezko harremanak. Banakako irakurketa eta talde txikietan *Gaiari helduz* dokumentuko "Pertsonen arteko kalitatezko harremanak" testua dela-eta eztabaidatu. Egin liteke, horren ordez, azalpen teorikoa edo parte hartzeko lezioa.

Nire harremana aztertuz. Pertsonen arteko kalitatezko harreman baten ezaugarri buruzko azalpen teoriko txikia egin: elkar onarpena, elkar trukaketa eta adostutako konpromezua (Ikus *Gaiari helduz*).

Banaka aukeratu eta aztertu 3 ezaugarri loturik dauden 3 harreman bakoitzarentzat bat ezinbestekoa delarik.

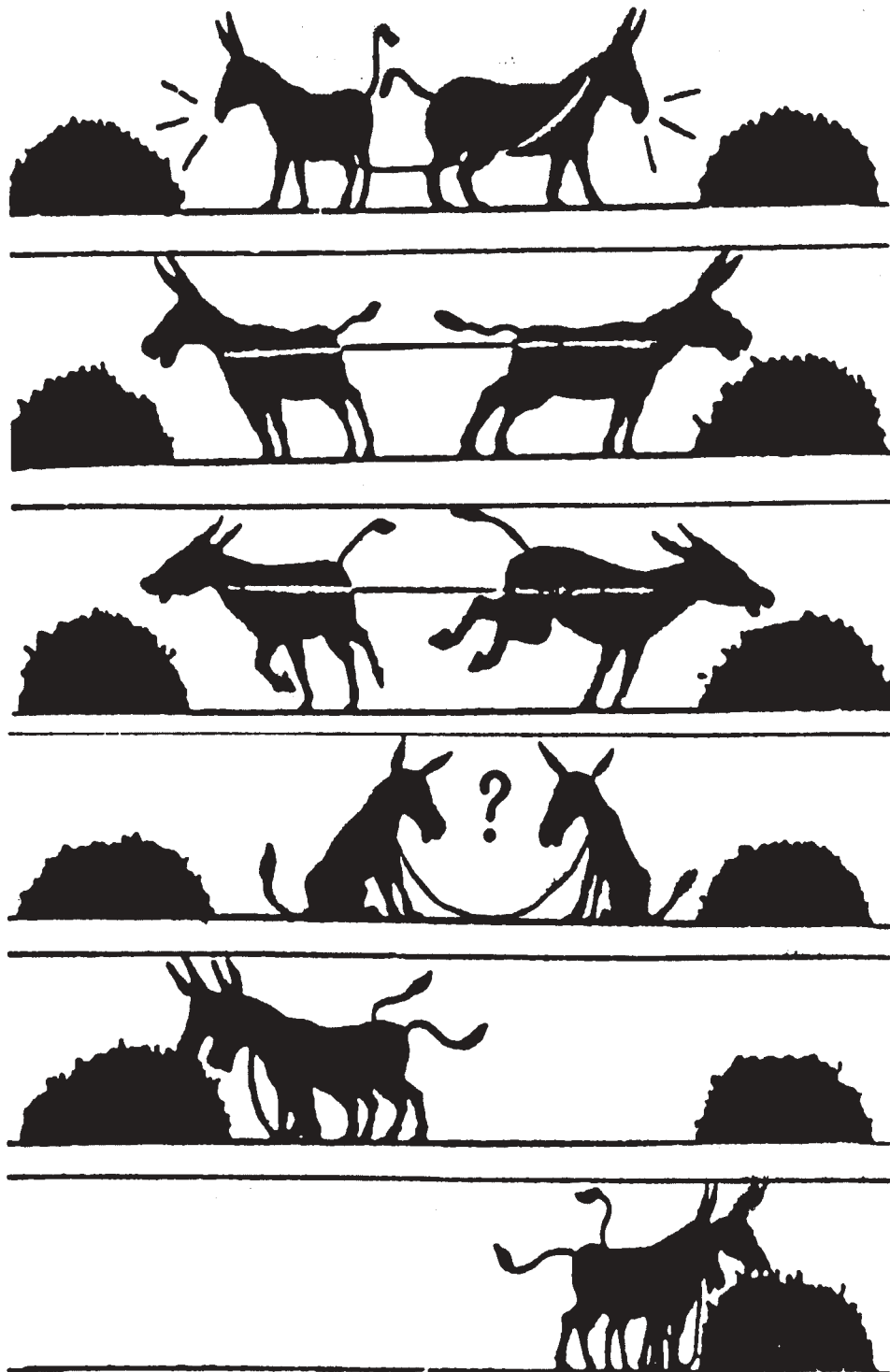
Talde txikietan eztabaidatu nerabegaroko harremanak direla-eta. Baita ere aro honetan kalitatezko harremanekiko gertatzen den egokitze gradua.

Taldeen artean, laburpena eta ondorioak.

2A FITXA

Astoen istorioa

(Iturria: *La alternativa del juego*. Paco Cascón eta Carlos Martín Beristain)



3. Jarduera. Nire taldeak

Egin beharrekoa partaide diren taldeei buruz hausnartzea da.

Gai hau ikuspegi eta heziketa teknika ezberdinak erabiliz landu daiteke, horien arte an:

Zeintzuk dira partaide nalizen taldeak. Biribilean eserita pertsona bakoitzak partaide den taldeak izendatuko ditu (koadrila, familia, orain ikasgelako zein taldetan dauden, baldin badira, partaide diren elkartearen izena...).

Talde txikietan, 3. Fitxa lantzeko eskatuko zaie.

Talde handietan bildu egin diren ekarpenak. Gakoak:

- Talde harremanetan lagungarri da kontutan izatea:

- Talde bakoitzak betetzen dituen beharrianak.
- "Nahitaezko" taldeak eta aukeratzen direnak.
- Talde bakoitzaren helburuak.
- Taldeak dituen arauak (egituraketa handiago edo txikiagoa).
- Berezko liderren presentzia, monitoreena edo pertsona arduradunena...
- Talde bakoitzean sortzen diren rolak.
- Nola sentitzen diren talde bakoitzean, nolakoak diren harremanak: konfiantzazkoak, kohesiozkoak, afektuzkoak...

Ondoren, hezitzaileak azalpen teorikoa egingo du honi buruz: zer den talde bat (edo taldeak) nerabezaroan eta betetzen dituen beharrianak (Ikus *Gaiari helduz*) partaideek esandakoaren izaerari aplikatuz.

Akuarioa. Zatitu taldea bi azpitaldetan:

Taldetako bat biribilean eseriko da (azpitalde protagonista) eta bestea lehenengo taldea inguratzen duen zirkulu haundiagoan (azpitalde ikuslea).

Talde protagonistak hegeita hamar minutuz eztabaituko du: Zergatik du horrenbesteko arrakasta "Sensación de vivir" bezalako telesail batek (talde horrengan nolabaiteko eragina duen edozein saio, telesail edo musika talde erabil daiteke).

Ezarritako denbora igarota ikus-entzuten dabiltzanak erdian jarri eta besteek utzitako puntuan jarraltuko dute eztabaida.

Ondoren dena bilduko da hau egiteko:

- Sortu diren gai garrantzitsuak aztertu: ezartzen diren harreman motak, indartzen dituzten baloreak, berdintasun eta ezberdintasunak gure gizartearekiko, nola eta zertan eragiten duen neska eta mutilen jokabidearengan.
- Ezberdintasunak partaide diren eta erreferentziatzat dituzten taldeen artean.

Ondoren, hezitzaileak, beharrezko balitz, azalpen teoriko laburra egingo du partaldetza-ko talde eta erreferentzia taldeei eta gure gizartean dituzten ezaugarriei buruz (ikus *Gaiari helduz*).

4. Jarduera. Nola funtzionatzen duten taldeek

Egin beharrekoa da taldeen funtzionamenduari lotuta dauden alderdi ezberdinak identifikatu eta ulertzea: taldeen mailak eta gertatzen diren fenomenoak.

Gai hau ikuspuntu eta heziketa teknika ezberdinekin landu daiteke, horien artean:

Taldean lan eginez. Irakasleak gelako zati batek goi bat landu dezan planteatuko du; bitartean gainerakoek, gidoia eskuan, taldeak nola funtzionatzen duen ikusiko dute. Gaia izan liteke:

- A) Eskola zuzendariak lana ezarri dio klase honi: hiru ordu laurden dituzue idazki bat aurkezteko. Idazkian aste kulturala edo klase orduetatik kanpoko jarduerak antolatzeke plano azalduko da. Erabaki egin behariko duzue, baita ere, zein proposamen aukeratu.
- B) Gaia bahiketa baten konponketa da (ikus 4A Fitxa). 30-45 minutu emango zaie. Denbora bukatu erantzuna eskatuko zaie (SOLUZIOA: Ana Martín).

2 gaietan dago 4B Fitxa erabiltzen duen pertsonarik.

Gero, hezitzaileak, esandakoari loturik, talde baten mailak eta taldeetako ohizko fenomenoak agertzen dituen azalpen teorikoa egingo du (ikus *Gaiari helduz*).

Ikerketa martxan. Talde txikietan (3 edo 4 ikasle) hiri edo herriko adinekoen talde ezberdinetan sakabanatuko dira. (Taldeak: auzo elkarteak, guraso elkarteak, eskola kontseilua, udalbatza. Baita ere talde espontaneoak: eskolako irteeran dauden amak, tabernetako taldetxoak...). Ariketaren helburua talde horietan sortzen diren dinamikak, rolen identifikazioa eta talde bakoitzaren funtzionamendua aztertzea da. Horretarako lan-taldeen rolen fitxak eta behaketa fitxak erabil daitezke. Ondoren esperientziak bilduko dira.

Nor da nor taldeetan? (Talde batetako rolen gaia lantzeko pentsatua). 4C Fitxako "rol garrantzitsuenak" parteko fotokopiak banatu eta jolasean parte hartuko duen bolondres bakoitzari rol bakoitza deskribatzen duen zerrendetako bat eman.

Zer den jolasa? Boda, talde bolondresa mendigoizale taldea izango da (beraiantzat ohizkoa den edozein talde izan liteke) Jarduera bat prestatzeko bildu dira. Bakoitzak egokitu zaien paperari jarraituz aritu beharko da.

Amankomunean jarri: nola sentitu diren aztertu. Bakoitzak zein paper betetzen zuen asmatzen saiatu. Beren taldeetan ere rol horiek dauden eta zein neurritan eragiten dien aztertu.

Hezitzaileak "Taldeen gertatzen diren zenbait fenomeno. Rolak" testuari buruz azalpen teoriko txikia egin dezake. (ikus *Gaiari helduz*).

Zereginen aukeraketa. (Taldeen zeregin banaketaren gaia lantzeko pentsatua). Gelako zati bati ariketa bat planteatu. Gainerakoek taldeak ariketa hori egiten nola funtzionatzen duen ikusiko du. Taldeari egin beharreko lan zerrenda emango zaio (4D Fitxa). Zereginak, berez, banaka egitekoak dira, boina taldeak erabakiko du.

Zeregin guztiak egin behar dira eta nork egingo dituen adostu beharko dute.

Iraupena: ordubete, (orduerdi aukeraketarako eta beste orduerdia lana egiteko).

Gero gelako 2 zatien esperientziak bilduko dira (egileak eta ikusleak), zeregina nola bete den eztabaidatuz, Gakoak:

- Lanak banatzeko orduan, kontutan izan da:

- Lan jakin baterako pertsona bakoitzaren ahalbideak.
- Lan bat onartu edo uko egiten zaionean arazoak ematen dira, nola erantzuten du taldeak?
- Egon al da bolondresik?, aldatu al dira lanak?
- Batek baino gehiegok lan bera aukeratu badu, nola konpondu dute arazoa?
- Behartu egin behar izan al da inor lan jakin bat egitera?, zergatik? pertsona egokiena zelako ala lan egiteko jarrera ona izanagatik lan deserosoenak ezarri zaizkio?
- Uko egin al dio inork lanen bati nekagarria zelako?
- Zer da errazagoa taldean, gauza tuntuna (oilarraren kukurrukua imitatu) ala serioa dena egitea (norberaren koalitateei buruz hitzeging)?
- Pertsona bat lanik gabe geratuko zela ikustean inhibitu al da inor?
- Izan al da norbait koordinatu edo moderatzeko?
- Elkar lagundu dute?
- Zer egin lezakete talde honetako lagunek, gainerakoak askeago sentitzeagatik, garrantzitsuak iruditzen zaizkien gauzak egin eta horietaz hitzegiteko?
- Eta abar.

OHARRA: Arkeak hau edozein talde motari egokitu dakiok (koadrila, adiskideak, lanekoak...).

Poema bat idatzi. Egin beharrekoa: 20 lerroko poema bat idatzi -TZEN eta -EA errimekin.

Planteatu hasiera batean banakako lan bezala eta esan 30 minutu dituztela egiteko. Pentsatzen bost minutu egin dituztenean, esan falta diren 25 minututan taldeka egingo dutela poema. Amankomunean jarri: a) azaldu nola sentitu diren lana bakarka egin dutenean eta nola taldeka egin dutenean; b) ikusi ea lanean pertsona guztiak parte hartu suten ala ez; c) ikusi nola eragin suten elkarpenek besteen sormenean; eta d) lanaren eta giroaren arteko oreka mantentzeko zailtasuna.

Karratuen ariketa. Egin kartulinazko karratu perfektu batzuk, denak berdin-berdinak. Partaide adina karratu egongo da. Zatitu karratua, egin karratu pusketak nolabaiteko puzzlea eginez. Pusketak ezberdinak izan behar dira.

Nahastu karratu pusketak guztiak eta kartazaletan sartu, partaide eta karratu adina kartazaletan, baina batetan ere ez dira sartu behar karratu perfektua osatzeko behar diren pusketak, hau da, guztiz nahastuta egon beharko dira eta ikasle batek ere ez du dituen pusketekin karratu perfekturik egin ahal izango.

Pertsona bakoitzari kartazal bat emango zaio eta honako jarraibideak: bakoitzak karratu perfektua egin behar du; karratu berdina denek eta karratu perfektua izan beharko du. Ezin da hitzik egin, ezin dio inork bere ikaskideari pusketarik kendu, ezta eman ere. Zenbait pusketak soberan edo ez dituela behar uste duenak mahaioren erdion utz ditzake. Sortzen den multzo-tik pusketak hor ditzake beharrezko dituela uste badu.

Ona da ariketa honetan pertsona bat edo gehiago taldeei begira egotea. Taldeak lau pertsonatik seira bitartekoak izango dira, jende kopuruaren arabera.

Ariketa bukatu ikusitakoaz hitzegingo da, zein sententzio izan duten karratua egin nahiean ibili direnek eta ikusi nola talde lanean banako eginahalek ez duten balio, alderantziz, nola oztopatzen duten taldearen lana.

Ondoren eskatu 4.E Fitxa taldean irakurri eta argitzeko.

Taldea euskarria da. Begiak itxita eta eskuak bularrean gurutzaturik lurrean etzanda dagoen kidea altxatzeko eskatu taldeari. Beren buruen gainetik altxatu behar dute. Ondoren, astiro berriz lurrera jetsi. Nahiez gero kulunkatu dezakete altxaturik daukatenean. Amankomunean jarri: a) bizi izan dituzten sentipenak azaldu; eta b) taldearengan duten konfidantza azaldu.

Komenigarria da pertsona guztiek izatea esperientzia hau bizitzeko aukera.

4A FITXA

Bahiketaren misterioa

(Iturria: PALLARES, M.: *Técnicas de grupo para educadores* ICCE 1986)

Parisetik Madrilera zihoan hegazkin bat bahitua izan zen. Taldearen lana izango da, poliziak dituen pertsona susmagarrien artean, probabilitate gehienekin bahiketa egin duen hura aurkitzea.

Partaideetariko bakoitzak informazio ohar bat edo gehiago duzue. Oharroik baliagarriak izan daitezke, edo ez, soluzioa aurkitzeko. Taldearen lana informazioa aztertzea da eta elkarrekin erantzun zuzena lortzea. Jasotako informazioa eztabaidatu dezakezue, baina ezin duzue oharrak trukatu edo erakutsi.

PISTAK (hezitzaileak bahiketa argituko dutenen artean banatzeko).

Hegazkina abuztuaren 14ko arratsaldean bahitu zuten.

.....

Hegazkina Fayal irlen (Azoreak) gainean hegan egitera behartu zuten bahitzaileak non gaeuz jausgailuan bota baitzuen bere burua.

.....

Bahiketa jazo eta bi egunetara, Fayalgo poliziak egindako bahitzailearen deskribapenarekin bat zetozen bost emakume frantziar atxilotu zituen.

.....

Ana Martínek interes handia du Azoreetako erlijio jaiekiko.

.....

Elisa Lopez arkeologoa da. Bere hipotesia da gizakiak Fayal irlan duela jatorria eta indusketak egiten dabil froga bila.

.....

Bárbara Barnsen bila dabilta Frantzian 50 kg marihuana saltzeagatik.

.....

Felisa Diaz Fayaleko mutil batetaz maitemindu zen mutil hau Sorbonan ikasten zebilela.

.....

Matilde Marcos Barbara Bansen idazkaria da.

.....

Arkeologoak ile beltzarana du eta begi marroiak.

.....

Matilde Marcos abuztuaren 16an heldu zen lehengo aldiz irlara.

.....

Poliziak berri hau eman zuten: hilabete lehenago neska bat heldua zen irlara zakur handi eta arraro batekin txalupa batetan Kanaria irletatik.

.....

Poliziak jausgailu bat zulhaitz batetik askatzen harrapatu zuten Elisa López.

.....

Fayaleko mutilaz maitemindurik dagoen neskak galgoarekin gurutzatutako artzain-txakurra du, Ruser izenekoa.

.....

Bahitzaileak ile marroi argia eta begi urdinak ditu.

.....

Artzain protestantearen arreba eta bere idazkaria itsasuntziz heldu ziren irlara Kanarrietatik.

.....

Bahitzaileak Frantziako ospitale psikiatriko batetik egin zuen ihes.

.....

Barbara Bansen anaia da artzain protestantea eta urtebete darama irlan bizitzen.

.....

4B FITXA

Behaketa gidoia

a) Taldearen funtzionamendua (helburu, estrategia eta bitartekoak..., arauak, funtzionamendu teknikak, erantzukizunen banaketa..., giro afektiboa, emoziozko erantzunak, entzutea eta komunikatzea... zer diren definitzea).

b) Zenbait fenomeno (rolak, boterea eta buruzagitza, nola ezartzen diren arauak...).

4C FITXA

Rol esanguratsuenak talde batean(Iturria: *La alternativa del juego*. Paco Cascón eta beste)

<p>“Lotsatia” Ideiak ditu, baina hauek adierazteko beldur da.</p>	<p>“Pertsona ona” Beti gu laguntzeko prest. Bere burruaz ziur. Konbentzitua.</p>
<p>“Beti ezetz dioena” Eztabaidatzea gustatzen zaio, kontra jartzea izpiritu kontraesankorrekoa delako edo izaera baketsua izan dezake baina minduo arazo pertsonalak direla eta.</p>	<p>“Dena dakiena” Bere iritzia nagusitu nahi du. Informatua egon daiteke benetan edo berritsua besterik ez izan.</p>
<p>“Burugogorra” Gainontzekoen iritzia eta animatzen duenarena sistematikoki baztertzen du. Ez du besteengandik ezer ikasi nahi. Ideia tinkoak. Minbera.</p>	<p>“Berritsua” Hitz egin behar denari buruz ezik, edozertaz hitz egiten du, nekazezina.</p>
<p>“Lotia” Ez du ezertan interesik. Eztabaidatzen diren arazoak baino gorago edo beherago ikusten du bere burua.</p>	<p>“Aristokrata” Goitik behera begiratzen dio taldeari. Ez da taldearen baitan sartzen.</p>
<p>“Oldarkorra” Beste pertsonak mintzea atsegin du eta beti ditu arrazoiak kexatu edo salatzeke,</p>	<p>“Pertsona zuhurra” Animatzailea bereganatzen saiatzen da. Animatzen duenak bere ikuspuntuak babes ditzan saiatzen da.</p>

4D FITXA

Zereginen aukeraketa

- Imitatu ezazu oilarraren kukurrukua.
- Hitz egin ezazu bi minututan zehar zure gaitasunei buruz.
- Egin ezazu pantomima bat, isiltasunez, ohetik jaikitzen ari denarena eginez.
- Hitz egin bi minutuz, zure lagunengandik gustokoen duzunari buruz.
- Errezita ezazu haur poesia bat, haurtzarotik gogoan duzuna.
- Jarri ezazu liburu bat buru gainean eta ibili oinez liburua erori gabe.
- Hautatu pasarte labur bat edozein eskola liburutatatik eta irakurri denen aurrean.
- Abestu kantaren bat talde baten aurrean (bi ahapaldi gutxienez).
- Gezur handi bat kontatu.
- "Norberaren egia" esan, taldekide aukeratu bati.
- Imitatu keinuak eginez pertsona ezagun bat, besteek nor den asmatu dezaten.
- Poema bat idatzi (neurri librean) eta errezitatu (hamabi lerro gutxienez).
- Taldekideetariko bat deskribatu denen aurrean, fisikoki zein kanpo-aspektuan.
- Kontatu zuen bizitzako momentu larri bat, benetan beldur izan zareteneko bat.
- Alegi bat errezitatu, ondoren datozen hauetako batek egingo lukeen bezala: neska txikiak, gizon zaharrak, kirol kazetariak, politika munduko norbaitek.
- Taldekide bati musu eman, aukeran.

4E FITXA

Lankidetza/norgehiagoka

Lankidetza konpromezuak ez du irabazirik handiena bermatzen, banatutako sakrifizio bat exijitzen du.

Honela arrazonatzeko ohitura dugu: ZUK IRABAZIZ GERO, NIK GALDU EGITEN DUT, eta honek norgehiagokara garamatza, zeinean orokorrean denok galtzen baitugu, eta ez lankidetza batera, zeinean pertsona guztiok irabazten dugun piska bat.

GERO ETA HOBEAK IZAN KOMUNIKAZIOAK, GERO ETA GEHIAGO DIRA LANKIDETZARAKO AUKERAK.

Batzuetan lankidetza zaila da, bakoitzak bere lehentasunetarikoz zerbait galtzea dakarrelako, edo irabazi posibleak galtzea, nahiz eta batzuetan aurkariarekin irabaztea baino galtzea ere nahiago dugun.

NORGEHIAGOKA EGOERA

Zertara dauden bideratuta jokaerak:

- Helburu pertsonalak betetzea
- Sekretua, diskrezioa, isiltasuna eskatzen du
- Ustekabeko estrategia, sorpresa
- Giro teinkatua, desberdintasunak areagotzen ditu
- Norberaren eskuhartzea gainbaloratzen da

ELKARKIDETZA EGOERA

Zertara dauden bideratuak jokaerak:

- Talde helburuak betetzea
- Konfiantza, irekitasuna, elkarrizketa eskatzen ditu
- Aurreikus daitekeen estrategia, adostasuna eta botua erabiltzen ditu
- Integrazio giroa
- Denen aholegina baloratzen da

5. Jarduera. Harremanak pertsonekin eta taldeekin

Eginbeharrekoa beraien harremanak baloratzea da eta izan nahi lituzketenak, eta pertsonen arteko harremanak bultzatzea orokorrean.

Gai hau ikuspegi ezberdinetatik landu daiteke eta hezkuntza teknika ezberdinak erabiliz, hauen artean:

Nire harremanen eta nire taldeen mapa. 5. fitxaren banaketa. Pertsona bakoitzak bere talde eta pertsonekin dituen harremanen mapa margotuko du.

Eginbeharrekoa ikasle bakoitza bere harreman munduan kokatzea da eta dituen hutsunak betetzeko estrategia posibleak pentsatzea: asko dago bere esku baina ez guztia -Lasaitu.

Hezitzaileak aurretik esango du orria ez dela jasoko (ebaluazio pertsonal bat baino ez da) eta norbaitek esatekorik duenentz galdetuko du, erraz edo zail egin zaien, adorea edo adoregabezia sortzen duen. Gakoa: zailtasunei aurre egiteak pertsonaki haztea dakar.

Produktua saltzen. Talde txikietan lan eginez, talde bakoitzari harreman testuinguru bat egokituko zaio (familia, lantegia, institutua, laguntaldea, bikotea...). Hormirudi bat egin behar dute, zeinean testuinguru horretan pertsonen arteko harremanak eta talde, harremanak bultzatuko dituzten. Eslogan, esaldi, txiste, poema, marrazki, etabarren bidez egingo dute.

Irudiak horman eskegiko dira eta interesgarrien jotzen dituztenak institutuko toki estrategikoetan.

5. FITXA

Nire harremanen eta nire taldeen mapa

1. Marraztu ezazu zure talde eta pertsonen arteko harremanen mapa, harreman mota bakoitzari eskaintzen diozun gunea harreman horrek zuretzat duen garrantziaren arabera izanik.

2. Margotu zure ustez beterik duzun zatia eta utzi zuriz oraindik betetzeke duzun zatia (adibidea: lagun asiko dauzkan boina askoz gehiago izan nahi lituzkeen pertsonak, adiskidetasunari eskainiriko gunearen erdia margotuko du eta beste erdia zuriz utziko du. Beste adibide bat: lagun asko dauzkan baina lagunminak behar dituen pertsonak, adiskidetasunaren gunea margotuko du baina adiskide minei dagokien zuriune bat utziko du, etabar).

6. Jarduera. Familia taldeak

Eginbeharrekoa beraiek bizi diren familia taldeak adieraztea da eta beste familia talde batzuk ezagutzea, errespetuz eta tolerantziaz.

Gai hau ikuspegi ezberdinetatik landu daiteke eta hezkuntza teknika ezberdinak erabiliz, hauen artean:

Familia talde ezberdinak ezagutzen ditugu. 6A fitxa banaka bete, gero bikotetan trukatu eta ondoren pertsona bakoitzak talde osoari bere bikotearen familia taldea aurkeztuko dio.

Hezitzaileak, existitzen diren familia talde ezberdinak laburtu eta onartuko ditu.

Taldeari galdetuko dio aipatu direnak baino familia talde gehiagotan bizi denik ezagutzen dutenentz, telebistan ikusi edo nonbait irakurrita ezagutzen al dituzten beste kultura batzuetan familia talde ezberdinak.

“Familia taldeak” dramatizazioa. “Familia talde ezberdinak” gaia beste ikuspegi eta modu batzuetara ere landu daiteke:

Ikaskideak 4 taldetan banatu eta bakoitzari familia talde bat egokituko zaio. Talde bakoitzak istorio txiki bat prestatuko du bere familiako pertsonaiekin (afektu adierazpenak, kooperazioa, erantzukizuna...).

Talde ezberdinen dramatizazioa egin.

Dramatizazioei buruz hitzegin: nola ikusi diren? harremanaren alderdi garrantzitsuei buruz oinarritzko ezberdintasunik ba al dago?

Beste talde batzuk ezagutzen ditugu familian. Familia talde ezberdinak azaltzen diren egunkari, aldizkari eta beste argitalpen batzuetatik material ezberdina aukeratu eta banatu. “Sexu guztietako familiak. Benetako 8 kasu”. El Mundo. 1994ko urtarrila.

Irakurketa talde txikietan.

Eztabaida: zer iruditu zaie? Gakoa: Errespetua eta tolerantzia. Benetakoak dira.

7. Jarduera. Zer da familia bat?

Gai hau ikuspegi ezberdinetatik landu daiteke eta hezkuntza teknika ezberdinak erabiliz, hauen artean:

Elkarrekin bizi diren pertsonak zerik bihurtzen ditu familia? 7. fitxarekin 5 edo 6 pertsonako taldeetan lan egin.

Ondorengo gakoekin bat egitea:

- Aukera guztiak dira balekoak kideen garopen pertsonalari on egiten diotenean.
- Lokarri afektiboek, osatzen duten kideen elkarbizitzarako desio eta borondateak balioa eta egonkortasuna ematen diote familiari.

Familiari eta honek betetzen dituen oinarri eta beharzonei buruzko irakaslearen azalpen teorikoa (ikus *Gaiari helduz*).

Familia eta gizartea. Aukeratu eta banatu egunkari, aldizkari eta argitalpen ezberdinetako materiala zeintzuetan azaltzen baita gizarte ezberdinetako familiei buruzko informazioa. Erabilgarria da El País egunkariaren Semanalean (186. zenbakia) azaldutako materiala, 1994ko irailaren 11, igandea, "Retrato del mundo", zeinak deskribatzen baitu familiaren bizitza 30 herrialde ezberdinetan.

Familiaren irudi soziala publizitatean. Gure gizarteko familia azaltzen duen iragarki bat ikusi. Talde txikietan aztertu behaketa gidoi batekin (erabil daiteke, 1. interes guneko 3D fitxa, 3. interes guneko 3A fitxa). Talde bakoitzaren lana bateratuko da.

7. FITXA

Elkarrekin bizi diren pertsonak zerk bihurtzen ditu familia bat?

1. ZERGATIK BIZI DIRA ELKARREKIN PERTSONAK?

EMAN HIRU ARRAZOI GUTXIENEZ

1.-

2.-

3.

2. BEHARREZKOA AL DA BETI ELKARREKIN BIZITZEA?

ARRAZOIAK

.....

.....

3. DERRIGORREZKOA AL DA NORBAITEKIN BIZITZEA?

ABANTAILAK

.....

.....

ERAGOZPENAK

.....

.....

8. Jarduera. Familiako harremanak

Gai hau ikuspegi ezberdinetatik landu daiteke eta hezkuntza teknika ezberdinak erabiliz, hauen artean:

Pertsonen arteko kalitatezko harremanak familian. Familiako harremanei buruzko sarrera teorikoa pertsonen arteko kalitatezko harreman bezala (ikus *Gaian murgilduz*).

Eginbeharrekoa artertzea da, 2. jarduera berrartuz eta 8A fitxarekin:

- Zeintzuk dira beraien familian gertatzen diren harremanak (gurasoen artekoak, semeak eta alabak, seme-alabak-ama edo aita, anaiarreba ezberdinak, etabar).
- Nolakoak dira harreman horietan: onarpena, trukaketa eta konpromezua, autonomia/menpekotasuna, etabar.
- Aldatu al dira harremanak gazteagoak zirenetik nerabezarora?

Familia talde bezala. Irakurketa banaka eta 8B fitxa dela eta eztabaida talde txikietan. Taldeen artean, laburpena eta ondorioak. Honen ordez azalpen teoriko bat egin daiteke eta eztabaida edo parte hartzeko ikasgaia (ikus *Gaiari helduz*).

Gure talde familiarra. Banaka eta 8C fitxarekin beraien familiako kide ezberdinak eta pertsonen arteko eta talde harreman ezberdinak bereiztu, hauen ezaugarriak eta familiaren eraginak aztertuz. Taldeen artean ondorengo gai hauen egoera sozialak sakondu:

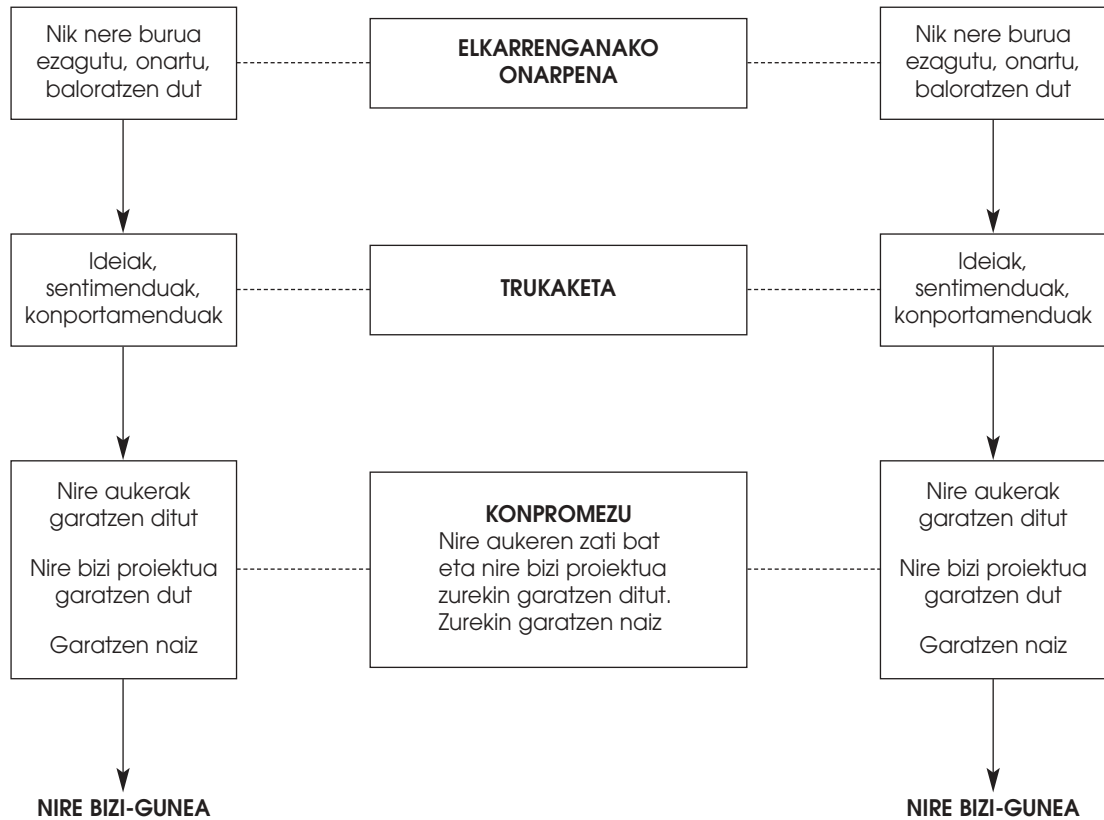
- Mesede egiten al dio gure gizarteak, familia, osatzen duten kide guztien garapen pertsonalerako tresna izateari?
- Gure gizartean, espero al da familiako taldeetan pertsonen arteko kalitatezko harremanak gertatzerik?
- Familiako taldeek zein gizarte zeregin betetzen dute gaur?

Irakasleak landutakoaren laburpen bat egingo du, ondorioak taldeari azalduz. Beharrezkoa bada, informazioa azalpen teoriko labur batekin osatuko du (ikus *Gaiari helduz*).

8A FITXA

Pertsonen arteko kalitatezko harremanak familian

Quebeck: *Programa de estudios de secundaria. Currículo de Formación personal y social.* (Egokitua),



- Hausnartu eta adostu nola gertatzen diren gure familiako harremanetan onespena eta elkarrenganako onarpena, trukaketa eta konpromezua, autonomia, menpekotasuna, etabar.

- Aldatu al dira zuen familiako harremanak haurtzarofik gaurko egunera?

8B FITXA

Familia talde bezala

Familia talde gizatiarra da. Talde gizatiar korapilatsua non ematen diren:

- a) Rol ezberdinak (bikote, hezitzaile, kontseilari, ikasle, lagun, kontsumitzaile, diru iturri, babesle, lagunmin...), kideen inplikazio eta konpromezu maila ezberdinekin honako hauei gagozkielarik: konpromezu pertsonala, denbora, prestutasuna, trukaketa... eta harreman mota ezberdinak (heldua<—>heldua, haurra<—>haurra (neska zein mutil), haurra<—>pertsona heldua, gaztea<—>haurra, zaharra<—>haurra etc zaharra<—>pertsona heldua), zeintzuek ekartzen edo ekartzen ahal dituzten kideen arteko zenbait interes gatazka, egitura beraren barruan sortu daitezkeen bikoteak edo edozein azpitalde, zenbait kideren arteko afinitateak, etabar. Ideia moduan, lehen kolektibitateari buruz ari gara, helburu amankomun jakin batzuekin, adieraziak eta adostuak edo ez...
- b) Funtzionamendu mekanismo batzuk, asko edo gutxi, arlo batzuetan edo beste batzuetan (etxeko zereginen banaketa, guztien ondasunen erabilera, altzariak eta telebista adibidez, diruaren erabilera, ordutegiak...), formaltasun gehiago zein gutxiagorekin, jatorri ezberdinekoak (adostuak, kide batek inposatuak...), zigorrak ez betetzearren, etabar.
- c) "Klima" sozioafektibo jakin bat, egitura familiarra osatzen duten kide ezberdinen jarraera eta trebetasun harremanduetan oinarritua.

8C FITXA

Gure talde familiarra

NI. Familiako taldeko kide bakoitzaren onarpena bere norbanakotasunarekin, bere nortasunarekin eta bere inmenpekotasunarekin. Mesede egiten al dio familiak bere garapen pertsonalari?

NI-ZU. Pertsonen arteko harremanen onarpena, ama-semea/alaba, aita-semea/alaba eta beste batzuk. Mesede egiten al dio familiak elkarrenganako onarpenari, idelen trukaketari, sentimendu eta sentsazioei eta elkarrekiko konpromezuari harreman hauetako bakoitzean?

FAMILIA. Familiaren onarpena talde bezala, osatzen duten norbanakoen gehiketa ez den izatearekin. Zertarako existitzen da?, nola funtzionatzen du?, ze arau ditu?, nola banatzen dira zereginak eta erantzukizunak?, ze trukaketa afektibo eta emozional gauzatzen da?

9. Jarduera. Zuzentasuna familian

Gai hau ikuspegi ezberdinetatik landu daiteke eta hezkuntza teknika ezberdinak erabiliaz, hauen artean:

Etxe osoa ikertzen dugu: etxeko zereginak. 9A fitxa bete banaka. 9B fitxarekin familiako kide bakoitzak betetzen dituen zereginen programazioa azaltzen den eskema bat egin. Hezitzaileak eskema lerrokatu bat edo antzekoak nola egiten diren azalduko die.

Ikasle bakoitzari dagokion portea gorritz margotu. Eskemen agerpena edo azalpena. Gakoak: zuzena al da banaketa?, inoren kontu bizi al gara?

Ondoren beste eskema bat egingo dute, kolektiboa oraingo honetan, zeinean jardueretako bakoitza betetzen duten gizon, emakume, mutiko edo nesken kopurua agertuko baita: banaketa zuzena al dago?, sexuaren arabera ezberdintasun argi a al dago?, nor da kaltetua?

Azkenik, talde txikietan lan egingo da: a) zeintzuk dira gauzak aldatzea zoiltzen duten faktoreak?; b) zeintzuk dira gauzak aldatzea errazten duten faktoreak? Amankomunean jartzea. Gakoak:

- Pertsona guztiok maila guztietan autonomoak izateko beharrianak.
- Rol maskulino eta femeninoen malgutasuna.
- Diskriminaziorik eza.
- Denok irabaziko dugu pertsona bezala garatzearen prozesuan.

Etxekoandreen laneguna. 9C fitxa bete talde txikietan. Amankomunean jartzea.

Gizonen eta emakumeen lan eskubidea. Antzezpen bat egin "Mundua aldrebes" (9D fitxa) testua erabiliz. Bolondresak eskatu. Testua banatu eta presta dezatela antzerkia hurrengo saiorako.- Jantziak... eszenatokia, etabar. Antzezpena. Amankomunean jartzea, aztertuz:

- Nola sentitu dira paper ezberdinetan?
- Zer iruditu zaio taldeari egoera?
- Zeintzuk dira alternatibak?

Etxearekin bueltaka. Gune pertsonalak ikertzen ditugu. 9E fitxa bete. Banakako lanean, familiako partaide bakoitzak dituen gune pertsonalen proportzioa azalduko duen eskema bat egin. Gorritz margotu ikasle bakoitzari dagokiona. Eskema guztiak azaldu. Talde osoan aztertu: zuzena al da banaketa?, nor da kaltetua?, zein da nik banaketa horretan betetzen dudana lekua?

Ondoren beste eskema bat egin, kolektiboa kosu honetan, zeinean jardueretako bakoitza betetzen duen gizon, emakume, neska edo mutikoen zenbatekoa azalduko baita: banaketa zuzena al dago?, sexuaren arabera ezberdintasunak al daude? ba al dago galtzaile ateratzen denik?

Zer lasotzen dut, zer eskaintzen dut? 9F fitxa bete banaka. Jaso eta eskaintzen dudanaren eskema bat egin. Eskemak aztertu talde txikietan: zuzena al da trukaketa?, hobetu ahal izango zenukete?, zein zailtasun ikusten duzue?, zer egin dezakezue?

9A FITXA

Nork egiten du zer?

Seinalatu gurutze batekin ondorengo etxeko lanak normalean betetzen dituen pertsona bakoitzaren laukian.

Sukaldea		
Janaria erosi		
Arropa erosi		
Altzairuak erosi		
Ikuzi		
Plantxatu		
Arropa eskegi		
losi		
Ohea egin		
Hautsa astindu		
Mahaia prestatu		
Eskobatu		
Harrikoa egin		
Zarama atera		
Suak-zolua		
Bainua garbitu		
Kanilak konpondu		
Argia konpondu		
Margotu		
Banketxeetara kontuak		
Kotxea zaindu		
Haurrak zaindu		
Gaiso dagoenarekin etxean geratu		
Zereginak bete		

Iturri egokitua: Bakerako Hezkuntza Mintegia. Sexua-Generoa Unitatea.

9B FITXA

Etxe osoa ikertzen dugu

1. Familiako kide bakoitzak betetzen dituen zereginen eskema.

2. Zeregin mota ezberdinen eskema kolektiboa, sexuaren arabera...

9C FITXA

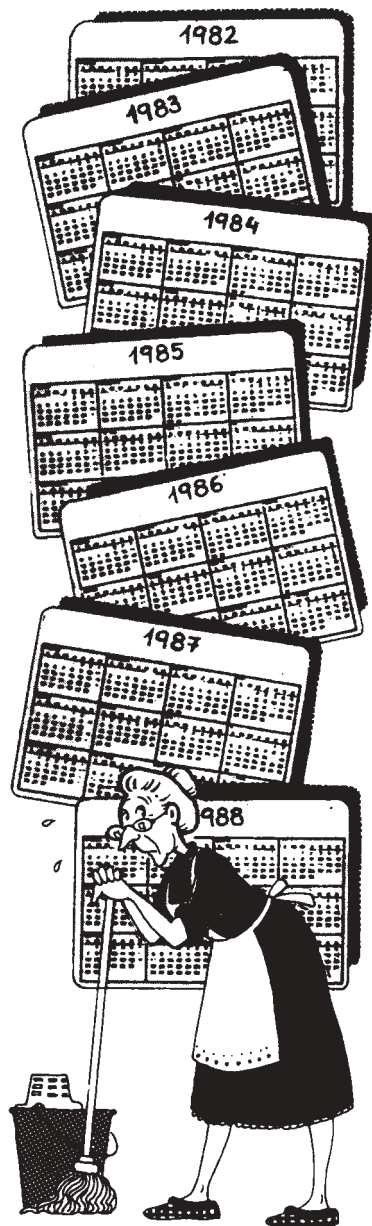
Etxekoandreen laneguna

Etxekoandreen lanegunaren batzbestekoa bederatzirdukoa da, aldaketa handirik gabe oporraldi eta asteburuetan eta lan etenik gabe 65 urte betetzean. 65 urtetik gorakoak alde batera uzten baditugu, lan egitearen bete-beharretik asketzat jo genitzazkeenak etxetik kanpoko lanetan balebiltza (etxeko zereginiei zazpi orduko batzbestekoa eskaintzen diote egunero) eta etxetik kanpoko beste lan bat dutenak (etxeko zereginiei sei orduko batzbesteko bat eskaintzen diote egunero), gainerakoak -hau da, etxekoandreak zentzu zehatzean- hamaika ordu eta hogeita hamar minututako batzbesteko lan egun bat dute, laurogei ordu baino gehiago asteko. Soldatapeko langileen legezko gehieneko lanegunaren bikoitza da hau, eta ezberdintasuna nabarmenagoa da oraindik urte osoan lanean emandako orduen kopurua alderatzen bada (jaiegun, zubi eta oporrik ezagatik) eta bizitza osoan emandakoa (erretirorik ezagatik). Nola da posible honelako ezberdintasun bat?

M. A. DURÁN: *La jornada interminable*, Barcelona, Icaria, 1986, 60-61 orrialdeak.

EGUNEROKO LAN	BATAZBESTEKO ORDUAK ETXEAN ETXEAN	LANEGUN LAN ORDUAK BIKOITZEKO ETXEKOANDREEN %
Etxekoandreen kopuru nazional osoa	9,00	21
65 urtetik beherako etxekoandre langabetuak	11,44	0
Ezkondutako etxekoandreak	9,46	20
35etik 44 urte bitarteko etxekoandreak	10,20	26
65 urte edo gehiagoko etxekoandreak	7,30	4
65 urtetik beherako etxekoandreak	9,42	26
Etxekoandreak, klase altu eta ertain-altukoak	7,30	53
Etxekoandreak, klase ertaina	8,65	22
Etxekoandreak, langileria	9,34	19
Etxekoandreak, 1-2 pertsonatako etxeak	6,90	18
Etxekoandreak, 3-4 pertsonatako etxeak	9,46	22
Etxekoandreak, 5-6 pertsonatako etxeak	10,40	23
Etxekoandreak, 6 pertsona baino gehiagoko etxeak	11,88	13
Etxekoandreak, erretiratuak	6,70	3
Etxekoandreak, etxeteik kanpoko lanean	6,10	100

Iturria: Durán, M.A. "Informe sobre desigualdad familiar y doméstica" C.I.S.



1. Kalkulatu batezbesteko 9 orduko laneguna duen etxekoandre batek jaso behar lukeen hilerako soldata, zeinak etxeko zereginetan diharduten langileek orduko jasotzen dutena jaso behar lukeen (800 pezeta orduko) edo oinarrizko soldata interprofesionala gehi segiritate soziala.
2. Kalkulatu urtean etxekoandre batek lanean ematen dituen orduak eta empresa bateko langile batenak.

9D FITXA

Mundua aldrebes

- Anuntzioa dela eta nator, anderea.
- Ondo -dio pertsonal-buruak (emakumea)-. Eseri, Nola duzu izena?
- Koxme...
- Jauna ala jaunxkila?
- Jauna.
- Esaidazu izen osoa,
- Koxme Zamarbide, lztueta'ren senarra.
- Esan beharra daukat, lztueta'tar jauna, gaur egun, gure zuzendaritzak ez duela gustoko gizonezko ezkonduerik ematea. Galartza anderearen departamenduan, zeinarentzat kontratatzen ditugun guk langileak, badira zenbait baja aitatasuna dela eta. Zilegi da bikote gazteek haurrak izan nahi izatea -gure enpresan, non haurrentzako arropak egiten ditugun, haurrak izatera bultzatzen ditugu-, baina aita izango direnen eta aita gazteen lanera huts egiteak, erronka handiegia dira negozio bat aurrera ateratzeko.
- Ulertzen dut, anderea, baina baditugu bi seme-alaba eta ez dut gehiago nahi. Gainera -lztueta'tar jauna lotsatu egiten da eta ahopeka hitz egiten du-. pildora hartzen dut.
- Ondo, horrela bada, jarrai dezagun. Ze ikasketa egin dituzu?
- Tengo el certificado escolar y el primer grado de formación profesional de administrativo. Gustatuko litzaidake batxilergoa bukatu izana, baina gure etxean lau ginen eta gurasoek neskei eman zioten lehentasuna, normala den moduan. Arreba bat koronela da eta beste bat medikua.
- Zertan lan egin duzu azkenaldian?
- Batez ere ordezkapenak egin ditut, haurrak zaintzeko denbora ematen baitzidan txikiak ziren bitartean.
- Zertan egiten du lan zure emazteak?
- Obren arduraduna da eraikuntza metalikoak egiten dituen enpresa batean. Baina, injinerutza ikasten ari da, gerora bere ama ordezkatu beharko baitu, negozioa abian jarri zuena.
- Zurearekin jarraituz. Zeintzuk dira zure pretentzioak?
- Ba...
- Zure emazteak duen lanpostuarekin eta haren etorkizunerako itxaropenekin, soldata osagarri bat nahi izango duzu, noski. Ogerleko batzuk gastu pertsonaletarako, gizonezko guztiek nahi dutena, gutzietarako, jantziak erosteko. 42.000 pezeta eskaintzen dizkizugu hasteko, ordainsai extra bat eta maiztasun prima bat. Ohartu honetaz, lztueta'tar jauna, maiztasuna guztiz beharrezkoa da postu guztietan. Beharrezkoa izan da, Galartza andereak, gure buruzagiak, prima hau sortzea jendeak huskeriak direla eta huts egin ez

dezan. Gizonezkoen lanera huts egitea erdira murriztea lortu dugu; hala ere, badira umeak ez tul egiten duenaren edo eskolan greba egin dutenaren aitzakia jarrita lanera etortzen ez diren gizonak. Zenbat urte dituzte zure seme-alabek?

- Alabak sei eta semeak lau. Biak ari dira ikasten eta arratsaldez joaten natzaie bila lana bukatutakoan, erosketak egin aurretik.
- Eta gaixotzen direnerako, pentsatu al duzu zer bait?
- Aitonak zaindu ditzake. Gertu bizi da.
- Oso ondo, eskerrik asko Iztueta'tar jauna. Jakinaraziko dizugu gure erantzuno egun batzuk barru.

Iztueta'tar jauna itxaropentsu atera zen bulegotik. Pertsonal-burua begira geratu zitzaion joan zenean. Zango laburrak zituen, lepoa oker samarra eta ia ez zuen ilerik. "Golartza andereak gorroto ditu burusoilak", gogoratu zuen kontratazioen arduradunak. Gainera, esana zion: "Hobe gizon altu bat, ilehoria, itxura onekoa eta ezkondu gabea". Eta Galartza anderea talde zuzendaria izango da datorren urtean.

Koxme Zamarbide, Iztueta'tar jaunak, hiru egun beranduago honela hasten zen gutun bat jaso zuen: "Sentitzen dugu..."

France de Lagarde,
LE MONDE, 1975eko irailaren 28-29
(Enriqueta García
eta Aguas Vivas Català-k jasotako testua).

9E FITXA

Gune pertsonalak ikertzen ditugu

Egin gurutze bat egokituriko laukian.

Gune Pertsonalak eta Orekatuak	ni nire
Etartetik kanpoko lanak	
Ikasketak	
Kirola	
Hobbyak	
Egunkari irakurketa	
Liburu irakurketa	
Mendiratzen-hondartzara irten	
Paseatu	
Musika entzun	
Poteoan joan	
Afaritara	
Diskoteka	
Jaiak	
Telebistako albistegia ikusi	
Telebistako filmeak ikusi	
Zinera joan	
Lagunekin irten	

Iturri egokitua: Bakerako Hezketa Mintegia. Sexua-Generoa Unitatea.

9F FITXA

Zer jasotzen dut?, zer eskaintzen dut?

Egin gurutze bat egokituriko laukian.

Nik jasotzen dut (norengandik)	
Musuak	
Besarkadak	
Esaldi ezitsuak	
Txantxak	
Animo ematea	
Kontsolamendua	
Ulermena	
Haserreak	
Oihuak	
Zaplastekoak	
Iritziak	
Laguntza	
Solasa	
Arreta	
Keinu ezitsuak	
Laztanak	
Kili-kiliak	
Iritzi eskaerak	
Bere bizitza amodiozko eta sexualari buruzko informazioa	

Iturri egokitua: Bakerako Hezketa Mintegia. Sexua-Generoa Unitatea.

9F FITXA

Zer jasotzen dut?, zer eskaintzen dut?

Egin gurutze bat egokituriko laukian.

Nik ematen diot (nori)	
Musuak	
Besarkadak	
Esaldi eztsuak	
Txantxak	
Animo ematea	
Kontsolamendua	
Ulermena	
Haserreak	
Oihuak	
Zaplastekoak	
Iritziak	
Laguntza	
Solasa	
Arreta	
Keinu eztsuak	
Laztanak	
Kili-kiliak	
Iritzi eskaerak	
Bere bizitza amodiozko eta sexualari buruzko informazioa	

Iturri egokitua: Bakerako Heziketa Mintegia. Sexua-Generoa Unitatea.

10. Jarduera. Arazoak eta konponbideak

Gai hau ikuspegi ezberdinetatik landu daiteke eta hezkuntza teknika ezberdinak erabiliz, hauen artean:

Denok bizi al gara gustora etxean. Ikasle guztiaren arteko hizketaldi bat. Bakoitzak etxean gustora ez egoteko arrazoi bat emango du eta gustora egoteko beste bat. Honela hasiko dira: ni etxean gustora egoten naiz... ni ez naiz etxean gustora egoten... Grabatu magnetofoi batekin.

Zergatiak sailkatuz. Aurreko jardueran alpaturiko zergatien multzoak (gustora egoteko zergatiak eta gustora ez egoteko zergatiak) emandako arrazoiaren arabera ondorengoetan sailkatzen dira:

- Harremanak
- Dibertsioa
- Afektuzkoak
- Autonomia, askatasuna
- Erantzukizunak (ikasketak, etxeko zereginak...)
- Subsistentzia (jatekoa, jantziak, etabar)
- etabar

10. fitxa banatuko da taldeka (zenbat sailkapen, hainbat talde). Fitxa bakoitzak sailkapen bera izango du gustora egoteko zein ez egoteko. Magnetofoi martxan jarriko da eta talde bakoitza bere fitxari dagozkion esaldien oharra hartuz joango da. Azken irakurketa, Sailkapenaren inguruko zenbait zalantzaren argitzea eta komentarioak. Lanak jasoko dira gerora erabiltzeko.

Nora goaz. Etxerako zeregina. Galdera hau egin: gustora bizi al zara etxean eta zergatik? familiako kide guztiei. 9. A, 9. D eta 9. E fitxetako eskemen eta ondorioen laburpena egin.

Hezitzaileak, familiako harremanak berriro ere pertsonen arteko kalitatezko harremanen barruan kokatuko ditu (onarpena, trukaketa, autonomia eta adostutako konpromezua. Familiako kide guztiek posible izan behar dute pertsona bezala garatzea).

Konponbideak. Talde txikietan landu zeintzuk diren kalitatezko harremanak mantentzeko eta familiako taldean zuzentasuna posible egiteko eta familiak talde bezala duen funtzionamendurako ikusten dituzten arazoak.

Familiako harremanak berdintzeko konponbiderako aukera posibleen zerrenda bat egin, bai etxeko zeregin, gune pertsonal eta trukaketen zuzentasunerako, bai arazo iturri bihurtu diren beste gaietarako (harremanen ezaugarriak, arauak, familia giroa, autonomia, askatasuna, etabar). Egin konpromezu zerrenda bat.

Amankomunean jartzea: Talde bakoitzaren ordezkariak dagozkion zerrendak irakurriko ditu, hezitzaileak arbelean idatziko ditu eta zerrenda amankomun bat adostuko da.

Eta... entrenamendua trebetasunetan. Konponbiderako aukerekin taldeari proposatu aukera hauetako zeintzuentzat izango litzatekeen mesedegarri trebetasun sozial gehiago izatea: entzutea, komunikazioa, elkarrizketa... eta zailtasun hauek gainditzeko beharrezkoak diren trebetasunen entrenamendurako programazioa egin.

Gogora arazi, landuak badira dagoeneko, trebetasun konkretuak (entzutea, enpatia...) "Ingurukoak" Interes Gunetik. Ez badira landu, gai horretara joko da, zailtasun konkretuari egokitzeko trebetasuna.

"Hobeto komunikatzen naiz" 5. Interes Gunera joko da, komunikazio, asertzio, elkarrizketa, etabarretarako trebetasunen entrenamendurako, entrenamendua egoera konkretuari egokituz edo lana atzeratuz.

10. FITXA

Zergatiak sailkatuz

GUSTORA NAGO	EZ NAGO GUSTORA
ARRAZOI MOTAK:	ARRAZOI MOTAK:

11. Jarduera. Adiskidetasuna

Egin beharrekoa, pertsonen arteko kalitatezko harreman bezala, adiskidetasunari buruz hausnartzea da eta adiskidetasun keinuei buruz.

Gai hau ikuspegi ezberdinetatik landu daiteke eta hezkuntza teknika ezberdinak erabiliz, hauen artean:

Zer da adiskidetasuna? 11A fitxa, banakako lana. Ikaskide guztiak amankomunean jarri. Irakasleak, arbelean hautaturiko esaldiak jasoko ditu. Aukeratutako esaldietan agertzen diren elementu guztiak kontutan harturik, adiskidetasunaren definizioa egingo da. Elementu berriak gehituko dira norbaitek definizioan falta direla uste badu.

Adiskidetasuna pertsonen arteko kalitatezko harreman bezala. Pertsonen arteko kalitatezko harremanen erreferentzia markuaren eta taldeak Interes Gune honen 2. eta 3. jardueretik ateratako ondorioetako baten baten laburpen xumea egin, laburpen horren bidez talde txikitian, 11. B fitxarekin adiskidetasun harremanak sakontzeko. Autonomia, intermenpekotasuna eta konpromezu nozioei garrantzi berezia eman. Amankomunean jarri.

Nork du zailtasun gehien? Zeintzuk dira gizarte honetan lagunak egiteko zailtasun gehien dituzten pertsonak? Egin beharrekoa bikoteetan erantzutea da (5'). Ondoren gauza bera egin zortzi pertsonako taldeetan eta horrela hurrenez hurren talde osoarekin bukatu arte. Amankomunean jartzea. Diskriminazio posibleak aztertuz (arraza, jatorri soziala, ezintasunak, etabar).

“Bestearen tokian jartzea”, trebetasun sozialetan entrenamendua-Enpatia. “Bestea” 2. Interes Gunean azaldutako ariketak egoera jakinari egokitu.

Zeintzuk gizarte aldaketak egingo liokete on diskriminaziorik ezari?

Arto- krispetak-jolasa. Ikasleak zutik jarriko dira. Arto- krispetak dira, zartagin batean, eskuak gorputzari itsatsirik etengabe salto egiten duten arto- krispetak. Gelan barrera salto egingo dute, baina “itsasten” badira, elkarturik salto eginez jarraitu behar dute, eskuetatik oratuta. Modu honetara, salto egiten duten krispeta taldeak sortuko dira, talde osoa multzo handi bat bilakatu arte. Behatu eta hitz egin: ea ondo pasatu duten, ea inibiziorik izan den, ea konportamendu ezberdinak izan den nesken eta mutilen artean.

Hau besarkada da. Egin beharrekoa, bi mezu bidaltzea da, zirkulu batean eta norabide ezberdinetan.

Pertsona guztiak zirkulu bat deskribatuz eserita. Hasiera ematen duenak (A) bere eskubitara dagoenari (B) “hau besarkada da” esango dio eta besarkatu egingo du. B-ek galdetuko du: “zer?”, eta A-k erantzungo dio: “besarkada” eta berriz besarkatuko du. Gero B-k C-ri esango dio (bere eskubitara dagoenari): “hau besarkada da” eta besarkatu egingo du. C-k galdetuko dio B-ri: “zer?” eta B-k galdetuko dio A-ri: “zer?”. A-k erantzungo dio B-ri: “besarkada” eta besarkatu egingo du, B-k, C-ri begira jarri eta esango dio: “besarkada”, eta besarkatu egingo du. Horrela ondoz ondo. “Zer?” galdera beti itzuliko da A-rengana, zeinak berriz besarkadak bidaliko dituen.

Aldi berean, A-k bere ezkerretara beste mezu eta keinu bat bidaliko du: “hau musua da” eta musu emango dio ezkerretara dagoenari, dinamika berbera jarraituz. Zirkuluaren beste aldean besarkadak eta musuak gurutzatzen hasten direnean hasiko da iskanbila.

Amankomunean jartzea nola sentitu diren aztertzeko, ondo pasa duten, inibiziorik egon den, rol ezberdinak, etabar.

11A FITXA

Zer da adiskidetasuna?

HERRI JAKINDURIA

Esadak norekin bizi haizen,
nik hiri gero nolakoa haizen

Esadak norekin bizi haizen,
nik hiri gero zer falta zaik

- Zein esanahi du esaera hauetako bakoitzak?
- Zure ustez, bat zuzena da, biak ala bietako bat ere ez?
- Egin zeure esaera.

Esadak norekin bizi haizen, nik hiri gero

.....

.....

.....

.....

.....

AIPUAK

BENJAMIN FRANKLIN (1.706-1.790). Estadista, pentsalaria, zientzilari estatubatuarra.

Anaia laguna izan daiteke, baina lagun bat beti izango da anaia.

PAUL DE KOCK

Lagunak lagun izaten jarraitzeko modurik onena, inoiz ezer ez utzi eta zor izatea da.

RALPH WALDO EMERSON

Lagun bat pertsona bat da, zeinarekin ahots ozenez pentsa daitekeen.

ARCANVILLE MURE, D. (1.720-1.805). Idazle frantziarra.

Ezer eskatzen ez duen eta inoiz kexatzen ez den adiskidetasuna, adiskidetasun ahula da ia beti.

BEAUVOIR, SIMONE DE (1.908-1986). Idazle frantziarra.

Norbanakoen artean, adiskidetasuna ez da berezkoa, etengabe lortu beharrekoa baizik.

BOURGET, PAUL (1.852-1935). Idazle frantziarra.

Adiskidetasun zintzoa, bikotean egindako maisu-lana da.

DETOUCHE D. (1.854-1.913). Margolari frantziarra.

Bizitza gaitz bat da, baina maitasuna eta adiskidetasuna anestesiko onak dira.

PITÁGORAS DE SAMOS (571-497 k.a.). Filosofo greziarra.

Denbora hartu adiskidetasun bat egiten, eta gehiago oraindik desegiten.

PLUTARCO DE QUERONEA (46-120). Poligrafo greziarra.

Adiskidetasuna laguntasun-animalia da, ez taldekoa.

RAMÓN Y CAJAL, SANTIAGO (1.852-1934). Histologo espainiarra.

Emakumezkoaren ile batek moztu ezin izateko bezain gogorrak diren adiskidetasun lokarri gutxi daude.

SHAKESPEARE, WILLIAM (1.564-1616). Antzerkigile eta poeta ingelesa.

Adiskidetasunean eta maitasunean, zoriotsuogoak gara sarri ezjakintasunagatik ezagutzagatik baino.

ANONIMOA

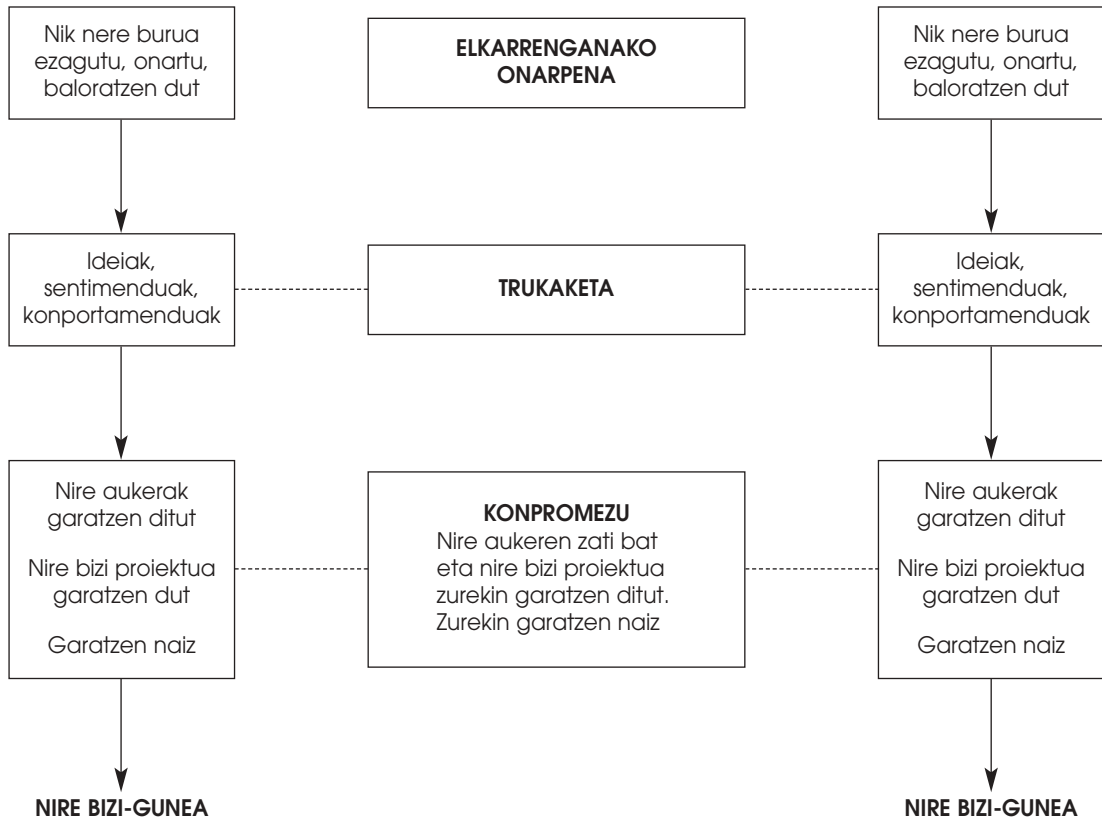
Oparotasunak adiskidetasunak egiten ditu, eta ezbeharrak frogatu.

Iturria: La alternativa del juego I

11B FITXA

Pertsonen arteko kalitatezko harremanak adiskidetasunean

Quebeck: *Programa de estudios de secundaria. Currículo de Formación personal y social.* (Egokitua).



GALDERA:

- Hausnartu eta amankomunean jarri, nola gertatzen diren elkarrenganako onarpena, trukaketa eta konpromezua adiskidetasunean.

12. Jarduera. Elkarrengandik espero duguna adiskidetasunean

Lortu nahi dena, adiskidetasunean elkarrengandik espero denak duen eragina aztertzea da. Itxaropenak 2. Interes Gunean ere landu ditugu, baina beste pertsonen ezagutzarako dituzten eraginaren ikuspegitik.

Gai hau ikuspegi ezberdinetatik landu daiteke eta hezkuntza teknika ezberdinak erabiliz, hauen artean:

Adiskidea (neska eta/edo mutila) egunerokotasunean. 12A eta 12B fitxak betetzeko banakako lana.

- Emaitzak alderatu.
- Orri azpikaldeko laukiak irakurri.

Talde txikietan landu Oinatze eta Leireren kasua. (12C fitxa).

Amankomunean jartzea ondorengo gakoekin:

- Rol kontzepzio ezberdinek itxaropen ezberdinak sortzen dituzte.
- Gaizki-ulertuak, hitz eginez eta itxaropen ezberdinak azalduz konpontzen dira zintzoki.
- Adostutako konpromezua.
- Zenbait pertsonekin beti ez dugula desio dugun harremana ezartzen onartzea.

Zine edo bideo foruma. Adiskidetasun harremanen inguruko pelikula edo filme bat aukeratu; Ahal bada, karteleran dagoen pelikula bat, zinemarako ateraldi bat antolatu ahal izan dezaten.

Behin pelikula ikusi eta gero, aztertu egingo da eta amankomunean jarri ondorengo hauek aztertzeko:

- Ze harreman mota gertatzen diren.
- Ze itxaropen dituzten pertsonala ezberdinek.
- Nola konpontzen dituzten gaizki-ulertuak.
- Posible al da adiskidetasun harreman on bat neska eta mutilen artean?

12A FITXA

Lagun izatearen rola

- Ni norbaiten lagun sentitzen banaiz

	BAI	EZ	BATZUETAN
1. Maiztasunez dei egiten diot telefonoz			
2. Animatu egiten dut behar duenean			
3. Orduak ematen ditut berarekin hitz egiten			
4. Berarekin ateratzen naiz ondo pasatzera			
5. Beste batzuekin ateratzen naiz berari dei egin gabe			
6. Nire etxera gonbidatzen dut			
7. Ez zait otutzen bere amodio kontuetan sartzerik			
8. Gertatzen zaidan guztia kontatzen diot			
9. Kontatzen didan guztia sinesten diot			
10. Dirua, kirol jantziak, etabar uzten dizkiot behar dituenean			
11. Bere lorpenekin pozten naiz			
12.			
13.			
14.			
15.			

LAGUN IZATEAREN ROLA: Pertsona bat bere lagun (neska zein mutila) bategatik egiteko prest sagoen ekintzen multzoa.

12B FITXA

Itxaropenak

- Nik espero dut nire lagunak

	BAI	EZ	BATZUETAN
1. Maiztasunez dei egitea telefonoz			
2. Animatzea beharrezko dudanean			
3. Orduak ematea nirekin hitz egiten			
4. Nirekin atera nahi izatea ondo pasatzera			
5. Niri dei egin gabe beste batzuekin atera nahi ez izatea			
6. Ni bere etxera gonbidatzea			
7. Nire amodio kontuetan muturrik ez sartzea			
8. Gertatzen zaion guztia kontatzea			
9. Kontatzen diodan guztia sinestea			
10. Dirua, kirol jantziak, etabar uztea behar ditudanean			
11. Nire lorpenekin poz hartzea			
12.			
13.			
14.			
15.			

Normalean lagun bategatik nik egingo nukeena berak ere nigatik egitea espero dut.

12C FITXA

Oinatze eta Leiren kasua

Oinatze eta Leire adiskideak dira, elkar maite dute baina beti dabilta erdi haserreturik. Beraiek ere aurreko galdeketak erantzun dituzte eta itemen %50-ean baino ez daude ados.

GALDERAK:

1. Zer gertatzen da harreman horretan?
2. Nola konpon dezakete?

13. Jarduera. Koadrila talde bezala

Gai hau ikuspegi ezberdinetatik landu daiteke eta hezkuntza teknika ezberdinak erabiliz, hauen artean:

Nire koadrila. Sarrera teorikoa taldeei buruz nerabezeroan eta koadrilari buruz talde bezala: zer da talde bat?, taldeetan gertatzen diren zenbait fenomeno (ikus *Gaiari helduz*).

Bakoitzak, idazlan, poema, marrazki edo antzeko baten bidez azal dezala nolako den eta nola funtzionatzen duen bere koadrilak.

Talde txikietan azaldutakoa banatuko dute, zenbait puntu amankomun eta desadostasun aztertuz. Desadostasunak baikortasunez begiratu.

Taldeen artean, laburpena eta ondorioak.

Koadrilaren papera nerabezeroan. Azalpen teoriko txikia egin honi buruz: zer den talde bat eta koadrila talde bezala.

Talde txikietan landu 13A Fitxa. Amankomunean jarri eta ondoriook.

Koadrilan izaten ditudan sentimenduak. Talde txikietan azal dezala bakoitzak zeintzuk diren dituen sentimenduak edo zeintzuk izan daitezkeen orokorrean koadrilako partaide den heinean (ongizatea, atsekabea, haserrea, axolagabetasuna, atsegina, norbera gogobetetzea, bakardadea...) eta sentimendu hauek eragin ditzaketen faktoreak aztertu (rolak, kideen jarrerak, talde barruko arauak, betetzen dituen beharrianak, egiten diren jarduerak, pertsonen arteko harremanak, eta abar).

Osatu jarduera taldea zer den eta koadrila talde bezala azaltzen duen azalpen teoriko txiki batekin.

Nik hartzen dudana rola. Sarrera teorikoa koadrila talde bezala eta taldeetan gertatzen diren zenbait fenomenori buruz (ikus *Gaiari helduz*). Banaka hausnartu koadrilan bakoitzak hartzen duen rolari buruz eta konparatu partaide den beste taldetan hartzen duen rolaekin. Saiatu aurkitzen hartzen diren rolen eta sortzen diren sentimenduen arteko harremana.

Pertsonen arteko harremanak nire koadrilan. Pertsonen arteko kalitatezko harremanen ezaugarriei buruzko azalpen teoriko batetik abiatuta, aztertu nola gertatzen diren osagaiak: elkar onartzea, trukaketa eta adostutako konpromezua koadrilako pertsonen arteko harremanetan.

Gogobetetze pertsonalaren neurria. Banaka ebaluatu bere koadrilarekiko gogobetetze pertsonalaren neurria eta bera hobeki sentitzearen aldagarri dituen faktoreak identifikatu. Talde txikietan izan daitezkeen eskuhartze erak eztabaidatu: a) norbera onartzeari lotuta dauden eskuhartzeak (nire burua hobeki ezagutu, besteek niganik espero dutena zer den jakin, nik espero dudana azaldu); b) norberaren eskumenari lotuta dauden eskuhartzeak (erantzukizunak hartu, entzun, laguntza eskatu); eta c) partehartzeari lotuta dauden eskuhartzeak (jarduera berriak proposatu, konponbideak iradoki, beste pertsona batzuei lagundu). Taldeen artean, laburpena eta ondorioak.

13A FITXA

Koadrilaren papera nerabezeroan

Schutz-ek pertsonen arteko hiru beharrizan mota jotzen ditu oinarritzotzat: barruan egoteko, kontrolatzeko eta afektua jasotzeko beharrizanak.

Aztertu nola gertatzen den beharrizan bakoitza nerabezeroan eta nola betetzen dituen koadrilak.

1. Barruan egoteko beharrizana (talde batetako partaide diren guztiek onartuak, integratuak eta baloratuak direla sentitu eta sumatzeko duten premia).

2. Kontrolatzeko beharrizana (talde batetako partaide den pertsona oro taldean dituen erantzukizunekiko eta taldeko beste pertsonengan eragiteko duen nahiarekiko definitzen da).

3. Afektua jasotzeko beharrizana (taldeko partaide denak bere burua talde barruan garrantzitsu sentitzeko nahia).

14. Jarduera. Arazoak eta konponbideak

Gai hau ikuspegi eta heziketa teknika ezberdinak erabiliz landu daiteke, horien artean:

Gure adiskidetasunak hobetuz. Landu talde txikietan zeintzuk diren beren adiskidetasun harremanetako arazo ohizkoenak (itxaroten denarekiko ezberdintasunei edo bestelako alderdieri dagozkienak) eta zein aterabide planteatu daitezkeen arazo horiei aurre egiteko.

Aterabide aukeretatik, entzuketa aktibo eta enpatikoa, komunikazioa, negoziazioa eta abarren gisako trebetasunen garapena barnean hartzen duten zenbaitzuk identifikatu.

Entrenamendua trebetasunetan. Aurreko jardueran zehazturiko trebetasunetan entrenamendua 2 eta 4 kapituluetakoa jarduerak batuz, ariketak kasu eta arazo jakinetara egokituz.

Giro egokiak bilatuz. Ikasle bakoitzak 14. Fitxa eta boligrafoa dauka.

Pertsona bakoitzak leku edo giro jakin bat idatziko du bere orrian eta, segituan, ezkerretara duen pertsonari pasatuko dio. Berari ere pasatu dioten orrian beste leku edo giro bat idatzi eta jarraitu horrela haseran zuen orria jaso arte.

Ikasle bakoitzak bere orrian idatzita duen zerrenda ozenki irakurriko du.

Eztabaida eta ondorioak.

Ikasgelako jendea beste giro batzutan elkar ezagutuz. Irakasleak gela ez den beste giro batzutan elkar ezagutzeko aukera emango dio taldeari eta proposatu: bi irteera hiruhileko batetan zehar edo kanpamentua ikasturte amaieran (kanpin-dendetan egokiena)

Talde osoaren proposamenak onartuko dira. Irteerak izan litezke: kanpoko ekintzak dituen bat (mendia, eskia, sakan jaitsiera...) eta kale giroko beste bat (kontzertua, auzo batetako jaiak, jai kulturalak...).

Denen artean adostu eta jarri datak faktore guztiak kontutan izanik (ebaluazio garaio, elur garaia den edo ez, kultura ekintzen datak...).

Taldeka banatu antolaketa lana, neskek eta mutilek erantzukizun maila berbera izan dezatela zainduz.

Esperientzia bakoitzaren ostean ebaluazio egingo da.

14. FITXA

Giro egokiak adiskidetasunarentzako

- Zen leku edo girotan egin daitezke lagunak (neskak eta mutilak) errazago?

15. Jarduera. Harreman afektibo-sexualak

Gai hau ikuspegi eta hezketa teknika ezberdinak erabiliz landu daiteke, horien artean:

Norbait gogoko dudanean, zer sentitzen dut? Banakako lana 15A fitxa erabilita. Jarri lurrean fitxa guztiak, gelaren erdian eta ongi nahastu. Ondoren ikasle bakoitzak paper bat aukeratu eta ozenki irakur dezula. Erantzunak aztertu. Gakoak:

- Zailtasunik izan duten edo ez.
- Sentipen fisikoei dagokien espresiorik falta den (eszitazioa, larritasuna...).
- Ea igarri daitekeen zeintzuk diren mutilen erantzunak eta zeintzuk neskenak.
- Aztertu ezberdintasunak, baldin badaude, eta harremanetan gerta litezken ondorioak.
- Ikusmolde ezberdinak -> itxaropen ezberdinak.

Zer dira harreman afektibo-sexualak direlako horiek? banakako lana 15B fitxa erabilita. Talde txikietan: amankomunean jarri aukeratutako jokoerak eta gehitutakoak. Talde bakoitzak bere zerrenda irakurriz amankomunean jarri. Irakasleak arbelean idatziko ditu erantzunak, mul-tzokatuz. Gero azterketa eta eztabaida orokorra egingo dira honako gakoez baliatuz:

- Argitu zer ulertu duen taldeak "egiten dute" horrekin.
- Desmitifikatu koitoxa sexu-harreman nagusi bezala.
- Desiratutako eta adostutako edozein sexu-jokaera da sexu-harremanetan onena une eta egoera jakinetan.

Kalitatezko harreman afektibo-sexualak. Hezitzaileak pertsonen arteko kalitatezko harreman-tzat joko ditu harreman afektibo-sexualak. Eskatu ikaslegoari 15C fitxa banaka landu dezala. Amankomunean jarri, onarpen, trukaketa, konpromezu eta autonomia/menpekotasunaren ezaugarriak aztertuz (ikus *Gaiari helduz*).

Afektuetan apur bat gehiago sakonduz. Talde txikietan aztertu 15D Fitxako kasuak, afektuak etiketatzen saiatuz.

Amankomunean jarri: ondorioak azaldu eta irakasleak taldearekin batera aztertu. Gakoak:

- Izan dituzten zailtasunak.
- Oinarrizko ezberdintasunak sexu bien artean.
- Identifikaturik sentitzen al dira kasuren batekin?
- Afektu heterosexualtzat jo al dituzte kosu guztiak? Izan litezke homosexualak?

Azkenik, irakaslegoak desira, erakarpen eta maitemina kontzeptuak argituko ditu: ezaugarriak, baldintzatutakoak eta kontzeptuan arteko ezberdintasunak. Bere azalpenean taldeak egindako azterketak sartuko ditu.

Desioaren orientazioa erakarpenaren eta maitemina eragile bezala. Desiraren orientazioaren gaiari berrekin une batez (1. Interes Gunea) eta homosexualitatea, heterosexualitatea eta bisexualitatea desira sexualtan aukera ezberdin bezala aurkeztu. Talde txikientzako lana honako eztabaidagaiak lantzeko: 1) nola tratatzen ditu gizarte honek heterosexualak ez diren

pertsonak?; 2) konta ezazu homosexuali buruzko txiste bat; 3) oroitu gai honi lotuta zegoen errotuluren bat, eta 4) idatzi gai honi lotuta dagoen "birao"ren bat.

Amankomunean jarri. Ordezkarri bakoitzak bere taldearen erantzunak azalduko ditu. Azterketa eta eztabaida. Gakoak:

- Zaindu zenbait jarrerren agerpena:

- Ezjakintasuna: ez dira existitzen.
- Diskriminazioa.
- Krudelkeria.

- Ezberdintasunekiko errespetua.

Zer esan eta sentiitzen dute pertsona homosexualek edo bisexualek? Aukeratu edozein artikuluko aldizkari hauetatik: "Gay Hotsa" (gizonezko homosexualak) eta/edo "Nosotras que nos queremos tanto" (emakumezko lesbianak). Landu talde txikietan: 1) zer diote?; 2) nola sentiitzen dira?; 3) amankomunean jarri.

Beraien lekuan jartzen naiz. Entrenamendua enpatian. "Bestea (neska eta mutila)" Kapituluak ariketak erreferentziatzen harturik, egokitu testuinguru honi. Nola sentiitzen da bere desiraren orientazioa homosexuala dela konturatzen den pertsona bere aita, ama, lagun eta abarrekiko?

Eguneroko istorioak. Hartu Nafarroako Gobernuak COFES Andraizeren "Eguneroko hiru istorio/ Tres historias cotidianas" eta irakurri talde txikietan 1. eta 2. istorioak baina "kontsidera dezagun" horiek irakurri gabe eta beraien ondorioak aterata. Amankomunean jarri. Irakurri "kontsidera dezagun" horiek, esan gouza berririk gehitzen duten edo ez.

15A FITXA

Norbait gogoko dudanean, zer sentiitzen dut?

Nik esaten dudanean:

- Neska edo mutil bat gogoko dut.
- Ni gogoko nau edo "gustatzen natzaio".
- Bi pertsonak "elkar gogoko" dute.

Zer esan nohi dut?

Saiatu zeure erara azaltzen. Saiatu sentimenduak, gorputz sententzioak... zeure erara azaltzen.

- Idatzi zure erantzuna horretarako egokituta dagoen orriaren zatian.
- Ez lotsatu.
- Bukatzean, urratu zati hori, tolestu txiki-txiki utzi arte eta jaurti ezazu gelaren erdira.

.....

15B FITXA

Zer dira harreman afektibo-sexualak direlako horiek?

Bi pertsonen "elkar gogoko" dutenean eta/edo maiteminduto daudenean.

1. Lepotik helduta paseatzen dira.
2. Laztan ematen dabilta.
3. Leku lasai batera joan eta "egiten dute".
4. Musuka dabilta.
5. Laztantzari ari dira gorputz osoan.
6. Zirrika ari dira atarian.
7. Besarkatuta entzuten dute musika.
8.
9.
10.

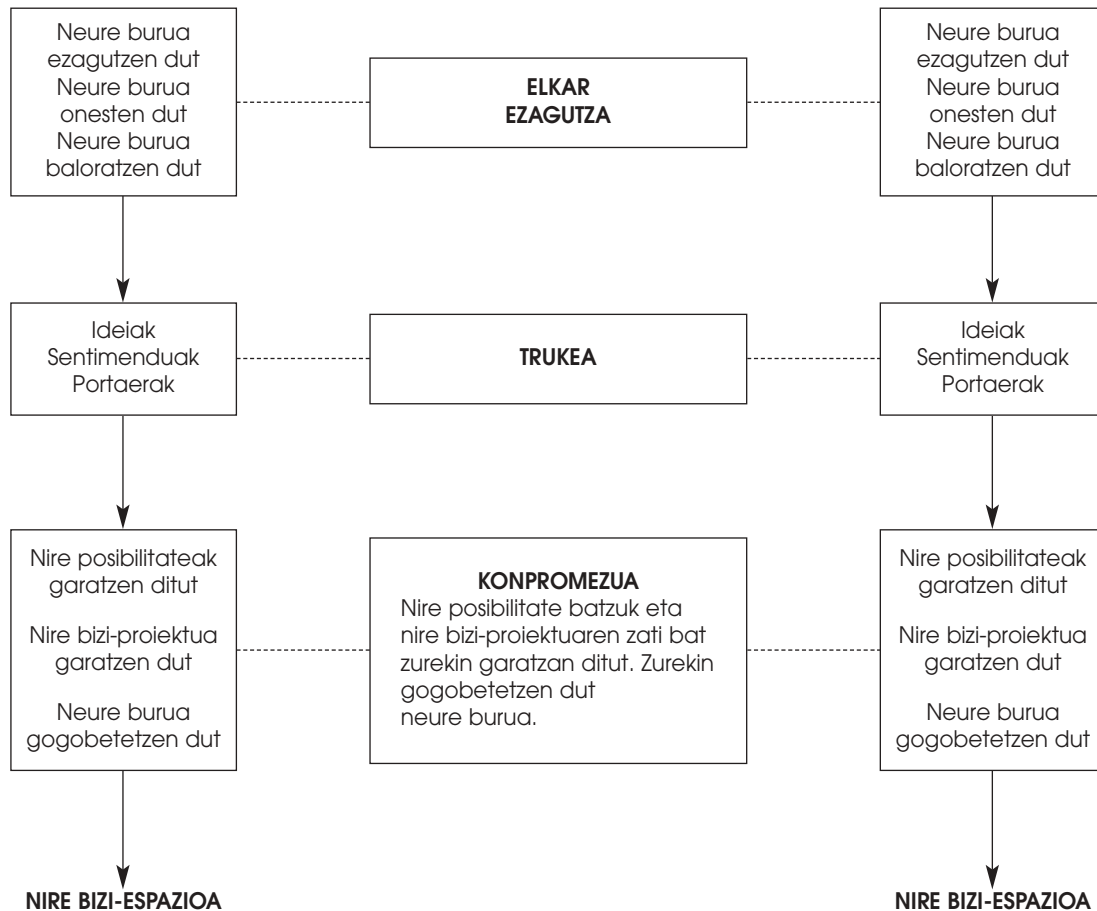
GALDERAK:

1. Inguratu zirkulu batekin zuk sexu-harremantzat jotzen dituzun jokabideak.
2. Idatzi hutsik dauden ataletan zure ustez sexu-harreman bateko jokabide adierazgarriak den bat.

15C FITXA

Kalitatezko harreman afektibo-sexualak

Quebeck: Programa de estudios de secundaria. Currículo de Formación personal y social. (Egokitua).



GALDERAK:

1. Nola gertatzen diren zuen harremanetan pertsonen arteko kalitatezko harremanen ezaugarriak.

15D FITXA

Kasuen azterketa

1. Ikaragarri ederra da Beñat. Zoragarria da berarekin egotea. Berarekin ibili eta harremanak izatea gustatuko litzaidake. Baina beste batzuekin ere berdin gertatzen zait. Egia esan, mutil mordoia dut gogoko.
2. Noizean behin deskribatu ezin ditudan sentrazio fisiko batzuk izaten ditut. Lehertzeaz egoten naiz. Masturbatu egiten naiz baina berdin zait edonorekin joatea, lasaituko banau, eta aukera dudonean halo egiten dut.
3. Lehengo batean neska bat ezagutu nuen. Burmuinak beratu dizkit. Ez dut berataz pentsatzea besterik egiten eta denbora osoa bere aldamenean ematea gustatuko litzaidake. Barru-barrutik maite dudala uste dut eta esan egingo diot, baina berak ez banau maite hil egingo naiz.

16. Jarduera. Afektua adierazteko modu ezberdinak

Gai hau ikuspegi eta hezketa teknika ezberdinak erabiliz landu daiteke:

Kantuek ere adierazten dute afektua. Afektu sexualen adierazgarri diren hiru disko aukeratu. Adibidea: "I can get no satisfaction" (Rolling Stones), "Y nos dieron las 10...", (Joaquin Sabina), "Alma, corazón y vida" (Los Panchos).

Disko bakoitza entzun eta zein afektu mota agertzen den aztertu. Entzun eta aztertu abestiak banan bana.

Afektu adierazpideak. Talde txikietan 16. Fitxa landu. Amankomunean jarri eta ondorioak.

Nire musikan ikertzen dut. Afektu sexuarekiko buruzko sarrera teorikoa. Zatitu ikasleak taldeka. Talde bakoitzak gehien atsegin duen disko edo bideoklipa -hiru afektuen adierazgarri dena- aukeratu du. Hurrengo saioan entzun edo ikusi egingo dira. Iruzkina.

Esaiozu kantatuz. Zatitu klasea lau taldetan. Talde bakoitzak maitasuna adierazten duen abesti bat aukeratu du. Ezkutuan gorde beharko du aukeratutako kanta eta, beste taldeetakoekin entzun gabe, entseiatu horren interpretazioa. Norbaitek instrumenturen bat jotzen bada, oso polita litzateke abestiarekin batzea. 15 egun igarota prestatu hamaketakoa, merienda edo freskagarri batzuk eta talde bakoitzak bere abestia kantatuko du.

Maite zaitudala diotsut. (Iturria: S. Judson. Aldatua). Pertsona bat lurrean etzanda. Hurrengoak bere burua lehenengoaren sovelean jarriko du eta horrela gainerakoek. Denak horrela jarri direnean lehenengo pertsonak dio. "Maite zaitut", hurrengoak, berriz, dio, adibidez: "maite eta adoratzeko zaitut", hirugarrenak esaldi osoa errepikatu eta gehiago luzatuko du eta horrela azken pertsonara heldu arte. Azkenera heldu arte, lehenengoak esaldi luze hori guztia esango du azken zatia izan ezik berriz haserako esaldira heldu arte: "maite zaitut". Amankomunean jarri honako gakoekin:

- Nola sentitu diren. Ea dibertitu diren.
- Ez bakarrik oroitzeko, baita ere "maite zaitut" esateko beste hitzak aurkitzeko zailtasuna.
- Aukeratutako hitzetan neska eta mutilen arteko ezberdintasunak, inhibizioak eta abar.

Barre egiten duenik ere badago. (Iturria: G. Brown eta beste). Zirkuluan eserita, jolasa hasten duenak bere eskumakoari: "maite al nauzu, laztana?". Honek erantzun: "Bai, maite zaitut, baina orain ezin dut barrerik egin". Ondoren lehenengo pertsona besteari barre eragiten saiatuko da. Jarraitu horrela zirkuluan lehengo pertsonari galdetzen dioten arte edo mundu guztia barrez lehertzen den arte. Amankomunean jarri honako gakoekin:

- Nola sentitu diren.
- Ea dibertitu diren.

17. Jarduera, Maiteminaren istorioak

Goi hau ikuspegi eta hezketa teknika ezberdinak erabiliz landu daiteke:

Gehiago maiteminari buruz. “El enamoramiento”, “Entre tú y yo” telesailaren bideoa eman.

Talde txikietan egiteko lana:

- Zer iruditu zoizue istorio hau?
- Benetan halakoak gertatzen direla iruditzen zoizue?
- “Eska” al dezakete neskek?
- Konpromezu motaren bat lortu dutela uste al duzue?

Amankomunean jartzea?

Zinemari buruz (1. aretoa). Istorio afektibo-sexual heterosexual baten inguruan diharduen pelikula bat dago ikusgai.

Ondoren irakasleak, pertsonen arteko harreman bat oreka eta garapen pertsonalerako mesedegarri izan dadin, betebeharreko baldintzak laburki gogoraraziko ditu (ikus *Gaiari hel-duz*: Pertsonen arteko kalitatezko harremanak).

Talde txikietan egiteko lana:

- Zein afektu mota gertatu dira pertsonaien artean?
- Nola adierazi dituzte? Izan al da manipulaziorik? Gaizki-ulerturik?
- Zein konpromezutara iritsi dira?: Elkarrekin atera, elkarrekin bizi, ezkonau, seme-alobak izan.
- Adostu auten konpromezuak emakumezko pertsonaia nagusiaren garapen pertsonalari on egingo diola uste duzu? Eta gizonezko pertsonaia nagusiari?

Amankomunean jarri.

Zinemari buruz (2. aretoa). Gauza berbera egin daiteke, istorio afektibo-sexual homosexual bat jorratzen duen pelikula bat emanez (P. Almodovar-en “La ley del deseo”, edo D. Hamilton-en “Bilitis” adibidez).

Manipulatuko nindukeen manipulatzaillea... Talde txikietan landu beharrekoak: 17. fitxa aztertzeo (15C fitxaren kosuak, istorioaren jarraipenarekin oraingoan), ondorengo galderei erantzunez: 1) Zein iritzi duzu hiru kosuetan gertatzen denari buruz?; 2) Sarritan gertatzen dela uste al duzu?; 3) Zein izan zitekeen jarrera zintzoena?; eta 4) Zeintzuk uste duzu zuk izan zitezkeela erantzunak?

Ondorengo gakoekin amankomunean jarri:

- Norberaren desioak ondo ezagutzearen eta diren bezala azaltzearen garrantzia.
- Baietza edo ezetza onartzea.
- Edozein harreman izan daiteke baliotsua manipulazio edo engoinurik ez badago.

Bere lekuan jartzea. 17. fitxa erabili hausnarketa egiteko. Nola sentituko dira egio jakiten dutenean? “Bestea” unitatean enpatiarri lantzeko azaltzen diren jardueretako bat erabili kosu konkretuetara moldatzeko.

Zintzotasuna aurretik. Antzestu hiru kosuak proposamen zintzo eta erantzunerako aukero ezberdinekin. 5. Interes Guneko jarduerak erabili erreferentzia bezala eta kosu konkretuetara moldatu.

17. FITXA

Kasuak aztertzea

1. KASUA

“Ikaragarri ederra da Beñat. Zoragarria da berarekin egotea. Berarekin ibili eta harremanak izatea gustatuko litzaidake. Baina beste batzuekin ere berdin gertatzen zait. Egia esan, mutil mordoa dut gogoko”.

Maddalen etxetik atera da eta Beñatekin egin du topo. Honek, itsuki maite duela esan dio, oso maitemindurik dagoela eta elkarrekin ibiltzea gustatuko litzaiokeela. Maddalenek berak ere maite duela erantzun dio, elkarrekin ibiltzen hasi dira eta harremanak dituzte.

2. KASUA

“Noizean behin deskribatu ezin ditudan sentrazio fisiko batzuk izaten ditut. Lehertzeaz egoten noiz. Masturbatu egiten naiz baina berdin zait edozeinekin joatea, lasaituko banau, eta aukera dudanean hola egiten dut”.

Aitzolek, denboraldi hauetako batean dagoelarik, Itziarrekin topo egin du kafetegi batean. Bere lagun batek Itziar “zoraturik” daukala esan dio. Gerturatu eta berarekin joatera gonbidatu du. Arratsaldean zehar, Aitzolek, ezagutzen duen neskarik maitagarri eta erakargarriena dela esan dio Itziari, oso gustoko duela. Elkarrekin ibiltzen bukatu dute.

3. KASUA

“Lehenengo batean neska bat ezagutu nuen. Burmuinak berotu dizkit. Ez dut berataz pentsatzea besterik egiten eta denbora osoa bere aldamenean ematea gustatuko litzaidake. Barru-barrutik maite dudala uste dut eta esan egingo diot, baina berak ez banau maite hil egingo naiz”.

Josuk telefonoz dei egin dio Iratxeri, ateratzeko ados jarri dira eta Josuk bere maitasuna agertu dio. Iratxek Harkaitz maite du baina nola honek ez dion jaramonik egiten eta Josuk errukitu egiten duen, berarekin ibiltzea onartu du.

18. Jarduera. Eraso sexualak

Gai hau ikuspegi eta heziketa teknika ezberdinak erabiliz landu daiteke, hauen artean:

Ze eraso sexual mota existitzen dira? Talde txikietan egiteko lana, neskak eta mutilak banatuta.

- Taldeko kide bakoitzak, pertsonalki bizi izan dituen erasoak edo adiskide bati gertatu zaizkion eraso sexualak azaduko ditu. (Kalean gertatutako erasoak, leku publikoetan, etabar).
- Zergatiak aztertu (pertsonalak, hezkuntza, gizartea...)
- Eraso sexualak konportamendu gizatiarretik desagertuz joan daitezzen aukera posibleak.

Amankomunean jartzea, zeinean irakasleak bizi izandako eraso ezberdinen zerrenda bat egingo duen; honen ondoren taldearekin nesken eta mutilen arteko ezberdintasunak aztertuiko dituzte. Zergatik jasaten dituzte emakumeek eraso sexual gehienak? Azkenik, zergati posibleak aztertuz eta taldeek proposaturiko zenbait aukera posible aztertuz jarraituko du.

Eraso motak eta hauen testuinguruak. Entrenamendua trebetasunetan. Eraso sexual mota ezberdinak azaldu edo aurreko jardueran egindako zerrenda aztertu: zein eraso mota dira eta zein testuingurutan gertatzen dira. Nola erreakzionatzen dute normalean egitatearekin zerikusirik ez daukaten pertsonak, etabar.

Testuinguru normalizatuetan gertatzen diren bi eraso mota aukeratu eta "erasotutako pertsonaren lekuan jartzeko" jarduerak egin. Hartu erreferentziatzat "Besteak" Kapituluko jarduerak.

Ondoren, baloratu zer egin dezakeen edo egin behar duen erasotutako pertsonak, zer egin dezaketen edo egin behar duten inguruan dauden pertsonak, kasua balitz, eta abar...

Entrenatu, beharrezkoa dela uste bada, trebetasun jakin batzuetan. "Harreman hobekia izan" unitate didaktikoko jarduerak erreferentziatzat hartu eta kasu zehatzera egokitu.

Piropoa eraso normalizatu bezala. Talde orokorrean zuzendutako eztabaida. Aztertu edozein toki publikotan botatzen dizuten piropoa, "grazia daukana" eta "graziarik ez daukana", honako galdekizunei erantzunez: 1) unitate honetan landutako erreferenteak (desira, erakarpena eta maitemina) eta pertsonen arteko kalitatezko harremanak kontutan hartuta, non salika genezake "kaleko" piropoa?; 2) zergatik da piropoa eraso?; eta 3) piropoa oso onuragarria eta beharrezkoa izan liteke; zein testuingurutan?

Irakasleak koordinatu eta moderatuko du eztabaida, honako gakoek lagunduta:

- Denoi gerta dakiguke atsegina kalean zehar doan pertsona erakargarri hori. Garrantzitsua da horretaz ohartzea eta positiboki hartzea gure nortasun sexuatuaren parte bezala.
- Norbaiti piropoa botatzea, nahiz eta grazia haundia izan, beste hori nortasunik gabeko objektu sexualaren gisa erabiltzea da. Bere bizi-gunea inbaditzea da.
- Piropo zintzoa oso atsegina da pertsonen arteko edozein harremanetan.

Garbiketa eremuak. Lehiaketa da hau. Zatitu ikasgela 5 taldetan (A, B, C, D, E). Talde bakoitzak toki publikoetan (bainugelak, paretak...) aurkitutako eraso sexualen adierazpide diren errotulu guztiak ezabatu behar dituzte, ahalik eta gehien.

Talde bakoitzak idatziz aurkeztu beharko ditu ezabatutako esaldiak eta esaldiok zeuden tokien izenak.

Balorazio koantitatiboa eta koalitativoa egin beharko da.

Errotulu gehien ezabatu duen taldeak irabaziko du. Puntuaketa koalitativoa letik 10era egingo da.

Astebeteko epea daukate ematzak aurkezteko.

Puntuaketa denen artean egin eta talde irabazlea izendatuko da.

Zirkulua hertsiz doa. Ahal izanda, irten zelaira edo hurbil dagoen parke batera jarduera hau egiteko. Paper eta boligrafoak eraman.

Ikasleak belarretan etzan eta irakasleak erlaxazio-ariketa egingo du, usainak, eguzkiaren berotasuna, haizea... senti ditzatela esanez. Bereziki atsegina edo erakarri egiten dituen taldeko pertsona hori gogora ekartzeko iradokiko die.

Erlaxazioa bukatutik, ikasle bakoitzak gogora ekarri duen pertsona horri zuzendutako piro-po edo esaldi ezitua idatziko du bere paperean. Ez du izenik jarriko. Ondoren papera tolestu eta lurrera jaurtiko du. Paper guztiak nahasi. Ikasle bakoitzak multzotik bat hartu eta ozenki irakurriko du (azken iruzkina).

19. Jarduera. Konponbideak bilatuz

Gai hau ikuspegi eta heziketa teknika ezberdinak erabiliz landu daiteke, horien artean:

Bai, baina, nola ligatzen da? Etxerako zeregina: Ikasle bakoitzak "lige" bat nola gertatzea gustatuko litzaiokeen azaltzen duen istoriotxo idatz dezala (egoera, testuingurua, elkarrizketa, itxaropenak, desirak...). Ez du bere izena jarri behar, neska edo mutila den soilik. Letra larriz idatz dezake, idazmakinaz ...

Hurrengo saioan, mutilen istoriotxoak alde batean eta neskenak bestean pilatuko dira eta talde txikietan landu, mutilak eta neskak bananduz,

Eman nesken istoriotxoak nesken taldeei eta mutilenak mutilen taldeei. Pertsona bakoitzak ausaz tokatu zaion istoriotxo du. Taldeka irakurri eta gustoken dutena aukeratu.

Amankomunean jarri: aukeratutako istoriotxoak irakurri, ixaropen ezberdinak aztertu, baita rol estereotipatuak ere eta bi sexuei sortzen dizkieten ondorenak.

Estereotipatuak eta itxaropen ezberdinenak dituzten bi istoriotxoak aukeratu.

Horretan darraigu. Aurreko jardueran aukeratutako 2 istoriotxo azterketa. Talde txikietan lantzeko. Istoriotxo bakarra egin behar da zeinetan bi protagonistek ligatzea lortzen duten. Saiatu rol ez-estereotipatuak garatzen.

Amankomunean jarri. Istoriotxo berrien irakurketa eta azterketa, honako gakoek lagunduta:

- Baloratu ea egoerak sinesgarriak diren, zertan oinarritzen diren, zein testuingurutan gertatzen diren, eta abar.
- Baloratu ea itxaropen ezberdinak argi azaltzen diren.
- Baloratu ea rol aldaketa benetan lortu duten.
- Baloratu nola sentitzen diren neskak eta mutilak rol berri horrekin. Abantailak eta eragozpenak.

Batzuk zailago dute. Pertsona homosexual baten (neska edo mutila) "ligea", antzeztu behar da.

Bolondresak eskatu, eman denbora gidoi txiki bat prestatzeko eta antzeztu dezatela.

Amankomunean jarri ondoren, baloratzeko:

- Nola sentitu diren antzezpena egin dutenak.
- Zein iritzi duen gainerako jendeak.
- Zein eragozpen espezifiko ikusten diuten. Konpon litezke batzuk?

Dantza egitea, ligatzeko eta afektua adierazteko modu on bat. Bildu, bideo-zinta batean, pelikuletako dantzak. Adibideak: Memorias de África, Érase una vez en América, Belle époque, Dirty Dancing, Esencia de mujer, eta abar.

- Ikusi bideoz.
- Eztabaida orokorra aztertzeko:
 - Zer iruditu zaie? (erotikoa, erromantikoa, barregarria...).
 - Neska eta mutilen arteko ezberdintasunak aztertu. Ikuskera ezberdinak —> itxaropen ezberdinak.

- Merezi al du ikasteak?
- Proposatu hezketa fisiko sailari areto-dantzak ikasteko jarduerak antola ditzan.

Entrenamendua trebetasunetan. Irakasleak, bai desiratutoko ligo proposamenak egitean, bai nahi ez diren proposamenak ukatzean sortu diren zailtasunak baloratu ondoren, eman ditzala alternatibak eta, orokorki harreman afektibo-sexualak hobetzeko, beharrezko trebetasunen entrenamendu programaketa egingo du. Horretarako, 2. eta 4. Interes Guneetara joko du, egoera jakin hori eta beharrezko ikusten dituen jarduerak egokituz.

5. INTERES GUNEA: HOBETO KOMUNIKATZEN NAIZ

5. INTERES GUNEA: HOBETO KOMUNIKATZEN NAIZ

5. Interes gunea: "Hobeto komunikatzen naiz" atalaren aurkibidea

5.1. Gaiari helduz

Sarrera	343	Entzuketa eta komunikazioa egoera zehatzelara.aplikatuz: kexak hartu eta ematea, ezetza	
Komunikazioaren fenomenoak: motak, kontzientzia mailak, eragiten duten faktoreak, komunikazio prozesuaren elementuak	344	ematea, talde presioari aurre egitea	352
Komunikazio gaitasuna: pausuak, oinarritzko jarrerak, komunikazio estiloak, niarengandik abiatutako komunikazioa	349	Haserre eta etsaitasuna gidatzea	355
		Gatazka eta negoziazioa. Kontsentsua	356
		Zenbait irakurgai	360

5.2. Programa diseinatuz

5.2.1. Helburuak eta edukinak

Helburuak	361	Jardueren sekuentziario prozesua	362
Edukinak:	361	Bere errealitatea ikertuz	
Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak		Gaia sakonduz	
Jarrerak, baloreak eta arauak		Egoerari helduz	
Prozedurak			

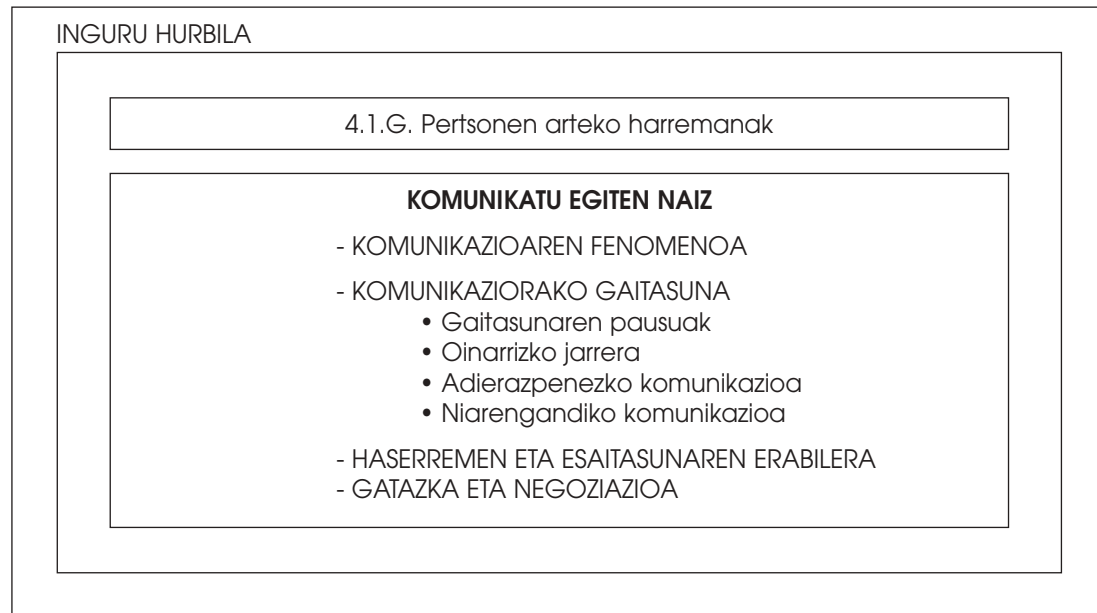
5.2.2. Jarduera menua

1. Jarduera: Komunikazio esperientzia pertsonala	364	5. Jarduera: Komunikazioaren urratsak	376
Komunikazioaz mintzatu behar gara (1. Fitxa)		Komunikazio gaitasuna	
Zer da zuretzat komunikazioa?		Jurgi eta bere aita: sekuentzia ezberdinak (5. Fitxa)	
Komunikazioa... da		Komunikazioa eguneroko egoeretan	
Beste pertsonekin komunikatzea		6. Jarduera: Entzuketa aktibo eta enpatikoa	378
2. Jarduera: Komunikazioan eragiten duten faktoreak	366	Mirenen kasua (6A Fitxa)	
Esaldien analisisa (2. Fitxa)		Lekukodun elkarrizketa (6B Fitxa)	
Publizitate analisisa		Istoria bat kontatu dezagun	
Garai, kultura edo gizarte ezberdinetako harremanen ikerketa eta konparaketa		Entzunez (6C Fitxa)	
Eguneroko egoeren azterketa		7. Jarduera: Asertzio-komunikazioa	382
3. Jarduera: Komunikazio mota eta mailak	368	Familia-bazkalondoa (7A Fitxa)	
Baloiz mezularia (3A Fitxa)		Antzerki apur bat (7B Fitxa)	
Zer da ez-hitzezko komunikazioa?		Komunikatzeko asertzio-estiloa simulatuz (7C Fitxa)	
Itsumandoka		8. Jarduera: Niarengandik abiatutako komunikazioa	386
Elkar behatu gaitezen		Ni mezuzak (8A Fitxa)	
Gure eskuek hitzegingo dute		Ni mezuzak simulatuz	
Martiztarrei buruzko istorioa		Aitorren kasua simulatzea	
Bukatu gabeko esaldiak (3B Fitxa)		9. Jarduera: Entzuketa eta komunikazioa aplikatuz	388
4. Jarduera: Komunikazio prozesua	372	Eguneroko egoerak (9A Fitxak)	
Komunikazio prozesuaren elementuak		Kexak hartzea eta ematea (9B Fitxa)	
Zurrunmurrua		Ezetza ematea	
Feed-back-ik gabeko nekazariaren istorioa (4A Fitxa)		Mezu kontraesankorrei erantzutea	
Feed-back-a duen nekazariaren istorioa (4A Fitxa)		Laguntza eskatzea (9C Fitxa)	
Albiste bat irakurri behar dugu		10. Jarduera: Aldaketak, arazoak eta konponbideak	392
Esaidazu belarria		Balizko aldaketak	
Komunikazioaren ezaugarriak eta arauak		Komunikazioa oztopatzen duen ze gauza esan edo egiten dut? (10A eta 10B Fitxak)	
Komunikazioaren elementu eta ezaugarriak (4B Fitxa)			

Zergatik daukat arazo hori?, ze aldaketa egin nezake? (10C Fitxa) Bizi gareneko gizartea	13. Jarduera: Kontsentsua 408 Akordio bila (13A eta 13B Fitxak) Kontsentsura bozketarik gabe heltzea (13C Fitxa)
11. Jarduera: Haserrea eta etsaltasuna gidatzea 398 Nola gidatzen dugu haserrea? (11A Fitxa) Haserreari eta etsaitasunari aurre egiten ikastea (11B eta 11C Fitxak) Telebistan gertatzen denari adi egongo gara	
12. Jarduera: Gatazka eta negoziazioa 402 Zer gatazka dugu? (12A Fitxa) Inguruan ikertuz Kontzeptua argituz (12B Fitxa) Gatazkari buruzko ikuskera berria (12C Fitxa) Irakurketa eta eztabaida (12D Fitxa) Gatazkei aurre egitea edo gatazkak saihestea (12E Fitxa) Gatazkak antzeztuko ditugu (12F Fitxa)	

5.1. Gaiari helduz

TESTUINGURU SOZIALA



Sarrera

Komunikazioa ezinbestekoa da gizakio pertsona bezala haziko bada, elikagaiak ezinbesteko diren bezala pertsona fisikoki hazteko.

Modu ezberdin asko erabili ditzakegu komunikaziorako: hitzekoa, idatzia, gure ekintzen bitartekoa, soinuen bitartekoa, irudi ikuskorren bitartekoa, ukimenaren bitartekoa, etab.

Hau guzti hau kontutan izanik, komunikazioa, **gure inguru edo eremuan eman edo jasozen dugun informazio guztia, erabilitako bitartekoa dena dela ere**, bezala kontsidera dezakegu.

Ikuspuntu honetatik, bere propietate nagusia, ekidiezina izatearena litzateke: Komunikazioa, eman egiten da, nik hola nahi edo ez, nire portarea bakoitza komunikatzeko modu bat baita, izan ere. Momentu jakin batetan nire burua zurian utzi nahi badut eta lortzen ez badut, pentsamendu, sentimendu edo gorputz-sentsazioak sortzen zaizkidalako da. Neureganako komunikazio hau etengabe ematen ari da. Nik hala nahi edo ez. Komunikazio **intrapertsonala** da.

Pertsonen arteko komunikazioarekin berdin gertatzen da: hitzegiten didatenei erantzuten ez badiet, beste gainontzeko pertsonen eta nire artean tartea ezarri nahi badut, mezu bat bidaltzen ari naiz, hau da, komunikatzen ari naiz hitzegin gabe ere. Komunikazio modu honi, **ez-hitzezko komunikazioa** deitzen diogu, zeina kasu batzuetan, kasu hontan adibidez, hitzezko komunikazioa ordeztara datorren, nahiz eta normalki bere betebeharra, hitzezko komunikazio hori indartzea, osatzea eta sustengatzeo izan. Gure gorputzaren jarrera, gorputzaren mugimenduak, buruarenak, eskuenak, gure aurpegikera, begirado, ahotsaren erritmo eta tonua, gure itxura pertsonala, etab. gutaz zerbait esaten ari dira; gure ez-hitzezko komunikazioa da.

Hain da indartsua ez-hitzezko komunikazioaren mezua, esan genezakeela gauzak esateko modua dela, nola esaten ditugun, esaten duguna bera baino gehiago ere, harreman bat sortu edo hautsi dezakeena. Komunikazio modu hau oso lagungarri zaigu sentimenduak adierazteko orduan.

Hitzezko komunikazioa ondo osatua dago ideia, pentsamendu edo azalpeneko edukinak komunikatzeko, baina ez zaigu horren baliagarria sentimenduak komunikatzeko. Dena den, komunikatzeko modu bi hauek estuki erlazionaturik daude eta elkarren artean osagarriak dira.

Ez-hitzezko komunikazioa, gure sentimenei esker da posible, izan ere hauek, beti daude informazioa hautemateko prest, komunikaziorako prest.

Esan dezakegu uneoro ari garela mezuak jaso eta igortzen.

Beste alde batetatik, haserre edo gatazkaz egoerak konpontzea, edo negoziatzea, kontsentsuatzea... pertsonen arteko harremanen aspektuak dira, komunikazioa inplikatzeko dutenak, aurre egiteko bide nagusi bezala.

Beharrezkoa da beraz, nerabeek komunikazio intrapertsonala zein pertsonen artekoa nola ematen den ezagutzeko aukera izatea. Zein estrategia ikas ditzaketen bere parekoekin komunikatzeko, beren gurasoekin, irakasleekin, etab.

Horrela, entzumen aktibo bat izaten ikasteak, haserreari momentu jakin batetan eusten ikasteak, gatazka ekidin behar den gauza negatiboa baino kontrako guztia bezala ikusten ikasteak, hau da, ezberdina izateak suposatzen duen aberastunak eta iritzi ezberdinetakoak

adostasunera iristeko gaitasunak, etab... komunikazioaren prozesua esangurotsua, eta era berean ikaragarri atsegingarria, izan dadin beharrezko tresna bilakatuko dira.

Komunikazioaren fenomenoa

Komunikazioa, gizakiarekiko konstantziala eta honentzako oinarrikoa den prozesua da. Gure bizitzarako ezinbesteko lan tresna da, eta funtsezko elementu bat gura errealizazio pertsonalerako. Gizakia komunikazioan bizi da, komunikaziotik jaiotzen da eta komunikazioan jaiotzen da.

Komunikazio moduak:

Komunikazioa hiru modalitate ezberdinetan eman daiteke, beraien artean elkar-eragin daitezkeenak, edo ez.

Komunikazio intrapertsonala edo norberarekin komunikatzea. Gure barnean etengabe ematen ari den komunikazio modu bat da. Sentimenduak, pentsamenduak edo gorputz-sentazioak dira.

Hitzezko komunikazioa bi sektoretan banatzen da: alde batetik komunikazio adierazkorrerako, hitza eta idazketa hartzen dituenak bere barnean, eta bestetik harikorra, entzumena eta irakurketa hartzen dituenak. Hitzezko komunikazioaren euskarria hizkuntza da, hitzezkoa zain idatzia.

Hitzezko eta ez-hitzezko hizkuntza kontraesanean sartzen direnean, adituek ez-hitzezkoari kasu egitea gomendatzen dute, hau ez baitago kontzientziaren menpean, beraz ezta hain manipulagarria.

Ez-hitzezko komunikazioa hitzezko hizkuntza edo hizkuntza idatziaren bidez adierazten ez dena da. Komunikazioari buruz hitzegiten dugunean bere hitzezko aspektuari buruz pentsatzen da gehiago. Halere, kalkulatu da, ohizko hizketaldi batean, igortzen ditugun mezuen porzentairik altuena, ez-hitzezko kodeen bitartez igortzen dugula. Aurpegikera, jarrera, keinuak, begi ninien haunditzea, izerditzea, janzkera... zeinu garrantzitsu bihurtzen dira. Gutoz zerbait esaten ari dira, gure ez-hitzezko komunikazioa da.

Ez-hitzezko komunikazioaren mezuak, gauzak esateko modua hartzen du bere gain, nola esaten ditugun, zer esaten dugun baino gehiago. Sentimendu eta emozioak adierazteko modu egokienoa da.

Komunikazioaren kontzientzia:

Johariren leihoa izenekoak, Joseph Luft eta Harry Inghan-ek asmatua, adierazi asmo du nola den eta nola funtzionatzen duen pertsonak komunikazioa eta kontzientziaren ikuspuntutik.

Nohiz eta jakintzat ematen den pertsonak unitate baten modura funtzionatzen duela, bere analisia errazteko soilik, Johariren leihoan, lau zatitan banatua balego bezala kontsideratzen da. Gune hauek, niretzako ezagunak izan edo ez, edo besteentzako ezagunak izan edo ez izatearen arauera definitzen dira. Izan ere, gure komunikazio eta elkarriketako esperientzietan denok egiaztatu ahal izan dugu ondoren datorrena:

1. Badaude gertatu izan zaizkigun zenbait gauza, dauzkagun zenbait ideia edo iritzi, proiektu, jorduera, datu... zeinak erraziki komunika diezakiekegun gainontzekoei, edo besterik gabe jakinak direnak. Esperientzia hau, gure **AGERIKO NI**aren adierazpena litzateke, bai niretzako eta baita gainontzeko pertsonentzako ere.

2. Badauzkagu baita zenbait sentimendu, geure esperientzi, edo geure bizitzako ekintza edo egoera zenbait, beraietaz hitzegitea erraz egiten ez zaizkigunak, komunikatzeko zailak egiten zaizkigunak eta oso pertsona gutxirekin banatzen ditugunak. Hau nire **EZKUTUKO EDO EKIDINDAKO NI**aren area litzateke. Batzutan area honetako edukinak lehenengo areara pasatzen dira eta komunikatu egiten ditugu, baina ez denak erraztasun berdinarekin. Orainaldiarekin zerikusia duten sentimenduak komunikatzea gehiago kostatzen zaigu, orain eta hemen horrekin zerikusia daukaten sentimenduak, nahiz eta objektiboki ez izan horren intentsoak edo garrantzitsuak.

3. Batzutan beste pertsona batzuk, ezagutzen ez genituen gauzak esaten dizkigute. Guk ikusi ez arren beraiak guran ikusten dutena da. Beste pertsonengan sortzen dugun inpresioa da, gure portareak beraiengan sortzen duen inpresioa. Nagusiki, gainontzekoek guk baino hobeto deskodifikatzen duten, ez-hitzezko zeinuen bitartez komunikatzen dugu. Guk inkontzienteki komunikatzen dugun hori da, nahiz eta jasotzen duenak argi eta garbi jaso. Area hau, gure **NI ITSUA EDO NI HARRIGARRIA**aren area litzateke. Harrigarria deitzen diogu, norbaitek itzultzen digunean gure barne oreka harritu eta nahasten baitu, gure gutxiespen sentimenduekin, segurtasun ezarekin, orgulloarekin, maitasun beharrarekin, domeinatze beharrarekin, etab... zerikusia duelako. Sarri askotan, geure buruari buruz dugun iritziarekin ere kontraesanean dago, eta adierazten digutenean harritu egiten gaituzte. Honek geure burua defendatzen eta justifikatzen bultzatzen gaitu: "Ni ez naiz diozun bezolakoa", edo "ez da alferria naizela, geldoa naizela baino".

4. Batzutan, ametsen bitartez, gure fantasetan, anestesia edo beste arrazoi batzuk direla eta, ikusi izan ditugu ahaztuta geneuzkan sentimendu edo esperientziak; kontzientzara atzendutakoak, normalki ezagutu ere egiten ez ditugunak eta misterioan daudenak bai guretzako eta baita gainontzeko pertsonentzako ere. Gure **NI EZEZAGUNA** izango da. Lau gune edo area hauek ez daude hertsiki mugatuak, baina egiazki, beraien artean erlazionatuta daude. Hain daude erlazionatuta, lauetako batean aldaketa bat emanez gero beste hiruengan eragingo lukeela.

Johariren leihoa	
NITAZ EZAGUTZEN DUDANA	NITAZ EZAGUTZEN EZ DUDANA
<p>NI ZABALA</p> <p>AGERIKOA: Arraza, sexua. Adierazten ditudan ideiak.</p> <p>Errazki komunikatzen dudana. Proiektuak, jarduerak, datuak... "ekintza libreko area".</p>	<p>NI ITSUA EDO HARRIGARRIA</p> <p>Gainontzekoek nigan ikusten dutena eta nik ikusten ez dudana.</p> <p>Besteengan sortzen dudana inpresioa.</p> <p>Botez ere ez-hotzezko zeinuekin komunikatzen duguna.</p>
<p>NI IZKUTUKOA</p> <p>Nire sentimenduen mundua,</p> <p>Zailtasunez komunikatzen dudana.</p> <p>Ez nik ez besteek ikusten ez duguna.</p>	<p>NI EZEZAGUNA</p> <p>Inkontzientea dena: barneko bulkadak.</p> <p>Besteek nitaz jakitea nahi ez dudana.</p>

Komunikazio mailak:

Bere sakontasunaren arauera, komunikaziorako lau maila deskribatzen dira.

1. Maila. Ohizko elkarrizketa. Ohizko gaien inguruan izan ohi da: politika, eguraldia, salneurriak... Egindako esaldien arauera osatzen da. Komunikazioa ematen da baina oso azaleko maila batean, ez dugu gurea den ezer komunikatzen. "Eguraldi ederra egiten du". "Pisuen salneurria zeruetatik dabil". "Trafikoa negargarri dago". Maila pixkat sakonagoa, beste pertsoneri buruzko elkarrizketetan izaten da.

2. Aztertze maila. Gure ideia, juzku eta iritziak adierazten ditugun elkarrizketak. Maila hontan komunikazio gradu sakonago bat lortzen dugu, geure burua han edo hemen, hemen edo han, kokatzen dugulako. Geuri buruzko informazioa ematen dugu, gure ideiak, iritziak, juzkuak.

3. Partehartze maila. Gure historiari buruzko elkarrizketak izaten ditugunean, gure esperientzia pertsonalak, gure proiektuak, gure lana, gure ilusio eta zailtasunoik.

4. Intimitate maila. Maila honek gure sentimenduen inplikazioa eskatzen du baina arrazionalizatu gabe. Eredu intimoago eta pertsonalago batetan sartzen gara. Orokorrean, gure oso hurbileko pertsoneri baino ez dizkiegu kontatzen gure sentimenduak.

Komunikazioan eragiten duten faktoreak:

Komunikazioa, informazio transmisio soil bezala tratatzen zuten lehenengo ulerkeretatik, azken urteotan, komunikazioa elkar-dependentsia edo elkartrukaketa baten eremuan ulertzerara pasatu gara. Ezerk ez dauka esanahirik ez bada testuinguru baten barruan.

Pertsonen arteko komunikazioa ezin da ematen den bizi eremu edo eremu sozialetik kanpora ulertu. Testuinguru hau da mezuei esonahia ematen diena, komunikazio ereduak eskeintzen dituena, erlazionatzeko eta gatazkak konpontzeko. Testuinguruak berak badauzka komunikazioa erazten eta zailagotzen duten faktoreak, bai sozialak, familikoak eta baita pertsonalak ere.

Faktore sozialen artean ondorengoak aipa ditzakegu: Gure gizartean baloreen krisia bizitzen ari gara, sarri askotan oso hizkuntza bortitza erabiltzen da, botere eta indarra adierazten dituen, kontsumoa bultzatzen da, bizitza lokalaren garapena zanpatu egin da topagune eta aldaketen zoritxarrerako; motoredun ibilgailuek desplazamendu azkarrak bultzatzen dituzte, komunikabide sozialek biztanlego asko duten hirietarako ematen dute informazioa, telefonoa bazter guztietara heitzen da, pertsona eta herrien berdintze bat eman da, etab. Faktore guzti hauek eta beste zenbaitek gure komunikatzeko eta erlazionatzeko moduan eragiten dute.

TESTUINGURUA		
NORK HITZEGITEN DUEN		NORK ENTUTEN DUEN
BIZI TESTUINGURUA ETA SODALA	M	BIZI TESTUINGURUA ETA SODALA
Jarrerak	E	Jarrerak
Emozioak	Z	Emozioak
Papera	U	Papera
Portaera	A	Portaera
Ez-hitzezkoa		Ez-hitzezkoa
ATZERAELIKATZEA (positiboa edo/eta negatiboa)		

Pertsona edo talde arteko komunikazioan, komunikazioa erraztu edo zailagotzen duten elementuak daude, bai igortzen duenaren aldetik eta baita jasotzen duenaren aldetik ere. Elementu hauek, pertsona bakoitzak jokatzeko duen rolaarekin daukate zerikusio, eta elkarrekin itzaropenekin, baita, neure buruari buruz daukadan irudiarekin eta hitzegiten didanarekin, aurreiritziekin, aldeztatik hartutako idelekin, iragazki mota ezberdinekin eta harremanean dauden bi pertsonen errealitatea ikusteko moduarekin, mota ezberdinetako beldurrekin, emozio eta sentimenduekin, jarrera eta komunikatzeko modu ezberdinekin, komunikatzeko trebetasunekin, etab.

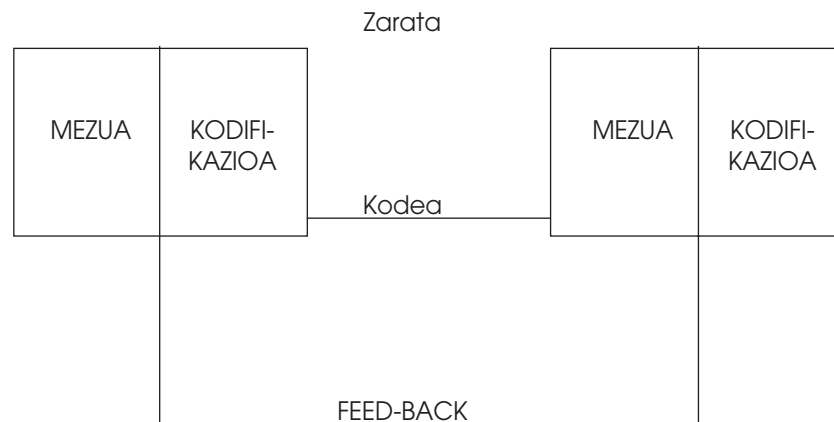
Komunikaziorako elementuak:

Laburbilduz, komunikazio prozesuaren elementuak hiru dira:

1. Mezuen sortze eta transmisioa.
2. Mezuen entzute eta jasotzea.
3. Taldearen edo pertsonaren erantzuna.

1. Mezuen sortze eta transmisioa:

Edozein mezuren transmisioan, komunikazioaren edukinaren murrizketa ematen da beti, esan nahi denetik, esaten denera, entzuten denera, aditzen denera, ulertzen denera, jasotzen denera eta erreproduzitzen denera.



2. Mezuen entzute eta jasotzea:

Honetan oinarritzkoa da jasotzearen fenomeno eta edozein errealitate ulertu ahal izateko iragazki individualen esistentzia, hola nola, baita, noizean behin, distortsio kognitiboaren agerpena (ikus 2. Interes Gunea).

Aukerako arreta suposatzen du. Norberarentzat garrantzi berezia duten diskurtso baten zatiak azpimarratu eta indartzeko joera da, eta beraz, beste datu guztiak honen inguruan antolatzen joera.

Hirugarren zailtasun bat, mezuekin egiten dugun asimilazio eta interpretazioa da, gure esperientzia eta sentimenduen arauera. Ez da soilik murriztu egiten dugula, mezuren edukinaren zati batzuk adatu egiten ditugula baizik.

Hau larria baldin bada klaseko ikasketa egoera batean, are larriagoa da oraindik talde txiki baten bizi behar izateko, gaizki ulertuak, interpretazio okerrak, mesfidantzak taldeko partaide

jakin batenganako, etab. Horrek guzti horrek hemen izan dezake bere sorburua. Eta feed-back-aren eraginkortasuna taldearen barneko konfidantzak baldintzatzen du neurri handi batetan.

Mezuen jasotze egoki batetarako, onuragarria da oso entzumen aktibo eta enpatiko batetarako habildadea, izan ere, kasu hortan jasotzen ari den pertsonak, komunikatzen ari den pertsonari soilik jartzen dio arreta, bere iragazkiak erabili gabe.

3. Komunikaziorako elementuak. Feed-back-a:

Hitz ingeles hau, feed (elikatu) eta back (atzera itzuli) hitzen elkarketatik dator. Euskerara berrelikadura bezala itzultzen da.

Feed-back-a geure buruetaz ikastearekin erlazionatzen da. Geure buruetaz ikastea, gure portaerak beste pertsonengan sortzen duen oihartzuna jasoz. Adibidez: Umorista batek jendea tanteatzen du keinu eta txiste mota batekin, arrakasta badu, bide beretik jarraituko du; ikasle batek irakaslearen aurpegiari begiratuta jakin dezake ematen ari den erantzuna zuzena den edo ez, eta botatzen ari den heinean zuzen dezake; hitzaldi bat ematen ari denak, badaki bere jarduna interesez jarraitzen ari diren edo ez publikoak jartzen dituen aurpegi eta keinuen-gatik, etab.

Komunikazioaren fenomenoaren propietateak:

Elkarreroginaren ikuspuntutik bost arau deskribatzen dira:

1. Ez-komunikazioa ez da existitzen. Komunikazioa nik hola nahi edo ez ematen da, hots, ez da posible ez komunikatzea. Pertsonen arteko egoera orok komunikazioa suposatzen du. Adibidez, zalantza edo galdera baten aurreko ixiltasunak, deskalifikazioa edo interesik eza esan nahi lezake; atezainaren hazpegiak umore txarrez dagoela esaten dit, edo lagun baten begirada dirdiratsuak asteburu ona datorrela esaten dit. Keinuak, jarrera pertsonalak, janzkerak edo norbaitengana hurbiltzeko moduak, ez dira komunikazioaren elementu soilak, egitate komunikatiboak baizik. Komunikatzeko estiloak gure izakeran eta gure erlazionatzeko moduan zuzenki eragiten du.
2. Komunikazioan bada edukin maila eta harreman maila. Komunikazio prozesuetan, ez dago edukin transmisioa soilik, badaude baita harreman proposamenak, hau da, kontutan izan behar dela zer komunikatzen den (edukin maila), eta nola ulertu behar den komunikatzen den hori. Beraz, ez ditugu kontzeptuak bakarrik komunikatzen, baita emozioak, erabakiak, ideiak, beldurrak etabar ere. Hau guzti hau, hizkuntza analogiko baten bitartez komunikatzen da, oinarrian ez-hitzezkoa eta hitzezkoa (digitala). Praktikan batera doaz, batzutan elkar indartuaz, eta beste batzutan kontraesonetan sartuz, batzutan kontzienteki, eta gehienetan modu inkontzientean. Adibidea: Aitak esaten dio alabari: "Miren, ez dago garagardorik!" eta alabak erantzuten du "grr!" (harreman mailatik erantzuten du, edukinaren atzetik, mezuaren atzetik, badaude beste harreman gatazka batzuk). Batzutan kontraesan handiak daude maila baten eta bestearen artean. Helburua litzateke: a) oso kontraesankorak ez izatea eta b) maila batean dauden gatazkak beste maila batean konpontzen ez saiatzea ezinezkoa delako.
3. Pertsonak, gertakarien garapenaren irakurketa ezberdinak egiten ditugu gure adin eta egoera, ezaugarri pertsonal, ohitura kultural etabarren arauera (ikus 2. Interes Gunea).
4. Keinu eta hitzen bitartez komunikatzen gara (hitzezkoa), baina baita gorputzaren lengoia baten bitartez (ez-hitzezkoa). Jarrerak, ahotsak, aurpegiak... harreman maila

adierazi ohi dute. Batzutan kontraesanak izaten dira hitzezko eta ez-hitzezkoaren artean, zeinaren kongruentzia egiaztotzea erabilgarri litzazigukeen...

5. Komunikazioak egitura simetriko edo osagarri bat ezarri dezake. Osagarritasun zurrune-ko egitura pertsona batek beste baten jarduera kontrolatu nahi duenean eta honek subjektu posibo bezala jokatzeko duenean ematen da. Egitura simetrikoan, konpetentziarik harremana sortzen da jakituria eta autoritatearengatik. Elkarrekiko osagarrian edo kolaborazio aktibokoan, konpetentzi eta goitasunen errekonozimendua izaten da, pertsona biak inplikatur goian eta ordurak hartzerako orduan.

Komunikazio gaitasuna

Pertsonen arteko komuniokazio prozesu egoki batetarako pausuak:

1. Toki eta une egokia hautatu eta beste pertsona batekin hitzartu, eta baita komunikazioa erraztuko duen egoera emozional batean egon.
2. Koherentea izan eta aurretik hausnartu aspektu hauen inguruan: zer nahi den, zer esan nahi den eta nola esan ondoen beste pertsonari.
3. Mezuak igorri eta jasotzeko norberak dituen iragazkietaz kontziente izan.
4. Aktiboki eta enpatikoiki entzun eta galdera zabalak edo zehatzak egin, hizketagaiari ondoen datorkion modura.
5. Adierazpenezko komunikazio estiloa erabili.
6. Sentimenduak, desioak edo iritziak adierazi, "ni mezuen" forman.
7. Mezu argi, zehatz arrazoizko eta erabilgarriak erabili.
8. Argumentuak, objektioak edo kritikak onartu, beste pertsonaren mezuak zure diskurtsoan barneratuz.

Hobeto komunikatzeko oinarriko jakoeak:

Onarpena:

Baidintzagabeko onarpenak, beste pertsona izaki bakar bezala onartzea exijitzen du, orain eta hemen zaren bezalaxe, bere pertsonaren aspektu guztiak kontutan izanik: Adina, sexua, gustuak, lehentasunak, sentimenduak, ideiak, baloreak, aspirazioak, beldurrak, mugak eta koalitateak.

Pertsona bat, beste pertsona baten berezko onarpena sentitzeko eta komunikatzeko gai denean, beste pertsona horrentzako izugarritzako laguntzailea bihurtzen da. Beste pertsona den bezala onartze hori, beste pertsona, hazi, garatu, aldaketa konstruktiboak egin, arazoak konpontzen ikasi, osasun psikologikorantz joan, edo produktiboago eta sortzaileago izango den harremana sustatzeko faktore garrantzitsua izan daiteke.

Pertsona bat, besteak den bezala onartzen duela sentitzean, aske sentitzen da onarpen hori haserako puntu bezala hartzen duelarik nola aldatu nohi duen, nola hasi nohi duen, nola

ezberdina izan daitekeen, nola heldu daitekeen garapen pertsonal on batetara pentsatzen hasteko.

Suposatzen da, beste pertsonak libreki eta konfidantzaz adieraziko dizkiola bere usteak (ikus 2. Interes Gunea).

Kongruentzia:

C. ROGERS-ek kongruentzia, egiazkotasun bezala kalifikatzen du, norbera izatera iristea, koherentzia, bestearekiko harremanean benetakotasuna.

Egiazkotasuna eta benetakotasuna existitzen dira, sentitzen dugunaren, pentsatzen dugunaren eta adierazten dugunaren egokitzapen zehatza emoten denean, bestearekiko harremanetan zenbat eta haundiagoa izan gure kongruentzia, haundiagoa izango da gure komunikazioa anbigotate barik jasotzeko posibilitatea. (Koherentzia hitzeko eta ez-hitzeko mailan).

Enpatia:

Normalki enpatia deitzen zaio: bestearen tokian jartzeari, besteak bezala sentitzeari, beste ulertzea eta laguntzarako asmoa adierazteari.

Enpatia, prozesu kognitiboan elkarreragin bezala kontsidera dezakegu, hots, gainontzeko pertsonen sentimendu, pentsamendu eta ikuspuntuak interpretatzeko trebetasuna. 1) prozesu afektiboekin, beste pertsonaren sentimenduei baizezko erantzun afektibo bezala definitua. 2) Uste dugu HOFFMANekin (1977), enpatiak osagai afektibo eta kognitibo batetaz gain, osagai motibagarri bat ere baduela. Min enpatikoak, beste pertsonarenganako ardura eta lagundu nahia inplikatzeko dituen, azken batean, motibazio altruista (ikus 2. Interes Gunea).

Entzumen aktiboa:

Ondo aditzea, trebetasun kognitibo, afektibo eta motibatzailea da, jarrera aktiboa eskatzen duena, hau da, gure hizketakideari esan nahi digun hori ulertzen ari garela adierazkiko dion jarrera...

“Entzutea” harreman esangurotsuak eta konfidantzazkoak martxan jartzeko ezinbesteko elementua da, honen bitartez, komunikatzen duen pertsona onartua sentitzen da, ulertua eta era berean pertsonen arteko harremanak eta adiskidantza indartzen dituen sentimenduak sortzen ditu.

Entzumen aktiboaren trebetasunaren oinarriko pausuak hauek dira: 1) Beste pertsonaren tokian jarri, bere ikuspuntutik, 2) mezua bere osotasunean jaso, hitzez mezua eta karga emotiboa hari komunikatu, egoeraren ulertzeari eta honen kargo emotiboari buruz hitzegin (ikus 2. Interes Gunea).

Adierazpenezko komunikazioa:

Adierazteari dagokionez, orokorrean hiru komunikazio eredu bereizten dira:

Adierazpenezko komunikazioak norberaren sentimenduak, beharrianak, eskubideak edo iritzia zuzenki adieraztea inplikatzeko du, gainontzeko pertsonak mehatxatu edo zigortu gabe eta hauen eskubideak bortxatu gabe.

Adierazpenezko komunikazioak, norberarenganako errespetua inplikatzeko du, beharrian propioak azaltzerako orduan eta eskubide propioak defendatzerako orduan, baita beste pertsonaren eskubide eta beharrianenganako errespetua ere.

Ez dago pertsona batek nahi duena nola edo hala lortu dezan planteatuta, bere helburua, komunikazio argi, zuzen eta ez-erasokorra da.

Adierazpenezko komunikazioak ez dakar ondorio bezala beti bi aldeen arteko gatazkarik eza, gatazkarik eza sarri askotan ezinezkoa da.

Adierazpenezko bide batetik komunikatzeko, oinarrizkoa da, bai egoeraz eta baita tesuinguruaz jabetzea.

Orokorrean adierazpenezko jokoera baten emaitzak, antsietatearen gutxitzea, harreman intimo eta esanguratsua, norberarenganako errespetu haundiagoa eta egokitzapen sozial haundiagoa dira.

Ez-adierazpenezko komunikazioak norberaren eskubideen bortxaketa suposatzen du, sentimenduak, pentsamenduak eta iritzia egiazki adierazteko gai izan ez eta, gure sentimenduak bortxa ditzaten baimenduz, edo sentimendu edo pentsamenduak modu autode-rotista batean adieraziz, desenkusaturik, ahaztuak izan daitezke. Hitzeko ukazioari lagunduz, jokaera ez-hitzekoak ematen dira: begirada izkutatzeo, zalantzako hizketa, gorputz jarrera zurrinak...

Ez adieraztearen helburua erasokortasunak lasaitu eta gatazka kostala ala kostala ekiditea da. Baina norberaren eta besteen beharrezkoak asetzeko aukeren eskasiak, sarri askotan ezulertua eta manipulaturik sentiaraziko du, erruduntasun sentimenduekin, autoestimua baxua eta depresioak.

Komunikazio erasokorrak eskubide pertsonalen defentsa inplikatu du eta baita sentimendu, pentsamendu eta iritzien adierazpena, sarri askotan ondaturik ez den moduetan. Gehienetan desegokia da eta beste pertsonen eskubideak bortxa ditzake.

Helburua, gehienetan, beste pertsonaren domeinatzea da, galtzera behartuz. Horregatik, sarri askotan komunikazio erasokorra, jokaera anbiziotsu bezala kontsideratzen da, helburuak edozein prezioan lortzen salatzen baita.

Niarengandiko komunikazioa:

Niarengandik komunikatzeak, mezuak lehenengo pertsonan" igortzea suposatzen du. "Gaizki sentitzen naiz"... "Gustatuko litzaidake..." "Nik uste dut..." Esentzia, norberarengandik eta norberarengatik hitzegitean datza, beste pertsonen zure sentimenduak, erabakiak edo iritzia erantsi gabe. Errespetuzko mezuak dira, sentimendu, iritzi edo desioak adierazten dituztenak beste pertsona batzuren jokaerak ebaluatu edo aurpegiatu gabe. Desadostasun edo diferentziak adierazteko errazagoz duten mezuak dira, pertsona bakoitzaren autonomia jakintzat ematen dutenak, eta azkenik, komunikazioari oztopo edo traba gutxiago jartzen dizkieten mezuak dira.

"Zu" mezuek, beste pertsonari egozten dizkiete norberaren portaera edo iritzia. Aginduz adierazten dira, "Aurki ezazu entretentuko zaituen zerbait, gaitz gaitz, errieta eginez, "egiteari uzten ez badiuzu ohitu egingo dut", sermoia boteaz edo moralizatuz, "ez sekula moztu, norbait irakurtzen ari denean", kontseiluak emanez, konponbide edo iradokizunak boteaz, "Zergatik ez zara jolastera ateratzen?", epaituz, kritikatu "ezagutzen dudana neskariak lotsa gabeena zara", goitzenak jarri, erridikulizatuz, "Xuhurra zara, zekena!", interpretatuz, "zuk nahi duzun bakarria arretera zeureganatzea da", irakatsiz, "pertsona helduek ez dute horrelakorik egiten".

"Zu" mezuekin, pertsonak ebaluatutak edo errudunak senti daitezke, injustizia senti daitezke, ukapena, ondoeza.

Nola adierazi ni mezuak:

Ni mezuak hiru atai ditu:

1. Laburki deskribatu gustoko dituzun, gustoko ez dituzun, arazoak sortzen dizkizuten... portaerak. Zeri buruzko informazioa eman behar du eta batzutan zergatiari buruzkoa. Deskribapena da eta ez iritzia.

Adibidea: "Hitzartu genuen zita hartako zure atzerapena...", eta ez, "zita hartara berandu heldu zinenean oso kontsiderazio gutxi izan zenuen niganako, orduan helduko zinela hitz eman zenidan...".

2. Deskribatu portaera honek zugar eta zure hizketakidearengan izan ditzakeen ondorio edo efektuak. Efektu hauek konkretuak badira, errazagoa da kontutan hartuak izatea.

3. Portaera horrek sortzen dizkizun sentimendu horiek adierazi.

Adibidea: "Hitzartuta geneukan zita hartan, zure atzerapenak ordu erdi galduarazi zidan. Denbora hau, etxera heldu berri ziren nire lehengusinekin egoteko aprobetxatu ahal nuen. Oso gaizki sentitu nintzen, minduta".

Entzumena eta komunikazioa egoera konkretuei aplikatuz

Kexuak eman eta jaso:

Sarritan beste pertsonak gustatzen ez zaizkigun eta mindu egiten gaituzten gauzak egiten dituzte. Askotan ez gara ausartzen esatera lotsa ematen digulako edo nola esan ez dakigulako. Beste batzutan geu izaten gara besteak mintzen ditugunak. Nola jasotzen ditugu kexuak? Garrantzitsua da jasotzen jakitea, jendearekin ulertzea errazagotzen baitigu.

Pausuak:

- Gustura zergatik ez zauden esan. Adibidez: "Lehengo egunean liburu bat utzi nizun eta zikinduta itzuli didazu".
- Sentimendu negatiboak adierazi. Adibidez: "Ez zait batere gustatu liburua horrela itzultzea".
- Beste pertsonari eskatu ez dadila berriz ere horrelakorik gertatu. Adibidez: "Liburu bat uzten dizudan hurrengoan, utzi bezaloxe nahi dut bueltan".
- Bestea indartu entzun zaituelako. Adibidez: "Ez zaitetz arduratu eta eskerrikasko entzuteagatik".

Abantailak eta eragozpenak:

Abantailak: Kexu positibo bat egiterakoan, harremanen arteko antipatia iturriak gutxituz laguntzen da, harremanak hobetu egin daitezke eta beste pertsonak beraiekin sentimenduak konpartitzeko nahikoa garrantzi badutela ohartzea lortzen da. Gauzak hobeto egiten lagundu daiteke, zerbitzu txar bati buruzko kexua adieraziz.

Beste pertsonen kexuak entzuterakoan, esaten dutenarengan interesa baduzuela bada-kite, harremanak galztoagotzen aril diren arazoak ezagutu daitezke, puntu ahulak ezagutu.

Kexurik ez adieraztearen eragozpenak: norberarekiko frustrazio sentimenduak, beste pertsonarekin alferriko haserreak, harremanetan arazo gehiago.

Besteen kexuak ez entzutea edo hauei arretarik ez jartzea: Beste pertsonak ebitatzea, haserretzea edo frustratzea suposatuz dezakete interesik jartzen ez zaielako, eta guzti honek gaizki egiten diren eta min ematen duten gauzak ez ezagutzera eraman gaitzakete.

Ezezkoa ematea:

Batzutan familiakoek edo lagunek egin nahi ez ditugun gauzak eskatzen dizkigute. Kasu batzutan beldurra ematen du ezetz esateak, haserretu egin daitezkeelako eta horregatik amore ematen da, baina egin nahi ez zen zerbait egiteagatik gaizki sentituz. Beste batzutan ez da amore ematen baina modu erasokorrean, eta haserrean bukatzen da.

Pausuak:

Ezezkoa emateko, norbera gaizki sentitu gabe eta beste pertsona mindu gabe, ondo-rengo pausuak jarraitu behar dira:

- Etenik gabe entzun eta eskatzen zaiguna ulertzen soitu.
- Modu egokian esan EZETZ, arrazoiak adieraziz beste pertsonak zure jarrera uler dezan eta bere sentimenduak ez mintzen saiatuz. Atsegina izan.
- Proposamenaren aurrean beste ideien bat iradoki, alternatibak eman.

Abantailak eta eragozpenak:

EZ esaten jakitearen abantailak: Norberaren jarrera eta sentimenduak zein diren jakinarazten da, jendea zutaz aprobetxatzea ekiditen da, ez baita egin behar gustoko ez dugun zerbait.

EZ esaten ez jakitearen eragozpenak: oso gaizki sentitzen da norbera gustoko ez duen zerbait egin behar izateagatik. Haserrea eta atsekabea, arazoak sor ditzaketen gauzak egin daitezke: klasetik ihes egitea, gaiztakeriak egitea, etab. egin nahi izanda ere, norbera denoren irudi okerra ematen da.

Kontraesanean dauden mezuei erantzutea:

Pausuak:

Zehaztu norbait bi gauza kontrajarri esaten ari baldin bada aldi berean. Hitzez izan daiteke, ez-hitzezko portaera baten bidez, edo gauza bat esanez eta beste bat eginez. Berebiziko garrantzia du mezuek ondo desfraztzeak.

- Ulertzen ez zaiola esateko moduan pentsatu. Iritziak aurrez aurre jarri, galdetu.
- Egoerari buruz pentsatzen dena ahalik eta ondoen esateko modua aukeratu. Berari komunikatu.

Taldearen presioei aurre egitea:

Pausuak:

- Pentsatu taldeak egin nahi duenari buruz eta horren zergatia.
- Beste pertsonari entzun, benetako esanahia zein den erabaki, bakoitza esaten ari dena ulertzen suiatu.
- Egin nahi dena erabaki.
- Onura atera, erresistitu, atzeratu, negoziatu, etab.
- Erabaki nola esango den egin nahi dena.
- Arrazoiak azaldu, bakoitzarekin banaka hitzegin, elkarrizketa atzeratu, iritzi propioak mantendu.
- Beste pertsonak esaten duena ulertzen ez duzula esateko modurik egokiena zein den pentsatu. Iritziak aurrez aurre jarri eta galdetu.

Konbentzitu nahiari eta presioei erantzun:

Pausuak:

- Entzun beste pertsonak, publizitateak, komunikabideek, etab. gaiaren inguruan zein iritzi duten (ongi entzutearen trebetasuna erabili, etenik gabe, lasaitasuna mantenduz).
- Pertsonalki gai horri buruz zer pentsatzen den erabaki (norberaren iritziak besteenengandik bereizteko ahalegina egin).
- Beste pertsonak esan duena, komunikabide jakin batek esan duena, etab, norberak pentsatzen duenarekin alderatu (kontutan izan batzutan badaudela gai bera tratatzeko modu ezberdinak sakonean desberdintasun haundirik gabe, beste batzuetan kontrakoa gertatzen delarik).
- Zein ideia nahiago den erabaki eta komunikatu (ados egon daiteke edo ez, iritzi aldatu, iritzia aldatuko duena beste pertsona izatea saiatu, erabakio geroagorako utzi, etab.).

Laguntza eskatu modu eraginkor batean:

Pausuak:

- Modu otsegin batean espresatu.
- Nahi duzuna argiro adierazi.
- Laguntza hori zergatik behar duzun azaldu.
- Ez asko ekin laguntzerik nahi ez badu (beste pertsonak ez egiteko eskubidea du).
- Baietz esaten badizute, eskertu.
- Letz esaten badizute, alternatibak bilatu eta proposatu, eta modu atseginean jokatzaren jarraitu.

Komunikazioari laguntzen dio. Tarteko ahots tonu batekin hitzegiteak (ez oihuak ezta marmarrak ere), hitzegiten den pertsonaren begietara begiratzeak, beste pertsonarekiko distantzia egokia gordetzeak, beste pertsonari hitzegiteko aukera emateak.

Haserrearen eta etsaitasunaren erabilera

Autokontrola eta haserrearen erabilera:

Haserrea, etsaitasuna, indignazioa, amorrua eta sumina adierazten dituen sentimendua bezala definitzen dugu. Baina energia bezala ere adierazi daiteke, kanalizatu egin behar den energia bezala.

Posible al da haserrea konstruktiboki adieraztea? Bai horixe. Lehenik eta behin frogatu behar da, haserrean, erresponzabilitatea ez dagoela beste aldean soilik, norberak parte aktiboa du haserrean. Bigarrenik, beharrezkoa da haserrea beste pertsonarengan ez pertsonalizatzea, baizik eta min ematen duen portaeran. Hirugarrenik, haserrea, egoera edo portaera batek bati nola afektatzen dion komunikatzeko modu bezala ulertu.

Etsaitasunaren kurba:

Pertsonen arteko harremanak haserrezko erantzun emozionalek, sumindurek edo etsaitasunek baldintzaturik daude, zeinak arazoaren konponbideak zailagotzen dituzten, stress iturria izateaz gain.

Etsaitasunaren kurboren faseak:

1. Fase arrazionala: Pertsonen gehiengoa arrazionala izaten da dendora luzez, hau da, edozein arazori buruz eztabaldatzeko maila emozionala mantentzen dute.

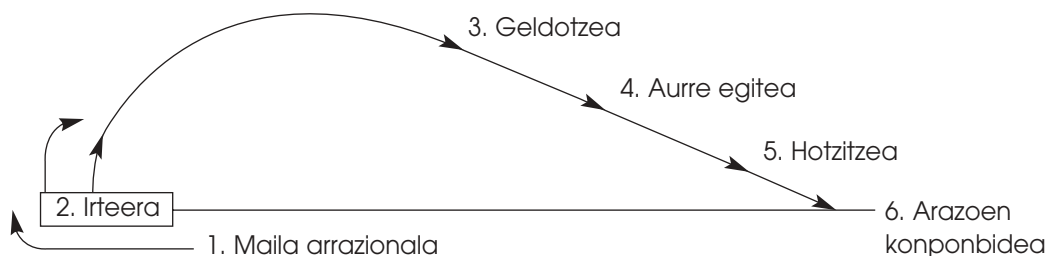
2. Irteera fasea edo "disparoarean" fasea. Haserre eta suminak batu egiten direnean edo espero ez zen gertakari bat agertzen bada modu probokatzailerik batetan, pertsona "disparatu" egiten da eta bere sentimendu eta emozioak aske uzten ditu, zakarra izatera iritsiz. Fase hontan egokiena "entzutea" izango da.

3. Geldotze fasea. "Senetik at" egoteak ez du beti irauten. Kanpotiko probokazioerik ez badago, etsaitasunaren erreakzioak indarrak eta energia galtzen ditu, eta behera dator.

4. Aurre egitearen fasea. Puntu hontan, erabat suminduta egon den pertsonari entzuten aritu denak, zerbait esan dezake. Esaten duenak desberdintasun handi bat sor dezake. Egoera emozionala onartuko duen zeozer enpatikoa esateak lasaiardia ekar lezake.

5. Hotzitze fasea. Benetan zerbait enpatizagarria esan bada, normalki ikusiko da nola pertsona konkretu hori "hotzitzen" joango den, eta lasaiago geratuko den.

6. Arazoaren konponbide fasea. Pertsona bere horretara itzultzen denean arazoari aurre egiteko une egokia da. Pertsona hori arazoa konpontzeko animoz dago.



Gatazka eta negoziazioa. Kontsentsua

Gatazka:

Pertsonen arteko gatazka pertsona batek gainontzekoen portaerak, beharrianek eta helburuek bereak lortzea oztopotzen dizkiotela ulertzen duenean ematen da.

Gutxik onartzen dute gatazka bizitzaren arloa dela eta ez duena zertan ezkorra izan behar. Pertsona gehienek gatazkak saihestu egin behar direla uste dute. Gorroto dute gatazkak izatea, nahastuak sentitzen dira gatazka bat sortzen zaienean eta ez dute jakiten gatazka nola gidatu. Egia esan, harreman xelebrea litzateke pertsona baten beharrianak bestearekin gatazkan baleude luzaroan. Bi pertsona (edo talde) elkarbizi direnean, gatazkak sortzeko joera izaten da, pertsona guztiak ez baikara berdinak, ezberdin pentsatzen baitugu, beharrian eta gurari ezberdinak baititugu eta maiz hauek ez baitira elkar-egokitzen.

Beraz, gatazkak ez du zertan derrigorrez txorra izan behar: edozein harremanetako errealitate gisa existitzen da. Izan ere, itxuraz gatazkarik erakusten ez duen harreman bat gatazka arruntak direneko harremona baino erikorragoa izan daiteke.

- Gatazka harremaneko "egiaren unea" da: harremanaren osasunaren froga, ahudu edo sendotu lezakeen krisia, ondorio gisa luzerako erremina izan dezakeen jazoera kritikoa, etsaitasunaren edo zauri psikologikoen sarrera.

Gatazkek pertsonak batasun bero eta intimotik gerturatu edo urrundu ditzakete; txikizioaren eta baita batasunaren hazia ere gordetzen dute; gatazka armatua edo elkar ulertze sakonagoa ere sortarazi dezakete.

Gatazkak konpontzeko era harremaneko faktorerik kritikoena izan liteke: nola konpontzen diren gatazkak, eta ez zenbat gatazka ematen diren.

Gatazkak konpontzen ez dituzten ikuspegiak:

Garaipenaren ikuspegia: garaitzen duenaren helburuak garaitza seinalatzea, irabaztea, berak duela arrazoa eta gainontzekoak oker daudela ziurtatzea dira. Garaitzen duena beste aldea ahultzen salatzen da, ahultasun horretatik bera indartua ateratzeko.

Ikuspegi honen eragozpenak:

- Beldurra sortaraztean oinarritzen denez, botere-patroia era suntzizailean erabiltzen da.
- Desabantailazko harreman argia da eta menpean dagoenak ez du izango etorkizuneko harremanetarako gogorik.
- Garaipenaren ikuspegiak gatazkak konpontzeko aukerak polarizatu eta murriztu egiten ditu.
- Garaipenaren ikuspegiak kalte egiten die partaide guztiei. Galtzaileak harreman berri baterako bere potentziala mugatua ikusten du eta irabazleak epe laburrean izango du abantaila.

Saihespenaren ikuspegia: Saihespena ikuspegi erakargarria da eta era berean konplexua. Tentagarria da gatazkarik ez balego bezala portatuz desagertu egingo direla sinestea.

Pertsona heskorak hainbeste beldur dio gatazkari ze, bere energiaren zati handi bat balore, ideia, bizimodu... eta abarretan ezberdina den jendearekin harremanetan hastea saihesten gastatuko du. Beste pertsona batzuk gatazkarik ez balego bezala portatzen dira, ez baitaude hauei aurre egiteko beren gaitasunaz ziur.

Ikuspegi honen eragozpenak:

- Gatazka egoeretan edo harremanetan jartzea saihestean, hazkunde pertsonalerako aukerak murrizten dira.
- Saihespenak gatazkari aurre egitea atzeratu baino ez du egiten eta gehienetan hau gaiztotu egiten du.
- Frustrazioak gehienetan larriagotuak dira eta hautemate okerrekin argitu gabe dira.
- Ukapenak gatazkako partaideei harremana argitzeko eta hau hobetezea ahalbidetzeko beren ezberdintasunak erabiltzeko aukera ukatzen die.

Tratu ikuspegia: tratuan dabilenak gatazkaren konponbidea eskariak eta interesak merkataturatuak direneko joko bezala ikusten du. Joko honetan arrakasta partaideetako bakoitzak eskaintzen dituen kopuruen arabera izango da.

Ikuspegi honen eragozpenak:

- Ikuspegi honek pertsonaren hautemateei, beharriari, baloreei edo helburuei garrantzia eman beharrean, eskaerei ematen die.
- Boterea aldeetako bakoitzak presioa egiteko duen ahalbidearen arabera edo besteak uko egitea lortzearen arabera definitzen du.

“Bandaia” edo bitartekaritza arinaren ikuspegia: jende asko hain ezeroso sentitzen da gatazkarekin ze konponbide arineko edozein irtenbide hartzen baitu. Hain zuzen, infektatu den zauriari desinfektatu aurretik tiritu jartzea bezalakoa da hau.

Ikuspegi honen eragozpenak:

- Arazoak konponduta daudela sinestarazten du, oraindik argitu eta konpondu gabe daudenean. Honek gatazka areagotu egiten du.
- Tiritak aldeei boterea kentzen die, ez delako etorkizuneko zailtasunetan era eraginkorrean erabili ahal izango luketen prozesua garatzen.

Negoiazioa: “ez du inork galtzen” metodoaren urratsak:

1. Urraba. Gatazkaren identifikazioa eta definizioa.

Une lasai eta egokia aukeratu. Klima positibo eta lagungarria sortarazi.

Konpontzeke dagoen arazoa dagoela argitasunez azaldu. Zehaztasunez definitu eta besteak defini dezan aukerak eman.

“NI” mezuen bidez sentimenduak adierazi. Errua egozten duten mezuak saihestu.

2. Urratsa. Konponbide alternatibak bilatzea.

Balitzko aukera guztiak jaso eta, ez-ohizkoak badira ere, onartu.

Ez juzgatu ezta gutxiagotu ere ezein konponbide.

Ez bota argudiorik eta ez eskatu besteak justifikatzea.

Denondako onurak dakarzkiten alternatibak azaldu.

3. Urratsa. Alternatibak ebaluatzea eta definitzea.

Bestearen arrazoen aurrean zabal jokatu baina presioari edo mehatxuari erantzuna eman.

Presiorik ez egin eta ez mehatxotu.

“Ni” mezuen bidez, alternatibak argudiatu eta arrazoitu.

Hautaketarako irizpide objektiboak garatu.

Hautatutoko alternatibak idatziz utzi, denek irabaztea eta inork ez galtzea helburutzat hartuz.

4. Urratsa. Erabakia hartzea.

Nork, nola eta noiz egingo duen zehaztea.

5. Urratsa. Erabakiak bete diren ebaluatzea.

Kontsentsua

(Iturria: BRUNET, J.J. eta NEGRO, J.L.: *Tutoría con adolescentes*).

Pertsonen arteko harremanean gatazkei aurre egiteko eta hauei buruzko erabakiak hartzeko gaitasunik erabilgarriena negoziatzea den bezala, taldean gatazkei aurre egiteko eta hauei buruzko erabakiak hartzeko gaitasunik erabilgarriena kontsentsua da.

Kontsentsua taldean erabakiak hartzeko erarik zailena eta zorrotzena da; baina era berean talde-kohesio handiena ziurtatzen duena da eta batez ere erabakia betetzean pertsona guztien konpromezua eta partehartzea ziurtatzen duena.

1. Egoera eta gatazka ezberdinen aurrean taldean erabakiak hartzeko ohizko metodo zenbait.

- Gehiengoz: erabakiak hartzeko era arrunta da. Bozketa bidez erabakitzen da eta gehiengoak hautaturikoa onartzen da. Maiz, taldean ibiltzeko era bakarra izaten da.

Baina arriskua dauka: gehiengoak beti ez du arrazoa izaten eta batzuetan gutxiengo garaituak ez du bere burua erabakiari lotuta ikusten eta ez du egintzan parte hartzen.

- Gutxiengoz: taldeak erabakiak gutxiengo baten presioa edo proposamena jarraituz hartzen dituzten. Honako kasuetan eman daiteke:

a) Taldeko batek erabakia taldearen izenean hartzen du eta honi kontsulta egiten dio, jazoetako gertakarien politika jarraituz. Egoera honetan taldeari erabakia ezezte zaila egiten zaio, nahiz eta erabakiaren kontra daudenak ere izan.

b) Taldeak erabakio hartzea kideetako batengan uzten du.

c) Taldeko kide bi edo gehiago aurretik elkartu eta taldeari beraien aurretik landu dituzten erabakiak aurkezten dizkio. Egoera hauek, hartutako erabakiak eraginkorak izan arren, taldeko gainontzekoen konfiantzaren eta atxikimenduaren murrizpena sortarazten dute eta erabakia aurrera eramatea kolokan jartzen dute.

- Kontsentsuz: erabakia partehartzaile guztien adostasunarekin hartuko da, ideiak eta balizko aukerak luzaroan eztabaidatzeko aukera eman ondoren. Taldean erabakiak hartzeko metodorik onena da. Hartutako erabakiarekin erabat ados ez dauden kideak ere taldeari lotuak sentituko dira eta erabakia betetzeari men egingo diote, erabakia taldeko elkarlaguntza eta elkar-harreman giroan oinarritzen delako.

Kontsentsuzko erabakia erabilgarria da batez ere beharrezkoa denean ikuspuntu eta iritzi ezberdinak kontutan hartzea, eta erabakian eta honen ondorioetan talde guztia inplikatzeko bultzatu nahi denean.

Era berean, erabakiak hartzeko sistema hau gomendagarriagoa da talde-kideak arazoan pertsonalki sarturik daudenean.

2. Kontsentsua errazten duten faktoreak. Kontsentsua ez da erraza eta erabakiak hartzeko beste metodoek baino denbora gehiago eskatzen du. Hona hemen kontsentsu bidezko erabakiak errazten dituzten zenbait faktore.

- Gidatzailea:

a) Taldeari ideien elkartruke askea eta pertsona guztiak adierazpen eskubidea izatea erraztuko duen prozedura bat proposatu. Era berean, ia aukera guztiak aztertu ondoren arazoa konpontzeko metodo eraginkor bat ere proposatu.

b) Eztabaida gidatzea eta partehartzea bultzatzea, norbere iritzia inposatu gobe.

- Jarraitu behar den metodoak:

a) Arazoaren definizio argio ahoibidetu beharko du.

b) Gaiari buruzko balizko proposamen guztiak aztertzea ahalbidetu behariko du.

c) Eraginkorra izan beharko du.

d) Pertsona guztiek bat etorri beharko dute eztabaida hasi aurretik erabili beharreko prozedurari dagokionez.

- Taldearen tamainan: pertsona kopuru egoki bat taldearen ezaugarrien arabera ezberdina izan daiteke. Baina, arau orokor gisa, 15 lagunez gorako taldeekin zaila da kontsentsuzko erabakietara heltzea.

Zenbait irakurgai:

COSTA CABANILLAS, M.: *Manual para el educador social*.

GORDON, T.: *Maestros eficaz y técnicamente preparados*, PET, Mexiko, Diana.

MICHELSON, L.; SUGAC, D.; WOOD, R; KAZAIN, A.: *Habilidades sociales en la infancia*.

BRUNET, J.J. ; NEGRO, J.L.: "*Tutoría con adolescentes*".

AUTTON, L.: *Acción tutorial con grupos*.

MADRID SORIANO, J.: *Hombre en crisis y relación de ayuda*, Madril, ASETES, 1986.

MOSSE, R. H; CONGEN, J.J.; KAGAN, J.: *Desarrollo de la personalidad*.

GARCIA NIETO, N.; CERMEÑO GONZÁLEZ, F.; FERNÁNDEZ TARDONO, M.T.; SANDOVAL PRIETO, F.: *La tutoría en las enseñanzas medias*.

WATLAWICK, P. ETA BESTE BATZUK: *Teoría de la comunicación humana*, Bartzelona, Herder, 1985.

5.2. Programa diseinatuz

5.2.1. Helburuak eta edukinak

Helburuak

Egoerak era egokian baloratuz komunikatzea eta harremantzea. Partaide diren pertsonen interes eta ikuspuntu ezberdinak ulertzea. Elkartasunerantz eta elkarrekintzarantz jotzea. Egoerei, arazo pertsonalei eta pertsonen artekoei aurre egiteko gaitasun eta baliabideen eskuratzean aurrera egitea, erabakiak hartzeko era libreago eta arduotsuagoa bultzatzea.

Esperientzia pertsonala adieraztea etra komunikazioaren fenomeno eta honetan eragiten duten faktoreak aztertzea.

Komunikazio gaitasunaren urrotsak ezagutzea eta gaitasun honen garapena lantzea.

Etsaitasunaren fenomeno ulertzea eta honen garapenean trebatzea.

Gatazkaren ikuspegi orokor eta positiboa garatzea eta negoziazio gaitasunean eta talde-kontsentsuan trebatzea.

Edukinak

Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak:

- Zer da komunikazioa.
- Nola sortzen da. Mota eta mailak.
- Komunikazioak aurkezten dituen zailtasunak.
- Komunikazio ereduak.
- Nola komunikatu hobeto: urratsak, oinarritzko jarrerak, niarengandik abiatutako komunikazioa.
- Gatazka eta negoziazioa.

Jarrerak, baloreak eta arauak:

- Gainontzeko pertsonekin komunikatzeko jarrera lagungarria.
- Komunikazio prozesuan partehartzen duten ikuspuntu ezberdinen balorazioa.
- Gainontzekoekiko onarpena errespetua eta tolerantzia.
- Elkarrizketa-jarrera harremanak hobetzeko eta bizitzako egoera ugarietara aurre egiteko prozedura gisa.
- Gatazka gauza positibotzat jotzea eta komunikazioa eta negoziazioa pertsonen arteko arazoak konpontzeko irtenbidetzat jotzea.

Prozedurak:

- Beren harremanak eta pertsonen arteko komunikazioa bultzatzen eta/edo oztopatzen ari diren faktore pertsonalak eta ingurukoak identifikatu eta aztertu.
- Emoziozko laguntzari eta ez-hitzezko komunikazioari buruzko iritziak eta sentimenduak adierazi.
- Iritziak eta sentimenduak kontraesanik gabe, asertzio-eran eta niarengandik abiatuz adierazi.
- Gatazkan partehartzen duten pertsonen ikuspuntu, arrazoiak, baloreak, sentimenduak, interesak eta beharrianak identifikatzea eta aztertzea.
- Komunikazio gaitasunetan eta haserrea, estaitasuna eta negoziazioa gidatzean trebatzea.

Jardueren sekuentziazio prozesua

Beren errealitatea ikertuz ————— beren errealitateaz kontzientzia

- Komunikazio esperientzia pertsonala (1. Jarduera)
- Komunikazioan eragiten duten faktoreak (2. Jarduera)

Gaian sakonduz ————— beren errealitatearen berregiketara

- Komunikazio mota eta mailak (3. Jarduera)
- Komunikazio prozesua (4. Jarduera)
- Komunikazioaren urratsak (5. Jarduera)

Egoerari aurre, eginez ————— beren errealitatearen gaineko egintza

- Entzuketa aktibo eta enpatikoa (6. Jarduera)
- Asertzio-komunikazioa (7. Jarduera)
- Niarengandik abiatutako komunikazioa (8. Jarduera)
- Entzuketa eta komunikazioa aplikatuz (9. Jarduera)
- Aldaketak, arazoak eta konponbideak (10. Jarduera)
- Haserrea eta etsaitasuna gidatzea (11. Jarduera)
- Gatazka eta negoziazioa (12. Jarduera)
- Kontsentsua (13. Jarduera)

5.2.2. Jarduera menua

KOMUNIKAZIOAREN FENOMENOA

Helburua: esperientzia pertsonala adieraztea eta komunikazioaren fenomenoak eta honi eragiten dioten faktoreak aztertea.

Jarduera:

- Komunikazio esperientzia pertsonala (1. Jarduera)
- Komunikazioan eragiten duten faktoreak (2. Jarduera)
- Komunikazio mota eta mailak (3. Jarduera)
- Komunikazio prozesua (4. Jarduera)

GAITASUNAK ETA BALIABIDEAK

KOMUNIKAZIO GAITASUNA

Helburua: komunikazio gaitasunaren urratsak ezagutzea eta honen garapenean trebatzea.

Jarduera:

- Urratsak (5. Jarduera)
- Entzuketa aktiboa eta enpatikoa (6. Jarduera)
- Asertzio-komunikazioa (7. Jarduera)
- Niarengandik abiatutako komunikazioa (8. Jarduera)
- Entzuketa eta komunikazioa aplikatuz (9. Jarduera)
- Aldaketak, arazoak eta konponbideak (10. Jarduera)

HASERREA ETA ETSAITASUNA GIDATZEA

Helburua: etsaitasunaren fenomenoak ulertzea eta haserrea gobernatzeko gaitasuna trebatzea.

Jarduera:

- Etsaitasuna eta haserrea gobernatzea (11. Jarduera)

GATAZKA ETA NEGOZIAZIOA

Helburua: gatazkaren ikuspegi orokor positiboa garatzea eta negoziazioaren talde-kontsentsuaren gaitasunean trebatzea.

Jarduera:

- Gatazka eta negoziazioa (12. Jarduera)
- Kontsentsua (13. Jarduera)

1. Jarduera. Komunikazio esperientzia pertsonala

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Komunikazioaz mintzatu behar gara. 1. Fitxa banatu. Hezitzaileak “Komunikazioa...” hitzetik abiatuz pista bat emango du.

Ikasle bakoitzak berarentzako komunikazioa zer den adieraziko du.

Idea guztiak jasoko dira. Kontuan izan batzuetan ez duela jende guztiak hitzegiten.

Seina-zortzinako taldeetan jasotako ideiak eztabaldatu eta definizioa ematen saiatu.

Zer da zuretzan komunikazioa? Talde txikitan eta hormirudi bidez ondoko kontzeptua adierazi: “zer da zuretzan komunikazioa (lagunekin, familiarekin, gustuko dituzun neska eta mutilekin, zure ikastaldearekin...)”.

Komunikazioa... da. Bakarka eta marrazki, idazki... bidez “komunikazioa... da” adierazi. Seina-zortzinako taldeetan jasotako ideiak eztabaidatu eta definizioa egiten saiatu.

Beste pertsonekin komunikatzea. Talde txikitan bakoitzak bere bizipenak adieraziko ditu, alderdi positiboak eta zailtasunak bereiztuz. Amankomunean jarri taldeetan landutakoa. Laburpena egin eta ondorioak atera.

“Pertsonen arteko harremanak” interesguneako “pertsonen arteko kalitatezko harremanak” ataleko jarduerak... ere landu daitezke.

1. FITXA

Komunikazioa

Kontua norberarentzat komunikazioa dena hitz batekin edo birekin adieraztea da.

IDEIA ERAUNTSIAREN ONDORENGO SINTESIA

2. Jarduera. Komunikazioan eragiten duten faktoreak

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Esaldien analisia. Talde txikitan eta 2. Fitxarekin komunikazioan eragiten duten faktoreekin erlazionaturiko zenbait esaldi aztertu. Iritziak alderatu.

Taldeetan landutakoa amankomunean jarri. Irakasleak taldeari honen laburpena itzuliko dio, analisia sakondu eta ondorioak ateraz. Gakoak:

- Bizi gareneko gizarteak eta mugitzen gareneko giroei, mezuei, keinuei, janzteko erari, jarrerei, gerturatzeko erari... balioa eta zentzua ematen die.
- Pertsonok, adinaren eta egoeraren, ezaugarri pertsonalen, kultur ohituren, eta abarren arabera gertaeren garapenaren irakurketa ezberdinak egiten ditugu.
- Komunikazio prozesuan zehar esan nahi denaren, entzuten denaren, aditzen denaren, ulertzen denaren, barneratzen denaren eta berresaten denaren arteko distortsioa ematen da.

Publizitate analisia. Hiruzpalau aldiz bi pertsonen arteko elkarrekintza egoera bat adierazten duen publizitate iragarki bat ikusi. Hizkuntza (hitzezkoa, ikusmenezkoa, musikazkoa) eta mezua (errealia etc ezkutukoa) aztertu: gure gizartean ze zentzu ematen zaio elkarrekintza era horri? pertsona horiek beste egoera batzuetan era berean komunikatuko ote ziren? pertsona guztiek egiten dugu iragarkiaren irakurketa bera?, adineko batek guk egin dugun irakurketa bera egingo al luke?

Garai, kultura edo gizarte ezberdinetako harremanen ikerketa eta konparaketa. Informazio iturri ezberdinetako testuak bildu edo kultura edo herrialde ezberdinetako pertsonen elkarrizketa egin. Garai, kultura eta gizarte ezberdinetako harremanen ezaugarriak aztertu, harreman hauen arteko antzekotasunak eta ezberdintasunak seinialatuz.

Eguneroko egoeren azterketa. Talde txikitan pertsonen arteko harremanen eguneroko egoerak gogoratu (gurasoekin, lagunekin, irakaslegoarekin...) itzazue. Ondoren komunikatzerakoan eragiten duten ingurune faktoreak, faktore sozialak eta faktore pertsonalak aztertu. Neskak eta mutilak berdin komunikatzen al gara?

2. FITXA

Esaldien analisia

- Gizarteak harreman ereduak ezartzen ditu. Batzuetan badirudi era jakin batean portatzera, janztera... behartuak gaudela.
- Ez gara berdin komunikatzen ez pertsona guztiekin ez egoera guztietan,
- Nire anaiak norbaitekin hitzegiten ari den bakoitzean egiten duen irribarretxoak sutan jartzen nau.
- Nire amonak eta nik ez dugu sekula ere era berdinean ulertzen telebistan ikusten duguna.
- Harremanak oinarritzeko dira emakumearentzat. Gizonezkoentzat ordea, ez dira horren garrantzitsuak.
- Hodeik esan dit Hegoamerikan hitzegiten ari zaizkizunean zugandik oso gertu jartzen direla.
- Norbaitek Ainarari lker gustatzen zitzaioela esan zuen eta jendeak jada ezkondu egin ditu.
- Igorrek asteburua mendian pasatzea proposatu zuen eta plana oraindik egin ez arren, zer gertatu zen ere kontatzen du jendeak.

GALDERAK:

1. Zer uste duzu esan nahi dutela esaldiok? Bilatu itzazu nabarmenak diren gertuko bi adibide.
2. Komunikatzeko zure eran eragiten duten faktore batzuk aipatu itzazu.

3. Jarduera. Komunikazio mota eta mailak

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Baloi mezularia. Ikastaldea zirkuluan jarriko da, zutik, bata eta bestearen artean lekua utziz, oztoporik ez dagoen areto zabal batean. Zirkuluaren erdian baloia jarriko da.

Hezitzaileak ariketa egitera animatuko ditu eta 3A Fitxan dauden jokoaren arauak arin batean azalduko ditu. Jokua emango da.

Erosoago daudenean (eserita) ebaluaketa laburra egin: ze mezu eman dira? nola sentitu izan dira jaso dituzten mezuen ondorioz? nola hartzen dute parte komunikazioan espazioek eta distantziek, gorputz jarrerek eta gorputz eta ikusmen kontaktuek?

Jokoa berriz ere errepikatu (20 bat minutuz), eta ikasleak partehartzera bultzatu. Bukaeran, beste ebaluaketa bat egin eta ariketari buruzko eztabaida hasi.

Zer da ez-hitzezko komunikazioa? Talde txikitik ez-hitzezko komunikazioaren osagarriekin (ikasleek garrantzizkotzat jotzen dituztenekin) zerrenda egin. Zerrenda irakaslearen azalpen teoriko laburrekin osatu (ikus Gaiari helduz). Jasotako elementu guztiekin behaketa-fitxa egin. Fitxa honi jarraituz, ikasleei etxean gurasoek igortzen dizkieten ez-hitzezko mezuek behatzeko eskatuko zaie. Emaizak aztertu, eta amankomunean jarri hurrengo saioan.

Itsumandoka: bikoteka, isilean eta bost minutuz, kideetako batek itsuarena egingo du eta besteak honen mugimenduak gidatuko ditu. Ikasle bakoitzak nola sentitu izan den eta beste pertsona nola hauteman duen adieraziko du. Bakoitzak bere gorputzarekin eman dituen mezuek aztertu.

Elkar behatu gaitzen. Zortzinako taldeak bikotetan bananduko ditugu, zutik, bikoteko bakoitza bestearengandik 2 metrotako distantziara jarriko dugularik. Isilik, kideetako bat nahi duen tokira mugitu ahal izango da: ondoan, atzean jarri ahal izango da; urrundu, gerturatu, belaunikatu ahal izango da; ikutu ahal izango du; begirada saiestu ahal izango dio;... Bakoitza une horretan nola sentitzen den konturatu ahal izateko minutu batzuk utziko dira. Adierazi beharko du besteak begiradarekin, jarrerarekin, bien arteko espazioarekin zer komunikatu nahi zion. Ondoren bestea mugituko da. Beste minutu bat utzi eta horrela hurrenez-hurren, gogoraraziz, noizean behin, nola sentitzen diren jakin behar dutela.

Hamabost minutu pasatu eta gero, ariketa komentatu eta galderoi erantzun: Zein unetan sentitu izan zara erosoan/gusturen? Zergatik? Uneren batean gaizki sentitu ahal zara? Zergatik? Zer komunikatzen saiatu zara? Hauteman al du zure kideak?

Hogei minutu pasatu eta gero, talde handia batu ariketa komentatzeko. Ez-hitzezko komunikazioaren alderdirik garrantzizkoenak aipatu eta eztabaida ireki bat hasi.

Gure eskuak hitzegingo dute: Ikastaldea bikoteka jarri, bata bestearen aurrean eserita eta begiak itxita. Eskuak baino ezingo dituzte erabili. Kideetako bat bere eskuen bidez mezu bat adierazten saiatuko da. Besteak jasotzen duena adieraziko du, eta alderantziz. Amankomunean jarri, nola sentitu izan diren eta mezua ulertzeko zailtasuna aztertuz.

Martiñarrei buruzko istorioa. Hezitzaileak ikastaldeari martiztar batekin topo egin dutela eta berarekin komunikatzen saiatu behar direla imajinatzen eskatzen die. Bakoitzak mezu

bat pentsotu eta igorri egin beharko du. Taldea behatzaille izango da. Amankomunean jarri eta nola sentitu izan diren eta mezua ulertzeko izan dituzten zailtasunak aztertu.

Bukatu gabeko esaldiak. Ikastaldeari bukatu gabeko esaldi multzoa duen 3B Fitxa banatuko zaio.

Bakarka esaldiak bukatuko dituzte. Taldekide guztiak zutitu, ikasgelan zehar ibili eta idatzi dutena norekin partekatu nohi duten erabakiko dute.

Amankomunean jarri, ondokoa aztertuz:

- Nola sentitu diren.
- Idatzi dutena komentatzeko zailtasunak.
- Komunikazioan sakontzeak dakartzan arriskuak.

Hezitzaileak Johariren leihoaren eskerna azalduko du, hautatutako komunikazio mailetan egokitzen laguntzeko.

3A FITXA

Baloi mezularia

(Fuente: BRUNET, J.J. y NEGRO, J.L.: *Tutoría con Adolescentes*).

“Baloiaren bidez mezuak komunikatuko ditugu; baloia izango da besteekiko gure sentimenduen mezularia”. Jokuak honetan datza:

- Pertsona batek beste bati mezu bat igorri nahi dionean, baloia hartu, mezua erantsi eta jasotzaileari igorriko dio.
- “Baloiari mezua eranstea” imintzioekin egiten da, ez-hitzezko adierazpenekin. Adibidez, irri eginez, laztanduz, koipatzuz, begirakune jakin batekin begiratuz... Hitzak ezin dira erabili.
- Meziek edozein sentimendu adierazi dezakete: laguntasuna, begikotasuna, ernegua, haserrea, samurtasuna, nekea...
- Mezua jasotzen duenak baloiari beste mezu bat eransten dio eta berari igorri dionari itzultzen dio.
- Honek baloia berriz zirkuluaren erdian utziko du.
- Gero, beste batek egintza errepikatu egingo du, harik eta jokoa bukatuko denera arte.

3B FITXA

Bukatu gabeko esaldiak

1. Gustatzen zait.....
2. Batzuetan nohiko nuke
3. Ezin dut
4. Ezagutzen dudan jende gehienak.....
5. Jakitea behar dut
6. Talde berri batean sartzen naizenean
7. Damu dut.....
8. Nire helburua.....
9. Beldur naiz.....
10. Harro nago.....
11. Orain deba gutxi gertatu zaidan gouza on bat da.....

4. Jarduera. Komunikazio prozesua

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Komunikazio prozesuaren elementuak. Elementuak lantzeko zenbait era hemen:

- Komunikazio prozesuaren elementuei buruzko azalpen teoriko bat egin ondoren (ikus Gaiari helduz), talde txikitik prozesu hau eguneroko bizitzako egoera ezberdinetan nola emoten den aztertu dezatela eskatuko zaie. Amankomunean jarri eta ondorioak atera.
- Bakarka Gaiari helduz saileko "Komunikazio prozesuaren elementuak" dokumentua irakurri eta talde txikitik eztabaidatu.

Zurrumurrua. Komunikazio prozesuaren elementuei eta informatzean ematen diren ohizko distorsioei buruzko sarrera laburra egin. Aipatu informatzean ematen diren distorsio hauek: mezua murriztea (jasotzen duenak informazio kopurua murrizteko joera izaten du, mezua xehetasunak galduko ditu, laburragoa, murriztagoa egongo da); areagotzea (jasotzen duenak berarendako garrantzitsuak diren puntu zenbait azpimarratzeko joera izaten du) eta ulermena (norbere sentimenduetatik ulertzen da mezua eta batzuetan igorlearen asmoa eta mezuaren edukina aldatu egiten dira).

Bosnako talde bi egin, talde hauek ikasgelatik kanpo, beste gela batean egongo dira. Talde bakoitzari bere lana azalduko zaio. Banan-banan ikasgelara sartuko dira. Istorio bat entzungo dute eta beren lana istorio hau kontatzea izango da. Lehenengo taldeko kideek ezin dute ezer galdetu. Bigarren taldekoek galderak egin ahal dizkiote kontatzen ari denari.

Behaketa taldea ere egingo da. Talde honetako bakoitzak ikaskide batean jarriko du arreta. Ariketa egiten den bitartean ikasgelan egongo dira, beste ikasleen artean.

Gainontzeko ikasleak ikasgelan geratuko dira. Ariketak zertan datzan azalduko zaie laburki, eta arreta komunikazio prozesuaren elementuak garatzeko eran jarri behar dutela esango zaie. Garrantzitsua da erabateko isiltasuna egotea, ez keinurik, ez barrerik, ez irrik... ez egotea. Ikasgela hutsik egongo balitz bezala portatu behar dira, ikaskideengan eraginik ez izateko.

Istorioa kontatzen duenaren eta hau entzun eta berriz kontatzen duenaren inguruan birtan jarri.

Feed-back-ik gabeko nekazariaren istorioa. Ariketaren lehenengo zati honetan, istorioa entzuten duenak ezin du ezer galdetu.

Irakasleak ikasgelara lehenengo taldeko 1. kidea pasaraziko du. Nekazariaren istorioa (4A Fitxa) kontatuko dio; fidela izan behar da, eta horretarako hoberena esanikoa zehaztasunez errepikatzea da. Ondoren, bigarren pertsona pasaraziko da. Lehenengoak honi istorioa kontatuko dio eta ondoren, ikasgelan eseriko da. Hirugarrena pasatuko da. Bigarrenak istorioa kontatuko dio. Horretan jarraitu lehenengo taldeko bost kideak pasatu arte.

Behaketa taldeko kideek komunikazio prozesuko elementuak (mezua sortzea eta igortzea, entzuketara eta jasoketara, erantzuna) nola garatzen diren idatziko dute uneoro.

Gainontzeko ikaskideek istorio batetik bestera igarotzean behatutako itxuraldaketak idatziko dituzte.

Feed-back-dun nekazariaren istorioa. Bigarren zati honetan, istorioa errepikatu behar duenak galderak egin ahal dizkio informatzaileari.

Irakasleak bigarren taldeko 1. pertsona pasaraziko du. Istorioa kontatuko dio eta galderari erantzungo die. Bigarrena pasaraziko du orduan. Lehenengoak istorioa bere erara kontatuko dio eta galderari erantzungo die. Hirugarrena pasarazi. Bigarrenak istorioa bere erara kontatuko dio. Horretan jarraitu taldeko bost kideak pasatu arte.

Behaketa taldeko kideek eta gainontzeko ikasleek lehenengo zatian bezala jokatu dute.

Amankomunean jarri. Istorioa kontatu dutenak nola sentitu diren, igortzeko arazorik izan duten... adieraziko dute. Ondoren, behaketa taldeko kideek eta gainontzeko ikasleek 1. eta 2. zatietan ikusi dituzten distortsio elementuak aipatuko dituzte. Gakoak:

- Kontutan izan behar ditugu beti komunikazio prozesuaren hiru elementuak: mezuen sorkuntza eta igortzea, entzuketa eta harrera eta erantzuerak.

Informazio igortze orotan sortzen dira distortsioak.

- Informazioa igortzerakoan galderak egiteak eta elkarrizketak zenbat eragiten duten baloratu.

Albiste bat irakurri behar dugu. Talde handian bospasei bolondres eskatu. Hauetako bat ikasgelan geratuko da. Irakasleak albiste bat irakurriko dio honi, ahalik eta xehetasun gehien gogoratu behar dituela oroitaraziz (hurrengoari berak kontatu beharko diolako). Azkenak taldeari heldu zaion mezua errepikatu beharko dio. Gainontzekoak behaketa jardungo dira. Ariketa bolondres guztiekin errepikatu. Taldeartekoa. Komunikazio prozesuaren elementu eta ezaugarri buruzko azalpen teorikoa egin.

Esaidazu belarrira. Taldea korroan jarri. Irakasleak bere ondoan dagoenari zerbait (mezua) kontatuko dio belarrira. Mezu-hartzaileak bere ondokoari kontatuko dio, hurrenez-hurren. Azken mezua idatzi. Gainera, bakoitzak jaso duen mezua idatzi egin beharko du. Ariketa bukaeran, azken mezua hasierakoarekin alderatu eta distortsioa non sortu den kokatu. Ariketa komunikazio prozesuaren elementu eta ezaugarri buruzko azalpen teoriko labur batekin eta ondorengo eztabaidarekin osatu.

Komunikazioaren ezaugarriak eta arauak. Komunikazio fenomenoaren ezaugarri buruzko azalpen teorikoa, edo dokumentu horren bakarkako irakurketa egin (ikus Gaiari helduz). Talde txikitik komunikazio ezaugarri bakoitzaren adibide diren eguneroko bizitzoko egoera ezberdinak identifikatu. Taldeartekoa, laburpena egin eta ondorioak atera.

Komunikazioaren elementu eta ezaugarriak. Gaiari buruzko azalpen teoriko laburraren ondotik, talde txikitik 4B Fitxa landu. Taldeartekoa, laburpena egin eta ondorioak atera.

4A FITXA

Nekazariaren istorioa

Extremadura mendebaldeko nekazari batek bihitegiari teilatu mehea jarri zion. Handik gutxira haize bortitzak hegaz eraman zuen. Nekazariak hogeit hamar kilometrotara aurkitu zuenean, okertua eta uzurtua zegoen, ezinezkoa zelarik hura konpontzea.

Lagun batek eta abokatu batek Ford Automobil-etxean txatarrarengatik ondo ordainduko ziotela esan zioten eta nekazariak teilatua Automobil-etxera bidaltzea erabaki zuen, zenbat atera zezakeen jakiteko. Zurezko kaxa handi batean enbalatu zuen eta Avilés-era, Asturiasera bidali zuen, kaxaren atzealdean bere izen-deiturak eta helbidea idatziz, Ford etxeak txekoa nora bidali jakin zezan.

Hamabi aste igaro ondoren, nekazariak oraindik ez zuen deus entzun Ford etxeaz. Azkenik, zer gertatzen zen jakiteko idaztekoetan zegoela, beren gutun bat jaso zuen. Honela zioen: "Ez dakigu zerk jo zuen zure autoa, baina datorren hileko hamabosterako konpondua izango duzu".

4B FITXA

Komunikazio prozesua

AITAK (hausnartzen eta erabat urduri): Jainko maitea! seme hau, ordu bietan helduko zela esan, eta bostetan oraindik ez da ageri. Lehenengo aldia da horrelako zerbait egiten duela. Ziur mozkortu egin dela eta kalean botata dagoela, nire aita bezala, lagun guzti horiekin, banengoen ba ni, nagusiegiak zirela bere adinerako; ai, gaur egungo gazteak...

Semea heldu eta zera esaten dio (aurpegia itxuragabeturik dakar, haserre itxurarekin, baina tonu bare eta lasaitua darabil).

AITAK: Non egon zara?

SEMEAK: Anartzekin arazoa izan dugu eta... etxera eraman behar izan genuen, zeren...

AITAK (semeari hitza kenduz eta erabat sumindurik): Bai, susmatzen dut, erabat mozkortua!, eta zu ere bai, ez? Ikusten dut gatzak zikin-zikin dituzula. Honek ezin du horrela jarraitu, kokoteraino nago! susmatzen nuen bada nik...

SEMEAK: Begira aita, lasaitu zoitez, arren, ulertzen dut berriz ere aitonaarena duzula buruan. Gaizki sentitzen noiz, ez duzulako zertan istorio hori nire gain jarri beharrik. Anartzekin gertatu denak ez du zerikusirik.

AITAK: Bada, barkatu egidazu, benetan. Baina ordu bietan deitu bozenit lasaiago egongo nintzateke. Barkatu, eseri gaitezen eta kontaidazu Anartzi gertatutakoa.

GALDERAK:

1. Aztertu ezazu kasu honetan nola ematen diren komunikazio prozesuko elementuak: mezuaren sorkuntza, igorpena, entzuketara, harrera eta erantzuerak.
2. Aztertu ezazu kasu honetan nola garatzen diren komunikazioaren ezaugarri edo arauak.
3. "Komunikazio prozesua nerabeen bizitzan" gaia hausnartu ezazu.

5. Jorduera. Komunikazio urratsak

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Komunikazio gaitasuna. Gaiari helduz ataleko “komunikazio gaitasuna” dokumentua irakurri bakarka. Talde txikitan testu-iruzkina egin eta dudak planteatu. Dudei buruzko taldeartekoa egin. Laburpena egin eta ondorioak atera. Azalpen teorikoa eta ondorengo eztabaida edo lezio portehartzailea ere egin daiteke.

Jurgi eta bere aita. Sekuentzia ezberdinak. Irakasleak talde txikitan eta 5. Fitxarekin kasu bat aztertzea eta planteatzen duen egoerari balizko bi erantzun ematea proposatuko du.

Talde handian amankomunean jarri. Irakasleak taldeetan landutakoa jasoko du eta pertsonen arteko komunikazio prozesu egokio egiteko eman behar diren urratsetan sakontzeko aukera emango du.

Pertsonen arteko komunikazio prozesuaren urratsei buruzko azken azalpen teoriko laburra egin (ikus Gaiari helduz), urratsok taldeetan landutakoarekin erlazionatuz.

Komunikazioa eguneroko egoeretan. Hirunako taldeetan lagunekin, gurasoekin, gustuko duzun neska edo mutilarekin, gai ezberdinei buruz (eskola eta ikasketak, gorputz-irudia, janzteko era, aisio jarduerak...) izaten duzun komunikatzeko era hausnartu. Era ezberdinak alde-ratu eta bakoitzaren abantaila eta eragozpenak aztertu.

Talde handian pertsonen arteko komunikazio prozesu egoki baterako urratsak azaldu.

Hirunako taldeetara bueltatu eta azaldutakoak landu ditugun egoera eta gaietan izan ditzakeen aplikazio aukerak baloratu. Talde artekoa, laburpena egin eta ondorioak atera.

5. FITXA

Komunikazio urratsak

Jurgi 13 urteko gaztea da. Etxean batzuetan primeran egoten da (poztasuna, begikotasuna, hitz egin daiteke...) eta beste batzuetan gogaitu egiten da (txingote baten eran jantzi-ta zoaz, egun osoa botata zaude, hori ez da ez musika ez ezer...). Azken boladan arazoren bat ere badauka ikasketekin. Gurasoekin arratsaldero ordu bat estudiatzeko konpromezua hartu du.

1. SEKUENTZIA:

Jurgik (besaulkian botata): Azken boladan ez dakit zer gertatzen zaidan. Edozerk gogaitzen nau eta zergatio jakin gabe haserraten noiz. Ikasketetan ere gaizki nabil... (triste antzean jartzen ari da).

Aitak (egongelan zakarki sartuz): Baina seme, berriz ere horrela? egin al dituzu eskola-lanak?

Jurgik: Zu beti erretolika berdinarekin. Une batez atsedean hartzen ari naiz, geroxeogo ikasten hasteko.

Aitak: Orduak eta orduak ematen dituzu batek daki zertaz pentsatuz. Gero kexatu egingo zara, ez dizutela aprobatu eta.

Jurgik: Utz nazazu bakean. Zer astuna zaren. Joango naiz gero lan egitero. Batek daki zertan ibiliko zinen zu neure adinean.

Aitak: Beti horren nagi. Hasi zaitetz ikasten, mesedez.

2. SEKUENTZIA:

Aitak: Jurgi, zurekin hitzegin nahi dut. Badaukazu unetxo bat? (bere nahia inposaketarik gabe eta ahots-tonu irmoarekin adieraziz).

Jurgik: Bai aita, zer nohi duzu?

Aitak: Bart arratsekoaz hitzegin nahi dizut. Egongelara sartu nintzenean etzanda zeunden.

Jurgik: Bai, badakit, atsedean hartzen ari nintzen. Lonez gainezka egon nintzen egun osoan.

Aitak: Ez nintzen lasai sentitu. Egunero ordubete ikastekotan geratu zinen, baina entzanda egon ondoren, kalera irten zinen.

Jurgik: Bai, badakit, sentitzen dut. Azken boladan ez dakit zer gertatzen zaidan. Behin ikasketetan murgildu eta izugarri estudiatzen dut. Hurrengoan aldiz, ez dut kolpe zorrikeri ere jotzen.

Aitak: Eskertzen dizut ni ulertu izana... badakizu, laguntza behar baduzu, bertan izango nauzu.

GALDERAK:

1. Nola ematen dira komunikazio urratsak bi sekuentzia hauetan?
2. Sekuentziotan komunikazioa bultzatzen duten ze, elementu eta ze oztupo identifikatzen dituzue?

6. Jarduera. Entzuketa aktibo eta enpatikoa

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Mirenen kasua. Hezitzaileak entzuketa aktibo eta enpatikoari buruzko azalpen laburra emango du.

Bakarka, 6A Fitxako kasu bakoitza irakurri, erantzun ezberdinei buruz eta antzeko egoeretan izaten dugun ohizko portaerari buruz hausnartuz.

Talde txikitik entzuketa aktibo eta enpatikoari buruzko erantzun ezberdinak eztabaidatu eta pertsonen arteko harremanean izan dezaketen eragina baloratu.

Taldeetan landutakoa amankomunean jarri.

Simulazioa egin.

Lekukodun elkarrizketa. Ez badira kontzeptuak landu, entzuketa aktibo eta enpatikoari buruzko azalpen laburra eman. Ikastaldea hiru taldeetan banatu. Talde bakoitzak rolak banatu eta landuko dituzten gaiak hautatuko ditu. Elkarrizketa, argibide-orriaren arabera (6B Fitxa), 15 minututako hiru ataletan banatu behar da. Bukaeran, amankomunean jartze orokorra egin. Ariketaren iruzkina ondoko galderen arabera egin:

- Zer zailtasun aurkitu dituzu bestea ulertu ahal izateko?
- Bestea entzuteko beharizanari buruzko zer aurkitu duzu?
- Gure harremanetarako eta gure ikastalde edo lan-taldearendako zein aplikazio izan dezake ariketa honek?

Istoria bat kontatu dezagun. Ikastaldea biribilean jarri. Irakasleak taldeko baten bati asmatutako istorio baten lehenengo esaldia kontatzea eskatuko dio. Ondoren, biribilaren ordena jarraituz, bakoitzak istorioari zati bat erantsiko dio. Irakaslea istorioaren jarraitasuna bultzatzer, saiatuko da, pertsona bakar batek kontatutakoa baillitza.

Istoria bukatu ondoren, irakasleak jarduera hau entzuketa gaitasuna eta aurretik beste batek esandakoarekin lotura praktikatzeko dela azalduko du.

Irakasleak beren ideiak aurrekoekin lotzeko zailtasunak zeintzuk diren galdetu eta istorioaren hari nagusia jaso ahal izateko arduraz entzutea zein garrantzitsua den adieraziko die (iruzkin hauek saioa hastean ere egin daitezke).

Entzunez. Entzuketa aktibo eta enpatikoa gogoratu edo honi buruzko azalpen laburra eman. Talde bakoitzarendako 6C Fitxako egoera bat hautatuko da, eta talde handian simulaziorako arauak azalduko dira (antzezleek 10-20 minutuz entzuketa aktibo eta enpatikoan erantzun egoera bat simulatuko dute. Bitartean, gainontzeko ikasleek ereduaren aplikazioa behatuko dute). Simulazioa talde osoak prestatu eta bi kidek egingo dute (lehenengo, antzezleek entzuketa erantzun bat emateko ze zailtasun izan dituzten eta nola sentitu izan diren aipatuko dute. Ondoren behatzaileek hitzegino dute. Irakasleak, azkenik, simulazioa azken azalpenarekin erlazionatuko du).

6A FITXA

Mirenen kasua

LEHEN EREDUA

ZUK: Hola neska! ernatu zaitez, ez zaizu oraindik habea erori eta...

MIRENEK: Badakizu nire lagunik onena zena.

ZUK: Bai, eta? lagun asko dituzu, zoaz jolastera eta utz nazazu bakean.

MIRENEK: Galder... Gero arte.

BIGARREN EREDUA

ZUK: A zer nolako eguna egiten duen, ez?

MIRENEK: Ez dakit.

ZUK: Uste dut Galder beste hiri batera joan dela bizi izatera.

MIRENEK: Nire lagunik onena zen.

ZUK: Bai, badakit... Gero arte.

HIRUGARREN EREDUA

ZUK: Zerbait gertatzen al zaizu? triste antzean zaude.

MIRENEK: Galder nire laguna Bartzelonara joan da bizi izatera.

ZUK: Sentitzen dut zu triste egona Galder joan delako.

MIRENEK: Bai, badakizu nire lagunik onena zena.

ZUK: Bai, badakit, eta ez da oso atsegina denboraldi batean ikusi ezin izatearen ideia, baina elkar idatzi diezaiokezue, edo telefonoz hots egin eta noizean behin geratu zaitezket.

MIRENEK: Bai, ideia ona delakoan nago.

ZUK: Laster alaitu zaitezla itxaroten dut, zerbait egin ahal izateko, bai?

6B FITXA

Argibide-orria

Talde bakoitza hirunakoa izango da eta talde-kide bakoitzak rol ezberdina izango du (A, B, C, rolak).

Hauetariko bik (Ak eta Bk) gai bat aukeratu eta honi buruzko elkarrizketa izango dute. Elkarrizketan zehar ondoko arauak bete beharko dituzte:

“A” esaldi batekin, baieztapen batekin hasiko da.

“B”-k “A”-ren esaldia zehatz errepikatu beharko du; “B”-k esaldiaren zentzua eraldatu ez badu, “A”-k “egia da” esanda baieztatu beharko du, Orduan, “B”-k “A”-ren esaldiari erantzun ahal izango dio.

“B”-k ez badu esaldiren bat zehatz errepikatzen, “A”-k “egia da” esan beharrean “gezurra da” esango du eta “B”-k berriz ere errepikatu beharko du, berriz ere ez badu esaldia zehatz errepikatzen, “A”-k gezurra dela esango du, orduan “B”-k errepikatu egin beharko du...

“C”-ren lana behaketa izango da eta jokoaeren arauak betetzen ez direnean baino ez du parterik hartuko. Denbora neurtzeaz ere arduratuko da (10 bat minutu).

Egintza hiru bat aldiz errepikatuko da, “A”, “B”, eta “C” rolak txandakatu egingo direlarik.

Adibidea:

“A”-k: nik ikasle-ordezkaritzek ez dutela ezertako balio uste dut, irakaslegoak ez baitie kasurik ere egiten.

“B”-k: zuk ikasle-ordezkaritzek ez dutela ezertarako balio uste duzu, irakaslegoak ez baitie kasurik ere egiten.

“A”-k: egia da.

“B”-k: Ba nik ordezkaritzarik izan ezean, irakaslegoak kasu gutxiago egingo ligukela uste dut, ez genukeelako ez ordezkaritza onik, ez txarrik izango.

“A”-k: zuk ordezkaritzarik izan ezean, irakaslegoak kasu gutxiago egingo ligukela uste duzu, ez genukeelako ez ordezkaritza onik, ez txarrik izango.

“B”-k: egia da.

“A”-k: ...

6C FITXA

Entzuketa aktibo eta enpatikozko egoerak

- Mikelek arazo larria daukala kontatu dizu. Eskola-lanak egiteak izugarrizko nagia ematen dio. Batzuetan lortzen du ikasten hastea baina gehienetan hurrengo egunerako uzten ditu lanok. Lan-erritmoa hartu nahi du.
- Zure aitak orduratu dagoela esan dizu, bere arreba ez baitago ondo. Gaixotasun larriren bat ote duen susmoa du.
- Zure amak lan asko daukalako eta estu dabilelako azkenaldian umore txarrez eta haserrekor egon dela esan dizu.
- Mirenek azkenaldian bere baitan dagoela kontatu dizu. Bere ikasgelako mutil batez maitemindu da eta mutil hau baino ez dauka buruan.

7. Jarduera. Asertzio-komunikazioa

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Familia-bazkalondoa. Bakarka 7A Fitxako kosu bakoitza irakurri eta erantzun ezberdinei buruzko hausnarketa egin.

Talde txikitan erantzun eta bakoitzaren abantaila eta eragozpenak aztertu eta eztabai datuko dituzte.

Amankomunean jarri. Irakasleak portaera eredu bakoitzaren ezaugarriak (pasiboa, asertiboa eta agresiboa) azalduko ditu (ikus Gaiari helduz).

Antzerki apur bat. Talde handia hirutan banatu.

7B Fitxa banatu. Fitxa honetan komunikatzeko hiru ereduak deskribatzen dira (eredu pasibo edo ez-asertiboa, asertiboa eta agresiboa).

Hiru taldeei arazoaren enuntziatu bat banatu.

Talde bakoitzak jaso duen fitxaren arabera ebatziko du arazoa.

Talde bakoitzak eszenaratze bat diseinatu eta egindako gidola antzeztu egingo du.

Amankomunean jarri, ondokoa aztertuz:

- Komunikazio eredu bakoitzaren ezaugarriak.
- Abantaila eta eragozpenak.
- Ereduetako bakoitzaren alde aurretiko portaera motak.

Komunikatzeko asertzio-estiloa simulatuz. Komunikazio pasibo, asertibo eta agresiboari buruzko sarrera teorikoa.

Taldeetan role-playing-a egin (simulazioa talde bakoitzarekin errepikatuko da).

7C Fitxa eta simulazio-arauak talde handian azaldu (antzezleek 10-20 minutuz simulatu beharko dute; gainontzeko ikasleek behatu egingo dute bitartean).

Simulazioa egin.

Simulazio bakoitza aztertu (lehenengo antzezleek hitzegingo dute, behatzaileek ondoren eta irakasleak azkenik. Azken honek simulazioa hasierako adierazpenarekin erlazionatuko du).

Amaierako eztabaida.

7A FITXA

Kasua: familia- bazkalondoa

Familia-kideak:	Ama
	Aita
	Oier (14 urte)
	Garazi (12 urte)
	Alaitz (5 urte)

Familia honetan harrikoa egun bakoitzean batek egiten du, Alaitz delarik salbuespena. Oierrek atzo egin zuen.

1. EREDUA

Aitak: Oier, harrikoa egin behar duzu.

Oierrek: Ez, ez daukat gogorik.

Aitok: Garbitzeko esan dizut.

Oierrek: Ongi da, baina eziezaidazu oihurik egin.

2. EREDUA

Aitak: Oier, harrikoa egin behar duzu.

Oierrek: Nik atzo egin nuen, gaur Garaziri dagokio. Gogoratu ezazu, lanak banatu ginituenean, harrikoa egitea bakoitzean bati zegokiola.

Aitak: Arrazoi duzu, zuri zegokizula uste nuen.

Oierrek: Ez, nik atzo egin nuen. Orain jolastera nindoan.

Aitak: Ongi da, zoaz.

3. EREDUA

Aitak: Oier, harrikoa egin behar duzu.

Oierrek: Ez dut egingo. Nahikoa da. Beti garbitu behar ditut nik. Antza ni izorratzea nahi duzu.

Aitak: Utzizu negar egiteari eta egin ezazu harrikoa.

7B FITXA

EREDU PASIBOA	ASERTZIO EREDUA	EREDU AGRESIBOA
<p>1. Hitzeko portaera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duda mudazkoa: "agian", "baliteke", "bueno, agian... apika", "ez ba ni, agian, bueno... azken finean ez da garrantzitsua", "ez, ez... konponduko naiz", "ez da garrantzitsua • Hitz-parasitoeekin: "ejem. Nik..." <p>2. Ez-hitzeko portaera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gorputz-jarrera itxia eta hondoratu. • Mugimendu behartu, zurrun eta urduriok. Eskuak bihurritzeaAZAZ. • Burua maiz beheratu. • Ikusmen kontakturik eza. Begirada behartua. • Ahopean ibili. Ahots-tonu dudatsua. • Besteengandik urruntzeko joera duen gorputz-mugimendua. • Egoera guztiz saiheste-ko gaitasuna. <p>3. Beste ezaugarri batzuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bere eskubideak bortxatzen uztea. • Autoestimu baxua. • Aukerak galtzea, • Kontrolik gabe sentitzea. • Bere helburuak ez betetzea. 	<p>1. Hitzeko portaera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuzena; "nik zera uste dut", "zera nahi dut", "halan eta holan sentitzen naiz", "zer uste duzu ...". <p>2. Ez-hitzeko portaera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gorputzaren adierazpen sozial argi eta zabala. • Jarrera erlaxatua. • Muskulu-tentsiorik eza. • Mugimendu erraz eta geldiak. • Buru altua eta ikusmen-kontaktua. • Gorputzaren eta buruaren mugimenduak bestearengana zuzenduak. • Ahots-tonu sendoa. • Pertsonen arteko espazio egokia. <p>3. Beste ezaugarri batzuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bere eskubideak babestu eta besteenak errespetatu egiten ditu. • Bere helburuak bestea mindu gabe lortzen ditu. • Bere buruaz harro sentitzen da. Konfidantza du bere buruarengan. • Berak egiten ditu bere hautuak. • Beste pertsonari ulertua dela jakinarazten dio eta baita nola sentitzen zaren ere. • Bere posizioa argitasunez ezartzen du. • Ahal duenean azalpena ematen du. 	<p>1. Hitzeko portaera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inposaketazkoa: "...egin behar duz", "ez dizut onartzen", "ez dizut uzten". Besteei hitza kentzen die. Aginduak ematen ditu. <p>2. Ez-hitzeko portaera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gorputzaren eta sorbaldaren jarrera tentea. • Mugimendu eta keinu mehatxukorrak. • Buruaren jarrera atzeratua. • Begirada zuzena. • Ahots ozena. Hizkera erraza eta arina. • Besteen espazioa inbaditzeko joera duen gorputz mugimendua. <p>3. Beste ezaugarri batzuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eskubideak bortxatzen ditu. • Autoestimu baxua. • Aukerak galtzen ditu. Beste hautaketa batzuetan sartzen da. • Kontrolik gabe sentitzen da, • Helburu batzuk lor ditzake, baina harremanak kaltetuz (makurrarazi egiten du). Hortaz, ez ditu helburu guztiak betetzen.

7C FITXA

Eskubideak defendatzeko egoerak

- Ikastetxean edo auzoan: arrazoirik gabe zigortu zaituen irakasleak zuregana gerturatzten da, hitz egitera.
- Etxean: intimitate handiagoa behar duzula eta, zure amarekin ari zara hitzegiten.
- Lagun-taldean: lagun bat ez dute talde-kide izateko onartu eta zu harengana zoaz hitzegitera.

GALDERAK:

1. Bukaera bat asmatu.
2. Zer esango zenuke kasu bakoitzean? nola egingo zenieke egoeroi aurre?
3. Zer eskubide murriztu dira egoerotako bakoitzean?
4. Egoerak antzeztu, komunikazio eredu asertiboa aplikatzen saiatuz.

PISTAK:

- 1.- Kontzentratu zaituz zure gorputz-sentsazioetan, eta asetua ote zauden eta zure eskubideak defendatzea gustatuko litzaizukuen aztertu ezazu.
- 2.- Pentsatu ezazu zer gertatu izan den zu horrela sentiarazteko.
- 3.- Pentsatu itzazu defendatzeko era ezberdinak, eta eurotako bat hautatu ezazu.
- 4.- Zure defentsa era arrazoitu eta zuzenean egin, besteen eskubideak errespetatuz eta inor mindu gabe.

BEHAKETA GIDOIA**1. Hitzeko portaera**

Dudatsua

Inposatzailea

Tinko eta zuzena

2. Ez-hitzeko portaera

Gorputzaren jarrera (itxia eta hondoratua, tentea, irekia...)

Mugimenduak (behartuak, mehatxuzkoak, lasaiak...)

Buruaren jarrera (makurra, atzeratua, harroa)

Begirakunea, ikus-kontaktua (beheratua, tinkoa, bestearenganakoa)

Ahots-tonua (baxua, dudatsua, altua, irmoa...)

3. Beste ezaugarri zenbait

Adierazpena

Entzuketa

Bere eskubideak (bortxaketa, defentsa)

Besteen eskubideak

Bere helburuak (burutzen dira, aukerak galtzen ditu)

8. Jarduera. Niarengandik abiatutako komunikazioa

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Ni mezuak. “Ni” mezuen bidezko komunikazioari buruzko azalpen laburra egin (ikus Gaiari helduz).

Bakarka lehenik eta talde txikitan geroago, 8. Fitxa landu.

Taldeartekoa egin. Amankomunean jarri taldeetan landutakoa. Irakasleak:

- **Ni** mezuak aurkitzeko izandako zailtasunen iruzkina egitea eskatuko die.
- Taldeetako ondorioak hasierako azalpen teorikoarekin erlazionatuko ditu.
- Beren harreman ezberdinetan komunikazio era hau esperimentera bultzatuko ditu.

“Ni” mezuak simulatuz. Ni mezuen bidezko komunikazioari buruzko azalpen laburra egin (ikus Gaiari helduz). Hirunako taldeetan eta txandaka, pertsona batek “ni” mezuak komunikatuko dizkio beste bati. Bitartean, hirugarrenak azalpenean esan bezala egiten ari diren behatuko du. Amankomunean jarri.

Aitorren kasua simulatzea. Aitorrek 15 urte ditu eta gogaitu egiten da etxean. Bere egoera ondokoa da: “nire gurasoak ez didate arnasa hartzen ere uzten. Etxera heltzeko ordua jartzen didate, eta ez banaiz ordurako heltzen, izugarrizko errieta izaten dut. Sekula ere ez daude pozik egiten edo esaten dudanarekin. Ez dituzte nire arropak eta nire ilea atsegin. Egunero daukagu sesioa. Ez dago hau eramaterik”.

“Nia”-ren bidezko komunikazioari eta honen ondorioei buruzko azalpen teoriko laburra-
ren ondoren, ikaslegoari talde txikitan Aitorren eta bere gurasoen arteko simulazioa presta-
tzea eskatuko zaio. Simulazio honetan Aitor ni mezuen bidez nola sentitzen den komunikatzen
saiatuko da.

Ondoren taldeetako simulazio bakoitza antzeztu eta aztertu egingo da. Azkenik, bukaerako eztabaida burutu, honako gakoak kontutan hartuz:

- Batzuetan, niarengandik komunikatzeko zailtasunak izaten dira.
- Niarengandik komunikatzeak eragin positiboak izaten ditu komunikazioan eta beste pertsonetikiko harremanetan.

8. FITXA

“Ni” mezuak

Irakurri ezazu egoera bakoitza. Bigarren zutabeko “zu mezua” aztertu ezazu, eta ondoren idatzi ezazu hirugarren zutabearen “ni mezu” eran.

EGOERA	ZU MEZUAK	NI MEZUAK
Zure lagunak opari bat erostera laguntzea eskatu dizu baina zuk etxean egon nahi duzu.	Erotuta zaude, zoaz hala nahi baduzu, hemen beti egin behar da zuk nahi duzuna.	
Zure aitak bazkalostean armairu bat ordenatzen laguntzea eskatu dizu. Zu bueltatxo bat emateko geratu zara dagoeneko.	Begitan hartu nauzula dirudi. Zergatik ez diozu Peruri hori egitea eskatzen?	
Zure laguna umore txarrez eta triste egon da egun osoan eta zuk ez dakizu zer dela eta.	Tira! Utzi ezazu behingoz haserre hori. Haserrea pasatzen ez bazaizu zoaz antzarrak perratzerara.	
Ez dituzu irakaslearen azalpenak ulertzen eta gai horretan atzeratua geratzen hasi zara.	Badirudi guri zailena eskatzen diguzula eta azalpenak argientzako baino ez dituzula ematen.	

9. Jarduera. Entzuketa eta komunikazioa aplikatuz

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Eguneroko egoerak. (Egoera bat, batzuk edo egoera guztiak ere landu daitezke).

9A Fitxak planteatzen dituen egoera ezberdinei buruz hausnartu, egoerotan portatzeko ohizko egoera ezagutu ahal izateko.

Talde txikitan egoeroi aurre egiteko balizko erantzuna, eragiten dituzten sentimenduak... aztertu. Ikusi dugun entzuketa eta komunikazioa aplikatuko duen erantzuna landu.

Erantzunotako baten bat simulatu.

Kexuak jaso eta ematea. Talde txikitan ohizko kexuekin zerrenda egin eta arbelean idatzi egingo dira. Kexu horiek nola adierazten diren eta ze sentimenduk eragiten dituzten (hose-reak, tristurak, amorrurak, lotsak, eskerronak) aztertu (9B Fitxa erabili daiteke). Kexu-egoera bat hautatu eta gaiari buruzko azalpen teoriko laburra eman (ikus Gaiari helduz). Simulazioa egin, landu ditugun entzuketa eta komunikazioaren alderdiak aplikatzen salatuta.

Ezezkoa ematea. Talde txikitan ezetza ematea beharrezkoa gertatzen den egoera ezberdinak adierazi, ezetzak zer sentimendu eragiten dituen, sentimenduak nola portatzen diren eta zer zailtasun izaten duten nerabeek ezetza emateko. Egoera bat hautatu eta gaiari buruzko azalpen teoriko laburra eman (ikus Gaiari helduz). Simulazioa egin, landu ditugun entzuketa eta komunikazioa aplikatuz.

Mezu kontraesankorrei erantzutea. Egoera ezberdinak aurkeztu (lagun-taldean, batek gonbitea luzatzen dizu, nahiz sekula ez zaituen bere planetan kontutan hartzen; etxean, ahizpak/arrebak zugar konfiantza baduela baina bere gauzak ez ikutzeko esaten dizu... Talde txikitan bukaera bat asmatu eta egoera hauei aurre nola egin aztertu. Gaiari buruzko azalpen teoriko laburra eman (ikus Gaiari helduz) eta erantzun egokiak simulatu.

Laguntza eskatzea. Bakarka 9C Fitxa bete. Talde txikitan, bakarkakoa amankomunean jarri eta laguntza zer egoeretan behar izaten den eta laguntza lortu ahal izateko zer zailtasun izaten diren aztertu. Gaiari buruzko azalpen laburra egin (ikus Gaiari helduz) eta egoera bat prestatu eta simulatu egingo da, egoera honetan entzuketa eta komunikazioa aplikatzen saiatuko garelarik.

9A FITXA

Entzuketa eta komunikazioa aplikatuz

- Liburu bat utzi diozu norbaiti eta zikinduto itzuli dizu (KEXUA JASOTZEA ETA EMATEA).
- Eskolan zure lagunek ikaskide bati egin ez duen zerbaitengatik errua egozte eskatu dizute (EZEZKOA EMATEA).
- Irakaslearekin zerbaitetaz hitzegiten ari zara, eta berak oniritzia ematen dizu, baina era berean kopeta ilundu egin zaio (MEZU KONTRAESANKORREI ERANTZUTEA).
- Lagun batek, edaten ibili ondoren, etxera eraman nahi zaitu motorrean eta zuk oinez joan nahi duzu (EZETZ ESATEA).
- Auzoko taldeak ganberrokeria bat egitea proposatu dizu (TALDE-PRESIOA).
- Zure amari erabaki bat hartzen laguntzeko eskatu nahi diozu (LAGUNTZA ESKATZEA).

9C FITXA

Laguntza eskatzea

- Laguntza behar izan duzun edo behar izango duzun hiru egoera (gaur egunekoak edo etorkizunekoak) deskribatu itzazu. Adibidez: irakasle bati ulertu ez duzun zerbait azaltzea eskatzea, lagun bati nonbaitera laguntzeko eskatzea, hartu behar duzun erabaki bati buruzko aholkuak eskatzea etxean...

1

2

3

- Nortzuk lagundu ahal izango lizukete (edo lagundu izan dizute) egoerotan:

1

2

3

- Ze zailtasun aurkitu izan duzun (edo aurkitu ahal izango zenuke) laguntza lortu ahal izateko. Adibidez: lotsa ematea, norengana jo ez jakitea, buru-estimua, ez jakitea zehatz nola lagundu ahal dizudan...

- Zer esango zeniokeen (esaldi zehatzak idatzi) laguntza eskatu behar diozun pertsona horri:

1

2

3

10. Jarduera. Aldaketak, arazoak eta konponbideak

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Balizko aldaketak. Talde txikitán, gustuko ditudan neska eta mutilekin, irakaslegoarekin, aitarekin, amarekin, lagunekin, eta abarrekin komunikatzea bultzatuko luketen aldaketa pertsonalei, ingurunekoei (familia, auzoa, eskola...) eta gizartekoei buruz hausnartu. Aldaketa pertsonalaren hiru bultzatzaile eta aldaketa pertsonalerako hiru zailtasun identifikatu. Zailtasun hauei irtenbidea aurkitu. Amankomunean jarri eta ondorioak atera.

Komunikazioa oztopatzen duen ze gauza esan edo egiten du? Bakarko eta 10A eta 10B Fitxekin (bata zein bestea erabil daitezke, baita biak batera edo lehenengo bata eta gero bestea ere) nerabeek komunikaziorako oztopotzat jotzen dituzten adierozpen, egoera edo jokaerak seinlatu. Zailtasun pertsonal handienak suposatzen dituztenak azpimarratu eta balizko aldaketak aztertu.

Taldeka, aipaturiko zailtasunei aurre egiteko jarrera, baliabide eta gaitasun erabilgarriekin zerrenda egin.

Eztabaidari ekin eta talde bakoitzeko ondorioak amankomunean jarri.

Zergatik daukat arazo hori? zer aldaketa egin nezake? 10C "Anartzen arazoa" Fitxa banatuko da. Talde txikitán fitxan planteaturiko galderak eztabaidatu. Egindako azterketak talde handian amankomunean jarriko dira. Ondorio batzuk ezarriko dira. Gakoa:

- Zailtasun pertsonalei aurre egiteko, jarrera zuhur eta analitikoa landu, geure egintzen, gainontzekoen egintzen edo parte hartzen duten testuinguruko elementuen eragina mugatzen saiatuz.

Bizi gareneko gizartea. Bikoteka, pertsonen arteko komunikaziorako oztopoa diren gure gizarteko elementu zenbait identifikatu eta balizko alternatibak bilatu. Taldeartekoa, laburpena egin eta ondorioak atera.

10A FITXA

Komunikazio onak blokeatzen dituzten hitzeko adierazpenak

Adierazpen zakarrak, begirunerik gabekoak.

Esaldi eta erantzun garratzak.

Besteengan umore oneko adierazpenak estimatzeko gaitasunik eza.

Sarkasmoa.

Besteen aurrean norbaiti belarrira hitz egitea.

Perfekzionismoa.

Gogaikarria izatea.

Ozen hitz egitea eta oihu egitea.

Jokaldi makurrak.

Kritizismoa.

Egia ez esatea.

Izaera kontraesankorra.

Esamesak, zurrumuruak.

Lehenengo pertsonan hitz egitea.

Huts egiteak etengabe gogoraraztea.

Harrokeriaz hitz egitea.

Izaera isekaria.

Tonu hotz eta inpersonalez hitzegitea.

Etsaitasun sentimenduak adieraztea.

Izenak ez gogoratzea.

Monopolizatzea.

Iraindu dezakeen umorea.

Tematia izatea.

Beste pertsona bati hitz egiten ari denean moztea.

Hitza kentzea.

Gaia etengabe aldatzea.

Hitz egitean umore txarra adieraztea.

Publikoan zuzentzea.

Monotonia, astuntasuna.

Solaskidea ez begiratzea, arretarik ez adieraztea.

Entzuten ez jakitea.

Jarrera defentsiboa.

Ohizko adierazpenak, eginiko esaldiak.

Argot teknikoa gehiegi erabiltzea.

Hitz eginikoa baino arinago pentsatzea.

Argitasun eta zehaztasunik eza.

Gehiegi orokortzea.

Ondorioak aldez aurretik ateratzea.

Atsedetik gabe hitz egitea.

Konfiantzarik eza.

lhesa.

Galdera bat beste batekin erantzutea.

Gaia menperatu gabe hitz egitea.

Ezagutzen ez dugunaz hitz egitea.

Esames hipokritak egitea.

Hitz egitean diskurtsoak egitea, norberaren burua entzutea.

Gezurra esatea, exageratzea.

10B FITXA

Komunikazio onak biokeatzen dituzten ez-hitzezko jarrerak

Pertsona batengan zenbait ez-hitzezko elementuk komunikazio orozesua oztopatu eta distortsionatu dezakete. Zenbait adibide:

Itxurakeria (poker jokalariairen aurpegia).

Janzteko era.

Orrazkera.

Aurpegi-espresioa (bekokia zimurtzea, ergelen gisan barre egitea...)

Mehatxuzko egintza fisikoak.

Urduritasuna.

Mututasuna.

Nor berea baitaratzea.

Lotsa, uzkurtasuna.

Handikeria, harrokeria, ergelkeria.

Sentsibilitaterik eza.

Isiltasuna.

Hasperenak.

Apatia, gogaitasuna, aharrausiak.

Inoren balore eta beharizanak ezagutzeko axolagabetasuna.

Arreta galerazten duten ohitura fisikoak.

Ahots-tonua.

Asetasunez, onarpenez edo sarkasmoz irri egitea.

Norberaren itxura.

Nekea.

Etengabeko suminkortasuna.

Jarrera ezkorra.

Jarrera arduotsua izatea beti.

Depresioa adieraztea.

Izaera ezegonkorra.

Aurreikusi ezina.

Solaskidea ez begiratzea, arretarik ez adieraztea.

Jarrera defentsiboa.

Konfiantzarik eza.

Ihesa.

10C FITXA

Anartzen arazoa

Ariketak sarri egiten ez dituenek, gaur matematika irakaslea serio jarri da Anartzekin. Irakasleak Anartzi ez dio oraindik galdetu zergatik ez dion kasurik egiten bere ikasgaiari eta Anartzek ere ez du izan hau azaltzeko betarik.

Era honetan, ohizkoa da Anartz urduri egotea matematika ikastorduan eta irakaslea berarekin haserre antzean egotea.

Anartz gure laguna da, beste ikasgai batzutan ongi dabil boina matematikekin ezin izan du. Egun batean esan zidan ez zituela irakaslearen azalpen batzuk ulertzen eta horregatik ez zuela lortzen ariketa batzuk ebatzea. Irakasleekin bere zailtasunez hitz egiteak lotsa ematen diola ere esan zidan.

GALDERAK:

1. Anartzen arazoa definitu.
2. Nor da arazoak irautearen erruduna?
3. Zer eratan, zer jarreran edo portaeran ikusten da errua?
4. Nola uste duzu sentitzen dela Anartz? nola uste duzu sentitzen dela irakaslea?
5. Nork aldatu lezake egoera, nola?
6. Anartzen lekuan bazina, zer egingo zenuke? Zer zailtasun edo arazo izango zenuke egin ahal izateko? Bilatu egiezu alternatibaren bat zailtasunoi.

11. Jarduera. Haserrea eta etsaitasuna gidatzea

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Nola gidatzen dugu haserrea? Ikaslegoari 11A Fitxa bakarka betetzea eskatuko zaio. Gogoratu beharko dute beraiek zer egoeretan haserretu diren eta zer egoeretan tokatu zaien beste botzuen haserrea jasatea.

Ondoren, talde txikitik iruzkina egitea eskatuko zaie. Amankomunean jarri eta haserreari eta etsaitasunari aurre egiteko era ezberdinak eta bakoitzaren abantaila eta eragozpenak eztabaidatu.

Haserreari eta etsaitasunari aurre egiten ikastea. Ikasleak talde txikitik jarri eta 11B Fitxa banatu. Behin irakurri eta gero taldean iruzkina egitea eskatuko zaie.

Amankomunean jarri.

Ondoren, gaiari buruzko azalpen teoriko laburra eman, taldeetan landutakoa osatuz.

KOMIKIA (11C Fitxa) banatuko zaie eta taldeka, haserrea eta etsaitasuna gidatzeko beste era bati buruzko rol-playing-a prestatzea eskatuko zaie.

Telebistan gertatzen denari adi egongo gara. Hezitzaileak ikastaldeari pertsonen arteko haserre eta etsaitasun egoerak agertzen diren telebistako filmeetan arreta jartzea eskatuko dio.

Egoerotako batzuetan gertatzen dena idatzi. Haserrea eta etsaitasuna gidatzeko gaitasun egokiak erabili izan dira? zergatik ez?, zergatik bai?, zer egin behar lukete partaideek?

11A FITXA

Haserrea gidatzea

Aste honetan zehar bizi izan dituzun haserre guztiak (zureak edo besteenak) idatzi eta aipatu nola ebatzi dituzun.

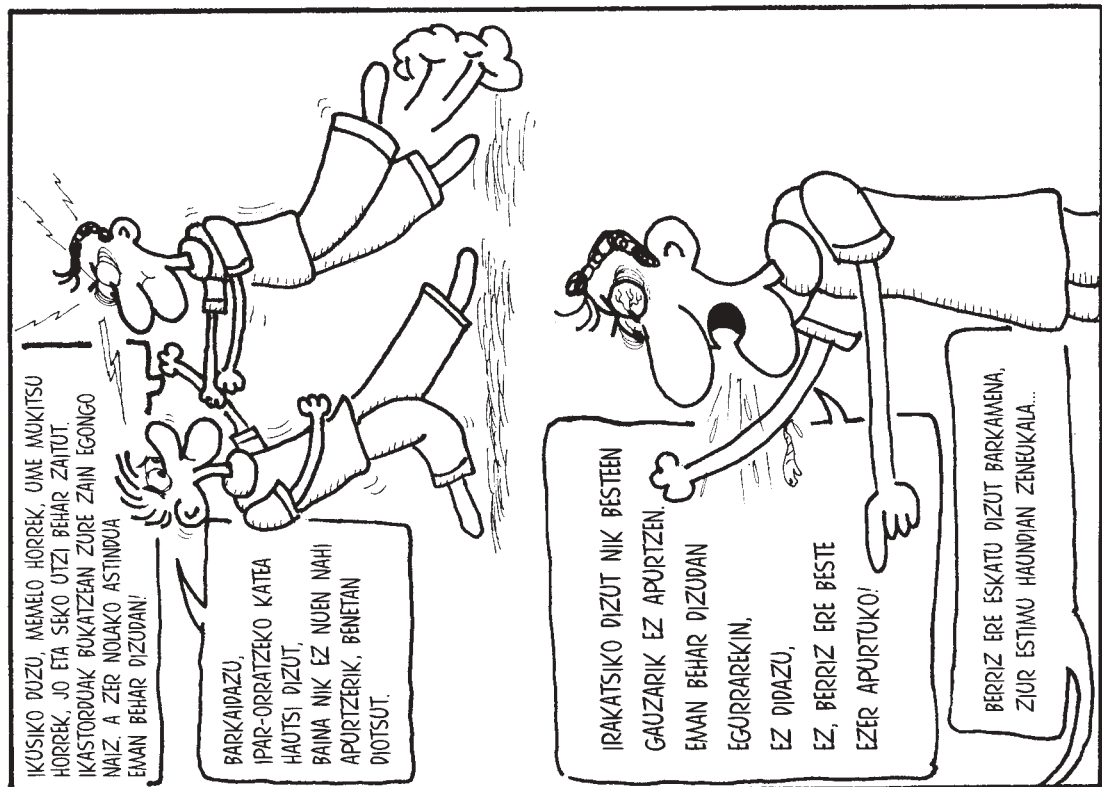
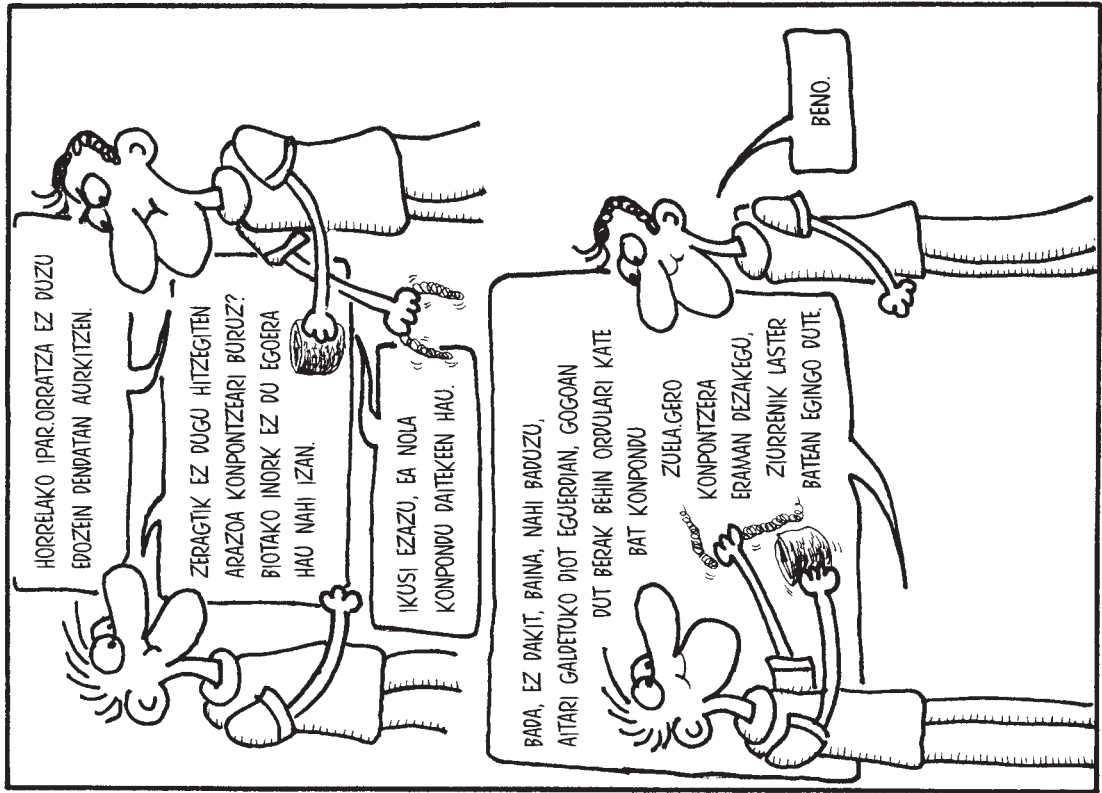
HASERRETZEAREN ZIOAK	NOR HASERRETU DA?	NOLA EGIN ZAIO AURRE?

11B FITXA

Haserreari eta etsaitasunari aurre egiten ikastea

ZER EGIN?	ZER EZ EGIN?
<ul style="list-style-type: none"> • Pertsona horri haserre onartu eta ulertua dela ikustarazi. • Arretaz entzun. Erantzun aurretik, pertsona horrek haserre bota arte itxaron. • Gaizki dagoenaren aurrean eta egin beharko litzatekeenaren aurrean jarrera zabala mantendu, harik eta ikerketa hastea erabakitzen duzun arte. • Pertsona horrek bere portaera txarra dela hautematen duenean egoerari aurre egiten lagundu. • Aukerarik egotekotan, pertsona hori gune pribatu batera gonbidatu. • Pertsona horekin eseri, lasaitasunez hitzegin ahal izateko. • Ahots-tonu lasaia mantendu eta ahapeka hitzegin. • Haserre dagoenak "egin beharko lukeenaz" eta "egin beharko ez lukeenaz" zuk dituzun iritzia ez bota. • Etsaitasuna murriztu denean, haserre dagoenarekin enpatian jarri, berarekin bat etorri ez arren. • Jazoeraren ondoren bere sentimenduak adierazi eta behin eta berriz egoera beste era batera gidatzea eskatu. • Egoera horri ezin diozula aurre egin hautematen baduzu laguntza eskatu beste pertsona batzuei. 	<ul style="list-style-type: none"> • Haserre baztertzea edo lasaitzen ahalegintzea. • Entzutea ukatzea. • Arazoa ikertu aurretik elkarte edo norbere burua defendatzea. • Pertsona horrek goizki jokatu duelako lotsaraztea. • Oihu-gatazkarekin gune publiko batetan jarraitzea. • Esertzeko lekuak izanik, zutik irautea. • "Entzuna izateko" oihukatzea. • Haserre dagoenak "beharko lukeenari" eta "beharko ez lukeenari" buruzko ondorioak ateratzea. • Beste era batera gidatzeko abantailak arrazoitzea eta argudiatzea. • Jazoeraren ondoren sentimenduak ezkutotzea. • Zure burua egoera honi aurre egiteko gai ikusten ez baduzu ere, saiitzen jarraitzea.

11C FITXA



12. Jarduera. Gatazkei irtenbidea jartzea etc negoziazioa

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika desberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Zer gatazka dugu? Nerabearen bizitzan ohizkoak diren gatazkekin zerrenda bat osatu: 1) gurasoekin gatazkak; 2) irakasleekin gatazkak; 3) lagunekin gatazkak. Arbelean idatzi esanguratsuenak direnak. Talde txikitan eztabaidatu gatazka hauek egunero nola konpon-tzen diren. Taldeartekoa. Gatazkei irtenbidea jartzeari eta negoziazioari buruzko azalpen teorikoa eman.

Inguruan ikertuz. Egunkari ezberdinen edo filme batzuen edukinari buruzko azterketa, inkesta edo elkarrizketa bidez, ikaslegoari beren inguruko gatazka motak, gatazka hauen aurrean dituzten bizipen pertsonalak eta konpontzeko erak aztertzea eskatuko zaio.

Kontzeptua argituz. Talde txikitan eta hamar minutuz "zure ustez zer da gatazka?" galderatik abiatuz definizioa ematen saiatu. Ondoren taldeari 12A fitxa banatuko diogu. Amankomunean jarri eta, beren definizioetatik abiatuz, gatazkari buruzko balorazio positibo bat eginez, gaia laburbildu. Gatazkari eta honi aurre egiteko erari buruzko azalpen teoriko laburra eman.

Gatazkari buruzko ikuspegi berria. Talde txikitan 12B Fitxa landu. Esaguratsuen irizten dutenarekin taldeak kartel edo hormirudia egin dezake. Kartelak erakutsi eta talde bakoitzak azaldu egingo ditu.

Irakasleak, ekarpenak jaso ondoren, taldeari gatazkari buruzko balorazio positibo bat itzuliko dio. Gatazkari eta honi aurre egiteko erari buruzko azalpen teoriko laburra eman.

Irakurketa eta eztabaida egituratua: 12C Fitxa bakarka irakurri, talde txikietan eztabaidatu, laburpena egin eta ondorioak atera.

Gatazkei aurre egitea edo gatazkek sailhestea. Partaide bakoitzari 12D Fitxa banatuko zaio, bakarka lan egin dezan.

Gatazkei aurre egiteko era ezberdinei buruzko azalpen teoriko laburra eman (ikus Gaiari helduz).

Ondoren, talde txikiak egin eta egoera ezberdinak aztertu, jada erabilitako konponbi-deak baloratuz (azalpen teorikoan aipatutakoaren arabera). Gatazkei aurre egiteko prakti-kan, beharko zenituzkeen baliabide eta gaitasunak identifikatu.

Gatazkek antzeztuko ditugu. "Inor ez da galtzailea" ikuspegia eta negoziazio gaitasuna kontutan hartuz gatazkei aurre egiteari buruzko azalpen teorikoa eman (ikus Gaiari helduz). 12E Fitxako egoera bat hautatu eta negoziazio erantzuna landu, "Negoziatuz" erantzuna simulatuz, ikastaldearekin role playing-a egin: a) simulazioaren prestaketa: talde handian simulatzeko arauak azaldu. Talde txikitan antzezleen paperak hautatu eta prestatu, b) simu-lazioa: antzezleek "inor ez da galtzailea" metodoa aplikatzen saiatuz, negoziazio erantzuna garatuko dute. Taldeko gainontzekoek gidoi baten bidez aplikazioa eman den ala ez beha-tuko dute; c) simulazio bakoitza aztertu: lehenengo antzezleek hitzegingo dute, nola sentitu izan diren eta metodoa aplikatzeko izan dituzten arazoak azalduz. Ondoren, behatzaileek iku-sitakoa azalduko dute. Azkenik, irakasleak simulazioa azken azalpenarekin erlazionatuko du.

12A FITXA

Gatazka. Kontzeptua argituz

Hizkuntza-hiztegia

Zer egin jakitea gauza nekeza den egoera.

Pertsonen arteko borroka edo ezadostasuna.

Borroka bateko unerik bortitzena.

Gaiari buruzko esaldiak

Gatazka zerbait negatiboa, saihestu beharrekoa da.

Gatazka balore-eskala ezberdinak dituzten pertsonen elkarrekintzaren ondorio arrunta izan daiteke.

Esperientziak taldeak gatazka egoeretan sortzaileagoak direla frogatzen du.

Gatazka aldaketarako eta hazkunderako beharrezko elementua izan daiteke.

Gatazka portaera suntsizailean bilakatzen da baina portaera hau ez da gatakaren sinonimoa.

Gazteriak gatazkei konstruktiboki aurre egiten ikasi dezake.

Gizartea anitza eta konplexua da eta gatazka, saihestezina izateaz goin, erabilgarri eta beharrezkoa ere bada.

12B FITXA

Gatazkari buruzko ikuspegi berria

Gatazka beti honako eran hautematetik.

Gatazka maiz beste era honetakoa dela hautematera.

.....

.....

Ordenuaren haustura esperientzia negatibo, harreman akats bezala.

Elkar-hazkunderako eta harremana hobetzeko aukerak zabaldu ditzakeen aniztasunaren ondorioa.

Lotu ezin diren interes eta gurarien arteko gatazka bezala.

Interes eta gurariez gain beharrianak, baloreak, hautemateak, boterea, helburuak, sentimenduak hartzen dituen harremanaren zati.

Baimentzen dugun egintza isolatu bezala.

Harreman luzea eten eta harreman hau argitzen laguntzen duten jazoerak.

Zuzena denaren eta ez denaren artean baino ematen ez den burruka, ongiaren eta gaizkiaren arteko burruka bezala.

Harremanaren alderdi batzuei buruzko ezberdintasunek gatazka sortarazten badute ere, beste alderdi batzuk eraikitzaileak izan daitezke.

12C FITXA

Gatazkei aurre eginez

Gure xedea gatazkari buruz hausnartzea eta honi aurre egiteko erak lantzea da. Arrunta da pertsonak gai jakin bati buruz iritzi eta sinesmen ezberdinak izatea edo ezadostasunak eta gaizki ulertuak egotea.

Gatazka adibideak: zuen lagun bat ez dator bat jolasaren arauetara dagokienez; zure gurasoek uste dute etxean asmoa duzuna baino ordubete arinago egongo zarela; zuen lagun-taldeko batek gauza bat egin nahi du eta zuek beste bat egitea nahi duzue. Arazo hauek denen arteko akordioarekin konpondu behar dira, arazoa ez daiten larriagoa bihurtu. Arazoak ez dira ondo konpontzen amore eman behar duena beti pertsona bera bada, edo beste bat oso egoskorra delako eta beti nahi duelako arrazola izatea, edo haserreak eta irainak daudelako. Holakoetan eztabaidarik arruntenak arazo larriagoetan bihurtzen dira eta ondorio negatiboak izan ditzakete (lagunak galtzea, etsaiak egitea, gurasoekin edo beste pertsona batzuekin arazoak izatea). Arazoak ondo konpontzen dira akordio batera heitzen denean eta alde biak errespetatzen direnean.

GATAZKEI AURRE EGITEKO PISTAK

1. Iritzi ezberdinak ezagutzea (Besteak zer nahi duen jakitea eta zuk nahi duzuna adieraztea).
2. Iritzi bakoitza argudiatzea (hau edo bestea zergatik egin nahi duzuen edo zergatik egin izan duzuen arrazoitza).
3. Alternatiba eta konponbide ezberdinak bilatzea.
4. Alternatibetako batek alde biak asetzen dituen (akordio batera heldu daitekeen) ikusi. Akordio bateratura helduez gero bete eta heldu ezean bakoitzak nahi duena askatasunez egin, haserrikerik gabe.

ABANTAILA ETA ERAGOZPENAK

Gatazkei aurre egiteko eta hauek konpontzeko gaitasunak ondokoan lagundu zaitzake:

1. Harremanetan sortu daitezkeen arazoak konpontzen.
2. Arazo hauek adiskidetasuna arriskuan jarri gabe konpondu. Beste pertsonak hobeto ulertzen saiatu.
3. Ahaleginak egin gainontzekoek zu hobeto ulertu zaitzaten. Gainontzekoei inpartzialak, tolerantak eta adeitsuak zaretela ikustarazi. Gainontzekoek zuek gehiago errespetatzea.

Gatazkek konpontzeko gaitasunik izan ezean:

Eztabaida, borroka eta adostasun faltan nahastuko zarete. Zaila izan daiteke horrelakoetan lagunak aurkitzea.

Zaila izan daiteke horrelakoetan zuen familiarekin, lagunekin eta kideekin ondo konpontzea. Baliteke harreman arazo txikiak arazo handietan bihurtzea erraz.

Baliteke gainontzekoek zuek gutxiago errespetatzea.

12D FITXA

Gatazkei aurre eginez

Etxerako eskola-lanen orria.

Idatzi ezazu aste honetan zehar gurasoekin, neba-arrebekin eta lagunekin izan dituzun arazoak, baita nola konpondu izan dituzun ere.

GATAZKAREN ZIOA	NOREKIN?	KONTRAKO ZEIN BI IRITZI ZEUDEN?	NOLA KONPONDU DIRA?	BA OTE ZEGOEN BESTE KONPONBIDERIK?

12E FITXA

Negoziatuz

1. Egoera: Zure gurasoek neba-arrebak edo zuk gau honetan umezain egon behar duzuela esan dizuete. Biek daukazue gau honetarako planak. Konpondu ezazue arazo hau.
2. Egoera: Lagunekin jokatzeko ari zarete eta batek tranpetan ari zarela leporatu dizu. Zuk zuzen jokatu duzula uste duzu. Konpondu ezazu arazo hau.
3. Egoera: Zure gurasoak haserre daude zurekin, zure betebeharrak egin ez dituzula uste dutelako. Asteroko dirua ez ematea erabaki dute. Zuk ez duzu ziur jakin zer egin behar zenuen eta horregatik ez duzu egin, eta beren erreakzioa ez dela zuzena deritzozu. Konpondu ezazu arazo hau.
4. Egoera: Lagun batek eta zuk zinema sarrera bat aurkitu duzue eta horrekin biotako batek dohainik sartu ahal izango luke. Biek diozue sarrera ikusten lehenengokak izan zaretela. Konpondu ezazu arazo hau.
5. Egoera: Nahigabe zure kidearen jertsearen gainera pintura jausi zalzu. Zure kidea oso haserre dago zurekin. Pintura nahita botatzea leporatzen dizu. Zuk badakizu ez dela horrela. Konpondu ezazu arazoa.
6. Egoera: Zure irakasleak azterketan albokoari kopiatu diozula susmatzen du. Haserre samar dago zurekin. Zuk badakizu ez duzula kopiatu eta mindua zaude hori leporatu dizulako. Konpondu ezazu arazo hau.
7. Egoera: Lagun batzuk eta zu telebista programa bati buruz eztabaidan ari zarete. Paper nagusia izan duen aktoreari buruz eztabaidan bukatu duzue. Denek uste duzue arrazoa duzuela. Konpondu ezazu arazo hau.

13. Jarduera. Kontsentsua

Gai hau ikuspuntu eta hezkuntza-teknika ezberdinekin landu daiteke. Hona hemen batzuk:

Akordio bila. Jarduera honek "zergatik ez bozketa egin eta gehiengoak hautatu deza-la?" galderari aurre egiteaz gain, pertsonak botera lan egiten dutenean bakarrean baino jarduera hobea lortzen dela ere frogatuko da.

Ikasleek lehenengo, 13A fitxa bete eta bakarka puntuatuko dute.

Ondoren, talde handian edo talde txikitan akordio batera helduko dira, gehiengoaren botuen bidez puntuatuz.

Azkenik, erabakiak hartuko dira kontsentsuz puntuatuz. Arazoari erantzun hau eman diogunez, hiru egoerotako bakoitzean lortutako emaitzak konparatzeko neurri koantitatiboak erabili daitezke.

Taldeartekoa. Amankomunean jartzea. Ondorengo puntuak eztaboidatu:

- Nola azaldu daitezke ezberdintasunak?
- Kontsentsua bozketa baino zailagoa izan al da? zergatik? kontsentsua lortzeko ze arazo aurkitu dituzue? erabakiari dagokionez, zer erabaki metodorekin (bakarkakoa, gehiengo bidezkoa, kontsentsuzkoa) sentitu izan zara gusturen?

Gakoak:

- Iritzi ezberdintasunak gauza arrunt eta erabilgarritzat jo. Zenbat iritzi hainbat gatazka, baina irtenbide egokia bilatzeko aukera gehiago ere.
- Erabaki batean eragiteko era leunak saihestu. Adibidez, norbaitek zerbaiti amore ematen dionean, hurrengo erabakiak arrazoia ematea itxaroten duela ulertuz.
- Gainontzekoen iradokizunak ulertzen saiatu, nahiz zuenen kontrakoak izan. Baina ados ez bazaudete ez itzazue zuenak aldatu gatazka saihesteko asmo hutsarekin.

Azkenean, erantzun zuzenak emango dira (13B Fitxa) eta beren puntuaketekin konparatuko dituzte.

Kontsentsura bozketarik gabe heltzea. Bakarka 13C Fitxan esaten dituenak irakurri eta adostasuna edo ezadostasuna seinciatu, honako era honen bidez:

Erabat ados nago (BAI).

Ez nago batere ados (EZ).

Nabarduraren bat sartuez gero onartu egingo nuke (X).

Talde txikian baieztapen bakoitzean seinatua bat datorren ikusi eta taldean hasiera batean bat ez zetozen baieztapenak beriondu, taldekide bakoitzak kontsentsuz, bozketarik gabe, onartuko duen adierazpena lortu arte. Behin-betiko adierazpenak jaso.

Taldeartekoa. Amankomunean jarri taldeetan landu dena. Laburpena egin eta ondorioak atera.

13A FITXA

Ilargian galduta

Imajinatu ezazu untzi-inudearekin ilargiaren aurpegi argizatutuan biltzekoa den espaziuntzi bateko kidea zarela. Zailtasun teknikoak bide, zure espaziuntzia aurreikusitako lekutik (untzi-inudea dagoen lekutik) 150 km. tara ilargiratu da. Erabil ditzakezun materialeetatik 150 km. tako bidea egiteko ezinbestekoak direnak hautatu behar dituzu. Ilargiratu ondoren osorik geratu diren 15 materialekin zerrenda bat dago. Zure lana tripulazioa helmuga puntura heldu ahal izateko materialok beharrezkotasun ordenaren arabera jartzean datza. Beharrezkoena den elementuari 1. zenbakia jarri iezaiozu, 2. zenbakia hurrengoari, eta horrela jorraitu harik eta 15. era iritsi arte. Azken hau izango da gutxien behar izango duzuenena.

Poxpolu-kaxa

Janari kontzentratua

25 m. tako Naylonezko soka

Jausgailu zeto

Berotze-unitate eramangarria

45 kalibreko pistola bi

Kaxa bat esne deshidrotatu

100 litroko bi oxigeno tanga

Ilargi-konstelazioko izarren mapa

Salbamendu-poltsa

Konpas magnetikoa

10 litro ur

Seinaleztatzeko sugar-argiak

Xiringatzeko orratzak dituen larrialdi-botikina

Eguzki-indarrarekin dabilen FM transistore-hargailua

13B FITXA

Azalpena	Kopuru zehatza
- Oxigenorik eza.	- 15 poxpolu-kaxa.
- Denbora botez janaririk gabe ere biz daiteke.	- 4 janari kontzentratu.
- Lur malkartsuan zehar tokiz aldatzea.	- 25 metroko nylonezko 6 soka.
- Garraiatu.	- 8 jausgailu zeto.
- Ilargiaren alde argizatua bero dago.	- 13 berotze unitate eramangarri.
- Propulstatzeko erabilgarria den zerbaif.	- 45 kalibreko 22 pistola.
- Ura behar du.	- 12 kaxa esne deshidratatu.
- Ez dago airerik ilargian.	- 100 litroko bi oxigeno tanga.
- Orientatzeko beharrezkoa.	- Ilargi konstelazioko izarren 3 mapa.
- Norbere burua babesteko edo gauzak eramateko baliagarria.	- 9 salbamendu-poltsa.
- Ilargiko eremu-magnetikoa eta Lurrekoa ezberdinak dira.	- 14 konpas magnetiko.
- Ezin daiteke luzaroan urik gabe bizi.	- 20 litro ur.
- Oxigenorik eza.	- Seinalezatzeko 10 sugar-argi.
- Larraldietarako botikina beharrezkoa izan daiteke. Orratzak beharrezkoak izan daitezke.	- Xiringatzeko orratzak dituzten 7 botikin.
- Komunikazioa.	- Eguzki indarrarekin dabilzan 5 FM transistore-hargailu.
- Azkenean, erantzun zuzenak emango dira eta beren puntuazioekin alderatuko dituzte.	

GALDERAK:

Nola azaldu daitezke ezberdintasunak?, kontsentsua bozketa baino zailagoa izan al zen?, zergatik?, zein arazo izan dituzue kontsentsua aurkitu ahal izateko?, erabakiari dago-kionez, erabakitzeko zein metodorekin (bakarkakoa, botu gehiengo bidezkoa, kontsen-tsuzkoa) sentitu izan zara erosoan?

13C FITXA

Afirmazioak

- | | | | |
|--|-----|----|---|
| 1. Gizartea bortxakeriaren bidez baino ezin daiteke hobetu | BAI | EZ | X |
| 2. Telebista umeak eta haurrak heitzeko bitarteko aproposa da.
Horregatik, ona da telebista luzaroan ikustea | BAI | EZ | X |
| 3. Gazteongan droga kontsumoak izan duen gorakadarengatik
gizarteak daukan ardura neurritz kanpoko da | BAI | EZ | X |
| 4. Ikastaldean arazoak daudenean, egokiena denak
-irakaslegoa eta ikaslegoa- ikastetxeko disziplina-arauei zehatz
egokitzea da | BAI | EZ | X |
| 5. Alderdi politikoak egungo gazteen arazoei irtenbidea bilatzeko
gai dira | BAI | EZ | X |
| 6. Gaur egunean lana aurkitzeko eta lanpostua mantentzeko drogen
zailtasunaren aurrean, egokiena, gainontzekoak kontutan izan
gabe bakoitzak bere interesen alde burukatzea da | BAI | EZ | X |
| 7. Eskola-notak ikasle bakoitzak egin duen aholgina neurtzeko
indize ona dira | BAI | EZ | X |
| 8. Gaur egungo egoeran ezinezkoa da ikaslegoak eta irakaslegoak
harreman adiskidetsuak izatea | BAI | EZ | X |
| 9. Neska-mutilen batek arazoak dituzenean, arazoak konpontzeko
onena gurasoeekin edo konfidantzazko pertsona nagusi batekin
hitzegitea da | BAI | EZ | X |
| 10. Ikastalde-ordezkarirena, beharrezkoa eta eraginkorra den
erakundea da..... | BAI | EZ | X |

6. INTERES GUNEA: NEURE BURUA ZAINZEN DUT

6. INTERES GUNEA: NEURE BURUA ZAINZEN DUT

6. Interes gunea “Neure burua zaintzen dut” atalaren aurkibidea

6.1. Gaiari helduz

Osasuna nerabezaroen	417	gabeko haurdunaldien prebentzioa, STG eta GIB/HIESa	426
Osasuna eta bizitzeko erak. Oinarrizko kontzeptuak: osasuna, osasun sustapena, bizitza erok, arrisku-portaerak eta osasunean eragina duten faktoreak	418	Zirkulazio istripuak. Eragina duten faktoreak	433
Oinarrizko zainketa batzuk: elikadura, gorputzaren garbitasuna, jarduera fisikoa eta atsedena	421	Substantzien kontsumoa: kontzeptuak, sailkapena, zerikusia duten faktoreak, jardueren garapenerako orientabideak	435
Sexualitatea eta arriskuen prebentzioa: gure sexualitatea landu dezakegun zerbait, desio		<i>Zenbait irakurketa</i>	440

6.2. Programa diseinatuz

6.2.1. Helburuak eta edukinak

Helburuak	441	Jardueren sekuentziazio prozesua	442
Edukinak:	441	Bere errealitatea ikertuz	
Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak		Gaia sakonduz	
Jarrerak, baloreak eta arauak		Egoerari ekinez	
Prozedurak			

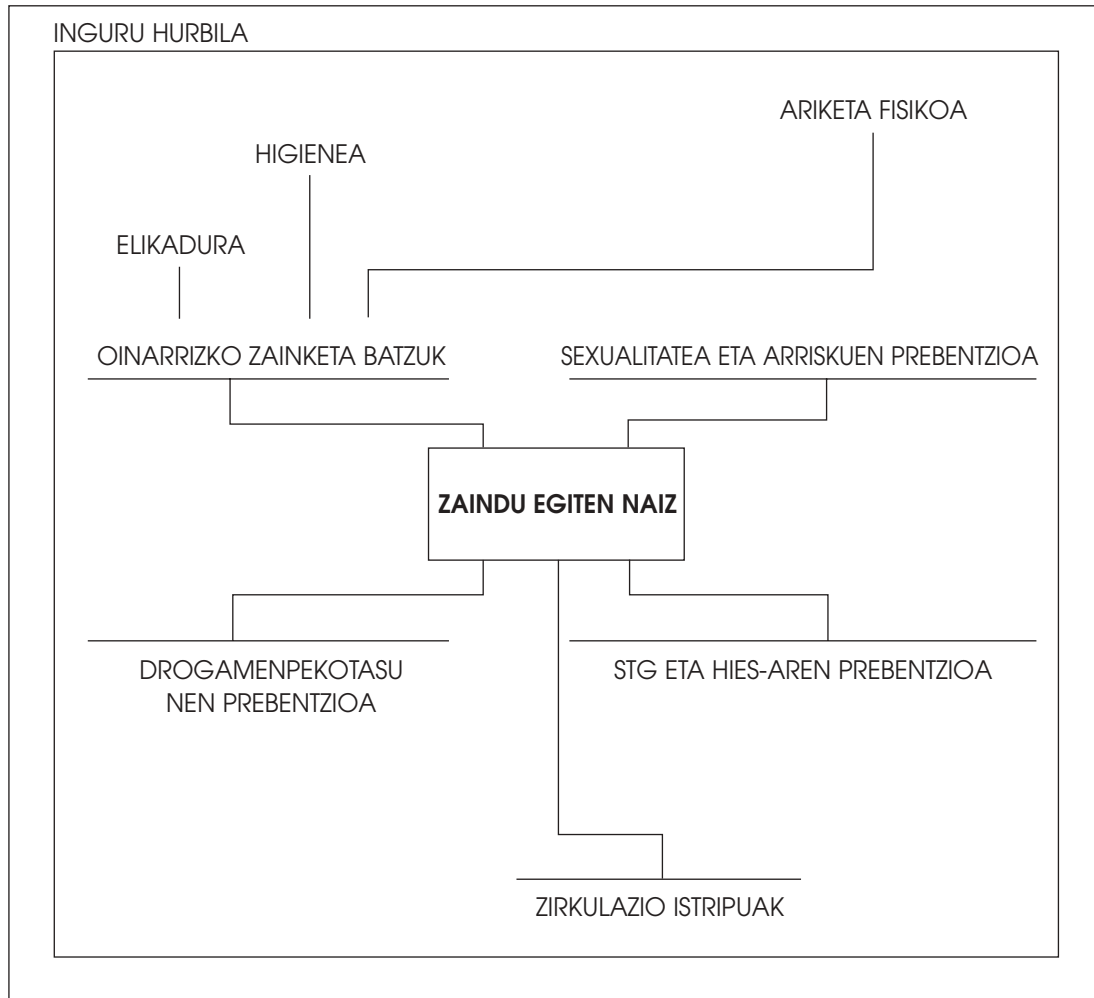
6.2.2. Jarduera menua

1. Jarduera: Nire osasuna	444	Denborapasak (5C Fitxa)	
Zer dut osasuntzat? (1A Fitxa)		6. Jarduera: Jarduera fisikoa eta atsedena	460
Osasuna eta bizitzeko eredu osasuntsuak		Zenbat lo behar dugu? (6. Fitxa)	
Zein beharizan daukagu? (1B Fitxa)		Neskak eta mutilak ezberdinak al dira jarduera fisikoetan?	
Gure osasunarekin zerikusia duten zein alderdik arduratzen gaituzte?		Ariketa fisikoa eta osasuna	
Gure bizitzeko era aztertuz		Txostena landu	
2. Jarduera: Arriskuak	448	7. Jarduera: Geu gehiago zaintzeko aldaketak	462
Bizitzeak arriskuak ditu (2A Fitxa)		Bakoitzak bere burua hobeto zaintzeko modua dauka (7A Fitxa)	
Osasunari dagozkion erabakiak (2B Fitxa)		Osasunaren onerako aldaketak (7B Fitxa)	
Arrisku egoeren azterketa (2C Fitxa)		Ezagutzea eta egitea ez dira berdinak	
Testu iruzkina		Dieta orekatua	
Ondorioen azterketa		Jan ditzagun geure jakiak	
Arriskuaren onargarritasuna		Elikadura osasungarriaren eguna	
3. Jarduera: Erantzukizuna-Autonomia	452	Hobeto elikatzeko	
Zaindu naiteke?		Egin dezagun ariketa fisikoa batera	
Jardueren erregistro etc azterketa (3. Fitxa)		Alternatibak esperimintatuz (7C Fitxa)	
4. Jarduera: Elikadura eta nutrizioa	454	Jarduera fisikoa eguneroko bizitzan	
Zenbat dakigu gaiari buruz?		Eskoa egitasmoa	
Kontzeptuak argituz		8. Jarduera: Osasuna eta sexualitatea	466
Zer iruditzen zaizkizu menu hauek?		Gure sexualitatea, landu dezakegun zerbait (8. Fitxa)	
Dieta magikoak (4 Fitxa)		Ondorioen azterketa	
Eta gosariarekin, zer gertatzen da?		Arriskuen aurrean erantzukizuna	
Etiketen azterketa		9. Jarduera: Metodo antisorgaiuak	468
Ostalaritza eskolara bisita		Metodo antisorgabu ezberdinak ezagutzuz	
Erosketak eta salmenta tokietako iragarkiak		Preserbatiboak erabiltzea (9 Fitxa)	
5. Jarduera: Gorputzaren garbitasuna	456	Irakurtzea eta eztabaidatzea	
Eztabaida		Egin dezagun publizitatea	
Zeri deritzogu garbi egotea?			
Informazio liburuskak			
Hor zehar entzuten diren iritziak (5A Fitxa)			
Gure garbitasun ohiturak aztertzen ditugu (5B Fitxa)			

10. Jarduera: Sexu trasmisiozko gaixotasunak (STG)	470	16. Jarduera: Alkohola eta tabakoa	494
Sexu trasmisiozko zein gaixotasun ezagutzen dute?		Alkohol eta tabakoaren ondorioak	
STGez informatzen naiz		Alkoholaren mitoak	
STGei buruzko kiniela (10. Fitxa)		Botilak eta alkohola	
STGak eta gizartea		Alkoholemia maila eta gidatzeko arriskuak	
"Ezgaraiako zomorro horiek"		Tabakoari buruzko galdeketa	
11. Jarduera: GIB/HIESa	472	Tabakoa eta zu	
GIB/HIESari buruzko galdeketa (11A Fitxa)		17. Jarduera: Drogen fenomeno soziala	496
Esadi osatu gabeak (11B Fitxa)		Haizuloaren ipuina (17A Fitxa)	
HIESari buruzko informazioa		Nork aterotzen du etekin gehiago?	
Txartel anonimoak		Narkotrafikoa eta hirugarren mundua (17B Fitxa)	
Antzara-jokoa HIESean		Droga etc drogazalearen estereotipo sozialak (17C Fitxa)	
Arrisku-praktikak errealitatean		Toxikomanoaren bila	
Jo-ren historia		Aspektu historiko eta antropologikoak	
Berrien azterketa		18. Jarduera: Erabilpen-patroiak eta kontsumoari lotutako faktoreak	504
GIB/HIESarekin zerikusia duten faktoreak		Erabili ala gehiegi erabili? (18A Fitxa)	
HIESaren beldur		Peruren kasua (18B Fitxa)	
Karlosen kasua (11C Fitxa)		Zergatik kontsumitzen dira substantziak?	
12. Jarduera: Arriskuen prebentzioa sexualitatean. Alternatibak	476	Publizitateari ekin diezaiogun (18C Fitxa)	
Jai arriskutsua (12A Fitxa)		Talde presioa eta erabakiak hartzea (18D Fitxa)	
Antisorgailuen erabilpenerako arazoak		19. Jarduera: Drogen kontsumoari ekinez	510
Eguneroko 3 istorio		Balore pertsonalak	
Preserbatiboaren erabilpenerako arazoak		Nire bizitza proiektua	
Alternatibak garatuz (12B Fitxa)		Kontsumo erak eta ondorioak	
Familia plangintzarako zentrua (12C Fitxa)		Egoerei aurre egienez (19A Fitxa)	
13. Jarduera: Zirkulazio istripuak	480	"Ez" a aztertuz (19B Fitxa)	
Zirkulazio istripu arriskuak ezagutu (13A Fitxa)		Kontsumorako presioa eusten (19C Fitxa)	
Zirkulazio istripuak ikertuz		Frustrazioari eustea (19D Fitxa)	
Zer gertatzen da zirkulazio istripuetan?		Beste aukera batzuk (19E Fitxa)	
Irakurketa eta eztabaida		Kontsumoa kontrolatuz	
Bi gurpilen gainean (13B Fitxa)		Kontsumoaren erantzule egin behar gara	
Abiadura		Nire koadrila eta gure kontsumoa	
Ibilgailuaren gizarte-irudia eta gidatzea (13C Fitxa)		20. Jarduera: Gure denbora libre	516
14. Jarduera: Egoera eta alternatiba ezberdinak	484	Denbora liberako jarduerak	
Urte bukaerako joia (14A Fitxa)		Jarduera otsegingarriak (20A Fitxa)	
Egoeren azterketa eta alternatibak bilatzea		Aisia eta nire osasunaren zainketa (20B Fitxa)	
Nola kalkulatu alkoholemia		Taldekako eztabaida	
Ibilaldi elkologista		Nerabeen aisía eta osasunerako ondorioak (20C Fitxa)	
Nire bizikleta puntuan jarri (14B Fitxa)		Gure komunitatearen baliabideak aisía eta denbora liberako	
Entzunez komunikatzen (14C Fitxa)		Aisía osasungarriaren aukerak zabalduz (20D Fitxa)	
Herriko jaiak		Egoerei ekinez (20E Fitxa)	
15. Jorduera: Drogak	488		
Zer dira drogak?, zer da menpekotasuna? (15A. Fitxa)			
Zer dakigu drogei buruz?			
Drogei buruzko galdeketa (15B Fitxa)			

6.1. Gaiari helduz

TESTUINGURU SOZIALA



Osasuna nerabezaroan

Nerabezaroa banakako eta gizarteko bizitza eraren itxuratze-etapa da, eta beraz, inguru-ko faktore, aukera libre, bakoitzaren ezaugarri, etaabarrei dagokienez, osasunerako kaltegarri edo osasungarri diren portaeren garapenerako etapa ere bai.

Bizitzako etapa honetan, osasunerako portaera arriskutsuak (erretzea, alkoholaren gehiegizko kontsumoa, bestelako drogen gehiegikeria, gidatze arriskutsua...) sarritan egoera eta arazoei aurre egiteko eta, harreman sozialak errazteko, eredu heldu batetara hurbiltzeko, giro-arengan eta norberarengan daukazun kontrola frogatzeko eta abar luze batetarako erabiltzen dira.

Interes gune honek nerabezaroko osasuna du helburu. Funtsean osasunaren bultzatzaile diren eta eguneroko bizitzak eskaintzen duen ikuspuntutik, osasun egoera espezifikoetan erabiltzeko beste Interes Gune batzuekin landu diren edukinak (autoestimua eta autoefikaziaren indartzea, autonomia eta erantzukizunaren garapena, egoeren azterketak, faktore erabakikorretan portehartzea, gaitasun eta baliabide pertsonal zein sozialak, etab.) biltzen ditu.

Osasun Sustapen ikuspegia erabiltzen du eta oinarritzko zainketa batzuk (elikadura, higieenea, jarduera fisikoa eta atsedena), osasun sexuala, segurtasuna eta zirkulazio istri-puen prebentzioa eta droga-menpekotasunen prebentzioa lantzen ditu era espezifikoa batean.

Elikadurari dagokionez, pentsotu genezake nerabezaroan ez dela eguneroko dietan hartzten diren elikagaien hautaketan zuzenean esku hartzen. Hala ere etapa honetan landu daitezkeen aspektu batzuk nabarmentzen dira:

- Dieta: behar diren elikagaiak eta gehiegikeriek zein gabeziek osasunerako izan ditzaketen ondorioak. Ez da ahaztu behar adin hauetan pisuak, gorputzaren itxurak, publizitateak eta modak irudi liraina edukitzeko desioan duten eraginak, anorexiaren arazoaren larritasunak, aknearen ardurak, eta abarrek izan dezaketen garrantzia.
- Kontsumo autonomoa. Etapa honetan hasten dira kontsumo autonomoaren munduan murgiltzen. Batez ere aisia, dibertsio momentuetan euren gustuak edo lehentoiak asetuko dituzten elikagai osagarriak aukeratzeko joera dute: izozkiak, freskagarriak, otartekoak, hanburgesak... beti ere presio sozioi, ohitura eta moden arabera.
- Gure elikatzeko ohiturek naturan duten ondorioa (kutsadura, inguru natural eta bere baliabideen superuztiaketa) eta orokorrean gizateriarentzat duena (gosearen arazok, marjinazioa...).

Garapen fisiko eta hormonal garrantzitsuak adin hauetan nekea senti arazi eta, osasun zein ongizaterako mesedegarri den arren, ariketa fisikorik ez egitea eragiten du sarritan. Oinarri ludi-ko eta atsegin baten gainean jarduera fisikoa eguneroko bizitzara egitea da kontua. Hau ariketa batzuekin edo kirolen bot egitearekin osatu daiteke, beti ere atsedinari behar duen denbora guztia eskainiz.

Gorputzaren garbitasun eta higieenea osasun fisiko eta mentalerako positiboa da. Etapa honetako ezaugarri psikoebolutibo bat mutirikeria da eta, botzutan, higieanean isladatzen da.

Osasun sexualari dagokionez, 1 eta 4 Interes Guneetan afektibitate eta sexualitateari buruz hitz egindakoa alde batera utziz, Interes Gune honetan berarekin dituen arriskuez hitz egiten da: desio ez diren haurdunaldiak, sexu trasmisiozko gaixotasunak, (STG) eta Hartutako Imuno-Eskasiaren Sindromea (HIES).

Nerabezaroan ematen diren lau haurdunaldietatik hiru desio gabeak dira. Gero eta ugariagoak diren haurdunaldi hauek arrisku handikoak kontsideratzen dira amarengan zein bere ondorengoengan sortu ditzaketen ondorioengatik. Ondorio biologikoen ikuspuntutik, haurdun dagoen nerabeen frogatuta dago anemia, erditze goiztiarra, hipertentsio arteriala, toxemiak eta infekzioak bezalako patologien ugartasuna. Ama nerabea duten haurren artean jaiotze goiztiar eta pisu gutxiko haurren kosu gehiago ematen dira, zeinek haur heriotza altuagoa eragiten duen. Ikusmolde psikosozial batetatik begiratuta, nerabeen haurdunaldien ondorio negatibo ohizkoenak ondorengoak dira: eskola uztea, lanbide itxaropen urria, haurdunaldi berrien arriskua eta presio sozialak bultzatuta presaka ezkonduetako bikoteen banatzea. Bestalde, haurren artean, tratu txar gehiago eta eskolaratze zein gizarteratze arazo gehiago nabari da. (Nerabe eta gazteen haurdunaldiei buruzko txostena. Osasun eta Kontsumo Ministeritza. 1990. "Osasun Beharrianak nerabezaroan").

HIESari dagokionez, badakigu batez ere gazteengan eragina duen gaur egungo gaixotasun garrantzitsua dela, eta oraindik tratamendu eta bakuna egokirik ez daukagunez, honen murrizpenerako neurririk oinarritzkoena prebentzioa dela. Arrisku praktikak ezagutzea eta prebentziorako beharrezkoak diren neurriak hartzea da kontua. HIES eta STGei buruzko Interes Gune honetan, OME eta UNESCOk bere "HIES eta STGen prebentziorako Hezkuntza Sanitariorako Eskola" (HIESari buruzko OMS saila 10. znbk) liburuan proposatzen dituen edukinak lantzen dira.

Gidatzen duten pertsonen erroldan, 18tik 24 urtera arteko gazteak dira zirkulazio istripuetan partehartze tasa eta arau-hauste tasa handiena dutenak. Arriskuen prebentzio eta bere autonomia pertsonala garatzen joateko abagune bezala abentura bizi ahal izateko aukeraren arteko ekilibrio hori lantzea da kontua.

Osasuna eta bizitzeko erak. Oinarritzko kontzeptuak

Osasuna:

OMSak, osasuna ez min edo gaixotasun eza bezala, baizik eta, ongizate fisiko, mental eta soziala bezala definitu du. Osasun sustapenaren kontestuan, berriz, batez ere norberaren potentziala garatzeko eta inguruaren erronkei era positibo batean erantzuteko gaitasuna kontsideratzen du, eta ez egoera abstraktua balitz bezala.

Osasunak ez du bere garapena lortzen pertsonaren gaitasunen oreka eta atsegini oso, ongizatearen gozamen eta gizartearen aurreropenerako bere ekarpen emankorrenekin batera ez badoa. Osasunak bere konfigurazioan eta aldaketan esku hartzen duten faktore guztiak hartu behar ditu kontutan (ekologia, ingurugiroa, gizarte, kultura...). Beraz, osasunaren kontzeptua dinamikoa, historikoa da. Garaiarekin batera aldatzen da, eta zehatzago esanda, herrien bizi baldintza eta garaiko ideien arabera. Jendeak osasunari buruz daukan ideia erabat mugatzen du gizarte-markuak.

Komunitateen osasunak ez du soilik gizabanakoaren bizi iraupena esan nahi, baizik eta bere potentzialtasun guztien garapena, bizi maila altuena bultzatuz eta ez bizitzeko urteen kopurua bakarrik.

Osasun sustapena:

Osasun sustapena gizabanakoak eta komunitateak osasunaren determinatzaileei buruzko kontrol handiagoa eramateko baldintzetan jartzen dituen prozesua da, modu horretan, bere osasun egoera hobetzeko. Osasun sustapenak jendea beregana inguratu eta etorkizun atsegingarriagoa sortzeko asmoz, bakoitzaren aukeraketa erantzukizun sozialarekin konbinatzen duen estrategia osatzen du.

Osasun sustapenaren ikuspegiari atxikitako printzipio bat populazio guztia bere eguneroko bizitzan konprometitzea da.

Osasun sustapena ez da pertsonen gaitasun pertsonal eta osasuna determinatzen duten faktoreengan eragina izateko pertsonaren goitasunaren garapenez bakarrik arduratzen, inguruaren esku hartzea ere barne hartzen du, bai bizitza era osasungarria mantentzen laguntzen duten faktoreak indartzeko, baita kontrakoa egiten duten faktoreak zuzentzeko ere. "Aukera osasungarrienak hautatzeko errazenak izatea lortzea" da kontua.

Bizitza erak:

"Bizitza era" terminoa bizitzeko modu orokorra izendatzeko erabiltzen da. Bere zentzurik zabalenean, bizi baldintzen elkarrekintzan eta ezaugarri pertsonalek eta faktore soziokulturalek eragindako bakoitzaren portaera jarraibideetan oinarriturik.

Talde sozial batetako bizitza erak sozialki determinatutako eta egoera sozial jakinen interpretaziozko portaera jarraibide batzuk biltzen ditu. Taldeak bizitzako arazoei aurre egiteko erabili eta garatzen ditu jarraibide hauek.

Pertsona baten bizitza era bere ohizko erreakzio eta bere gizarteratze prozesuan garatutako portaeraziko jarraibideek osatzen dute. Jarraibide hauek, guraso, lagun, neskalagun, anaia, eta abarrekin duzun erlazio bidez edo eskola, komunikabide, eta abarren eraginez ikasten dira.

Aipatutako portaera jarraibide hauek egoera sozial anitzetan interpretatu eta proban jarritzen dira.

Pertsona baten bizitza erak osasunerako mesedegarri edo kaltegarri izan daitezkeen portaera patroijakinei bidea eman diezaike.

Aipatutako bizitza era horien aldaketaren bitartez hobetu behar bada osasun egoera, bai pertsona bai bizitza eretan eragina duten inguruko faktoreekin aritu behar da.

Hala ere, alde batetatik kontutan hartu behar da, ez dagoela mundu guztiarentzat "hobezina" den bizitza erarik, eta bestetik, kulturak, sarrerek, familia bizitzak, adinak, gaitasun fisikoak, ohiturak, etxeko eta laneko giroak... bizi modu eta baldintza batzuk erakargarriago, egingarriago eta egokiago egiten dituztela.

Arrisku-portaerak:

Pertsona guztiak, etengabeko aldaketak jasaten dituen giro batetan bizitze soilagatik, arriskatu egiten dira.

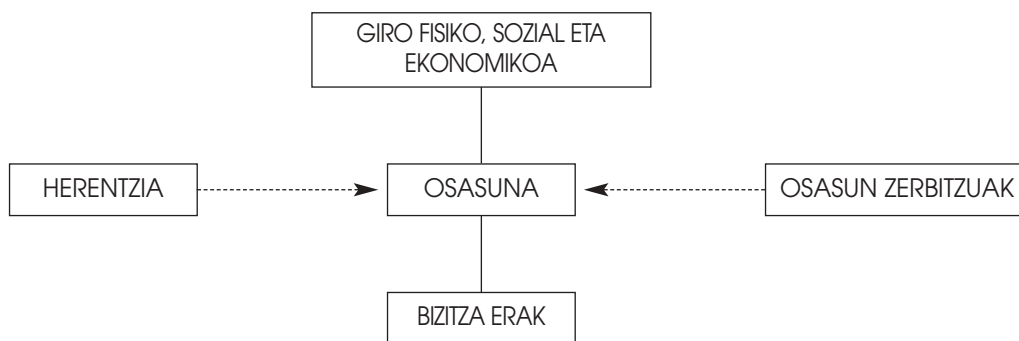
“Arrisku” osasunarentzako kaltegarria den gertaera bat (zirkulazio istripua, hepatitis b, desio gabeko haurdunaldia, etab,) jasan ahal izateari deitzen diogu eta “arrisku faktore” arrisku honi lotuta dagoen beste edozein aldagarri (gidatze arriskutsua, orratz eta xiringa kutsatuen erabilera, babesik gabeko koitodun harreman sexualak, etab.). Arrisku faktore baten aurrean aurkitzen garen guztietan ez da sortuko kaltea. Beharrezkoa da baldintza bat baino gehiagok elkarreragitea (gehiagizko abiaduran gidatzen duen pertsona batek beste ibilgailu baten kontra talka egitea, etab...).

Egoera sozial bati erantzuteko edozein erabaki onargarri kontsideratzen diren arriskuek baldintzatzen dute; baina “onargarritasuna” ez dago beti arazoizko irizpideetan oinarrituta eta portaera ere ez pertsonaren kontrolari lotuta.

Sarritan, arrisku portaerak arazoei aurre egiteko mekanismo onargarritzat jotzen dira. “Zer edan nahi duzu” edo “hartu zigarro bat” bezalako esarek arrisku portaera jakin batzuen onargarritasun sozialari mesede egiten diote. Behin erantzunak epe laburrean arazoei aurre egiteko erreakzio izateari utzi eta bizitza era batetako jarraibide bihurtzen direnean, osasun arazo larri izatera heldu daitezke.

Osasun sustapenerako oinarriko estrategia arazoei aurre egiteko alternatiba posibleak zabaltzean datza, autoindartzea erraztuz eta era berean bizitza era osasungarrienei mesede egiten dieten aldaketak sortuz.

Osasunean eragina duten faktoreak:



Nerabearoa aldaketa prozesu oso adierazgarria bizi izaten den garaia da, nortasun aldaketa eta gorputzaren garapen, garapen afektibo zein garapen intelektualak jasaten direlarik.

Hau da heldutasuneraino iraungo duten bizitza erak jasotzen diren unea. Baina bizitza era hauen aukeraketak ez dio beti aukeraketa kontziente bati erantzuten, izan ere aukeraketaren hasieran eta mantenuan faktore erabakiorrak baitaude, adibidez:

- Giro sozioekonomikoa.
- Talde batetako partaide izateko beharra (biko taldea).
- Pertsona helduen nortasunarekin alderatuz norberarena eraikitzea.
- Gozatu eta dibertitzeko gogo.

Denok ezagutzen dugu osasunarekin zerikusia duten gaietarako buruzko informazio hutsak (elikadura, sendagoien kontsumoa, drogen gehiegikeria, ariketa fisikoa...) ez duela inor segituan jarraibide osasungarriak hartzera bideratzen. Bigarren pausu hau emateko osagai afektibo guztiak hartu behar dira kontutan (baloreak, sinesmenak, autoestima edo pertsona bakoitzak bere irudiaren pertzepzioa baloratzen duen neurria, pertsonak euren bizitza kontrolatzeko ustez duten irismena...) eta baliabide zein gaitasunen garapen pertsonal eta soziala (adierazgarritasuna, talde presioaren aurrean eskuduntza gaitasuna pertsona baten portaera erreperforioan, baliabideak, goitasunak edo edozein egoeraren aurrean eskudun izan arazten dioten estrategiak edukitzea edo ez edukitzea...).

Oinarrizko zainketa batzuk

Elikadura eta nutrizioa:

Gizaki bizidun guztiak bizitze hutsagatik, bizitzen laguntzen dien funtzioak burutzeko etengabe materia eta energia higitzen ari dira. Materia beharrezkoa da organismoaren egiturak kontserbatu eta hornitzeko, hau da, "higadura" josaten duen guztia indarberritu eta ordezkatzeko. Energia beharrezkoa da gorputzeko organo guztiak aktibo mantentzeko. Bai materia bai energia egunero hartzen ditugun elikagaiak ematen dizkigute.

ELIKADURA: Organismoak bizitzaren mantentzeko beharrezko dituen lehengaiak ematen dituen ekintzen multzoa da. Organismoari mantentzeko ematea da.

ELIKAGAIA: Behin irentsita, organismoari bere beharrezkoak diren elikagoiak ematen dizkion edozein produktu edo substantzia natural edo eraldatua da.

NUTRIZIOA: Gizaki bizidunek jasotako substantziak (elikagaiak) eraldatzen dituen prozesuen multzoa da, ondoren beraien erabilgarritasun izateko eta higitzeko energia zein materia berritzeko.

MANTENUGAIA: Organismoak bere metabolismoan erabili dezakeen substantzia organiko edo inorganiko guztiak dira.

Definizio hauetan ikusten dugunez, elikatze modu asko daude baina bat bakarrik nutrizioa. Elikadura, hezkuntza, kultura eta ekonomia bezalako kanpoko indarren menpe dago, eta beraz, aldatua izan daiteke.

Elikatzeko erak osatzen dituzten prozesuak oso nahasiak dira; alde batetik elikagoien presakuntzaren era fisiko-kimiko hutsak daude, baina elikagaien aukeraketa hutsa faktore sensorial (ikusmena, dastamena, usalmena...) eta sinbolikoen (ekonomia, erlijioa, psikologia...)

menpe dago. Beste alde batetik elikagaien eskaintzarekin, erosketekin, jotzarekin zerikusia duten faktore guztiak ditugu (lotura sozialak, familiako giroa, etab.).

Mantenugaiak:

Itxuraz elikagaien aniztasuna nabaria bada ere, kimikoki aztertzen baditugu sei substantzia nutritibo talde ageri zaizkigu: gluzidoak, lipidoak, proteinak (hiru hauei berehalako printzipioak deitzen zaie), bitaminak, gatz mineralak eta ura. Gainera nutritiboak ez diren beste substantzia batzuk ere baditu: fibra dietetikoa, gehigarriak...

Mantenugaien funtzioak:

1. Funtzio energetikoa: gluzidoak eta lipidoak edo koipeak.
2. Egitura funtzioa edo funtzio plastikoa (egituren eraikuntza edo berreraikuntza): proteinak.
3. Funtzio erregulatuzailea (oinarrizko prozesu metabolikoak erregulatzen ditu): bitaminak eta mineralak.

Elikagaien sailkapena:

Elikagaiak, gehiago edo gutxiago dituzten mantenugaien arabera izan dira sailkatuak. Taldeka banatu dira:

Proteinetan aberatsak diren elikagaiak. Batez ere plastikoak:

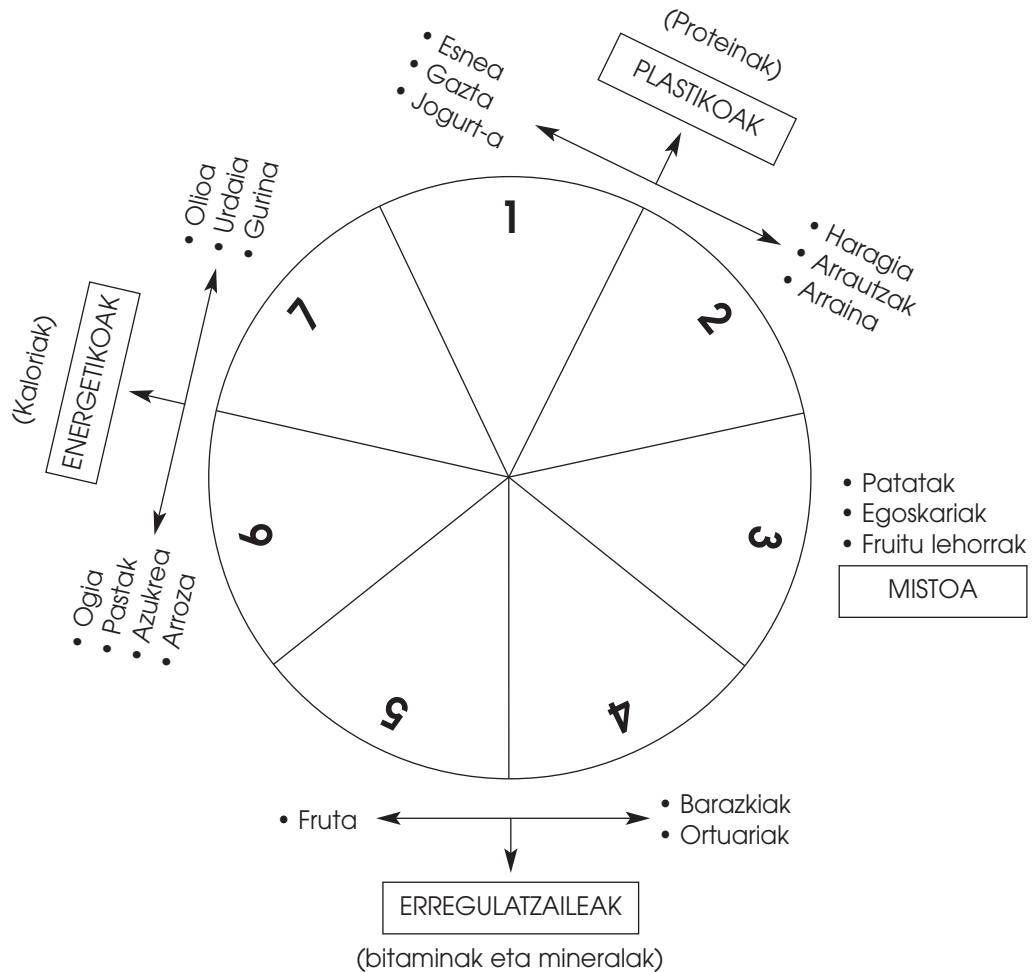
1. Esnea eta honen eratorriak: Balore biologiko altukoak, kaltzio eta proteinetan aberatsak dira. Bitaminak (A eta riboflabina) eta koipeak ere badituzte.
2. Haragia, arraina eta arrautzak: Batez ere proteinak dauzkate. Haragiaren koipe kopurua batefik bestera aldatu egiten da. Arrautzaren zuringoa bolore biologiko altuko proteina den bitartean, gorringoa koipez osatuta dago, batez ere kolesterolez. Arrainaren proteinak haragiarenak besteko aberatsak dira.
3. Egokariak, fruitu lehorrak eta patatak: Proporzio txikiagoan bada ere, proteinetan aberatsa den taldea dugu; proteina hauek balore biologiko txikiagoa dute ez daukaten organismoarentzako oinarrizkoak diren aminoazido guztiak. Bitamina ugari ere badauzkate.

Bitaminetan aberatsak diren elikagaiak. Batez ere erregulatuzaileak:

4. Barazkiak eta ortuariak: Erregulatuzaileak. Gatz mineraletan aberatsak.
5. Frutak: Aurreko taldearen berdina.

Kaloriatan aberatsak diren elikagaiak. Batez ere energetikoak:

6. Zerealak, ogia, pastak eta azukrea: Zerealek B konplexuko bitaminak dauzkate, baina batez ere kanpoko estalkian aurkitzen dira. Energi iturri arinen eta berehalakoena osatzen dute. Hobe da kate luzeko gluzidoak kontsumitzea (arropa, artoa...), kate sinplekoak baino (azukrea, gozoak, txokolatea...).
7. Koipeak, olioak eta gurina: Gure energia gordailuak osatzen dituzte. Elikaduran ezberdintasun handia dago animalia jatorriko koipe saturatu eta landare jatorriko koipe saturatu gabeen artean. Lehenengoak errazago solidotu eta gaixotasun kardiobaskularren arriskua gehitu egiten dutela ematen duen bitartean, bigarrenak likido mantentzen dira. Gurinaren lipidoak A eta D bitaminetan aberatsak dira.



Dieta orekatua:

Ez dago osotzat jo dezakeegun elikagairik, beraz, gero eta dieta anitzagoa izan, gero eta aukera gehiago izango dugu mantentzeko guztiak lortzeko.

Dieta orekatua organismoak bere beharizan energetikoak estali eta bere egiturak sintetizatzen behar dituen elikagai guztien kopuru egokia duena da. Beraz, dieta kopuruan eta kalitatean behar adinakoa izan behar da.

Dietaren baldintzak:

1. Elikagai kopurua kontsumora egokitzea eta pisu egokia mantentzeko nohikoa izatea.
2. Proporzioa:
 - Gluzidoak: %50- 60 ehun kaloriako.
 - Lipidoak: %30- 35 ehun kaloriako.
 - Proteinak: % 10 - 20 ehun kaloriako.
 - Gatza: batezbeste eguneko 5 gr. hartzea gomendatzen da.

3. Kaloria eta proteina arteko ekarpenaren oreka: Kontrako kasuan proteinak energia lortzeko erabiltzen dira.
4. Animalia proteina eta landare proteinen arteko oreka.
5. Koipe saturatu eta saturatu gobeen arteko oreka.
6. Zurgapen arin eta geldoko gluzidoen arteko oreka.
7. Bitamina, mineral eta uraren behar adinako ekarpena.

Gorputzaren garbitasuna:

Gorputzaren garbitasunak ondorio positiboa du:

- Funtzio fisiologikoengan (zirkulazioa, arnasketa, liseriketa...).
- Organoengan (bihotza, birikok, giharrak, hezurak, larruazala).
- Ezinbesteko beharrezkoengan (arnasketa, nutrizioa, eliminazioa, indarberritzea...).
- Funtzio sensorialengan.
- Motrizitate, koordinazio, lateralitate eta trebetasunarengan.
- Denbora eta espazioaren hautematearengan.
- Itxura fisikoarengan.

Eta eragin nabarmen bat: garapenean, hazieran, eboluzioan, indarrean, itxuran, erresistentzian, malgutasunean, orekan, higiegan, jateko gogoan, arnasketan, loan, zentzuetan, gaitasunetan, trebetasunetan, neurrian, pisuan, edertasunean, sexuan, ilusioan, imajinazioan, gogoan, jakinminean...

Gorputzaren garbitasun onaren aspektuak:

- Haziera eta norberaren eskaera fisikoak asetzea.
- Hortz, ile eta gorputza garbitzeko ohitura jasotzea.
- Arropa eroso eta egokio erabiltzea.
- Sentipen-organoak babestea.
- Jarrera egokiak hartzea.
- Eraso fisikoak saihestea (erredurak, ziztadak, traumatismoak).
- Jarduera fisiko egokia egitea.
- Atsedena hartu eta behar adina la egitea.
- Organismoaren aldaketei arreta jartzea.

Higienea:

Larruazala. Gure gorputzeko organurik hedatuena da eta kanpoarekin etengabeko kontaktuan dago. Germenak ez sartzeko hesi babeslea da. Sentipen termiko eta mingarriak hautematen ditu. Jariaketa organua ere bada: lzerdi-guruinek lzerdi kopuru garrantzitsua botatzen dute kanpora (kanpoko bero eta gizabanakoaren arbera), gure tenperatura erregulatu laguntzen digularik. Gure larruazala elastiko mantentzeko gantz-materia jariatzen duten gantz-guruinak ere baditugu. Guzti honi ezkatatze zelulak eta inguruko hautsa gehitzen badizkiogu, berehala agertuko da zikinkeria eta honekin batera gorputz usaina. Delako urtaroa delo, gorputza garbitzea eguneroko beharrezkoa da. Gabiketarekin ez dira soilik izerdia eta hildako zelulak ezabatzen, baita ugaltzen diren germenak ere; gainera transpirazioa errazten dugu, usaina ezabatzen dugu eta hobe sentitzera eraman gaitzakeen jarraibide soziala bat da.

Garbitzeko grina, kulturala eta berria da. Kolonia, aristokrazia eta plebea bereizteko gorputz usainaren anestesiko gisa sortu zen. Sarri dutxatzea, bizitzaren luzapen eta izurri-gaixotasunen kontrolaren osteko asmakizun berria da.

Ondorengoei arreta berezia jartzea da kontua: ilearen higieena, eskuen higieena (infekzio bide bezala), ahoko higieena eta genitaletakoa higieena.

Ilea. Garbiketaren maiztasuna gizabanakoaren koipe produkzioaren araberakoa izango da. Egunero garbitzea bezain "normala" da 6-7 egunik behin garbitzea. Xaboi neutro eta sua-bea gomendatzen da.

Ahoko higieena. Otordu guztien ostean eskuilatu hortzak, batez ere afalostean. Garbiketa gutxienez bi minutukoa izan behar da eta pasta fluorduna izatea gomendatzen da. Garrantzitsua da hortz-zeta erabiltzen ohitzea.

Genitalen higieena. Alu zein zakilak, gernu eta jariakin hondakinen metaketa errazten duten tolesdurak dituzte, beraz behar bezala garbitzeko tolesdurak banatzea komeni da. Zakila garbitzeko ez da nahikoa gainetik ura eta xaboi pasatzea. Xehetasunik garrantzitsuenak, inguru xaboi eta urez garbitu ahal izateko, prepuzioa atzera botaz zakil-mokoa konportzean datza. Era honetan hatsa darion substantzia zurixka bat den esmegma (gantz-guruin, esperma hondakin, eta abarren hondakina) ezabatzen da.

Aluaren higieerako, hilekoarekin enfasi gehiago jarrita, nahikoa da xaboi eta urarekin.

Dutxa baginalak: ginekologiak tratamendu baterako agindu ezik ez dira egin behar, berezko garbiketa mekanismoak oztokatzen bait dituzte.

Jarduera fisikoa eta atsedena:

Jarduera bizitza pertsonalaren manifestapen adierazkor bezala ulertzen da. Fisikoa edo psikikoa izan daiteke.

Jarduera eta ariketa fisikoa osasun egoera on baterako funtsezko oinarritzat jotzen dira. Ongizate orokor sententzia sortzen dute, gaixotasun kardiobaskular arriskua murrizten dute, estresa, gizentasuna, kolesterola eta presio arteriala hobetzen dituzte.

Gizarte honetan ariketa fisikoarekin harremanetan dauden faktore batzuk hauek dira:

- Jarduera fisikoaren irudia profesional eta kirolariena da.
- Ariketa fisikoa ahalegin garrantzitsu, gimnasia tresna, eta abarrekin harremantzen da.
- Publizitateak jarraibide batzuk seinatu eta produktu jakin batzuk saltzea soilik bilatzen duten kontseiluak igortzen ditu.
- Gorputza modan dago.
- Gizakiaren kaletartzeak mugimendu gutxi eta estresera darama.
- Abiadura balore positiboa da.

Guzti horrek batzutan ariketa ez dela guretzat pentsatu eta hori erraztuko duten ohiturak ez garatzeko joera dakarkigu.

Kirola, ariketa eta jarduera fisikoa bereiztu egin behar dira:

- Kirola arau instituzionalizatuek gobernatutako berezko jarduera lehiakorra da.
- Ariketa, bereziki erresistentzia, indarra eta forma fisikoa hobetzeko borondatez egiten den jarduera da.
- Jarduera fisikoa eta jolas aktiboa denborapasan edo egite hutsaren gustoz burutzen diren jolas jarduerak dira.

Atsedena nerbio eta giharren tonu egokio berreskuratu eta esfortzua berdintzeko eskaintzen dugun denbora da. Nekea urundu eta oreka berrezarri ahal izateko besteko luzea eta jarduerari berriz ekin ahal izateko berregokitzea ez exijitzeko besteko luzea izan behar da.

Atsedeen faltak, behar adina lo ez egiteagatik edo egunerako jardueren antolaketa txar-rragatik, organismoaren egoera orokorrean eragin negatiboa du eta jarrera zuzentzen duten garun-aldeen koordinazio zuzena oztopatzen du.

Sexualitatea eta arriskuen prebentzioa

Gure sexualitatea, landu dezakegun zerbait:

Ikusi dugu nola osasun kontzeptua gaixotasunik ez izate hutsa baino zerbait zabal eta orokorragoa den. Ongizate fisiko, psikiko eta soziala da.

Osasun hau izateko osagairik garrantzitsuenetariko bat sexualitatea da, gorputzaren onarpena, gure gizonezko edo emakumezko gorputzarekin gustora bizitzea.

Gai honi buruz gaur egun orientabide eta ekarpen ezberdinak existitzen dira bibliografian eta, beste alde batetik, normalean ikusmolde sozial, balore pertsonala... bezalako faktore ezberdinek eragina izaten duten gaia da.

Sarritan sexualitatea tabuz, desinformazioz, beldurrez inguratu izan da. Hautzaroan irakatsi eta inguruak elikatutako sentimendu negatibo hauek, zeintzuetaz sarritan kontziente ere ez garen, pertsonaren funtsezko aspektu hau bizitzen saiatzen diren pertsonak aurkitzen dituzten arazo eta zailtasun askoren eragile dira, batzutan benetako buru-arazoen sortzaile.

Sexualitate osasuntsuak berarekin dakarrena:

- Gorputzaren ezagutza, balorazioa eta onarpena.
- Gizon edo emakumea izatea onartzea. Rolak malgutasuna, bakoitza den bezala adieraztea, eta desio duen erara errerealizatzen joatea, potentzial humanoa mugatzen duten artasan-emetasun patroiz zurrundetara makurtu gabe.
- Sexualitatearen ikusmolde desinhibitu, xeratsu eta ludikoa hartzea. Pertsona guztiak gara ezberdinak eta gustu eta desio ezberdinak ditugu. Desioak adierazteko gaitasuna garatzea eta besteenak errespetatzea izango litzateke kontua.

Nerabeek batzutan gorputzaren aldaketa handiei, eta noizbehinka desio gabeiei, egin behar diete aurre. Beste alde batetik pertsona bikoteagandik desiratua izaten hasten deneko unea da, eta hori garrantzitsua da. Beharrezkoa da une horietan inguruan dituzten pertsona helduek elkarrizketa eta komunikaziorako bideak ezartzea beraien jakinminak adierazi ditzaten.

Pertsona sexual bihurtzen gareneko prozesua bizitzarekin hasi eta bukatzen bada ere, nerabezeroaren aurrean edo nerabezeroan bertan ematen du prozesu horrek aldaketa garrantzitsua.

Nerabeek jasaten dituzten aldaketa biofisiologiko, psikologiko eta sozialekin batera afektu sexualetan ere aldaketa ematen da.

Nerabeek soilik sexual bezala ezagutzen dituzten sentrazioen bidez aurre egiten hasten dira estimulo jakin batzuei. Etapa honetan espezifikatzen da euren orientabide sexuala, desio-objetu ezberdinek erakartzen dituzte eta maitemin handiak bizi izaten dituzte. Sentimendu eta sentrazio mundu honek ohartu gobe barneratzen ditu eta azalera doan nortasun berri honetan era kementsu batean integratzeko berregokitze denboraldia behar dute.

Sexualitateak, lantzea eta era atseginean bizitzea merezi duen zerbait izanik, garapen pertsonalerako modurik pribilegiatueteriko bat bezala, sarritan, prebentzio neurri egoki batzuekin saihestuak izan daitezkeen osasun arrisku serioak ditu.

Populazio nerabe eta gaztean, dituen osasun arriskuengatik, nahi ez den haurdunaldia instituzioak eta orokorrean gizarte osoa gehien orduratu duen arazoetariko bat.

Ardura honek azken hamarkadetako nerabeen jarrera sexualei buruzko ikerketak ugaltu arazi ditu. Ikerian guzti horietatik ondorengo ondorioak atera daitezke:

1. Neska eta mutil nerabeek sexualitateari buruzko ezaguera gutxi dituzte.
2. Nerabeek iragandako hamarkadetan baino jarrera heterosexual barietate gehiago praktikatzan dituzte.
3. Koito jardueren errepikapena handia da eto gehitzen doa.
4. Lehenengo koitoa izaten deneko adina jeitsi egin da eta joera honek jarraitzen du.
5. Nerabeek antisorgailuei buruzko ezaguera ezegokiak dituzte.
6. Esperientzia sexualeko gazteen zati batek inoiz kontrazepzio bat edo beste erabili duela ematen du, baina kontrazepzioen erabilera erregularra ez da ohizkoa.
7. Jarduera sexuala nahasia ez bada ere, bikote sail batzuetara hedatu dela ematen du.
8. Jarduera hauek beste arrisku batzuekin erlazionatuta dauden toki eta egoera desegokietan ematen dira (alkohola edo beste droga batzuk).
9. Nerabeek sexu esparruari atxikitako trebetasun pertsonal eta sozialen gabezia handia dute.

Ez da beraz arraroa adin talde honetan desio gabeko haurdunaldi eta sexu trasmiziozko gaixotasunak ugaltzea.

Interes Gune honetan ez ditugu josaten diren aldaketa fisiologikoak ikutuko, ezta afektibitatearen hezkuntza ere. Batez ere haurdunaldien prebentzioa, trasmisio sexualeko gaixotasunak (TSG) eta HIESa. Gai hauei dagokienez, beste goi eta Interes Gune guztietan bezala, jorduera ezberdinak sartzen ditugu, batzuk 12-14 urtekoentzat eta beste batzuk 14tik gorakoentzat. Zuek, irakasle-goak, adin eta taldeko beste berezitasunen arabera egokien deritzozuenak aukeratuko dituzue.

Informazio gehiagorako edo gai hauei buruzko materiala eskatzeko (antisorgailu edo sexu trasmisiozko gaixotasunei buruzko liburuska... antisorgailu sorta...) honako lekuetara jo dezakegu:

- COFES Andraize. San Cristóbal kalea, z/g (Parque del Mundo). Tfnoa: 948 42 27 60. Iruñea.
- COFES Iturrama. Iturrama kalea, 9. Tfnoa: 948 27 32 11. Iruñea.
- COFES Tuter. Eza kalea, 2. Tfnoa: 948 82 05 50. Tuter.
- COFES Lizarra. Paseo de la Inmaculada, 35-1.goa. Tfnoa: 948 55 40 40. Lizarra.
- ARGIA. Kupueta kalea, 12. Tfnoa: 948 32 80 54. Orkoien.
- LAIRA. Errekalde kalea, 4. Tfnoa: 948 30 19 07. Berriozar.
- ANTZOAIN. Osasun Zentrua. Tfnoa: 948 12 64 22, Antsoain.
- IZARGI, Larraineta kalea, 4. Tfnoa: 948 46 00 69. Etxarri-Aranatz.
- HAIZEA. Iriarte kalea, 4. Tfnoa: 948 58 06 35. Elizondo.
- TAFALLA, Osasun Zentrua. Tfnoa: 948 70 10 00. Tafalla.
- BARAÑAIN. Av. Comercial, 2-4 bajo. Tfnoa: 948 17 01 59. Barañain

Desio gabeko haurdunaldien prebentzioa. Antisorgailuak:

Metodo antisorgailuek derrigorrez batera joan behar ez duten bi ekintza banatzen laguntzen digute: sexualitatea eta ugalketa.

Nerabezaroan maitasun, desio, plazer... sentazioak sentitzen hastean, agion sexualitatea banatzen denean, egokiagoa dirudi sexualitate-ugaltze, sexualitate-koito binomioak batera ez integratzea. Horregatik nerabeekin metodo antisorgailuak lantzeo bezala, arriskua dakarten egoeren maneian gaitasunak lortzen laguntzea ere garrantzitsua dela.

Bereizten direnak:

1. Mediku kontrolik behar ez duten metodoak:
 - Koito interrupto-a, metodo Ogino-a, temperatura basalaren metodoa eta muki zer-bikalaren metodoa bezalako metodo naturalak.
 - Hesi metodoak: gizonezkoen preserbatiboa (kondoia), emakumezkoen preserbatiboa, diafragma, espermizida lokalak eta belaki espermizidak.
2. Mediku kontrola behar duten metodoak: U.B.G.o, aho-anabulatorioak, injektagarriak, koito-osteko pilulak.
3. Metodo kirurgikoak: basektomia eta tronpen lotura.

COFES-Andraize-ren "Kontrazepzio" libuskak gai honi buruzko informazioa eskaintzen du.

Ondoren aurkeztutako koadroak dagokigun gaiaren konplexutasuna argi eta garbi adierazten du. Nerabezaroan antisorgailuen erabilera eskasa azaltzen duten aldagoiei buruzkoa boda ere, berdin-berdin erabili daiteke STG eta HIESari buruzko prebentzio neurrietarako ere.

Nerabezaroan antisorgailuen erabilera eskasa azaltzen duten aldagaiak:**Berezitasunak:
Jarrera sexual eta antikonzeptiboa**

- Sexuala:
 - Zentzubakoa
 - Programazio biologiko altua
 - Behin hasitakoan auto-kontrola murriztea
- Antikonzeptiboa:
 - Zentzuzkoa izan behar du
 - Programazio biologikorik eza
 - Auto-kontrola eskatzen du

**Berezitasunak:
Egoera**

- Alkohola eta beste droga batzuen kontsumoa
- Toki desegokiak
- "Aukera" aurkeztea

**Berezitasunak: Jarrera
ondorioak**

- Sexuala:
 - Irabaziak epe laburrean eta seguruak
 - Epe luzera eta soilik gerta daitezkeen

**Gizartearen
ezaugarriak**

- Gehiegizko estimazioa
- Permitibitatea
- Sexu harremanak izateko eragozpenak benetako aukerak
- Egokitze eza
- Osasun-laguntza eza

**Nerabezaroaren
berezitasunak**

- Inmunitate sententzia
- Gogoeta magikoak
- Gogoetak epe laburrera
- Esperientziarik eza
- Arriskuaren balorapen altua
- Helduak ez baloratzea

**Pertsona esanguratsuak:
Guraso eta lagunak**

- Gurasoak:
 - Eragin eskasa
 - Utzi bai, baina onartu ez
 - Nahiago dute abstenentzia
- Lagunak:
 - Eragin handia
 - Koito-harremanak izatea bultzatzen dute
 - Ez dute antisorgailurik erabiltzea bultzatzen

Harremanaren ezaugarriak

- Ezaguerak
- Sexualitate jarrera eta sentimenduak
- Komunikatzeko trebetasuna eta trebetasun soziala
- Arriskua hautemateko neurria
- Arrisku kopuru onargarria
- Kontrolatzen tokia
- Adina eta sexua
- Ideologia politiko eta erlijiosoa
- Estatus sozioekonomikoa

Ezaugarri pertsonalak

- Harreman mota
- Harremanaren iraupena
- Koito-harremanen maiztasuna
- Harremanaren nolakotasuna
- Sexu-harremanaren nolakotasuna eta elkar konfidantza

Sexu trasmisiozko gaixotasunak (STG):

SEXU TRASMISIOZKO GAIXOTASUNAK (STG), edo sexu bereko edo kontrako pertsonekin mantendutako sexu-harremanen bidez transmititzen diren infekzioei gaixotasun benereok deitzen zaie. Orokorrean koitodun sexu harremana behar dute.

Kakaleku, edalontzi, arropa... bidez kutsatzen denaren herriaren sinesmen hori ez da egia. Bereziki batzuk sexu-harremanik ere ez dute behar (potrozorriak, garatxoak).

Pertsona bera behin baino sarriago kutsatu daiteke gaixotasun berarekin, izan ere hauek ez dute immunitaterik uzten.

Sarritan STGen sintomak ez dira arduratzekoak, ezta gogaikarriak ere, baina medikuarengana joan behar da:

Gizonak:

- Zakil edo zakil inguruan grano edo ultzeraren bat erakusten badute.
- Zakiletik likido zornetsua jariatzen bada.
- Txisa egitean azkura sentitzen bada.
- Iztarrondoan konkorrak sumatzen badira.

Emakumeak:

- Genitaletan muki-mintza edo larruazalean ultzera txikiak eduki ezkeru.
- Itxura edo kopuru ezohiziko fluxua nabaritzen bada.
- Txisa egitean erremin edo ondoeza sentitzen bada.
- Konpo-genitaletan edo inguruan konkor edo granoak sumatzen badira.

Gaixotasunen deskribapena:

Sifili-a: Mikrobio batek (*treponema pallidum*) sortutako infekzioa. Sexu-harremanetan larruazal, larruazaleko muki-mintz, alu edo ahoz transmititu daiteke. Haurdunaldian fetuari ere igorri dakiok plazentaren bidez.

Gaixotasunak hiru zati ditu:

- I. ZATIA: 10-20 egun arteko inkubazio denboraldi baten ostean ultzera gogor, gorri eta ez oso mingarria azaltzen da. "Txankro" izena du, 2-6 egun iraun ditzazke eta berez desagertzen da.
 - II. ZATIA: Sei astetara izterondo, galtzarbe eta lepoan konkorrak eta larruazalean orbanak azaltzen dira. Sukarra, eztarriko mina... azaldu daiteke.
 - Zati honek 15-30 egun irauten ditu eta hau ere berez joaten da.
- III: ZATIA: Inungo sintomarik gabeko hamar edo hogeit egunenen ostean hasten dira benetako arazoak burmuinetan, bihotzean, hezurretan... Diagnostikoa erraza da eta tratamendua oso eraginkorra penizilinaz. Garaiz heldu ezkeru erabat sendatu daiteke.

Gonokozia: Gonorrea, blenorragia, purgazioak.

Gonokoko izeneko bakteriak eragina. Transmisioa sexu-harreman bidez gertatzen da eta genital eta uzki inguruan kokatzen den arren aho eta faringean ere agertu daiteke. Batetik sei egunera arteko inkubazio epea du.

Gizonen sintomak: zakiletik jariakin zornetsua eta txisa egitean ondoeza.

Emakumeen sintomak: Hasieran sintoma gutxi, batzutan fluxuaren gora-beherak. Baina infekzioa gehitzen joan daiteke eta tronpa eta uteroa infektatu ditzake. Diagnostikoa erraza da eta tratamendua eraginkorra.

Trikonomak: infekzio oso ohizkoa, arriskutsua baino gehiago deseroso eta gogaikarria. Alu, bagina, uretra eta zakileandu eragina batez ere.

Emakumeen sintomak: fluxu hori-berdeska ugaria. Txisa egitean azkura eta erremina.

Gizonen sintomak: oso gutxi. Narritadura, txisa egitean ondoeza... Tratamendua erraza da. Bikotea tratatu behar da beti.

Herpes genitala: infekzioa, orain arte ezohizkoa baina gehitzen doana. Birusak eragiten du. Erremina, mina eta ondoeza sortzen duten ultzera eta baba ugari sortzen ditu. Ez dauka tratamendu zehatzik. Batzutan lehenengo infekzioaren ostean sendatzen da baina sarritan aldiari behingo lesioak agertu eta larritzeko joera du.

Kondiloma puntaluzeak (garatxoak): kontaktu osteko lehen eta hirugarren hileen artean agertzen dira. Uzki, zakil, bagina eta aluan kokatzen diren garatxo txikitxoak dira.

Oso kutsogarriak dira eta ikusteaz diagnostikatu daitezke. Tratamendua, batzutan, oso luzea da eta beti ez da sendatzen.

Ez da beti kontaktu sexualen bidez kutsatzen; oso garrantzitsua da jarraipena egitea sarritan umetoki-lepoko kartzinomarekin elkartzen bait da.

Hepatitis B-a: Birusak sortutako infekzioa. Sexu bidez transmititzeaz gain odol-kontaktu (odol-transfusioak, xiringak...) bidez edo haurdunaldian eta erditzean ere transmititu daiteke. Gibelean du eragina eta sendatzera jo edo kroniko bihurtu daiteke.

Potrozorriak (zorriak): Zorriak gorputzaren gune iletsuetan (pubisa eta besapeak) aurkitzen dira. Ziztadek azkura handia ematen dute eta infekzioak sortu daitezke azkura egitean larruzala urratu ezker. Xaboi intsektizida bidez tratatzen da.

Sexu trasmisiozko gaixotasunak (STG) aurreikusteko, garrantzitsua dirudi nerabeei metodo antisorgailuen berri ematea eta arriskua daukaten egoerak maneiatzeko gaitasunak garatzen laguntzea (ikus 3 eta 4 Interes Guneak).

COFES-Andraize-ren "Kontrazepzioa" eta "Sexu trasmisiozko gaixotasunak" lanek gai hauei buruzko informazioa eskaintzen dute.

GIB/HIESA:

HIESA birusak sortutako infekzio gaixotasuna H.I.E.S. siglek zera esan nahi dute:

- H Hartutako: ez dela herentziazko gaixotasuna kanpoko zerbaitek sortua baino.
- I Inmuno: sistema immunologikoarekin zerikusia duena (gure babes-sistema).
- E Eskasiaren: nahikoa ez den inmunitate arazoa dagoela.
- S Sindromea: gaixotasun baten ezaugarri diren sintoma multzoa.

HIESA GIB edo giza immuno-eskasiaren birusak sortarazten du.

Sistema immunologikoa. Linfozitoak. Antigorputzak:

Sistema immunologikoa zelula ezberdinez osatutako babes-sistema konplexu eta sofistikatu da. Era ezberdinetan lan egin arren helburu bera daukate: kanpoko agenteak ezagutu eta arrotza ezabatzea. Zelula mota hauetariko bat linfozitua da. GIB birusak gure babes-sistema-

ren tresna oinarrizkoenak diren linfzitoen kontra egiten du. Era honetan organismoa gero eta zaurigarriago bihurtzen da infekziorik ezdeusearen aurrean ere.

Linfzito B-ak, germenetara itsatsi eta ezgaitu egiten dituzten substantziak sortzeaz arduratzen dira. Substantzia hauek germen bakoitzeko bereziak dira. Batzutan organismoan geroztzen dira betirako eta horrek pertsona hori noizbait germen horrekin kontaktuan izan dela adierazten digu.

GIBa organismoan sartu eta linfzitoetan barneratzen da, baina behin barruan denboraldi aldakor baterako (batzutan urteak) ezkutuan geratzen da; kasu batzutan denboraldi jakin baten ostean biztu eta linfzitoak suntsitzen hasten da.

GIBaren bidezko infekzioa:

Birusa organismoan sartzen denean, honentzat arrotza da eta antigorputzak egiten hasten da. Pertsonak birusa bai baina antigorputzik ez daukan denbora, oraindik sortzen ari delako, aldakorra da eta gehienetan hiru hilabetekoa izaten da. Denboraldi honi leihio aldia deritzogu. HIESAREN FROGA deritzoguna GIBaren antigorputzak antzemateko odol-azterketa da.

- Frogak baiezkoa ematen badu, pertsona birusarekin kontaktuan egon eta kontra egiteko antigorputzak garatu dituela esan nahi du. Ez du HIESa daukanik edo derrigorrez garatu behar duenik esan nahi (gaixotasuna edukitzera heltzen ez diren pertsonak ere badaude). Baina birusa beste bati transmititu diezaioke. Pertsona hauek SEROPOSITIBOAK edo ERAMAILEAK direla esaten dugu.
- Frogak ezezkoa ematen badu antigorputzik ez dagoela eta beraz birusik ez dela sartu esan nahi du. Baina kontu handia izan behar dugu lehen aipatu dugun leihio aldiarekin, izan ere antigorputzak sartzeko astirik eman ez izatea gerta daiteke eta ondorioz frogaren ezezkoa faltsua izatea. Kontutan hartu behar da emaitza ezezkoa izan arren, ez duela pertsona GIBari inmunea zaionik esan nahi, eta arrisku jardueretan jarraitzen badu eragina izan dezakeela berarengan.

Gaixotasunaren sintomak:

Ez dauka sintoma espezifikorik, sistema inmunearen ahuleziaren ondorioz sortzen diren infekzio edo tumore-gaixotasunen sintoma guztiak baino. Aipatzen direnak: pisu gaitze garrantzitsua, sukarra, adenopatiak, beherakoa... Gaixotasuna garatzen duten pertsonen portzentaia gehitzen doa denborarekin; honela, infektatu eta 10 urtera, %50a heltzen da HIESa jasatera.

Gaisotasunaren transmisioa:

GIBa organismotik kanpo bizi ere ezin daitekeen birus irristakorra da. Transmisioa kontaktu zuzenez bestearen odol-korrontera birus kopuru nahikoa pasatzen denean gertatzen da. Odol, semen eta bagina-jariakinetan bakarrik aurkitzen dira birus kontzentrazio garrantzitsuak. Infekzioa pertsona baten fluxu hauetako bat beste baten odolarekin kontaktuan jartzen denean gertatzen da.

Txistu, malko eta beste fluxu batzuetan ere birusa aurkitu den arren, kontzentrazioa oso baxua da eta ez da kutsatzeko nahikoa. Nahi gabe xiringa abandonatu batekin kutsatzeko aukera ere oso txikia da, baina badago. Aukera txikia da ez delako odol nahikoa egoten eta kanpoan denbora luzea daramanez seguraski birusa desagertu egin baita. Hepatitis B eta tetanoen arriskua handiagoa da.

Odol-transfusio eta antzekoek gaur egun ez dute arriskurik ikuskatzen behar bezala aztertuta baitaude.

Analisiak egin edo odola ematerakoan ez dago transmititzeko arriskurik, erabiltzen den materiala erabilpen bakarrekoa bait da.

GiBa penetraziozko sexu-harremanen bidez transmititzen da (uzki, bagina eta aho bidez). Harreman hauetan zauri mikroskopikoak egin daitezke muki-mintzetan... eta hauen bitartez birusa barneratu; gero eta zauri handiagoak izan, arriskua ere handiagoa izango da. GIB era-maileak diren pertsonekin urtetan sexu-harremanak ordura gabe mantendu eta kutsatu ez diren pertsonen kasuak ezagutzen dira. Harreman bakar batez kutsatu izan direnak ere eza-gutzen dira. Kutsatze arriskua ez da berdina sexu-jarduera guztientzako. Arriskurik ez duten sexu-harremanak ere badaude (ferekak, elkar masturbatzea, masaiak...). Arriskua pertsona baten odol, semen edo bagina-jariakin eta beste baten larruaza edo muki-mintzetako bide ireki (zauri) baten kontaktuarekin dator. Uzki edo bagina-penetrazioa oso arriskutsutzat jotzen da.

Txistuan dagoen birus kontzentrazioa ez da arriskutsua. Ez da bide honetatik kutsatu denik agertu oraindik, beraz musu ematea arrisku gabeko jardueratzat jotzen da.

Birusa ez da edalontzi, mahai-tresna, konketa publiko, tresna, arropa... bera erabiltzeagatik transmititzen. Ezta intsektu ziztada, ez tul, igerileku... bidez ere.

Prebentzioa:

Odol bidezko transmisioa: Beste pertsona baten odolarekin kontaktuan egon ahal izan diren tresnak ez konpartitu, adibidez: xiringak, orratzak, bizar-xafla, hortz-eskubila, tatuaien orratzak... Erabili behar badira lehenago lisibarekin desinfektatu. Seropositiboa izan ezker haurdunaldian zehar edo erditzean bertan transmititu daiteke birusa.

Sexu bidezko transmisioa:

- Infektatu gabeko bikotearekin sexu-harremanak baina arrisku praktikarik gabe.
- Penetratio gabeko sexu-harremanak.
- Penetratiodun sexu-harremanetan preserbatiboa erabiltzea (uzki, bagina edo aho penetratioa).

Kondioen segurtasuna: preserbatiboa %100ean da segurua laborategian. Bestelako tratamendu edo prebentzio neurri guztien antzera praktikan segurtasun osoa ez eskaintzea izan daiteke, izan ere erabilera edo kontserbazio eskasak apurketaren bat sortu baitezake. Hala ere, ikerketek preserbatiboan erabilera babesteko dagoen biderik hobereena dela ziur tatzten dute. Beraz, ondo erabiltzen ikasi behar dira era horretan fidagarritasuna bermatzeko.

Zirkulazio istripuak

Gure gizarte honetan motordun ibilgailuen ohizko erabilera orokorrak ekonomian, komertzioan, giza-harremanetan abantailak suposatzen baditu ere, gizartearentzako erronka garrantzitsu bilakatu diren arazo larri askoren agerpena erraztu du: ingurune-za rata, atmosfera-kutsadura, zirkulazio arazoak, zirkulazio istripuak.

Zirkulazio istripuak, pertsona zauritu kopuru garrantzitsuaz gain, gure komunitatean laugarren heriotz eragileak dira. Kaltetuenak batez ere 18-24 urte arteko gazteak dira, gazteen artean heriotz eragile nagusia delarik. Gaur egun, ondorio pertsonal, familiar eta sozial garrantzitsuak izaten dituztenez osasun arazo larri bilakatu dira.

12tik 16 urtera bitarteko hezkuntza etapa honetan, automobilik gidatzen ez den arren, apurka-apurka oinezko gisa eta bizikleta zein motoen maneian autonomia gehiagoz gozatzeko joaten da. Euren osasun eta segurtasunean eragina izan dezaketen egoerak biderkatu eta jarrera seguru edo arriskutsuak hartzeko elementuak finkatzen dira.

Esperientzia berriekiko atsegina eta jakinmin hori itzali gabe egoerez jabetzeko kontrol handiagoa eta erabakitze gaitasunaren garapena eskainiz, auto-zainketa eta erantzukizun bizitza erak indartzea da kontua.

Istripuetan eragina duten faktoreak:

1. INGURU-FAKTOREAK: errepidea (zoluaren egoera, ibilbidea, seinalapenak), baldintza meteorologikoak (elurra, izozteak, behe-lainoa...), ospakizunak eta jaiak, joan-etorriak, lagunak, familia giroa, abiadura... bezalako balore sozialak.
2. IBILGAILUA: mantenua (antzinatasuna, pneumatiko eta balazten egoera, argindar-sistema...).
3. GIDATZEN DUEN PERTSONA: abiadura desegokia, substantzien kontsumoa (alkohola, gauez gidatzea...).

- **Abiadura desegokia:** gizarte honetan abiadura eta denbora balore garrantzitsuak dira. Biak batu eta, batzutan, gidatze era arriskutsuetan bilakatzen dira. Bestalde, ibilgailu modelo berriak abiadura handiak hartzeko prestatuta daude eta publizitateak behin eta berriz aipatzen du hori (batzutan prestakuntza berriak abiadura handietan "segurtasuna" hobetzeraz zuzentzen dira).

Abiaduran eragina duten faktoreak: bidalaren iraupena, estresa, bizitza era, presa, arrisku sententzia...).

- **Alkoholaren kontsumoa:** alkoholaren eragina pertsonengan faktore askoren menpean dago: pisua, sexua, adina, eguneko ordua, zer eta zenbat jan den, bakoitzaren baldintzak (nekatuta egon edo lorik egin ezik, haurdunaldian eta hilekoarekin egotean alkoholak eragin handiagoa izaten du), edarlaren graduazioa altuagoa bada, gasa badauka edo bero badago gehiago zurgatzen da. Legeak gidatu ahal izateko uzten duen alkoholemia neurria 0,8 gr/l da.

Alkoholaren arazoa lehen alpatutako alkoholemia neurriarekin gidatzeko gaitasuna gutxitu egiten duela da (aldaketa eta arrisku egoerez ohartzeko gaitasuna eta behar bezala erreakzionatzeko gaitasuna gutxitzen ditu), baina pertsonak horrela hauteman beharrean, arrisku gutxiago ikusten du.

- **Nekatuta gidatzea:** gidatzen duen pertsonaren nekea, distrazioa edo lo hartzea zirkulazio istripuei lotutako faktore garrantzitsua da.

Jan ostean gidatzea, lan egun bat bukatutakoan edo estres egoeretan bidalatzea, bidala luzeak, jarduera asikotako egun baten ostean gauez bidalatzea, gaixotasun edo susperraldi egoerak... gidatzeko gaitasuna gutxitu eta istripu arriskua gehitzen duten egoerak dira.

4. OINEZKOAK EDO BIDAIARIAK: Aldagarri pertsonalak, jarrerak, etab...

Substantzien kontsumoa

Gizarte guztiek egiten dute bere drogaren bat edo beste, eta mendebaldeko munduaren adierazgarrienak alkohola eta tabakoa dira. Droga jakin batzuen onarpen sozialak benetako kontsumo gai bihurtzen dituzte, horren ezaugarri guztiekin (eskaintza handia, publizitatea...). Era berean, legezkonpokoak izan arren, beste batzuk (heroina, kokaina, etab.) ere sartzen dira, herritarrentzako oso eskuragarriak direlarik. Sarritan, Euskadiko drogamenpekotasunen Dokumentazio eta Informazio Zentruaren 23. DIZ aldizkariak esaten duen bezala, "drogaren arazoa" ez dira drogak, baizik eta gaur egungo klandestinitate, marginaltasun, debeku eta legezkonpoko egoeraren eraginez inguruan duten guztia.

Drogak gure munduaren errealitatea dira. Ez da beraz, fenomeno berria. Drogak luzaroan izango ditugu gure inguruan eta, beraz, beralekin bizitzen ikasi beharko dugu.

Adituek diatenez arazoa ez dira drogak, nola erabiltzen ditugun baino. Eta egia da, drogek giza-gorputzean efektu jakin bat sortzeko ezaugarria dute, eta era probetxugarri edo kaltegarri batean erabili genitzake. Arazoak batez ere drogen erabilera eskasak sortzen ditu.

Egunez egun gurekin ditugun beste fenomeno batzuk ere kalte sortzaile izan daitezke. Adibidez, istripuak eta heriotzak ere sortzen dituen ibilgailu-zirkulazioa, baina horregatik ez ditugu autoak deusezten. Biztanleriari ibilgailuen aurrean jokatzeko, kontu izaten eta arriskuak gutxitu edo saihesten erakusten zaio. Ibilgailuen aurrean bezala drogen aurrean ere erantzun egoiak nola eman planteatzen da.

Kontzeptuak:

DROGA: "Behin organismoan sartuta gizabanakoaren egoera psikikoan aldakuntzak eragin eta menpekotasuna ere sortu dezakeen substantzia".

ERABILERA: "Kalte" baino "mesede" gehiago egiten deneko droga jakin baten kontsumoari deritzogu erabilera. Adibidez: ospakizun batean kopa batzuk edatea erabilera kasu argia da, beti ere etxera itzultzeko autorik hartu behar ez baldin badugu.

GEHIEGIKERIA: Aspektu negatiboak positiboak baino gehiago direnean deritzogu gehiegikeria; hau da, arriskua lortutako irabazia baino handiagoa izatea.

GEHIEGIKERIA ERAK:

- Arrisku egoeretan kontsumitzea: haurtzaroan kontsumitzea, haurdunaldian ohizko eran kontsumitzea, gidatu aurretik, makinak maneiatzean...
- Menpekotasuna.
- Gaiindosia: organismoak onartzen duen baino kopuru handiagoa kontsumitzea.

MENPEKOTASUNA: Kontsumitzaile eta drogaren artean sortzen den harremana, zeinek gizabakoari aldian-aldian kontsumitzen jarraitzeko beharra sortzen dion.

MENPEKOTASUN MOTAK:

- Psikikoa: efektuak jasotzeko droga kontsumitu behar izana.
- Fiskoa: behin organismoa ohituta dagoenean droga toxikoa hartzeari utzi eta organismoan bertan sortzen diren arazoak.

TOLERANTZIA: Organismoa substantziara egokitu eta ondorioz efektu bera jasotzeko dosia gehitzeko beharrezana sortzen duen fenomeno.

Drogen sailkapena:

Drogak, substantzia gisa, asko eta efektu oso ezberdinetakoak dira. Ez dira txarrak ez onak, dena da erabileraren arabera. Sailkapen ugari egin daitezke.

- JATORRIAREN arabera:
 - Naturalak: tabakoa...
 - Sintetikoak: LSD...
 - Semisintetikoak: heroina, kokaina, alkohola...
- EFEKTUEN arabera:
 - Nerbio-sistema nagusiaren depresoreak: alkohola, hipnotikoak, antsiolitikoak, opiazeoak (heroina, morfina, kodeina, metadona...).
 - NSNAREN suspergarriak: anfetaminak, kokaina, xantinak (teofilina, kafeina...), nikotina.
 - Kontzientzia asaldatzen duten substantziak: aluzinagarriak (LSD, meskalina), kannabizodeak (marihuana, haxixa...) disolbatzaileak...
- POTENTZIALTASUN AKTIBOAREN arabera (Goldstein eta Kalant. Science 1991), Handienetik txikienera:
 - 1. taldea: anfetaminak eta kokaina (crack-a ere barne).
 - 2. taldea: opiazeoak eta nikotina.
 - 3. taldea: alkohola, barbiturikoak eta hipnotikoak.
 - 4. taldea: haxixa.
 - 5. taldea: kafeina.
- TOXIKOTASUNAREN arabera: erabilera patroiz ezberdinak ikusita, tabakoa eta alkohola kontsidera genitzake droga mingarrien.
- EGOERA PSIKOLOGIKOAREN arabera:
 - Instituzionalizatuak: alkohola, tabakoa, medikamentuak.
 - Instituzionalizatu gabeak: beste guztiak.

Instituzionalizazioa aurkitzen garen kontestu kulturalaren arabera izaten da (Marruekosan kannabisa instituzionalizatuta eta alkohola debekatuta dago).

- LEGIEZKO EGOERAREN arabera:
 - Legezkoak: tabakoa, alkohola...
 - Legez kanpokoak: heroina, kokaina...

Substantzia bakoitzak, epe labur edo luzera, berehalako efektuak eragin ditzake. Efektu hauek, pertsonaren egoera eta ezaugarrien arabera, faktore sozial eta soziokulturalen arabera... aldatzen dira. Substantziari leporatzen zaizkion efektu asko (kaite ugari, gaindosiagatik heriotzak, infekzioak, marjinazioa, arazo sozialak...) benetan egoera juridiko, kontsumoaren baldintza eta erabiltzeko erari lotuta daude (benabarnekoa, inhalazioa...). Erabilera batzuk arriskurik ez daukaten moduan, beste batzuk osasunarentzako eta gizarteratzeko arriskutsuak izan daitezke.

Itxura denez giza natura ohikeria psikikoa aldatzeko gogoz gainezka dago, drogekin edo droga gabe. Gizakiak trantzea eta hordikerio maite ditu. Drogen aukeraketaren aurreko nor-tasun teoriak ezin dira baztertu, nahiz eta seguraski ez den orokorra izango. Pertsona batzuk arrazoi bategatik eta beste batzuk beste bategatik, haiengana hurbiltzen dira, kontsumo tipologia ezberdinak daudelarik.

Kontsumo guztiek ez dute gehiegikerio osatzen eta sozial eta/edo legalki onartutakoaren barruan gehiegikeria egon daiteke. Drogekin kontaktuan jartzen diren pertsona kopuru muga-

tu batek bakarrik izaten ditu arazoak eta ore txikiagoa da menpekotasun-sortzaille prozesu baten produkzio maiztasuna.

Substantziak ez dira gizabanakoa irten ezin daitekeen kontsumo konpultsibo batera eramaten duten gene magikoak. Ez da zertan substantzia izan gizabanakoari agintzen diona, alderantziz baizik.

Drogen erabilerarekin zerikusia duten faktoreak:

Oraindik ez da izate hutsarekin menpekotasun fenomenoaren sortzen duen aldagarri independenterik (kausa, zentzu hertsian) ezagutzen. Ikerketak lotuta daudela ematen duten aldagarri edo aldagarri taldeen (eredu multifaktoriala) eraginari buruzko baieztapen bat edo beste ematen ari dira.

Faktore baten alde eta beste batzuen kontra egin eta, "jende arrunta"ren zentzunaren mailan onartu egiten diren interpretazio partzialak eskaini izan dira inoiz:

- Eredu etiko-juridikoa: pertsona drogadiktoak badaude drogak eskura daudelako da, neurri juridikopenalak proposatzen dituzte.
- Eredu mediko-biologikoa: pertsona drogadiktoa isolatuta eta bere arazo pertsonalerako tratamenduaz egon behar den gaixotzat jotzen du.
- Eredu psikologikoa: berak aukeratu duenez edo gaitz psikologikoren bat daukanez, erantzukizuna bakoitzarena da.
- Eredu soziokulturala: arrazoiak langabezia, aisiarako errekurtso falta, kontsumo gizartea, etab dira.

Era erraz eta karikaturatu hauen bidez deskribatutako bertsioetan egia zati bat egon badago. Izan ere, eredu multifaktorialak aspektu hauen elkarrekintza osatzen du. Ondorengo erara sailkatzen ditu:

- Substantziari loturiko faktoreak.
- Gizabanakoen ezaugarri pertsonalak.
- Testuinguru sozial orokorra eta hurbileko taldeak.

1. Substantziari loturiko faktoreak:

Ezaugarri farmakologikoak (menpekotasuna sortarazteko gaitzikortasuna), kontsumo kopuru eta maiztasuna, administratzeko modua...

2. Banakako faktoreak:

Pisua, neurria, sexua, adina, egoera fisiko orokorra... bezalako ezaugarri fisikoek, drogak organismoarengan dituen efektuetan eragina dute. Bizitza erak, erabileraren asmoak, pertsona bakoitzaren ezaugarri psikobiologikoak, drogek kontsumitzen duenari eman diezaioketena... bezalako aldagarri ezberdinek erabilera patroietan eragina dute.

Ikuspuntu psikologikotik begiratuta, menpeko kontsumora eraman dezakeen pertsonalitatearen aurreko trastornoen existentzia defendatzen zuten teoriak baztertu genitzake, eta erikortasuna esan nahi ez duten arren menpekotasun prozesua erraztu dezaketene ezaugarri batzuei buruz hitz egin genezake. Adibidez: autoestimua baxua, gutxiagotasun eta segurtasun eza-ren sentimendua, frustrazio eta oldakortasunari tolerantzia eskasa, gaitasun pertsonal eta sozial eza (erabakiak hartzean, komunikatzean), etab.

Badakigu ezaugarri hauek ez direla berezkoak. Batez ere familia, eskola eta bikotea bezalako oinarrizko taldeen garrantzia, non gizabanakoa heldu eta garatu egiten den, funtsezkoa da bere formakuntzan.

3. Talde faktoreak:

- Familia faktoreak, zentzu bikoitzean:
 - Gurasoek substantziarekin mantentzen duten harremana (abstentzioa, erabilera, gehiegizko kontsumoa, menpekotasuna...) eta gurasoak ikasteko eredu gisa. Kontua ez da seme edo alabak jarraitzea nahi duen jarrerarekin koherentea izatea (berak edan ez dezan ez edatea...), baizik eta aita edo amaren funtzioa betetzea, drogen kulturaren eta kontrol eta kontsumo arduratsuan gizarteratuz.
 - Familia, hezkuntza era eta familiaren baitan ezartzen diren harremanen ezaugarriak: komunikazioa, familian sortzen diren zailtasun eta arazoei aurre ez egitea, segurtasun eza eta menpekotasuna eragin eta talde presioa erraztu dezaketen jarrera autoritario edo permisiboegiak, etab.
- Eskola, gizabanako heldu, erantzule eta autonomoen formakuntzan familiak egiten duen lanaren hezkuntza gehigarri bezala.
- Aisia, ondasun eta substantzietatik jarrera eta irakurketa ezberdinak dituzten gazte talde ezberdinen bizitza estiloak, egoerei heltzeko modua. Alkohola eta tabakoaren kontsumoaren hasiera eta mantenuan adin bereko taldeek duten eragina ere aztertu beharko litzateke.

4. Faktore sozialak:

- Euren jarrera orientatzen duen drogen irudikapen soziala: alkohola (joia, dibertsioa, giza harremanak errazten dituenak), kokaina (modernotasuna, egoera ekonomiko ona, arrakosta), tabakoa (ospea galtzen doa baina gero eta emakume gehiagok kontsumitzen dute).
- Legezko drogekiko tolerantzia soziala: prest egotea, erraz lortzea, kostu baxua...
- Euren eragina inork ere dudatan jartzen ez duen droga instituzionalizatuen publizitatea: indarrean dagoen legeria egonda ere permitibitatea dago.
- Dauden baliabide eta zerbitzuak, aisiarako alternatiba jakin batzuen ugaritasuna (tabernak) denbora librerako beste baliabide eta alternatiba batzuren aurrean; herritarren interesetara egokitu ezina eta baliabide, sare sozial eta asoziazionismo, eta abarri buruzko informazio falta.
- Menpekoaren irudi soziala: bere akatsa onartu ezker guztiz errugabea.
- Gizarteak drogatutako duena: "legezkanpoko substantzia", "txarra", erabiltzen duenaren gorputz eta bururako oso kaltegarria, gizarte honen arazo nagusia, "deabrutze" oren mitoa, substantziak gizabanakoa eskiabizatu eta kontsumo konpulsibo batera darama, etab.

Zergatik jartzen dugu arreta legezko drogean?:

1. Alkoholik edaten ez duten 18tik 25 urtera arteko gazteen portzentaia gehitu egin den arren, datuek gazte jendearen edari alkoholikoen gehiegizko kontsumoa gehitu egin dela ziurtatzen dutelako. Honek beste droga batzuen administrazioaren egonkortze eta baita gutxitzearekin ere bat egiten du.
2. Alkohola eta tabakoaren gehiegizko kontsumoak dakartzaten ondorio soziosanitariogatik (heriotza, lanera huts egitea, etab.); legezkanpoko beste droga batzuk baino larriagoak dira.

Informazioa prebentioa al da?:

Drogei buruzko informazioak hauei buruzko ezaguerak ematerako orduan bakarrik du eragina, baina ez du erabilera patroian; are gehiago, kasu batzutan toxiko jakin batzuk erabiltzen hastera bultzatu dezake. Hezkuntzaren eskuhartzea eraginkorra izan dadin eta ez kontraprebentiboa, ikaslegoaren aukera eta energiak garatu, nerabeari era autonomo eta erantzule baten egoerak aztertu eta erantzuteko gaitasun eta baliabideak eskaini, hobeto harreman-tzen zein talde presioa jasaten (droga eskaintza) lagundu, hartutako erabakia aurrera eramaten utzi, estresari aurre egiten lagunduko dien jarduera batzuekin osatuta izan behar da. Neska-mutil nerabeen garapen pertsonal eta soziala lortzea da kontua.

Drogamenpekotasunen prebentzioak oinarrizko 3 ildo biltzen ditu:

- 1) Batez ere, nerabeen osasun eta garapen pertsonal eta soziala hobetzea.
- 2) Substantziak kriminalizatu gobe baikik eta nerabeak drogaren kulturari barneratuz, lantzea. Beti ere harreman konstruktibo baten inguruan.
- 3) Aisia eta denbora libre lantzea, aisiarako aukerak zabalduz eta baliabide eta gaitasun pertsonal eta sozialen garapenari mesede eginez, egunerokoa, "dibertigarria" eta "atsegina" biltzen dituen giro batean.

Jardueren garapenerako berariazko orientabideak:

(DROGAMENPEKOTASUNEN PREBENTZIORAKO PROGRAMATik hartuto. Euskal Autonomi Elkartea).

- Substankien informazioari dagokionez:

- Ematen den informazioa garapen maila, ezaguera, esperientzi eta arriskuaren espozizioa egokitu behar da, eta ikaslegoaren beharrezkoen arabera erraztu ahal izango litzateke.
- Ikasleek ezagutzen ez dituen substantziei buruzko informazioak erakargarritasuna gehitu dezake, azkenean kontraprebentibo bihurtuz.
- Nahasketak saihesteko ez dugu drogei buruz orokorrean hitz egingo, baikik eta droga mota bakoitzari buruz. Ematen dugun informazio guztia egitate frogatuetan oinarrituta izango da eta ez iritzi pertsonaletan.
- Ez da gomendatzen behin eta berriz drogen efektu kaltegarriak errepikatuz beldurra- ren errekurtsioa erabiltzea, izan ere epe luzerako eraginak ez zaizkio axola nerabeari eta arriskuaren plazerra kontsumoen eragile klabea da. Eraginkorragoa da berehalako efektu kaltegarriari buruz hitz egitea.
- Gure ikasleek kontsumitzen ez badituzte behintzat, hobe da erraz lortu daitezkeen drogak ezagutzera ez ematea (kolak, disolbatzaileak, etab).
- Ez dugu tabako eta alkoholaren gehiegizko kontsumoari buruz arinkeriarik azaldu behar. Ohitura hori benetan "librea" izan dadin lehenengo beraren aspektu guztiak ezagutu behar dira.

- Ikaslegoari dagokionez:

- Kontutan izan zein egoeratan dagoen. Jarrera sozialean estilo berri baten ezarpenak bereizia, familia eraginetik gero eta urrunago eta beste gizarte mota batekin zerikusia duten beste eredu, giro eta faktore batzuen garrantzi handiagoarekin. Marko honetan, eta kasu askotan, substantzia batzuen kontsumoa frogatze prozesu baten barruan doa. Substantzian zentratu beharrean, beharrezkoa da planteatzen den egoera konkretua aztertzea.

- Abagune sozial berri honen ezaugarrietako bat gazteek ezartzen dituzten pertsonen arteko harreman ugariak dira. Harreman egoera asko ematen dira zeintzuetan gaitasun sozial eta errekurso pertsonalen ezagatik ez den erantzun egokia izaten. Hau da, kontsumoa ematen bada, ez da libre, baldintzatua baizik.
 - Ezin ditugu ahaztu gurea bezalako kontestu sozial batean gazteek aurkitu ditzaketen "abantaila" subjektiboak kontsumo batzuetan. Eredu sozialek tabako eta alkoholaren kontsumoa harremanak ezartzeko, bizitza heldu baterako pausua arintzeko, lasaitzeko.. era bezala aurkezten dute.
 - Erraza da ikaslegoaren artean drogari buruzko bizipen, ezagutza eta jakinmin ezberdinak aurkitzea. Hau ezagutzeak ez gaitu hezkuntza gehien dakitenen arabera fokatzera bultzatu behar. Gaiaren tratamendua uniforme izan behar da, guztien jakinmina piztea bilatuz.
- **Irakaslegoari dagokionez**, gogoratu entzutea eta komunikatzea hezkuntza harremanetarako oso tresna erabilgarria dela.

Irakurketa batzuk

BILBOKO UDALA, F.A.D. eta EUSKO JAURLARITZA: *Drogamenpekotasunen prebentzioroko programa* (D.B.H.ren Curriculum Garapena.).

CALVO, S.: *Educación para la salud en la escuela*, Madril, Díaz de Santos S.A.k argitaratua, 1991.

MADRILEKO KOMUNITATEA: *Programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid, A tu salud.*

ESCOTADO, A.: *Drogen historia* (3 ale.), Madril, Alianza, 1992.

BARTOLOMÉ DE CARRANZA FUNDAZIOA: *Los jóvenes navarros. 1991 (III Encuesta sobre la juventud de Navarra)*, Iruñea, 1992.

GENERALITAT DE CATALUNYA: *Orientaciones y programas. Educación para la Salud en la escuela.* LÓPEZ, F. eta FUERTES, A.: *Para comprender la sexualidad*, EVID, 1991.

BOLAÑOS, M. C. eta BESTE BATZUK: *Programa Harimaguada. Carpeta didáctica de educación afectivo-sexual, Educación secundaria*, Kanarietako Gobernua.

NEINSTEIN, L. S.: *Salud del adolescente*, J.R. Prous Editores.

NUTBEAM, D.: *Glosario de Promoción de Salud*, Osasun Mundialaren Erakundea (O.M.E.).

MENDOZA, R.: eta BESTE BATZUK: *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*, Ikerkuntza zientifikoen Kontseilu Gorena, 1993.

GARCIA, A. eta BESTE BATZUK: *HIESa, Gida hezitzailea*, Eusko Jaurlaritza: Osasun eta Kontsumo Saila eta Hezkuntza Saila.

6.2. Programa diseinatuz

6.2.1. Helburuak eta edukinak

Helburu orokor eta espezifikoa:

Nerabeak osasunaren erantzukizun eta kontrola eguneroko bizitzaren zati garrantzitsu bezala bere gain hartzea, determinatzen duten faktoreetan eraginez eta, jarrera malgu baten bidez, bizitza era osasungarriak garatuz.

Bere osasunaren ikuspegia zabaltzea, determinatzen duten faktoreak aztertzea, arriskuak eta hauen aurrean hartu daitezkeen jarrerak baloratzea eta autonomia eta erantzukizuna duen bere osasunarekin lotutako zainketak ezagutzea.

Oinarrizko zainketa batzuen aurrean bere egoeraz kontzienteago izatea (elikadura, gorputzaren garbitasuna eta jarduera fisikoa eta Atsedena), eurekin zerikusia duten faktoreak aztertzea, euren jarrerak ebaluatzea eta gehiago zaintzeko alternatibak aztertu eta garatzea.

Sexuaren adierazpenak osasunean duen eragina aztertzea, antisorgailu, STG eta GIB/HIESAri buruzko ezaguera garatzea eta arriskuak aurreikusteko alternatibak aztertu eta garatzea.

Zirkulazio istripuei buruzko ezagutza gehitzea, arriskuak ezagutzea eta irtenbideak bilatu eta garatzea.

Droga ohizkoenei buruzko ezagutza garatzea, drogen fenomeno soziala, erabilera patrioiak eta kontsumoari lotutako patrioiak aztertzea eta arrisku kontsumoarentzako alternatibak garatzea.

Denbora libre eta osasunaren zainketaren arteko harremanak aztertzea eta aisia osasungarriako alternatibak garatzea.

Edukinak:

Egitateak, kontzeptuak eta printzipioak:

- Osasun kontzeptua. Osasun osoa. Osasun sustapena.
- Nerabezeroan garrantzi berezia duten osasun aroekin zerikusia duten bizitza erak: sexualitatea, substantzien kontsumoa, elikadura, ariketa fisikoa eta atsedena...
- Osasunean eragina duten eguneroko bizitzako faktoreak: ingurugiroa, etxea, berdinkide taldeak, familia, medio sozio-kulturala, etab.

Jarrerak, baloreak eta arauak:

- Osasunaren zainketarako jarrera positiboa garatzea.
- Osasuna hobetzeko jokaera aldaketan burutzeko gaitasun pertsonala baloratzea.
- Sormen eta inguru atsegingarriago baten kontserbaziorako jarrera positiboa.
- Arrisku jarreraren hartze eta/edo mantenuan inguruko presioak izan dezakeen eraginaren aurrean jarrera kritikoak indartzea.
- Bizitza era "ezin hobe"rik ez dagoenez, beste bizitza moduekiko errespetu eta begirunea izatea.

Procedurak:

- Osasunaren kalterako erabakiak hartzeraz bultzatzen gaituzten eguneroko bizitzako egoeren azterketa.
- Gure komunitateko gazte talde ezberdinen bizitza era eta osasunean izan ditzaketen eraginak ezagutu eta aztertzea.
- Gure komunitatean dauden osasunerako baliabideak ezagutzea eta erabiltzeko aurkitu ditzakegun arazoak aztertzea.
- Arazo eta jarrera ezberdinen aurrean gizarte eta talde presioak aztertzea.
- "Osasuna"ri buruz duten informazio eta benetako jarreraren arteko koherentzia neurriaren ebaluaketa. Fenomeno hauengan eragina duten faktoreak aztertu eta irtenbide baterako alternatiba posibleak.
- Osasunarekin zerikusia duten gaietan, adierazpen, erabaki hartze ... gaitasunak erabili daitezkeen egoerei aurre egitea.

Jardueren sekuentziazio prozesua:

Interes Gune honetan gai ezberdinak lantzen dira: osasuna, elikadura... Gai bakoitzerako, edo bakoitzaren asoziazio ezberdinetarako, ikaskuntza bat baino egokiagoa dirudi jardueren sekuentziazio prozesua bat erraztea. Honako zatiokin:

Bere errealitatearen ikerkuntza — bere errealitatearen kontzientzia

Gaia sakonduz — bere errealitatea berregitea

Egoerari ekinez — bere errealitateari ekitea

Dituen jarduerak:

Nire osasuna (1. jarduera)
 Arriskuak (2. jarduera)
 Erantzukizuna/Autonomia (3. jarduera)

Elikadura (4. jarduera)
 Gorputzaren garbitasuna (5. jarduera)
 Jarduera fisikoa eta atsedena (6. jarduera)
 Geu gehiago zaintzeko aldaketak (7. jarduera)

Osasuna eta sexualitatea (8. jarduera)
 Metodo antisorgailuak (9. jarduera)
 Sexu transmisiozko gaixotasunak -STG- (10. jarduera)
 GIB/HIESa (11. jarduera)
 Arriskuen prebentzioa sexualitatean (12. jarduera)

Zirkulazio istripuak (13. jarduera)
 Egoera eta alternatiba ezberdinak (14. jarduera)

Drogak (15. jarduera)
 Alkohola eta tabakoa (16. jarduera)
 Drogen fenomeno soziala (17. jarduera)
 Erabilera-patroiak eta kontsumoari lotutako faktoreak (18. jarduera)
 Drogen kontsumoari ekinez (19. jarduera)

Gure denbora libre (20. jarduera)

6.2.2. Jarduera menua

OSASUNA NERABEZAROAN. OSASUNA ETA BIZITZA ERAK

Helburua: Osasunarekiko duen ikuspegia zabaltea, osasuna erabakitzen duten faktoreak aztertzea, hauen aurrean hartzen diren postura ezberdin eta arriskuak baloratzea eta autonomia eta erantzukizuna duen osasunari dagozkion zainketak ezagutzea.

Jarduerak:

- Nire osasuna (1. go jarduera)
- Arriskuak (2. jarduera)
- Erantzukizuna-autonomia (3. jarduera)

ONINARRIZKO ZAINKETA BATZUK

Helburua: Oninarrizko zainketa batzuei dagokienez bere egoerarekiko kontzientego izatea (elikadura, gorputzaren garbitasuna eta jarduera fisikoa eta atsedena), hauei loturiko faktoreak aztertzea, euren portaerak ebaluatzea eta gehiago zaintzeko alternatibak aztertu eta garatzea.

Jarduerak:

- Elikadura (4. jarduera)
- Gorputzaren garbitasuna (5. jarduera)
- Jarduera fisikoa eta atsedena (6. jarduera)
- Gehiago zaintzeko aldaketak (7. jarduera)

SEXUALITATEA ETA ARRISKUEN PREBENTZIOA

Helburua: Sexualitatearen adierazpenak osasunarengan duen eragina aztertzea, antisorgailu, STG eta G1B/HIESari buruzko ezagutzak garatzea eta arriskuak aurreikusteko alternatibak aztertu eta garatzea.

Jarduerak:

- Osasuna eta sexualitatea (8. jarduera)
- Metodo antisorgailuak (9. jarduera)
- STGak (10. jarduera)
- GIB/HIESa (11. jarduera)
- Arriskuen prebentzioa (12. jarduera)

ZIRKULAZIO ISTRIPUAK

Helburua: Zirkulazio istripuei buruzko ezagutza gehitzea, arriskuak ezagutzea eta irtenbideak bilatzea.

Jarduerak:

- Zirkulazio istripuak (13. jarduera)
- Egoera eta alternatiba ezberdinak (14. jarduera)

SUBSTANTZIA KONTSUMOA

Helburua: Droga ohizkoenei buruzko ezagutzak garatzea, drogen fenomeno soziala, erabilera patroiak eta kontsumoari lotutako faktoreak aztertzea eta kontsumo arriskutsuarentzako alternatibak garatzea.

Jarduerak:

- Drogak (15. jarduera)
- Alkohola eta tabakoa (16. jarduera)
- Drogen fenomeno soziala (17. jarduera)
- Erabilera patroiak eta kontsumoari lotutako faktoreak (18. jarduera)
- Drogen kontsumoari ekinez (19. jarduera)

DENBORA LIBREA

Helburua: Denbora libre eta osasunaren zainketaren arteko harremana aztertu eta aisia osasungarri baterako alternatibak garatzea.

Jarduerak:

- Gure denbora libre (20. jarduera)

1. Jarduera. Nire osasuna

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Zer dut osasuntzat? Nerabeek “gaixotasun eza” baina osasun kontzeptu orokorragoa jasotzea.

Talde txikietan eztabaidatuko dute eurentzako osasuna zer den. 10-15 minutu daramatzatenean 1A materiala emango zaie iruzkina egiteko, eta argazki, marrazki eta eslogan bidez kartel batean euren ideia irudikatze eskatuko zaie.

Osasun osoaren eta eragina izan dezaketen faktoreen zentzua batu eta indartzeko ideiak bateratu. Esposaketa teoriko baten bidez osatu daiteke, norberaren erabakiak beregain hartuta norberaren gorputzari buruzko erabakiak hartzeko eskubidea baleztatuz.

Osasuna eta bizitzeko eredu osasuntsuak. Talde txikietan galdera hauen gainean lan egiten da: zer duzu osasuntzat?, zer egiten duzu pozik bizi, osasuntsu egon eta ongi mantentzeko?, zer egiten dute beste pertsonak?, zerk eragozten du jendea osasuntsu egon edo osasuntsu mantentzeko?, egiten dituzun gauzetatik zerk okertzen du zure osasuna?

Ekarpen guztiak batzeko amankomunean jarri. Osasun kontzeptua eta determinatzen duten faktoreak, bizitza erak, bizitza modu osasungarriak... komentatzea.

“Eskola-umeak eta osasuna” agiria landu daiteke (Osasun komunitario sailean aurkitu daiteke, Osasun Publikoaren Institutuaren Osasunerako Promozio eta Hezkuntza. Leire kalea, 15. Iruñea).

Zein beharrian daukagu? Talde txikietan 1B Fitxa irakurriko dute, ondoren komentatu eta gizaki orok bete behar duen beharrianen zerrenda egingo dute. Bigarren zatia beharrianak hierarkizatu eta betetzeko era ezberdinak azaltzean datza. Ekarpen guztiak batzeko amankomunean jarri. Hierarkizazio irizpideak.

Gure osasunarekin zerikusia duten zein alderdik arduratzen gaituzte? Bakoitzari bere osasunarekin zerikusia duten gauzetatik arduraren gehien ematen dioten aspektu guztiak orri baten idazteko eskatuko zaio.

Talde txikietan bakoitzaren zerrendak komentatu eta zergatia adieraziz azaldutako arazoak, arduraren gehien ematen dutenetatik gutxien ematen dutenetara, adostasunez sailkatzeko eskatuko zaie. Arloka taldekatu ditzazkete: elikadura, higiena, aisia eta denbora libre, ikasketak, harremanak, drogak, sexualitatea, istripuak, ingurugiroa...

Amankomunean jarri. Talde bakoitzaren zerrendak aurkeztu eta osasunaren zein aspektuk ematen dieten arduraren gehien eta ordura horien zergatiak komentatuko dituzte.

Gure bizitzeko era aztertuz. Nerabezaroko bizitza era eta osasunarekin duten harremanei buruzko ikerketa burutu eskola zentruan. Gure komunitateko gazte taldeen bizitza era ezberdinak eta osasunean dituzten eraginak ere aztertu daitezke, bizitza ezin hoberik ez dagoela eta bakoitzak zaintzeko era pertsonala duenaren ideia indartzuz.

1A FITXA

Osasun ona edukitzea

Herri bakoitzak, garai bakoitzak, zibilizazio bakoitzak eta gizabanako bakoitzak osasunaren ideia propioa du. Leku guztietan bizidun guztiek eduki nohi duten ondasunak kontsideratzen delako.

Osasuna potentzialtasun bat da, atsedetik gabe egokitu behar den goitasuna, ez eguneroko ongizate hutsagatik baizik eta etorkizuna prestatzeko.

Osasuna hau guztia da:

- Ez sufritzea eta poztasunak edukitzea.
- Gorputzarekin adieraztea.
- Norberaren buruarekin gustora aurkitzea.
- Bizitzako adin eta momentu guztiak bete-betean gozatzea.
- Ariketa fisikoa egitea.
- Norbere burua onartu eta garatzea.
- Proiektu positiboak egitea.
- Komunikatzen, adierazten, harremantzen...jakitea.
- Osasuna sustatzea.
- Intentsoki bizitzea.

Eta zuri bururatu zaizkizun beste gauza asko.

1B FITXA

Zer da osasuna?

(Iturria: *Curso de prevención*. FAD. ECCA fundazioa).

Osasuna EZ DA gaixorik ez egon edo medikuarengana ez joatea edo, soilik, ondo egotea... Zerbait gehiago da: **ongizate fisiko, psikologiko eta sozial egoera da**, honegatik...

- Pertsona "osotasuna" da: bere gaitasun fisikoa, bere harremantzeko era, bere sentimenduak, bere jarrera edo egoera soziala ez daude isolatuto, baizik eta guztiz erlazionatuta, eta bakoitzak besteengan eragina du.
- Ongizate egoera hori segurtatzen dugunean gaixotasunen agerpena saihesten ari gara.

Horietakoren bat ez bada behar bezala garatzen gaixotasunak sortu ditzakeen orekarik eza egongo da.

Pertsonaren osasuna hiruki baten bidez irudikatu dezakegu. Hiruki horren hiru aldeak berdinak eta garrantzi berdinekoak dira:

- Fisikoa.
- Psikologikoa.
- Soziala.

Beraz, gaixotasunak saihestu nahi baditugu, kontuan izan behar dugu gure oreka fisiko, psikiko eta soziala arriskuan jarri dezaketen egoera guztiak aurreikusi behar ditugula. Horrela indartuko dugu gure osasuna.

1C FITXA

Zein beharrian daukagu?

(Iturria: *Curso de Prevención sobre Drogas*. FAD. ECCA fundazioa).

Pertsona guztiak jaiotzen gara beharrian batzuekin. Beharrian horiek asetzeari derrigorrezkoa da biziraun, garatu eta pozik bizitzeko, azken batean, **osasuna izateko**. Pertsona zatitu ezin daitekeen osotasuna den arren, hiru beharrian mota ezberdindu genitzake.

Elikadura, etxebizitza, ariketa fisikoa, zentzuen garapena... Hain dira garrantzitsuak, hain oinarritzkoak non asetzen ez baditugu gaixotasunak edo heriotza sortu baitaitezke.

Inguratzen gaituen mundua ezagutzeko beharria, komunikatzekoa, maitatu edo maitatua izatekoa, norbere burua onartzekoa... behar bezala asetzen direnean inteligentzia, borondatea eta pozik izateko trebetasuna garatzen dira. Horrela ez bada, afektibitate, sexu, jarrera, egokitze... arazoak egon daitezke.

Komunitate baten sartu eta bertan aktiboki parte hartzea. Honek beste pertsonak onartzea, kultura bereko parte izatea, ohitura eta bolore berdinak edukitzea eta hauen mantentzeko elkarlanean aritzea esan nahi du. Hau gertatzen ez denean, isolamendua, marjinazioa ... agertzen dira eta errealitatearekin kontaktua galtzen da.

Parte hartu eta integratzeko giza beharrianak hain dira garrantzitsuak non hauen gabeziak osasuna hondatu baitaitezke. Horregatik ez da harrizkoa marjinazio egoerak pairatzen dituzten komunitateek marjinazio egoerarik pairatzen ez dutenek baino arazo fisiko, psikiko eta sozial gehiago izatea.

Beharrian hauek asetu edo ez asetzeak pertsonen osasuna baldintzatzen du, zuzenean zein zeharka. Bere gorputz eta bere elikaduran eragina du, bere nortasuna eta harremanak markatu ditzake eta inguratzen duen giroa aldatzen du. Pertsona ez da zerbait pasiboa, ezta biktima bat ere nahikoa jasotzen ez duenean, pertsona egoera ezberdinetara egokitu daiteke eta bere inguru fisiko, familiar eta baita soziala ere hobetu ditzake bere komunitatean parte hartu eta kide aktiboa denean.

2. Jarduera. Arriskuak

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Bizitzeak arriskuak ditu. Arrisku eta arrisku portaera kontzeptuak sartzen dira.

Binaka 2A FITXA beteko dute.

Talde txikietan aurkeztu eta bikote bakoitzaren iritzia eztabaidatuko dituzte.

Amankomunean jarri eta ondorioztatu. Gakoak:

- Edozein pertsona bizitze hutsarekin arriskatu egiten da.
- Egoera ezberdinen arrisku mota baloratzea: ondorio pertsonalak besteentzat eta ingurugiroarentzat. Bizitzaren testuinguruan beharizanen asetze, norberaren segurtasun eta errealizazio pertsonalaren arteko oreka bilatzea da kontua. Posible da kontuz ibiltzea, arriskua gutxituz eta aberastasun pertsonal ugariaren garapena mantenduz.
- Arriskuaren garrantzia baloratzea: probabilitate altua, erdikoa edo baxua.
- Hartzea merezi duten arriskuak eta kontrolatzea merezi duten arriskuak daude (egoera horretan aurkeztu ez, osorik edo zati bat aldatu, prebentzio neurri batzuk hartu... Bakoitzari dagokio erabakitzea.

Osasunari dagozkion erabakiak. Talde txikietan eta 2B Fitxarekin osasunari dagozkion erabakiak hartzerakoan eragina duten faktore batzuk aztertu. "Egoeraren azterketa eta erabakiak hartzea"ri buruzko aurkezpen teoriko batez osatu jarduera (ikus 3. Interes Guneko Gaiari Helduz).

Arrisku egoeraren azterketa. Banaka 2C Fitxaren egoerak irakurri eta aztertu eta daukaten arriskua seinalatu. Talde txikietan arriskuei buruz eztabaidatu eta hartu daitezkeen arriskuak diren edo ez diren seinalatu. Amankomunean jarri eta ondorioztatu. Arrisku eta arrisku jarrereri buruzko aurkezpen txikia egin (ikus Gaiari Helduz).

Testu iruzkina. Arriskuen aurrean hartzen diren jarrera ezberdinak azaltzen dituzten artikulu batzuk irakurri eta talde txikietan aztertu. Amankomunean jarri eta ondorioztatu. Osasunerako arriskuekin zerikusia duten aspektu ezberdinak jasotzen dituzten beste prentsa artikulu batzuk jaso.

Ondorioen azterketa. Jarrera edo egoera jakin bat aurkeztu. Talde txikietan, azaldutako jarrera edo egoerak epe labur edo luzera izan ditzakeen ondorioak aztertu. Amankomunean jarri eta ondorioztatu.

Arriskuaren onargarritasuna. Talde txikietan, arriskuaren onargarritasun eta hauengan eragina duten faktoreen artean dauden ezberdintasunei buruz eztabaidatu. Amankomunean jarri eta ondorioztatu. Arrisku eta arrisku portaera eta osasunerako arriskuak nerabezaroan kontzeptuei buruzko aurkezpen teorikoarekin osatu daiteke.

2A FITXA**Bizitzak arriskuak ditu**

Egoera bakoitzean norberaren segurtasuna eta errealizazio pertsonala ondoen orekatzen duen erantzuna hartzea denez kontua, nerabezeroan bizitzak dituen arrisku batzuk aipatu itzazu, bereiztuz:

HARTZEA MEREZI DUTEN ARRISKUAK

KONTROLATEA MEREZI DUTEN ARRISKUAK (egoera horretan aurkeztu ez, osorik edo zati batean aldatu, prebentzio neurri batzuk hartu...).

2B MATERIALA

Osasunari dagozkion erabakiak

1. Osasunari dagozkion erabakiak normalean nola hartzen diren deskribatzen duten eguneroko bizitzako adibideak jarri.

2. Deskribatutako adibideetan, erabakiak hartzeko era ezberdin eta irizpide diferenteen eragina aztertu.

- 2.1. Razionaltasunaren, intuizbaren, sentimenduen... nagusitasuna.

- 2.2. Irizpide batzuk:

Faktore pertsonalak: ezagutzak, balore eta sentimenduak, baliabide eta gaitasun pertsonalak, bakoitzaren gustuak, bizitza proiektura egokitzea...

Inguru hurbileko faktoreak: beste pertsonen niganetik espero dutena, familia, eskola edo lagun taldearen eragina, dauden baliabideak...

Aukeratutako alternatibarekin harremandutako faktoreak: lotsa, behar dituen baliabideak, ondorio positiboak eta berarekin daramatzen arriskuak...

2C FITXA

Egoerak aztertuz

- Ibilalditxo bat eginez, plazan dauden Peru eta Maite ikustera noa.
- Letra langabezia ugari dagoen auzoa da; familia asko eta asko desegiten dira eta elikadura gabezia egoera mordoa dago.
- Mirenek gero eta gehiago erabiltzen du bere motoa eskolara joateko eta baita bere dibertsio, jai eta abarretarako.
- Bikote batek preserbatiborik erabili gabe bagina koitodun sexu harremana mantentzen du.
- Herri honetan tabako industria dirulaguntzez baliatzen da, tabakoaren publizitateari ez zaio mugarik jartzen, produktua oso hedatuto dago eta bere salneurria jeitsi egin da.
- Jon gaixorik dagoen bere laguna ikustera doa.

GALDERAK:

1. Osasunerako arrisku posibleak ezagutuz, aztertu itzazu beste pertsona eta ingurugiroaren egoera ezberdinak eta hauen ondorio pertsonalak (beharrizan, segurtasun eta garapenari dagokienez).
2. Ezberdinu hartzea merezi duten eta kontrolatzea merezi duten arriskuak (egoera horretan aurkeztu ez, osorik edo zati bat aldatu, prebentzio neurri batzuk hartu...).

3. Jarduera. Erantzukizuna - Autonomia

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Zaindu naiteke? Talde txikietan zerrendak lantzea eskatuko diegu:

- Autonomo eta erantzuleak diren osasunarekin harremanduriko zainketen zerrenda.
- Batez ere giro edo beste pertsonen eskuetan dauden osasunarekin harremanduriko aspektu guztien zerrenda.

Amankomunean jarri. Zerrendak aurkeztu eta komentatu egingo dira. Ezatabaida. Gakoak:

- Bakoitzaren eta gizartearen erantzukizunak orekatuz, euren osasunaren zainketarekiko autonomiaren mesederako diren jarrerak positiboki baloratu.

Jardueren erregistro eta azterketa. Banaka, zure ustez osasunaren kalterako edo mesederako izan daitezkeen astean zehar burututako jarduerak 3. Fitxan idatzi.

Talde txikietan amankomunean jarri eta landutakoa eztabaidatu.

Taldean artean: talde bakoitzeko ordezkaria aurkeztu. Irakasleak ikasleei osasun kontzeptua eta determinatzen duten faktoreak azaldu eta autonomiaren mesederako jarrerak baloratu, gizartearen eta bakoitzaren erantzukizuna orekatu eta norberaren gorputzari buruzko erabakiak hartzeko eskubidea baieztatuko duen laburpena itzuliko die.

3. FITXA

Gure bizitza era. Jardueren erregistro eta azterketa

1. JARDUEREN ERREGISTROA: zure osasunaren kalterako edo mesederako izan daitezke-ela uste duzun jarduerak seinalatuz, idatzi orri honetan astean zehar egiten dituzun jarduerak.

JARDUERA OSASUNGARRIAK

OSASUNAREN KALTERAKO JARDUERAK

2. JARDUEREN AZTERKETA: aztertu itzazu idatzitako jarduera guztiak. Alde batetik batez ere zure eskuetan daudenak eta bestetik ostantzeko pertsonen edo bizi duzun giroaren eragin handia dutenak.

4. Jarduera. Elikadura

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Zenbat dakigu gaiari buruz? Taldea talde txikietan banatuko dugu. Galdera lehiaketa egingo dugu. Irakasleak galdera bat jaurtiko dio airea lehenengo taldeari; ondo erantzun ezker bi puntu dauzka, bestela bigarren taldeari pasatuko zaio; ondo erantzuten badu puntu bat eta hurrengo galderari erantzuteko eskubidea jasoko du, bestela hirugarren taldeari pasatuko zaio. Honelako galderak: zer dira elikagaiak?, zer dira proteinak eta zertarako balio dute organismoan?, proteinak dauzkaten hiru elikagai esan, haragiaren proteinak arrainarenak baino hobeak al dira?, osasungarria al da ur asko edatea?, zer da dieta orekatua?

Biologiako klasean ikusi diren ezagutzen arabera egin daiteke galdeketa, Kontzeptu akatsak dituen jakiteko balioko digu. Hemendik aurrera parte hartzeko ikasgaia egin daiteke.

Kontzeptuak argituz. Parte hartzeko ikasgaia. Elikadura eta nutrizioa, berehalako printzipioak, elikaduren konposaketa, dieta orekatua.

Zer iruditzen zaizkizu menu hauek? Talde txikietan ondorengo plater eta menuen osagaiak aztertu itzazue.

- Bi arrautza frijitu saltxitxa, urdaiazpiko eta patata frijituekin.
- Txokolate katilukada pastel eta opilekin.
- Margarinaz igurtzitako txorizo otartekoa eta pasteltxo bat.
- Fabada asturiarra, bildotsa txilindroi erara eta marrubiak natarekin.
- Uraza entsalada, borrajak eta laranja bat.
- Ganba-nahaskia, haragia, arrautza fana.
- Kafesnea eta galletak.

Dieta magikoak. Gaur egungo aldizkari eta prentsatik dieta eta argaltzeko elikapen produktu ezberdinen iragarkiak jaso eta talde txikietan, 4. Fitxarekin iragarkien mezuak aztertu. Amankomunean jarri. Azterketak aurkeztu. Galderei erantzun.

Eta gosariarekin zer gertatzen da? 8 edo 10 bolondres eskatu. Elkarren aurrean eserita, bakoitzak zera defendatuko du:

- Gosaria guztiz ezinbestekoa da dietan.
- Gosariak ez du garrantzia handirik eta ez da ezer gertatzen hartzen ez bada.

Ezin da eztabaidatu. Bakoitzak bere arrazoiak botako ditu. Ideia guztiak bota ondoren, lekuz aldatu eta kontrakoa defendatzen hasiko dira. Amankomunean jarri: hartzearen abantailak, banako ezaugarriak, arrazoi kulturalak...

Etiketen azterketa. Erabilera arrunteko produktuen etiketen irakurketa burutuko da, zera aztertuz: produktuaren izena, osagai eta gehigarrien zerrenda, pisua, bolumena, kontserbaziorako argibideak, erabiltzeko modua, kontsumitzeko muga-data...

Ostalaritza eskolara bisita. Eskolaren funtzionamendua eta elikadura eta nutrizioaren aurrean dituzten planteamenduak ezagutu. Txosten bat landu.

Erosketak eta salmenta tokietako publizitatea. Erosketetan eragina duten faktoreei buruzko sarreratxoa egin eta Eroskiren "Salmenta tokietako publizitatea" bideoa ikusi.

4. FITXA

Dieta magikoak. Publizitatearen azterketa

Iragarkien mezuak aztertu:

- Irudiak isladatzen duen giroa.
- Nori zuzentzen zaion mezua.
- Zein produktu eskaintzen duten.
- Zer gahiago ari den saltzen.
- Zein gorputz irudi ari zaigun eskaintzen.
- Produktuaren konposaketaren informazio osoa eta egiazkoa.
- Iragarkioren balorazio orokorra.

5. Jarduera. Gorputzaren garbitasuna

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Eztabaida. 10-12 pertsona bolondres eskatzen dira. Erdiak beste erdiaren aurrean eseriko dira, beraien argumentuak gertatzeko minutu batzuk utziko zaizkie.

- Erdi batek defendatuko duena: "higiene pertsonala ondo egoteko eta beste pertsonak onartu zaitzaten dagoen gauzarik garrantzitsua da".
- Beste erdiak defendatuko duena: "gorputzaren higiena ez da bat ere garrantzitsua".

Txando bat egiten dutenean (ezin daiteke eztabaidatu, arrazoiak aurkeztu bakarrik) pape-
rak aldatu eta hasierako posturaren aurkakoa defendatuko dute.

Amankomunean jarri. Ekarpene guztiak jaso eta talde handian higienearikiko motibazioak komentatuko dira.

Zeri deritzogu garbi egoteari? Talde txikietan, eztabaidatu eta honako hauei buruzko akordio batera heldu:

- Ondo egoteko beharrezkoak direla deritzozuen higiene ohiturak.
- Zenbatu dituzuen ohituretatik, bakoitzarentzako egokia deritzozuen maiztasunari buruz eztabaidatu.

Ekarpene guztiak jasoz amankomunean jarri. Gai hauei buruzko jarrera kulturalen aipamena egin:

- Kultura ezberdinen araberrako higiene ohituren aldaketa.
- Gure gizartearen, gure kulturaren ohiturak.
- Bakoitzaren beharrezko araberrako aldaketak.
- Arreta gehiago behar duten guneen higiena nabarmendu.

Informazio liburuskak. Osasun Sailak gorputzaren garbitasunari buruzko informazio liburuskak batzuk argitaratu behar ditu. Talde batzuei eskatu die material honen prestaketa. Talde hauen zati bat zuek zarete. Talde txikietan, eraman beharko lukeen informazio guztia jasoko duen triptiko bat landu behar duzue. Zuen triptikoa nerabeei zuzendua izango da. Pentsatu informazio bereziren bat eraman behar duen: diseinua, hizkera...

Hor zehar entzuten diren iritziak. Talde txikietan 5A Fitxa landu. Amankomunean jarri: jaso eta komentatu dauden azterketa guztiak.

Gure garbitasun ohiturak aztertzen ditugu. Banaka, 5B Fitxan jasotako galdeketa bete eta talde txiki zein handietan erantzunak komentatu eta higienaren oinarriko arauak landu.

Denborapasak. Letra jokua. Banaka 5C Fitxan jasotako denborapasei irtenbidea aurkitu. Erantzunak: 1. letra-zopa: dentifikoa, bainua, ardurak, orrazia, loa, osasuntsua, xaboia, konpresa, toaila. 2. Zazpi gehi bat: ilea, eskuila, kirola, hilekoa, hortzak, belakia, kolonia. Gohitik beherako zutabea: higiena.

5A FITXA

Gorputzaren garbitasuna. Entzuten diren iritziak

- Hilekoarekin bainatzea txarra da lotsatu egin daitekeelako.

- Jan ostean bainatzea oso arriskutsua da.

- Mutillak eta gizonak gutxiago garbitu behar dute izerdia "matxo" ena delako eta gainera emakumeek atsegin dutelako.

- Izerdi usainari aurre egiteko erarik onena desodoranteak eta koloniak dira.

- Ez da sarritan bainatu behar larruazala lehortzen delako.

-

-

GALDERAK:

- 1 . Hor zehar entzun dituzun esaldiekin bete itzazu hutsune biak.
2. Komentatu zer dagoen bi esaldi hauen atzean.

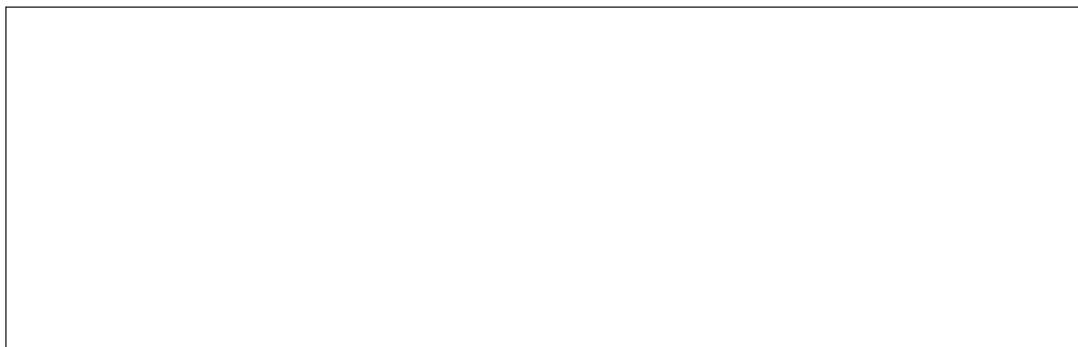
5B FITXA

Gure garbitasun ohiturak aztertzen ditugu

(Iturria: Programa Harimaguada, Kanarietako Gobernua).

1. Astean zenbat aldiz dutxatzen zara?
2. Zenbateko maiztasunaz garbitzen duzu burua?
3. Ariketa fisikoa egin ondoren, nola garbitzen zara?
4. Hortz-eskubilik erabiltzen al duzu?, egunean zenbat aldiz?
5. Jan ostean beti garbitzen al dituzu eskuak?, eta kumunera joan ondoren?
6. Genitalen garbiketa zuzen baterako zer eduki behar da kontutan?
7. Neska bazara, hilekoa duzunean zure neurri higienikoak zerbaitetan aldatzen al dira?

OINARRIZKO NEURRI HIGIENIKOAK



6. Jarduera. Jarduera fisikoa eta atsedena

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Zenbat lo behar dugu? ikaslegoari galdetzen zaiona:

- Zein motatako jarduerak egiten dituzu?
- Ikasturtean zehar zenbat ordutan egiten duzu lo?
- Oporretan zenbat ordutan egiten duzu?

Txanda bat egingo dugu eta burutzen den jarduera kopurua eta taldearen lo orduen kopurua idatziko ditugu. Ondoren, bien batzbestekoa egingo dugu.

Talde txikietan, 6. Fitxako galderak landuko ditugu.

Amankomunean jarri: Gustu eta beharizan pertsonalak eta hauekiko errespetua nabarmentuz, ekarpenak jaso eta osatu (bitxikeria lez: Eistein-ek egunean 11 orduko loa behar zuen, Napoleon-ek berriz nahikoa zuen 4rekin). Jarduerak egiteko ekimen pertsonalak eta hauen garapenerako elkarlana baloratu. Jarduera batzuk ahalegina eskatzen dutela azpimarratu.

Neskek eta mutilak ezberdina al dira jarduera fisikoetan? Batzbeste astean zehar banaka burutzen dituzten kirol jarduera eta jarduera fisikoen zenbaketa egin.

Nesken eta mutilen batzbestekoa bananduta egin.

Talde txikietan aztertu beharrekoa:

- Zein faktorek dute eragina ariketa fisikoa burutu edo ez burutzean?
- Zein ezberdintasun dago neska eta mutilen artean: maiztasunean, ariketa motetan, ariketa egin edo ez egitean zerikusia duten faktoreetan?
- Zergatik uste duzu gertatzen dela hori?

Amankomunean jarri: a) Mutilak normalean kirol bortitz eta lehiatsuagoak egiten dituzte, b) Komunikabideak eta kirolak; c) Ariketa egiteko benetako aukerak.

Ariketa fisikoa eta osasuna. Talde txikietan, ariketa fisikoa egiterakoan ondorengoei buruz jaso dituzuen bizipenak aztertu:

Ongizate fisikoa
Norbere buruarekin gustora egotea
Gozamena
Osasuna

Amankomunean jarri. Horretarako titulu bakoitzarekin ekarpen guztiak jasotzen dituzten lau kartel ezberdin egin. Ariketaren balorapen positiboa.

Txostena landu. Jarduera fisiko, ariketa fisiko, kirol, lo eta neke kontzeptuei buruzko txostena landu. Baita jarduera eta atsedenenaren orekan parte hartzen duten faktoreei buruzkoa ere.

6. FITXA

Jarduera fisikoa eta atsedena

- Beharrezkoa al da lo egitea?, zenbat?

- Zer sumatu duzue lo gutxi egiten duzuenean?

- Zein substantzia edo zein egoerak egiten dio kalte loari?

- Beharrezkoa al da jarduera fisikoa?

- Zein jarduera fisiko atsegin dugu eta zein ez?

7. Jarduera. Geu gehiago zaintzeko aldaketak

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Bakoitzak bere burua hobeto zaintzeko modua dauka. Banaka 7A Fitxa landu. Talde txikietan zaintzeko era ezberdinak, proposatutako zainketa berriak eta hauek aurrera ateratzeko zailtasun eta alternatibak komentatu eta aztertu. Amankomunean jarri. Laburpena eta ondorioak. Gakoak:

- Ez da zaintzeko era egoki bakarra existitzen. Bakoitzak hobeto zaintzeko bere modua bilatu behar du.
- Jarrera aktiboa, osasunarentzako aldaketa mesedegarriak sortzeko gaitasun pertsonala eta bakoitzak bere bizitzaren plangintza aukeratzeko garrantzia indartu.
- Aldaketa pertsonal eta sozialak garatu daitezke. Instituzioek (lokalak, autonomikoak...) osasunerako inguru aproposa garatu behar dute.

Osasunaren alderako aldaketak. Talde txikietan 7B Fitxa landu. Amankomunean jarri eta ondorioztatuz.

Ezagutzea eta egitea ez dira berdinak. Talde txikietan, oinarrizko zainketa batzuei buruz daukaten informazioa (elikadura, higieena, jarduera fisikoa eta atsedena) eta gai horietan dituzten benetako jarreraren arteko koherentzia aztertu. Fenomeno hauetan eragina duten faktoreak eta koherentzia hobetzeko alternatiba posibleak aztertu.

Dieta orekatua. Talde txikietan 3 edo 4 egunetarako menu orekatuak egin. Amankomunean jarri non talde bakoitzak bere menua aurkeztuko duen: egiten duten janariaren banaketa seinalatu. Hazteko oinarrizkoak diren kaltzio, proteina eta bitaminen garrantzia azpimarratu.

Alternatibak probatuz. Ikaslegoari, bere eguneroko bizitzan 7. jardueran landutako osasunaren mesederako aldaketa batzuk probatu eta 7C Fitxan erregistratu ditzala eskatuko zaio. Hurrengo baten bere bizipenak komentatzeko geratuko gara.

Jan ditzagun geure jakiak. Jaia antolatuko dugu. Jai honetan talde bakoitzak (hiru pertsona baino gehiagorik ez) plater bat prestatu eta errezeta idatziko du. Errezetak elkar aldatu egingo dituzte. Askari ostean "errezeta gozoena" aukeratu da. Ikasgelan bertan edo zentru osoan menu osasungarriaren sariketa antolatu daiteke baita ere.

Elikadura osasungarriaren eguna. Elikadura Osasungarriaren Eguna ospatzeko, zentru osorako jarduerak antolatu.

Elikadura osasungarria bultzatuz. Talde txikietan, elikadura osasungarria bultzatzeko eskola zentruan, familian eta gizartearen sartu daitezkeen jarduera eta aldaketak aztertu. Zailtasun eta irtenbide posibleak aztertu.

Egin dezagun ariketa fisikoa batera. Talde txikietan, batera egin ditzakegun kirol, ariketa, jokuak pentsatu. Talde handian "kirol-goiza" egin. Denon artean denok parte hartu dezakegun jokuak aukeratu eta, beraz, denongan pentsatu; lehiatsuak ez diren jokuei lehentasuna eman; helburua dibertitzea da.

Irteera: larunbat goiz baten geratu hau guztia egiteko.

Jarduera fisikoa eguneroko bizitzan. Beraien bizitzetan jarduera fisikoa sartzeko alternatibak aztertu.

Eskola egitasmoa. Elikadura, higieena eta ariketa fisikoa bultzatuko duen eskola egitasmoa diseinatzea.

7A FITXA

Gehiago zaintzeko aldaketak

Bakoitzak bere burua zaintzeko moduo dauka. Orain nola zaintzen garen baloratu eta gehiago zaintzeko zer egin genezakeen ikustea da kontua, horretarako aldaketa hauek burutzeko dauden zailtasunak aztertu eta alternatibak bilatuz:

- ELIKADURAN

- HIGIENEAN

- JARDUERA FISIKOAN ETA ATSEDENEAN

7B FITXA

Osasunaren onerako aldaketak

Osasunaren onerako 3 aldaketa ezagutu eta bakoitzetik zera aztertu:

- Aldaketa hori errazten duten faktoreak.
- Praktikara eramateko zailtasunak.
- Irtenbideak.

7C FITXA

Probatutako aldaketak

- 1. ALDAKETA:

Oharrak

- 2. ALDAKETA:

Oharrak

- 3. ALDAKETA:

Oharrak

- 4. ALDAKETA:

Oharrak

8. Jarduera. Osasuna eta sexualitatea

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Gure sexualitatea: landu dezakegun zerbait. Osasun kontzeptua, sexualitatearen aspektua sakondu.

Talde txikietan 8. Fitxa irakurri eta euren "hizkuntza"ra itzuli behar dute, gutxienez atalba-koitzeko hiru puntu seinalatuz.

Amankomunean jarri: zer ulertzen da sexu-osasun egokitzat?

Ondorioen azterketa. Sexu-harreman ezberdinen desiratutako ondorioak eta desiratu gabeko ondorioak. Bi kartel handi jarriko ditugu titulu eta guzti.

Ikasleek plegu-laurden erdiko tamainuko kartulinetan eurek ezagutzen dituzten ondorioak idatziko dituzte. Kartulina bakoitzean ondorio bakarra joango da. Banan-bana altxatzen joango dira eta dagokien kartelean itsatsiko dituzte.

Amankomunean jarri. Gauza positibo guztiak komentatuko dira eta hurrengo ekitaldieta-rako baliagarri izan daitezkeen arriskuak jaso egingo dira.

Arriskuen aurrean erantzukizuna. Lehenengo eta behin ideia txar guztiak botako ditugu: zer gerta dakiguke ardurarik ez badugu jartzen? edo aurreko jarduerako arriskuei buruzko materiala hartuko dugu berriz.

Ondoren, ikasle kopuruaren arabera, bi edo hiruko taldeak egingo ditugu; baina neskek alde batetik eta mutilak bestetik lan egingo dute.

Talde txikietan: neskek eta mutilek arrisku berdinak al dituzte?, erantzukizun bera al daukate?

Amankomunean jarri. Irtetzen den guztia jaso eta eztabaida sortzen da. Gakoak. Kontuan izan:

- Nola aurre egiten zaion arriskuari (era ezberdinak: kasurik ez egitea, arriskua hartzea, aurreikustea).
- Banako erantzukizuna.
- Neskek eta mutilek arriskuen erantzukizun bera hartu behar duten.

Ondoren, talde txikietan, baina oraingoan nahasiak: zer egin genezake egoera hobetzeko?

Amankomunean jarri. Irteten dena jaso eta eztabaida sortu.

8. FITXA

Gure sexualitatea, landu dezakegun zerbait

Osasuna ez da ongizate fisikoa soilik, baita psikikoa eta soziala ere.

Baina osasuna izateko, beharrezkoa da pertsona bakoitza bere gorputz eta sexualitatearekin gustora bizitzea, izan ere gizonezkoak zein emakumezkoak denok gara sexudun gizakiak.

Beti inguratu izan da sexualitatea tabuz, desinformazioz eta beldurrez. Haurtzotik sartutako eta kontziente ere ez garen sentimendu negatibo hauek hain gauza natural eta humanoa den bizipenean pertsonak jasaten dituzten zailtasun askoren sortzaile dira, gozamerako baino gatazketarako iturri bilakatzen direlarik.

Beraz, sexualitate osasuntsu batek berarekin zera ekarriko luke:

1. Gorputzaren ezagutza, balorapena eta onarpena.
2. Gizon edo emakume izatearen onarpena. Rolak malgutasun osoa; bakoitza den bezala adierazi ahal izatea eta nahi duen bezala errealizatzen joatea, bere giza-potentzialtasuna mugatuko duten gizonezko-emakumezko jarraibide zurrunei jaramonik egin gabe.
3. Sexualitatearen ikusmolde desinhibitu, xerotsu eta dibertigarri jasotzea: denok ezberdinak garela eta beraz gustu eta desio ezberdinak ditugula jakitea. Desio hauek adierazi eta besteenak errespetatzeko gai izatea.

Zein funtzio betetzen du sexualitateak?

Giza espeziean, sexualitateak hiru funtzio betetzen ditu:

1. Ugalketari zuzendua egon daiteke: haurrak ekartzea.
2. Harremanezkoa: komunikazio eta maitasuna adierazteko.
3. Dibertimenduzkoa: joku eta dibertsio bezala.

Orain dela gutxira arte sexualitatea soilik ugalketa funtzioa betetzen zuenean onartzen zen. Sexualitatea ulertzeko modu txiroa zen benetan. Gehienetan euren maitasuna gorputzez komunikatzeko gozamen eta desioagatik jotzen dute larrua pertsonak, eta ez umeak ekartzeko. Bizitzako beste edozein gauzatan bezala, pertsonak euren desioak libreki adierazten badituzte eta manipulazio eta iruzurrik ez badago, giza elkarrekintza bezala aspektu guztiak guztiz balekoak dira.

9. Jorduera. Metodo antisorgailuak

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Metodo antisorgailu ezberdinak ezagutzuz. Bakoitzak ezagutzen duen metodo bat esango duen txanda egingo dugu. Ezin daiteke errepikatu. Irakasleak denak arbelean idatziko ditu.

Bigarren txanda bat egingo dugu baina oraingoan metodoaz ezagutzen dutena esango dute (nolakoa den, nola erabiltzen den, nolako eroginkortasuna duen...). Irakasleak esaten duten guztia idatziko du.

Irakaslea idazten ari den guztia argitzen joango da eta azkenean esandako guztiaren laburpena egingo du.

Irakasleak filmina edo bideoz lagundurik eta metodo antisorgailu ezberdinak erakutsiz, esposaketa egingo du.

Presebatiboak erabiltzea. Banaka edo talde txikietan 9.Fitxa irakurri. Interesgarriak iruditu zaizkien aspektuak azpimarratu eta euren zalantzak azaldu beharko dituzte. Taldeen artean laburpena egin eta ondorioztatu.

Irakurtea eta eztabaidatzea. Talde txikietan, Nafarroako Gobernuko Osasun Sailaren "Kontrazepzioa" komikia edo Emakumearen Institutuaren "Osasuna 1: kontrazepzioa eta sexualitatea" Liburuska irakurri. Jarraian sortzen diren zalantzei buruzko eztabaldari ekin. Ondoren amankomunean jarri eta irakasleak zalantzak argituko ditu.

Egin dezagun publizitatea. Talde txikietan egiteko lana. Talde bakoitzari aipatutako "Kontrazepzioa" komikiaren koadernoak emango zaio. Irakurri eta talde bakoitzak metodo bat aukeratu behar du. Ondoren, talde bakoitzak aukeratu duen metodoaren iragarkia egin behar du irratirako. Jarraian, talde handian iragarkiak antzeztu eta irtendako zalantza eta galderari buruz eztabaidatuko da, beharrezko ikusten bada informazioa gehituz.

9. FITXA

Preserbatiboak erabiltzea

(Iturria: "La Caixa" fundazioa. "SIDA: Los hechos, la esperanza" liburuskak).

GIZONEZKOEN PRESERBATIBOA



Preserbatiboa bere bildukiaren barruan



Gordailuarekin



Zakil zutituaren gainean hedatu behar da preserbatiboa harremana hasi orduko.



Errekzioa ahuldu orduko eta preserbatiboari azpitik helduta atera behar da zakila eta kendu behar da preserbatiboa.

Zakil zutituan jartzen den kautxuzko bildukia da.

1. Iraungitze-data begiratu kaxan.
2. Latex-ko preserbatiboak aukeratu, labankorrak.
3. Poltsatxo kontuz-kontuz ireki, eraztunak bezalako puntadun objetuekin kontu handia izanez.
4. Edozein kontaktu genital baino lehenago jarri preserbatiboa.
5. Preserbatiboek gordailurik ez badaukate, zakilaren puntan lefik 2 zentimetrora bitarteko tarte bat utzi sortu egin behar da.
6. Gordailuaren punta zanpatu egin behar da airea kanporatzeko.
7. Preserbatiboa zakilaren oinarriaino hedatu behar da.
8. Ur oinarria duten lubrifikatzaileak erabiltzea gomenatzen da (Lubafax, T.Y. etab.). Latex-a kaltetu dezaketen baselina bezalako grasa oinarria duten lubrifikatzaileak erabiltzea saihestu behar da.
9. Crema espermizida jartzen bazaio eraginkortasuna gehitu egiten da.
10. Esperma isuri ez dadin, erekzioa ahuldu orduko eta preserbatiboari azpitik helduta atera behar da zakila eta kendu behar da preserbatiboa.
11. Preserbatiboa behin baino ez da erabiltzen. Zaborrera bota behar dira, baina kontu handiz, preserbatiboak ez baitira biodegradagarriak.

Preserbatiboa justu ekitza sexualaren aurretik jartzea "une kitzikagarri" baten guztiz kontrakoa izan daiteke, batez ere gaizki moidatzen bazara. Maitasun une betebetearen erabilera era erakustea saihestu egin behar da! Arinago gutxi-gora-behera ikasi ezker, eta jartzeko unean umore pixka batekin, erekzioa baino zailtasunak arinduko dira.

EMAKUMEZKOEN PRESERBATIBOA



Preserbatiboa bere kutxatik irtetzen da



Barruko eraztuna



Umetokiaren burua
Bagina



Orain, erabiltzen hasi diren emakumezkoen preserbatiboak daude. Plastikozko zakua da, punto bakoitzean eraztun malguarekin (barruko aldeko eraztuna estuagoa da, baginan sartuko dena, eta kanpoko berriz zabalagoa, baginaren kanpoan geratuko dena).

Barruko eraztuna, itxura luzexka emateko, zanpatu egiten da eta baginan sartzen da.

Hatz erakuslea preserbatiboan sartzen da hau baginaren barrura behar bezala bultzatu eta barruko eraztuna umetokiaren buruan egokitzeko.

Garrantzitsua da preserbatibo hau behin baino ez erabiltzea. Erabili ondoren bota egin behar da, gizonezkoen preserbatiboaren moduan.

PRESERBATIBOA, SEXU TRASMISIOZKO GAIXOTASUN GUTIEN PREBENTZIOAN ERAGINKOR AZALDU DA.

10. Jarduera. Sexu trasmisiozko gaixotasunak (STG)

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Sexu trasmisiozko zein gaixotasun ezagutzen dute? Talde txikietan, bakoitzetik zer ezagutzen duten deskribatuz, ezagutzen dituzten sexu trasmisiozko gaixotasunen zerrenda egingo dute.

Amankomunean jarri: ikasleek erraztutako datuekin taldeek deskribatutako gaixotasun guztiak arbelean idatziko dira.

Kontzepzio okerrak argitu egingo dira erakusketa teoriko baten bidez. Ikasle bakoitzari COFES-ANDRAIZE ren "Sexu trasmisiozko Gaixotasunak" liburuska emango zaio. (Nafarroako Gobernuako Osasun Saila).

Sexu Trasmisiozko Gaixotasunez (STG) informatzen naiz. Talde txikietan, Nafarroako Gobernuako Osasun Sailaren "Sexu Trasmisiozko Gaixotasunak" liburuska edo Emakumearen Institutuaren "Osasuna IV: Sexu Trasmisiozko Gaixotasunak" liburuska irakurri eta aztertzen da.

Sexu Trasmisiozko Gaixotasunei (STG) buruzko kiniela. Banaka 10. Fitxa bete. Amankomunean jarri: bakoitzak zer erantzun duen ikusi, erantzun okerrak eta zuzenak aztertu.

STGak eta gizartea. STGak lotsa ematen duten gaixotasunak al dira? Ikaslegoari une batez STG bat dutela imajinatzeke eskatuko zaio. Egoera honek sortuko liekeen sentimenduak adierazteko txanda bat egin. Arbelean idatziko dira esaten dituzten sentimendu guztiak, gaixotasun hauei loturiko tabu eta lotsei erreferentzia egiten dietenak eta ohizkoenak nabarmenduz.

"Ezgarairako zomorro horiek". J.L. Garcia-ren bideoa eman (Osasun Publikoaren Institutuaren Osasun Sustapenerako Sailean aurkitu daiteke. Leire kalea, 15. Iruñea).

Eztabaida:

- Bideoak zuk bizi zenezakeena edo ohizko egoera bat isladatzen duela uste al duzu?
- Itxuraz nolako sentimenduak dauzka protagonistak?, bere lekuan berdina sentituko zenukeela uste al duzu?
- Protagonistak hartu duen erabakia egokiena dela uste al duzu? Zuzenena ez dela uste baduzu, zein planteatuko zenuke?

10. FITXA

Sexu Trasmisiozko Gaixotasunei (STG) buruzko kiniela

1. Bainu publiko ez oso garbiak erabili ezkerro erraza da gaixotasun batzuk kutsatzea (STG).
2. Lagun egokiekin bazabiltza ez duzu zertan kutsadurez arduratu.
3. Behingoagatik ez zara kutsatuko.
4. Sexu harremanak izan ostean ondo garbitzen bazara ez duzu zertan kutsatu.
5. Behin STG but izan baduzu, ez arduratu, ez duzu berriz gaixotasun bera izango.
6. Bati STG bat aurkitzen bazaio medikuek bikotea aztertzea komeni da.
7. Preserbatiboa, STGen prebentziorako daukagun mediorik eraginkorrena da.

Honela baloratu: 1 (guztiz ados), X (guztiz ados ez) etc 2 (bat ere ados).

11. Jarduera. GIB/HIESa

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

GIB/HIESari buruzko galdeketa. 11A Fitxa emango zaie. Talde txikietan bakoitzak bere iritzi eta sentimenduak adieraziko ditu. Ekarpenak batuko dira. Laburpena eta ondorioak. Gaiari buruzko esposaketa teoriko baten bidez osatu jarduera.

Esaldi osatugabeak. Banaka 11B Fitxa bete. Talde txikietan bakoitzak bere iritzi eta sentimenduak adierazten ditu. Amankomunean jarri. Laburpena eta ondorioak. Osatutako fitxak era anonimo baten jaso eta erantzunen laburpena egin edo eztabaida baterako gorde daitezke. Beharrezkoa bada, gaiari, buruzko esposaketa egin.

HIESM buruzko informazioa. Lantzeko modu batzuk hauek dira:

- Klasea hiru taldetan banatzen da. Bakoitzak atal bat landuko du: 1) zer da HIESa?, nork sortzen du? Pertsona eramale eta pertsona gaixoaren arteko ezberdintasuna. GIB/HIESa detektatzeko frogak, 2) GIBaren transmisio mekanismoak eta 3) prebentzioa. "Arrisku taldeen" mitoa. Amankomunean jarri: talde bakoitzak landu duena esposatu eta zalantzak argitu (ikus Gaiari Helduz).
- Parte hartzeko ikasgaia edo eztabaidaz jarraituriko esposaketa teorikoa edo puntu-bidezko konkurtsoa, etab.
- "Jo" komikiaren azken atala, "HIESa, gazteentzako gida" edo Gaiari Helduz ataleko HIESari buruzko dokumentua edo beste liburuska batzuk irakurri eta eztabaidatu.

Txartel anonimoak. Txartelak banatuko dira bakoitzak HIESaren gaiari buruzko zalantzak idatzi ditzan. Taldeak osatuko dira eta talde bakoitzari txartel kopuru bat banatuko zaia galderak gaika sailkatzeko (trasmisioa, sintomak, prebentzioa...). Euren ezagutzearen bidez erantzunak ematen saiatuko dira. Zalantzei buruz amankomunean jarri. Edukin hauek erabili daitezke parte hartzeko ikasgaia bat egiteko.

Antzara-jokoa HIESean. Talde txikietan "HIESari buruz dakidana kontatzera noakizu" liburuska eta jokua landu. Irakaslea talderik talde joango da zalantzak argitzera.

Arrisku-praktikak errealitatean. 1994.eko Nafarroako Gobernuko Osasun Sailaren "Ezin diezaiokegu HIESari leporik eman" konpainako kasuak eta liburuska aztertu; honakoen arabera: 1) kasu bakoitzean dauden arrisku-praktikak eta; 2) gazteen artean martxan jartzen ari diren segurtasun faltsuko neurriak: promiskuitatea, bikotearen egonkortasuna, pertsonaren ezagutza, "itxurak", etab.

Jo-ren historia. Banaka, Nafarroako Gobernuko Osasun Sailak argitaratutako komikia irakurri. Historia aztertu talde txikietan. Amankomunean jarri eta ondorioztatu.

Berrien azterketa. Ikaslegoak komunikabideetan azaldu eta GIB/HIESarekin zerikusia duten berri ezberdinak jaso eta sailkatu egingo ditu. Talde txikietan berrien edukina ebaluatu eta aztertu egingo dute. Taldeen artean laburpena egin eta ondorioak atera.

GIB/HIESarekin zerikusia duten faktoreak. Talde txikietan faktore pertsonalak, bizi dugun inguruarenak eta GIB/HIESarekin zerikusio duten faktore soziokulturalak aztertu. Amankomunean jarri eta ondorioztatu.

HIESaren beldur. Taldekako lana: 11C Fitxa aztertuko da. Talde artekoa. Gakoak: 1) talde edo pertsona ezberdinei bere seropositibo egoera komunikatzearen abantaila eta desabantailak; 2) kutsatzeko arriskuarekiko bere intimitate eskubide/erantzukizuna; eta 3) kutsatutako pertsonen diskriminazio sozialean parte hartzen duten faktore pertsonal eta sozial ezberdinak. Bere gaixotasunagatik ez diskriminatze eskubidea.

Karlosen kasua. Talde txikietan, galderetan oinarrituz 11C Fitxa aztertu.

11A FITXA

GIB/HIESari buruzko galdeketa

1. Gaur egun bai komunikabideetan (telebista, irratia, egunkariak, etab) bai lagun, auzoko edo familiakoen artean asko hitzegiten da HIESari buruz.

Zer komentatzen da nola transmititzen denari buruz?

Zer esaten da nola transmititzen ez denari buruz?

2. Zein ordura sortzen dizu HIESak?

11B FITXA

Esaldi osatu gabeak

(Iturria: HIESa, hezitzailearen gida. Eusko Jaurlaritz).

Esaldi osatu gabe bakoitzaren lehen zatia irakurri ondoren, idatzi jarraian zure ustez osatuko lukeena.

1. HIESa daukan jendeada.
2. HIESa duten pertsonak.....behar dute.
3. GIBaren bidezko kutsadura saihesteko preserbatilboa erabiltzea.....da.
4. HIESaren beldurrada.
5. HIESaren Birusa daukaten pertsonak.....beharko lukete.
6. HIESa duten pertsonen aukera berdintasuna ukatzea.....da.
7. HIESa duten pertsonetara elkartasuna.....bidez gehituko litzateke.
8. HIESari aurre egiteko nik.....ahal izango nuke.
9. Nire lagun batek HIESa edukiko balu, ni
10. Nire ikasgelan HIESaren Birusak kutsatutako norbait balego, nik.....

11C FITXA

Karlosen kasua

Arratsalde batez Antton Imanol eta Anerekin batzen da, bere bi lagun. Oso arduratuta aurkitzen ditu eta zer gertatzen zaien galdetzean Imanolen anaia, Karlos, drogazale-ohia dela enteratzen da. Orain oso ondo aurkitzen da eta Imanolen moduan gurasoekin bizi da. Dena zihoan oso ondo anaiak seropositiboa zela kontatu zion arte. Imanoli ikaragarriko beldurra sartu zitzaion, anaia ikaragarri maite duen arren gauza asko entzun ditu gaixotasunari buruz eta ez daki nola jokatu behar duen. Beste alde batetik, gurasoek ez dakite ezer. Gauzak gehiago nahasteko anaiak joan den urtebetean neskalaguna dauka eta ez daki nola esan, nahiz eta behar diren ardurak hartzen dituen. Gainera, bere anaia lur jota dago, jendeak jakiten duenean lanetik bota, lagunek beragandik paso egin eta "kirasdun" bezala sentituko dela esaten du.

GALDERAK:

1. Antzerako kasurik ezagutzen al duzue?
2. Zer deritzozu gurasoei esan edo ez esatearen erabakiari?
3. Zer deritzozu Karlosek bere neskalagunarekiko mantentzen duen jarrerari?
4. Zer deritzozue Karlosek pertsona seropositiboekiko gizartearen erreakzioei dien beldurrari?, zergatik uste duzu ematen direla kasu hauek?

12. Jarduera. Arriskuen prebentzioa sexualitatean. Alternatibak

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Jai arriskutsua. 12A materialarekin, jai arriskutsu bat irudikatu. Amankomunean jarri: nola sentitu dira konplizeak, gainontzeko parte hartzaileak eta bizirik irten diren pertsonak?

Arriskua eta berau ezabatzeke modua ezagutzen bazen (eskua ematea), arriskuari aurre egiteko modu ezberdinak kontutan hartuz, sortu diren jarrera ezberdinak aztertu ditzagun: 1) arriskutzen ez den pertsona (agur egitearen abantailak galtzen ditu, ez da inorengana hurbiltzen eta ez du jolasten); 2) arriskuari "paso egiten" dieten pertsonak: zortea daukana (ez du konplizeekin estropezu egiten) eta zorterik ez daukana (kanporatua da); eta 3) ondorio desiratu gabeak baino egoeraren abantailak jasotzea nahiago izan eta arriskatu egiten direnak (beste era batera agurtzen dute).

Antisorgailuen erabilpenerako arazoak. Talde txikietan, medio hauek erabiltzeko orduan sortu daitezkeen zailtasunen zerrenda eta planteatutako zailtasunentzako alternatiba posibleekin beste zerrenda bat egin. Amankomunean jarri. Gakoak:

- Zailtasun ezberdinak: lortu ahal izateko (ez dakizu non aurkitu, dirua...), eramateko (lotsa...), erabiltzeko (nola jakin ez, harremana bera, beldurrak...).
- Irtenbide ezberdinak: batzuk informazio hutsarekin konpondu daitezke, beste batzuk jarrera aldatzea (lotsa) edo "antolakuntza" irtenbideekin konponduko dira. Beste batzuk ordea, komunikazioa, negoziaketa,... bezalako gaitasunen garapena behar izango dute.

Gaitasunen garapenerako ariketa batzuk egingo dira, beharrezkoa bada, 5. Interes Gunean proposaturiko ariketetan oinarrituta.

"Eguneroko 3 istorio" (Nafarroako Gobernuko Osasun Sailak argitaratutako liburuskak). Liburuskak deskribatutako 3 kasuak aztertu. Talde txikietan:

- Zer gertatzen ari da egoera horretan?, zergatik? (zein faktore pertsonal, inguru gertuko eta sozialek esku hartzen dute egoeran. Neska eta mutilen jokaera eta jarrerak),
- Egoeraren alternatiba posibleak. Alternatiba bakoitzaren abantaila eta desabantailak. Ondorioak epe labur eta luzera.

Ondoren irtenbide batzuk landu daitezke goian azaltzen den bezala.

Preserbatiboaren erabilpenerako arazoak. Talde txikietan, preserbatiboa erabiltzeko aurkitzen dituzten zailtasunak eta irtenbide baterako zein alternatiba ikusten duten komentatuko dute. Zailtasun mota ezberdinak kontutan hartuz (erostea, eramatea eta erabiltzea) amankomunean jarri.

Alternatibak garatuz. 5. Interes Gunean oinarritutako simulazioen bidez irtenbideetariko bat landuko da (entzuteko gaitasuna, komunikatzekoa...). Adibidez: 12B Fitxa.

Familia plangintzarako zentrua. Nerabeek familia plangintza zentru baten sartzeko aurkitu ditzaketan zailtasunak aztertu. Talde txikietan: STG eta /edo HIESari buruz zein antisorgailuei buruz familia plangintzarako zentru batera informazio eske doan bikote edo lagun talde baten arteko elkarrizketa idatzi. Talde handian elkarrizketak antzetzuko dira. Amankomunean jarri. Azaldu zer den plangintza zentru bat, eskaintza zerbitzuak, nola sartu daitezkeen, helbide jakinak...

Proposamenak: plangintza zentru batera bisita. Klase osoa batera, edo talde txikietan maixu edo andereñoarekin edo gabe joan daitezke.

12A FITXA

Jai arriskutsua

Jai arriskutsua da. Taldeko kide guztiei eszena antzeztu behar dugula azalduko zaie. Jai horretan besteak jokutik botatzeko ahalmena izango duten hiru "konplize" egongo direla jakinaraziko diegu. Horretarako erabiliko duten teknika ondorengoa izango da: hatz erakuslearekin beste pertsonaren ahurra zanpatuko du. Taldeko edozein pertsonak mezu hau jasotzen duen unean, kanporatua izango da eta taldea utzi behar izango du. 15 minuturen buruan nor geratzen den ikustea izango da jokua.

Konplizeen aukeraketa: neska-mutil guztiek korro bat egingo dute baina hormara begira, irakasleari bizkarra emango diotelarik. Irakasleak ondoren bere konplizeak izango diren taldeko hiruri bizkarrean sakatuko die.

12B FITXA

Komedia hiru ekitalditan: erosketa

Seguruenik, preserbatiboak erostea pentsatu baldin baduzue, farmazia baten sartzeak "lotsa" pixka bat emango zizuen. Prestatu dezagun apur bat bidea.

- 1. ekitaldia: preserbatiboa nork eta zergatik erasi behar duen bikote baten elkarrizketa.
- 2. ekitaldia: farmazia bat da. Sartu eta... dena zuzen.
- 3. ekitaldia: farmazian sartu... eta botikaria erretxin jartzen da. Erantzun ezberdinak (ikus 5 Kapituluua: Adierazpen eta komunikazio gaitasunak).

12C FITXA

Familia plangintzarako zentrua

22 urte baino gutxiago badituzu eta ondorengoa nahi baduzu:

- Sexual itatearekin zerikusia duten gaietako buruzko informazioa: sexu-harremanak, fisiologia, kontzepzioa, haurdunaldia...
- Ginekologoaren laguntza: zitologia, Sexu Trasmisiozko Gaixotasunen tratamendua, hilekoaren gora-beherak.
- Edo antisorgailuak behar badituzu: preserbatiboak, krema espermizidak, diafragmak...

ETOR ZAITEZ

ANDRAIZE	San Cristobal kalea, z/g (Parque del Mundo) Tfnoa.: 948 42 27 60
ANTSOAIN	Osasun Zentrua. Tfnoa.: 948 12 64 22
ARGIA	Kupuerta kalea, 12. Orkoien. Tfnoa.: 948 32 50 54
C.O.F.E.S. BARAÑAIN	Av. Comercial, 2-4 bajo. Tfnoa.: 948 17 01 59
C.O.F.E.S. ITURRAMA	Iturrama kalea, solairuartea, Iruña. Tfnoa.: 948 27 32 11
C.O.F.E.S. LIZARRA	Inmakulada pasealekua, 35, 1. Tfnoa.: 948 55 40 40
C.O.F.E.S. TAFALLA	Osasun Zentrua. Tfnoa.: 948 70 10 00
C.O.F.E.S. TUTERA	Eza kalea, 2. Tfnoa.: 948 82 05 50
HAIZEA	Iriarte kalea, 4. Elizondo, Tfnoa.: 948 58 06 21
IZARGI	Larrañeta kalea, 4. Etxarri-Aranatz. Tfnoa.: 948 46 00 69
LAIRA	Rekalde kalea, 4. Berriozar. Tfnoa.: 948 30 09 57

GAZTEENTZAKO DOHAINEIKO ZERBITZUA DA. ERABILI EZAZU!

- Gazteentzako ordutegia:

- ANDRAIZE: astelehen eta asteazkenetan (16:00-19:00).
- COFES BARAÑAIN: ostegunetan (16:00-18:30).
- COFES ITURRAMA: asteazkenetan (17:00-19:00).
- COFES TAFALLA: asteazkenetan (16:30-19:00).
- COFES TUTERA: astearte arrotsoldez.
- IZARGI: asteazkenetan (16:00-19:00).
- HAIZEA: hileko 1. eta 3. asteazkenetan (16:00-19:30).

OHARRA: taldeak Planing zentru batera joatea erabakitzen badu, gazte Programari buruzko informazio gehiago aurkitu ahal izango du han. Bisita hau egiten bada, irakasleak talde guztientzako informazio liburuska nahikoa lortu ahal izango du zentruetan bertan.

13. Jarduera. Zirkulazio istripuak

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Zirkulazio istripu arriskuak ezagutu. 13A Fitxa emango zaie. Ikaslegoa bata besteren atzean istripu arriskua suposatzen duten egoerak esaten joango da. Honakoa ezberdinduz jasoko dira: oinezkoen arriskua edo gidarien arriskua. Talde txikietan, garrantziaren arabera arriskuen sailkapena egin, beti ere irizpide ezberdinak kontutan hartuz (zeintzuk egiten dioten kalte gehiago gure osasunari...).

Amankomunean jarri. Hierarkizazioaren zergatiak jaso: zein faktoreren gain jokatu dezakegun eta zeintzuk dauden beste pertsona batzuen edo medioaren eskutan aztertu; batera agertzean arriskua gehitzen duten faktoreak (nekea+behelainoa...), nola jokatu dezakegu egoera desfaboragarrietan: errepididearen egoera txarra, behelainoa...

Zirkulazio istripuak ikertuz. Azken urtean bere herrian, hirian... gertaturiko zirkulazio istripuei buruzko ikerketa egin. Biktimak (hilak, larriki zaurituak edo zauri arinekoak) adin talde ezberdinen arabera sailkatu. Zergatiak aztertu.

Zer gertatzen da zirkulazio istripuetan? Egunkari baten argitaratzeko txostena landu, honako gidoiaren arabera: a) zirkulazio istripuen garrantzia, b) ibilgailuarekin zerikusia duten faktoreak eta c) gidatzen duen pertsonarekin zerikusia duten faktoreak.

Irakurketa eta eztabaida. Nafarroako Gobernuko Osasun Sailaren "Zirkulazio istripuei buruzko informazioa" liburusaren irakurketa, talde txikietan eztabaidatu, laburpena eta ondorioak.

Bi gurpilen ganean. Talde txikietan eta 13B Fitxarekin ibilgailuen gidatzearekin zerikusia duten esaldi batzuk aztertuko dira. Motoan, bizikletan eta autoan joatearen arriskua gutxitzen duten arau dekalogoak landu. Amankomunean jarri, laburpena, ondorioak. Ezberdintasunak: a) inguru hurbileko faktoreak eta faktore sozialak; eta b) gidatze arriskutsuri lotzen zaizkion faktore pertsonalak. Abiaduraren aspektu erakargarriak eta arriskuak.

Abiadura. Inor derrigortu gabe 8 edo 10 pertsona biribilean eseritzeko eskatuko diegu. Besteak inguruan eseriko dira biribil zabalago batean, begira egongo dira eta oharrak hartu ahal izango dituzte. Lehenengo biribilak abiadura balore sozial bezala edo abiadura gidatzean eztabaidatuko dute minutu batzuetan. Bigarren zatian, erdiko biribila irten eta kanpoko biribileko jendez osaturiko biribil berri bat eseriko da erdian. Arinagokoek utzi duten lekuan jarraituko dute eztabaida. Hau behin eta berriz errepikatu daiteke denak gutxienez erdiko biribiletik behin pasatu arte. Laburpena eta ondorioak.

"Ibilgailuen gizarte-irudia eta gidatzea". Ibilgailuaren gizarte-irudia eta gidatzea aurkezten duten prentsako iragarkiak banatu edo 3 edo 4 aldiz begiztatuko dira. Behaketa fitxarekin (13C Fitxa) talde txikietan aztertu egingo da: amankomunean jarri.

13A FITXA

Zirkulazio istripu arriskuak ezagutu

Pertsona bakoitzak zirkulazio istripu arriskua suposatzen duen jarrera edo egoera bat edo beste komentatzean datza.

SINTESIA:

13B FITXA

Bi gurpilen ganean

Aztertu esaldi hauek:

- Gazteriak arriskua atsegin du.
- Abiadura bizigarria da.
- Niri ez zait ezer gertatuko, nik motoa kontrolatzen dut, menperatu egiten dut.
- ... isun-kentzailearekin nahikoa da.
- Emakumeek ez dakite gidatzen.
- Autoak gidatzen dituztenek ez dute bizikleta eta motoen guneak errespetatzen.
- Motoak, etengabe karrilez aldatzen eta auto artetik aurreratzen ibiltzen direnez, arrisku publikoa dira.
- Seinaleei kasurik ere egiten ez dieten moto eta bizikieta asko daude.
- Bizketan ibiltzeko derrigorrezkoa izan behariko litzateke kaskoa erabiltzea.

13C FITXA

Ibilgailuaren gizarte-irudia eta gidatzea(Iturria: Carlos VILCHES: *Taller de Sociología*).

TESTUINGURUA		
ZER NAHI DU IRAGARKIAK		
TALDE SOZIALA	NOR AZALTZEN DA IRAGARKIAN	
	NORI ZUZENTZEN ZAIO IRAGARKIA	
LENGOAIA	AHOZKOA	
	IKUSMENEZKOA	
	MUSIKAZKOA	
MEZUA	BENETAKOA	
	MOZORROTUA	
BIZITZA MODU EDO ERAK		
OHARRAK		

14. Jarduera. Egoera eta alternatiba ezberdinak

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Urte bukaerako jaiak. 14A Fitxa irakurri eta talde txikietan kasua aztertuko da. Zailtasunak eta aurre egiteko moduak baloratuz, agertzen diren istripu arrisku faktoreak aztertzea eta alternatiba batzuk bilatu eta aztertzea da kontua. Amankomunean jarri, laburpena eta ondorioak.

Egoeren azterketa eta alternatibak bilatzea. Ondorengo egoerak aurkezten dira:

- a) Jonek, bere koadrilak larunbatean 19'00etan hirigunetik gertu dauden kaleetan egin nahi duen moto lasterketan parte hartzen du.
- b) Zure lagun batek astebete ematen du oporretan zikloturismoa egiten.

Talde txikietan, aldekoak eta kontrakoak baloratuz eta aurrera eramateko zailtasunak aztertuz, egoera hauek istripuekin duten harremana komentatu eta haueetan eman daitezkeen alternatibak aztertu. Talde handian taldeen ekarpenak aurkeztu.

Nola kalkulatu alkoholemia. Gidatzen duen pertsonarengan dituen eraginak. Talde txikietan Nafarroako Gobernuko Osasun Sailaren "Kalkulatu zure, alkoholemia maila eta gidatzean dituzun arriskuak baloratu" materiala irakurri eta eztabaidatu (Osasun Sustapenerako Sailean aurkitu daiteke. Osasun Publikoaren Institutua. Leire kalea, 15. Iruñea). Pertsona bakoitzaren ezaugarri pertsonalen arabera (sexua, pisua, elikadura...) eta edariezberdinekin jaso daitezkeen alkoholemia mailen kalkulua. Gidatze arrikitsuarentzako alternatiben eztabaida. Taldeen ekarpenak jaso eta komentatu egingo dira.

Ibilaldi ekologista. Gure herri edo hiriko ibilbide nagusietan barrena ibiliko gara bizikletan paseo bat emanez. Ondoren, eta planu batekin, bizikleta eta motoak gidatzeko arrisku gune beltzak bilatuko ditugu. Talde txikietan gune beltz hauentzako "berrikuntza" edo alternatiba ikerketa burutu eta Udalerako proposamen landuko da. Ekarpenak jaso eta proposamen bateratua landu.

Nire bizikleta puntuan jarri. Bizikleta mekaniko batekin elkarrizketa prestatu eta egin; bizikleta puntuan mantentzeko zer egin behar den galdetuko diogu. 14B Fitxarekin gogoratu behar diren puntu garrantzitsuenen laburpen koadro bat egin.

Entzunez komunikatzen. Banaka, fitxan agertzen diren egoera ezberdinei buruz eta haueetan normalean hartzen den jarrerari buruz hausnartu. Talde txikietan egoera hauentzako erantzun posibleak, sortzen dituzten sentimenduak... aztertu eta 2. eta 5. Interes Guneetan landutako entzute eta komunikazio aspektuak biltzen dituen landu. Erantzunetako bat antzeztu.

Herriko jaiak. Talde txikietan zergatiak aztertu eta herriko jaietan zehar gertatzen diren zirkulazio istripuen arazoari irtenbideak bilatu. Taldetxo bat egin eta herri edo hiri horretako jai batzordearen lekuan jarrita gai honi buruzko eztabaida bati ekin.

14A FITXA

Urte bukaerako jaia

Gaur izan dugu azken azterketa. Asteetan zehar izan ditugun kontrol, errekupeketa, nahikotasun froga, etaben ostean urte bukaerako afaria daukagu.

Pello, Maite eta Nerea Leizakoak dira eta hasiera baten lagun batzuen etxean la egiten geratzekoak ziren. Baina azkenean Maiteren ancia den Asierrek autoa duenez, berarekin itzuliko dira (Asierrek ere afaria dauka bere lagunekin).

Goizaldeko laurak joteko dira eta hitzartutako topalekuan elkartu dira. Hitz eta barre egiten dute. Nolako ondo ibili diren denak ere! Oso animatuta ematen dute denek eta horixe da arazoa.

Pellok barre artean: hi motel, ez huan asko edango ezta?

GALDERAK:

- Aztertu. Zein arrisku faktore azaltzen da?
- Alternatiba posibleak planteatu; bakoitzaren aldekoak eta kontrakoak baloratu.
- Aukeratu; zein zailtasun dago aurrera eramateko?, nola egin geniezaieke aurre zailtasun horiei?

14B FITXA

Nire bizikleta puntuan jartzen

Jarduera berdina egin daiteke motoarekin.

BIZIKLETA ELEMENTUAK	DATAK
Aire ganbara (berrikusi)	
Pedalak (koipeztatu)	
Balaztak (berrikusi)	
Argiak	

14C FITXA

Entzunez komunikatzen

- Zure aitak zirkulazio istripuak direla eta oso arduratuta dagoela eta bizketa edo motoan irtetzen duzun bakoitzean halako larritasun bati aurre egin behar izaten diola esaten dizu.
- Igandean zure koadrilarekin bizikleta ibilaldia egin nahi duzula esan nahi diozu amari.
- Edan eta gero zure lagun batek etxera eraman nahi zaitu motoan eta zuk oinez joan nahi duzu.
- Taldeari gidatze segurtasunari buruz duzun iritzia azaldu nahi diezu.

GALDERAK:

1. Agertzen diren egoera ezberdinei buruz eta hauetan normalean hartzen den jarrerari buruz hausnartu.
2. Erantzun posibleak aztertu.
3. Entzute eta komunikazio aspektuak biltzen dituen erantzuna landu.

GOGORATZEKO:**A) Entzute aktibo/enpatikoaren gaitasunean pausuak:**

1. Beste pertsona baten tokian jarri, bere ikuspuntutik begiratu guk bere egoeran adierazi, egin edo sentitu izango genukeenarekin nahastu gabe.
2. Mezu osoa jaso; ahozko mezua eta mezuaren barruan dagoen emozio-karga, animo egoera edo jokaera.
3. Berari jakinarazi, bere egoeraren ulermena eta emozio-karga hitzez adierazi. Honek egoera bere ikuspuntutik ikusten dugula eta beste pertsonarentzako duen emozio-oihartzuna ulertzen dugula adieraztea esan nahi du.

B) Pertsonen arteko komunikazio prozesu egoki baterako pausuak:

1. Egoera eta toki egokia aukeratu eta hitzartu beste pertsonarekin, komunikatzeko egoera mesedegarria.
2. Ados dagoenetarikoa izan eta zer nahi den, zer esan nahi den eta esateko modurik hoberenari buruz hausnartzea.
3. Norberaren iragazkietaz kontziente izan mezuak hobe igorri eta jasotzeko.
4. Aktibo eta enpatikoki entzun eta hitzartutakoaren arabera galdera zabal edo zehatzak egin.
5. Komunikatzeko adierazpen era bat erabili.
6. Sentimenduak, desioak edo iritzia ("nire mezua") era argi, zehatz, sendo eta baliagarri (eskura dauden gauzak, aurre egin eta aldatu daitezkeenak...) baten adieraztea.
7. Argumentu, eragozpen eta kritikak onartu, beste pertsonaren mezuak zure diskurtsoari gehituz.

15. Jarduera. Drogak

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Zer dira drogak?, zer da menpekotasuna? Binaka 15A Fitxan zehazten den materiala burutu eta ondorengo landu behar dute: zer da droga?, zer da menpekotasuna?, zein irizpide erabili izan da definitzeko?, zein menpekotasun daukagu?

Amankomunean jarri. Drogaren definizio ezberdinak eta menpekotasun, substantzia, ohi-turatzeko... bezalako kontzeptu ezberdinak landuko dira. Gakoak:

- Drogaren kontzeptua substantziara mugatzea baina menpekotasun kontzeptua substantziarekin harremana duena baino urrunago zabaltzea.
- Drogak, substantzia bezala, asko eta oso ezberdinak dira. Saillkapen ugari dira egin daitezkeenak: jatorriaren arabera, efektuen arabera, menpekotasuna sortzeko gaitasunaren arabera, egoera legalaren arabera...
- Substantzia bakoitzak berehalako eragina du, epe labur edo luzera. Efektu hori dosi, menpekotasuna sortzeko gaitasun, hartzeko era, kontsumo denbora, ohizko edo noiz-behinkako erabilera, bakoitzaren ezaugarri, kontestu sozio-kultural, estatus juridiko, eta abarren arabera da. Efektuetariko asko egoera legal eta kontsumo erarekin lotuta daude, bena bidez, sudurretik...
- Bere bidean aurkitzen diren drogak ezagutzea; haiei ekin alkohol eta tabakoari arreta berezia ezarri.

Esposaketa teoriko baten bidez osatu daiteke (ikus Gaiari Helduz).

Zer dakigu drogei buruz? Ikaslegoak ezagutzen dituen droga guztiak esaten dituen txanda edo ideia jaurtiketa egingo dugu. Droga bakoitza mural botetan idatziko da. Jarraian, teknika bera errepikatuz, bakoitzak droga bakoitzari buruz dakiena jaurtiko du eta esaten dena idazten joango gara.

Irakasleak adierazitako informazio guztia parte hartzeko ikasgaia egiteko erabiliko du, ikasgai honetan argituko diren kontzeptuak: efektua, menpekotasun fisiko eta psikikoa, tolerantzia. Hauek aspektu guztiak irtetzen diren substantzia guztiekin landu behar dira (ikus Gaiari Helduz).

Drogei buruzko galdeketa. Irakasleak ikaslegoak daukan informazioaren datuak jasotzeko galdeketa bat jorratuko du (Madrileko Komunitateak argitaratutako "A tu salud" Drogamenpekotasunaren Prebentziorako Programa (ikus 15B Fitxa) edo landutako beste edozein erabili daiteke). Aurkeztu, irakurri eta osatu. Batu eta ondorengo sesio baten aztertu egingo da. Substantziak, substantzien efektuak eta euren bidean aurkituko dituzten substantzia arruntenen efektuei buruzko esposaketa teorikoa egin daiteke sesioa osatzeko (ikus Gaiari Helduz).

15A FITXA

Zer dira drogak?, zer da menpekotasuna?

- Txartel ezberdinak egingo dira. Txartel bakoitzak bi elementu izango ditu.

- telebista - kokaina
- bideo filmeak - tabakoa
- heroina - telebista
- gozokiak - estasia
- kannabisa - markako arropa
- makina txanponjaleak - alkohola

- Bikoteak osatu eta bakoitzari txartel bat banatu.

15B FITXA

(Iturria: Programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid. "A tu salud").

GALDETEGIA

Adina.....	Sexua.....	Maila.....
------------	------------	------------

1. Drogei dagokienez informatuta sentitzen al zara?

- Asko
 Nahikoa
 Gutxi
 Batere ez

2. Zein medioren bitartez jasotzen duzu drogei buruzko informazioa?

	Asko	Nahikoa	Gutxi	Batere ez
Gurasoak				
Anai-Arrebak				
Lagunak				
Irakasleak				
Egunkari/aldizkariak				
Irratia/TB/Zinea				
Liburuak				
Beste batzuk. Zeintzuk?				

3. Pertsona hauetatik norik eman diezazuke drogen gaiari buruzko informazio objetibo eta onena? Zenbatu letik (onena) óra (txarrena).

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Guraso edo sanitartekoak | <input type="checkbox"/> Apaizak |
| <input type="checkbox"/> Irakasleak | <input type="checkbox"/> Lagunak |
| <input type="checkbox"/> Psikologo edo medikuak | <input type="checkbox"/> Drogekin kontakturen bat izan duen pertsona |

4. Zein droga ezagutzen duzu?

5. Denbora librean (ikasteko, lanerako, etxeko zereginetarako edo oinarrizko beharizonetarako erabiltzen ez duzuna) zer egiten duzu?

	Asko	Nahikoa	Gutxi	Batere ez
Irteerak				
Kirola egin				
Telebista ikusi				
Musika entzun				
Zinera joan				
Irakurri				
Diskotekak, tabernak, etab.				
Gazte taldeak, kultur etxeak...				
Kalean egona				
Beste batzuk: zehaztu				

6. Zer egin nahi zenuke zure denbora librean?

	Asko	Nahikoa	Gutxi	Batere ez
Irteerak				
Kirola egin				
Telebista ikusi				
Musika entzun				
Zinera joan				
Irakurri				
Diskotekak, tabernak, etab.				
Gazte taldeak, kultur etxeak...				
Kalean egona				
Beste batzuk: zehaztu				

7. Zenbat diru izaten duzu astean zeure gastuetarako?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 500 pztá baino gutxiago | <input type="checkbox"/> 2.500 pztatik 5.000 pztara bitartean |
| <input type="checkbox"/> 500 pztatik 1.000 pztara bitartean | <input type="checkbox"/> 5.000 pztá baino gehiago |
| <input type="checkbox"/> 1.000 pztatik 2.500 pztara bitartean | |

8. Zertan erabiltzen duzu?

9. Ondorengo esaldiak zure adostasuna edo ezadostasuna adierazteko baieztapenak dira. Zure iritzia erantzuten dion zenbakia biribil batez inguratu, 1a ezadostasun maila altuena eta 4a. adostasunarena delarik.

Drogak substantzia debekatuak dira	1	2	3	4
Drogak substantzia injektagarriak dira	1	2	3	4
Drogak portaera aldatzen duten substantziak dira	1	2	3	4
Tabakoa droga da	1	2	3	4
Alkohola ondo pasatzeko gauza aparta da	1	2	3	4
Tabernan lagunek kopak edaten badituzte, lotsagarria da alkohol gabeko zerbaít eskatzea	1	2	3	4
Pobreen seme-alabak errazago erortzen dira drogan	1	2	3	4
Drogazaleak auzo marjinaletan bizi izaten dira	1	2	3	4
Gazteek lanik aurkitzen ez dutelako kontsumitzen dituzte drogak	1	2	3	4
Drogak hartzen dituená luzera gaizkile bilakatzen da	1	2	3	4
Gazteak dira droga gehien hartzen dutenak	1	2	3	4

10. Gazteek drogak kontsumitzeko ondorengo arrazoietatik zein da garrantzitsuena zuretzat? (Sailkatu itzazu garrantzi gehien dutenetatik gutxien dutenetara, 1a garrantzitsuenari eta 7a garrantzi gutxien duenari emanez).

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Langabeziagatik | <input type="checkbox"/> Arazo psikologikoengatik |
| <input type="checkbox"/> Jakinminagatik | <input type="checkbox"/> Gaixorik egoteagatik |
| <input type="checkbox"/> Ondo pasatzeko | <input type="checkbox"/> Biziosoak izateagatik |
| <input type="checkbox"/> Taldean gaizki ez emateko | |

11. Tabakorik erretzen al duzu?

Bai Ez

12. Tabakorik erretzen baduzu, zenbat zigarro erretzen dituzu egunean?

5 baino gutxiago

5 eta 10 artean

10 eta 20 artean

20 baino gehiago

13. Azken hilabeteetan, zein motatako alkoholdun edari eta zenbateko maiztasunaz kontsumitu duzu? Erantzun ezkerretik eskumara (lerro bakoitzean gurutze bakarra ezarriz), hau da, aurkitzen duzun erantzun egokiena seinalatu.

	Inoiz ere ez	Noiz bait	Asteburuetan bakarrik	Astero	Egunero	Egunean behin baino sariago
Garagardoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ardoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konbinatuak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestelakoak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Jarduera. Alkohola eta tabakoa

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Alkohol eta tabakoaren ondorioak. Klasea bi taldetan zatituko dugu: talde batek giza gorputza ordezkatzeko duen mural handi bat egin eta alkoholak gorputz horrengan duen eragina landuko du. Besteak gauza bera egingo du baina tabakoaren eraginekin.

Ikaslegoari, iturri ezberdinetan informazioa bilatuz efektu horiek ikertzeko proposatuko zaio (entziklopediak, osasun zentruak, buru-osasun zentruak...). Gakoak:

- Alkoholak, nahiz eta kaltegarria ez izatea gerta daitekeen, dosi, bakoitzaren sentikortasun, erabiltzeko era, eta abarren arabera toxikotasun potentziala dauka. Gogoratu berehalako efektuak, epe labur eta luzera.
- Tabakismoak berehalako efektu kaltegarriak ditu epe labur eta luzera osasunean.

Alkoholaren mitoak. Talde txikiak egin eta 16. Fitxako galderari erantzun zaie, baieztapen bakoitza egia edo gezurra den esateko erabili diren argumentuak idatziz. Galdeketaren erantzunak eta talde bakoitzaren arrazoiak azalduz amankomunean jarri. Oker dauden kontzeptuak argitu egingo dira.

Botilak eta alkohola. Banaka edo talde txikietan, botila ezberdinen alkohol kopurua kalkulatu bolumen eta likore mota kontutan harturik (12%toko ardoa, 4-6%toko garagardoa, 12%toko txanpaina, 40%toko whisky-a...). Alkoholemia maila ezberdinek organismoan dituzten efektu toxikoak komentatu.

Alkoholemia maila eta gidatzeko arriskuak. Aldagarri ezberdinen arabera gutxi-gorabeherako alkoholemia maila (kontsumizio zenbakia, sexua, janda edo jan gabe egotea, pisua...), efektuak eta gidatzeko arriskuak kalkulatu. Nafarroako Gobernu Osasun Sailak argitaratutako "Alkohol kontsumoaren gidatze arriskuak" txartela erabili daiteke (Osasun Publikoaren Institutuko Osasun Sustapenerako Sailean aurkitu daiteke, Leire kalea, 15. Iruñea).

Tabakoari buruzko galdeketa. Irakasleak ikaslegoaren informazioa batzeko galdeketa landuko du. Nafarroako Gobernu Osasun Sailak argitaraturiko "Neskak, mutilak eta tabakoa" liburuska erabili daiteke (Osasun Publikoaren Institutuko Osasun Sustapenerako Sailean aurkitu daiteke, Leire kalea, 15. Iruñea). Galdeketa jaso eta ondorengo sesio batean aztertu eta gaiari buruzko esposaketa teorikoa egingo da.

Tabakoa eta zu. Europako Komunitateen Komisioaren bideoa ikusi. Bideo honek tabakismoarekin zerikusia duten arriskuak aurkezten ditu. Eztabaida.

16. FITXA

Alkoholaren mitoak

Alkohola ona da	E / G
Alkohola droga lasaigarria da	E / G
Alkoholak berotu egiten zaitu hotz dagoenean	E / G
Alkohola ona da bihotzerako	E / G
Alkoholak berotu egiten zaitu kaloriak dituelako	E / G
Kinatutako ardoek umeei jateko gogoia egiten die.....	E / G
Alkoholak potentzia sexuala biztu egiten du	E / G
Alkoholak erreflexuak hobetzen ditu	E / G
Alkoholak berbiztu egiten du	E / G
Alkoholak anemiari aurre egiten dio.....	E / G
Alkoholikoa eta mozkorra gauza bera dira	E / G
Alkoholismoa bizioa da	E / G

17. Jarduera. Drogen fenomeno soziala

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Haitzuloaren ipuina. Talde txikietan eta 17A Fitxarekin ipuin eta drogamenpekotasunen arteko berdintasunak landu: pertzepzio soziala (ikusi eta ukitu ezin daitekeena), irtenbiderako alternatibak eta alternatiba horien eraginkortasuna: 1) debekua, 2) prebentzioa, agerpena saihestu, aurrera joatea gelditu eta efektuak gutxitu, 3) erabiltzen dutenen droga eskaria gutxitu, informazioa eta/edo hezkuntza, 4) giro baldintzak eta baldintza sozioekonomikoak aldatu, fenomenoaren entitatearen eta bere aurkako borrokaren arteko harremana (proportzioa, desproporzioa). Taldeen artean, laburpena eta ondorioak. Gakoak:

- Itxura denez pertsonak ohikeria psikologikoa hausteko beharrezana daukate. Hori gizateria eta garai ezberdinetan gertatu da eta oso era ezberdinetan egin daiteke.
- Drogak garai eta kultura ezberdinetan existitu izan dira gizarte ohiartzun ezberdinarekin. Funtzionatzeko era ezberdinekin eta banakako zein gizartezko erantzun ezberdinekin, era batera edo bestera egokitu egin ahal izan gara.
- Drogen fenomeno soziokultural konplexua osatzen dute eta hiru sektore garrantzitsu biltzen ditu: produkzioa, trafikoa eta kontsumoa.

Nork ateratzen du etekin gehiago? Drogen kontsumoaren etekinak (kontsumitzen duten pertsonak, alkohol eta tabako industriak, trafikatzailleak, narkotrafikoa, produzitzen duten herriak...) eta jasotzen duten etekin mota azaltzen duen txostena landu.

Narkotrafikoa eta hirugarren mundua. Talde txikietan eta 17B Fitxarekin narkotrafikoaren arazoa eta hirugarren munduaren txirotasun egoerarekin duen harremana aztertu.

Droga eta drogazalearen estereotipo sozialak. Gaur egungo pertzepzio soziala berreraikiz berrien azterketa edo publizitatearen azterketa egin. 17C Fitxa erabili daiteke.

Toxikomanoaren bila. Talde bakoitzari "itxura" ezberdineko gazte eta nagusiak ordezkatzeko dituzten argazki fotokopia sorta bat banatuko zaio. Taldeka lan egiteko ondorengo agindua emango zaie: argazki hauetan pertsonaia ezberdinak azaltzen dira; argazki hauek bertan azaltzen diren batzuk toxikomano (droga bat edo batzuen menpeko) izan daitezkeenaren informazio objektiboa eskaintzen digute. Esan zein argazkitan azaltzen diren toxikomano horiek. Aipatutako argazki horietako batean pertsonaia ezagun bat azaldu daiteke. Zuen iritzia ez da pertsonoiaz dakizuen horretan oinarritu behar baizik eta argazkietan azaltzen diren datuetan bakarrik.

Amankomunean jarri. Mota guztietako aurreiritzi eta mitoak baztertuz gaira hurbiltzeko beharrezana azpimarratuko da. Drogak zer diren zehaztuz eta droga ezberdinak zenbatuz bukatuko dugu.

Aspektu historiko eta antropologikoak. Drogaren erabilera historian zehar, drogen funtzionatzeko mekanismo eta erabilera ezberdinak kultura ezberdinetan, alkoholaren erabilera gure kulturaren... deskribatzen duten testuak irakurri eta eztabaldu.

17A FITXA

Haitzuloaren ipuina

(Programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid "A tu salud". Programoren moldaketa).

Egia esan, Haitzulo Handiaren herrira heldu nintzenean gauza gutxi harritu ninduten indarrez seguru jeisten zen errekek, lur ilunak estaltzen zuen urre koloreko naturak eta jendearen alaitasunak beste.

Hola ere, "Haitzulo Handia" lasterrera hasi zen nire hango bizitzako benetako errealitate bihurtzen.

Herrian dena mugitzen zen bere inguruan. Jeitsi, bertara sartu, osin berriak aurkitzea ez zen jolasa soilik, baizik eta, batez ere, herrixka hartako estimu eta mirespen guztien neurgailu soziala.

Hankamotza, miope samarra, oso traketsa eta ariketa fisikoaren ez oso laguna izatearen eskubidea neureganatuta neukan arren, inguratzen nindutenean gaitzespen eta bizigarriek asteburuan iganderoko irteera antzeko hartara neu ere joatea lortu zuten.

Zulotzar hura zuzenean sortzen zen lurretik lautada hil eta geldi haren erdian eta bere hormek itsaso mutu baten labarrak ematen zuten. Eskutan nuen gauza guztietara heltzen saiatzen nintzen bitartean, adar, ertz zein pertsona, haitzulo handiak gazte eta zaharengan sortzen zuen lilura hura, sartzeko beharizan hura ulertzen saiatzen nintzen.

Horregatik, erorketa, kolpea, nire hanka ezpaldua, ohatilan herrira lekualdatzea, neure buruari haitzulo handiari buruz nituen zalantzei buruz arrazoia emateko modu bezala bizi izan nituen.

Kasu hauetan beti gertatzen den moduan, niri gertatutakoaren antzeko istripuei buruzko berri ugari heltzen hasi zitzaizkidan segituan. Gertaera kopurua hain handia zela jakitean, haie-tako asko hiltzerainokoak gainera, oraindik gehiago harritu nintzen eta lanera joatea ezinezko zitzaidanez egunkarirako gai honi buruzko txostena idazten hasi nintzen.

Sekula ez nuen imajinatuko auzoko atsoak jarriko zidan harridura aurpegia:

- Ba al dakizu nolako zeresona sortu duen zure artikuluak...? Nire errainak esan didanez Udalean bilkura bat egingo omen dute eztabaidatzeko.

Patxi esnesaltzailea heldu zenean, eskolan irakasleek istripuei buruzko inkesta egiteko agindu zieten ikasleei kontatu zidan. Egia esan, hainbeste urtez hain arrunta izandako egoera hura egunetik gauera konpondu beharreko premiazko zerbait bilakatzea harrizkoa zen. Eta horrela izan zen. Udalak, normalean bezala, "Haitzulo Handira" sartzeko debekatzea pentsatu zuten eta goardiek hesia eta kartelak jarri zituzten herritarrei sartzeko ez uzteko. Erabaki honek asko poztu zituen istripu larriak jasan zituztenen senitartekoak, izan ere, denbora luzea zeramaten beste batzuei berdina gerta ez zekien neurri hauek jartzeko eskatzen.

Benbora luzez "Haitzulo Handiaren" herria nigandik urrundua egin zen. Otsaileko goiz hotz batetan jaso nuen gutunak ia ez zekarren berri interesgarririk eta botatzeko puntuak ere izan nintzen, baina post-data deigarria gertatu zitzaidan.

"Ez zinen zu izan gure herrian istripua izan zuen azken pertsona; udalaren harridurarako, debeku gutiei muzin egin eta jendeak barrura sartzeko jarraitu du".

Jende askok, batez ere gazteak, debekuei jaramonik egin ez eta haitzulora sartzen jarraitu zuten. Egia esan ehundaka, milaka aldiz sartu ziren haitzuloan eta sekula ez zuten inolako arazorik izan. Are gehiago, ez zitzairen bidezkoa iruditzen haitzuloaz gozatzen jarraitu nahi zuten herriko mendizale aditu ugarietako zeukaten dibertsio bakarra debekatzea.

Arazoak hitzegiteko udal sesio berri batean medikua izan zen gehiengoari bidezkoena iruditu zitzaion irtenbidea proposatu zuena: "hesia kendu eta bere tokian istripuan zauritutakoei laguntzeko sorospen-postua jarriko dugu, horrela sartzen jarraitu nahi duenaren borondatea errespetatu eta gerta daitezkeen kalteak arindu ditzakegu".

Berriz ere entzun nuen nire belarrietan: "adi", "jkontuz!", "ez jarri hor hanka", "jarrokak jaus ten diral!". "Haitzulo Handiro" egin nuen irteera bakarrean somatu nituen bizipen berdinek lagunduta heltzen ziren soinua haiek; lilura hura ez zuten herriko dibertsio leku bakarra izateak sortzen baizik eta beragan irudikatzen ziren sozialki integratuta eta baloratuta egoteko guztiok ditugun gogoak.

Zoritxarrez medikuaren proiektuak porrot egin zuten. Alkatearen semeak erorketa batetan mokorra hautsi zuenean sorospen-postuaren eraginkortasun eza agerian gelditu zen. Harramakada eta ubeldura bat edo beste sendatzea lortzen bazen ere, ez zen istripuak saihesterik lortzen eta gero eta ume gehiagoren zaletasun bakarra haitzulora joatea zela ikustea zen txarrena.

Oraingo honetan irakasleak izan ziren, guraso batzuekin batera, irtenbidea proposatu zutenak. "Umeei haitzuloaren beldur izatea lortu behar dugu, horrela hesien beharrik gobe bertara ez sartzea lortuko dugu eta etorkizunerako lana egiten ariko gara". Laster hasi ziren ikasgelak haitzulora jausitako hildakoen gorpuen argazkiekin betetzen, istripu izandakoen hitzaldiak antolatu ziren haitzulora sartzea zorakerio zela esanez eta antzeko beste ekintza asko.

Denbora jakin batean eraginkorra izan zen neurri hau baina hilabete batzuen buruan neska-mutil batzuk, eskolan okerren zihozanak, berriz hasi ziren haitzulora joaten. Arriskuaren erakarpena sartu nahi izan zitzaizen beldurra baino handiagoa izan zen, pixkanaka-pixkanaka beste batzuk erakartzen joan ziren eta istripuak berriz gehitu ziren.

Herriko gertakari eta gora-behera guzti haien ostean herria oso arduratuto zegoen. Batzuk hesio berriz jartzea eskatzen zuten, beste batzuk sorospen-postu gehiago eskatzen zituzten eta besteek espeleologiaz ez zekitenak etxean geratzeko esaten zuten. Denen gogoak asaldatuta zegoen eta erabaki bat hartu zen.

Ideiak eman nahi zituztenekin batzorde bat osatu zen eta onartzen ziren proposamen eta plangintzak aurrera eramango zituen orduroduna kontratatatu zuten.

Pixkanaka-pixkanaka gauzak aldatzen joan ziren. Lehenengo pausua haitzulora jeisteko bide ezberdinak seinaleztatzeo izan zen; bide bakoitzaren arrisku eta zailtasunak adierazi ziren eta bidea errazteko laguntza guneak eta sokak ezarri zituzten.

Eskolan eta Udalean espeleologia ikastaroak antolatu ziren zahar zein gazteek arriskurik gabe jeisteko teknika egokiak ikas zitzaizen.

Azkenik, herrian kultur etxea eta zinema ireki ziren, dantzaldiak, antzerkiak eta eskulan ikastaroak antolatu ziren eta pixkanaka-pixkanaka jendea haitzuloaz gain dibertitzeko beste era asko daudela konturatzen joan zen.

Hilabete batzuk iragan ondoren istripu kopurua izugarri jeitsi zen eta sorospen-postua kentzea erabaki zuten ez zuelako ia ezertarako balio.

Herriak bere oreka eta lasaitasuna berreskuratu zuen eta, gaur egun, hainbeste dibertsio era ezberdin aurkitu zenitzake bertan non beste toki batzuetako bisitariak etortzen diren aste-burua bertan pasatzera.

Haitzuloa herriaren ezaugarri bat baino ez da eta ez komunitatearentzako arazo iturria.

GALDERAK:

1. Nolako ezaugarriak ditu Haitzuloaren fenomenoak herrian?, nola jasotzen da?, zein da duen esanahia?
2. Zein irtenbide jartzen da martxan eta nolako ondorioak dituzte irtenbide hauek?
3. Zein harreman izan dezake ipuin honek drogen fenomenoarekin?

17B FITXA

Narkotrafikoa

(Iturria: *Programa de Prevención de Drogodependencias en la Educación Secundaria Obligatoria del Ministerio de Educación y Ciencia*. Huesca, Teruel eta Zaragozako Probintzia Zuzendaritzak).

Negoziarik errentagarriena, norentzako?:

Koka eta kokaina, bi produktu guztiz ezberdin.

Koka:

- Elaboratze prozesua: andeetako bailadetan ereiten da.
- Orain dela 7.000 urtetik kontsumitzen da.
- Kontsumitzen dutenak: batez ere andeetako nekazariak, mehatzariak eta indiarrek.
- Nola erabiltzen den: koka hostoak mastekatu eta ahoan bola bat eratuz.
- Sortzen dituen efektuak: gose eta neke sentazioak kentzen ditu. Bitamina eta mineralak eskaintzen ditu.
- Zertarako erabiltzen den: altura handietan lan neketsuak egin ahal izateko. Aintzinako erritoetarako ere erabiltzen da.
- Kontsumitzen duten herriak: Peru, Bolivia eta Ekuador.
- Kiloaren salneurria: 400 pta.

Kokaina:

- Elaboratze, prozesua: laborategietan kimikoki.
- Orain dela 150 urte hasi zen kontsumitzen.
- Kontsumitzen dutenak: jende ugari Hirugarren Munduan.
- Nola erabiltzen den: sudurretik sartzen da. Xiringatu ere egiten da.
- Sortzen dituen efektuak: euforia, arduragabetasuna eta indarkeria. Efektu sekundarioak eta menpekotasuna sortzen du.
- Zertarako erabiltzen den: beste batzuen artean: ez zarena izan nahi izateko. Errealitateari aurre egiteko ezintasun pertsonalagatik.
- Kontsumitzen duten herriak: EEBB, Europa eta Japonia.
- Kiloaren salneurria: 10.000.000 pta.

Zergatik lantzen den koka hostoa Amerika Latinan:

- Koka hostoa andeen mundu-ikuskeraren oinarritzko elementua da, ospe sozialaren eta nortasun etniko baten irudi, gai aldagarria, izaera sokratua dauka eta medizinarik onena eta eskuragarriena da.
- Koka landarea, aintzinako denboretatik ezaguna, historikoki indiarrek erabilia izan da. Astiro-astiro hostoak mastekatuz, eto denbora luzez mosailezur eta masailaren artean mantenduz, abaildura, nekea eta gosea gainditzen laguntzen duen ongizate ez aluzi-nagarri sentazioa ematen dio indiarri.
- Kokaina trafikoa konkistaren garaitik landare, kafe, eztainu, kautxu... produkzioan eman den harreman ekonomikoen bertsio modernoa da. Hau da, Amerika Latina ekonomiko-ki Lehenengo Munduaren beharrianak hornitzeko egituratuta dago eta ez bere beharrianak hornitzeko.

17C FITXA

Drogen pertzepzio soziala

(Iturria: Mikel VALVERDE)

Gure komunitateak drogei buruz duen pertzepzioaren berezitasunetara zuzenduko ditugu gure lehenengo gogoetak. Gai honen inguruan garatzen diren teoria eta ideia eta aurre egiteko erabiltzen diren ekintzek baldintzatuko dute gai hau, "arazo hau", jasotzeko era. Ez herritarrek orokorrean, politikoek eta teknikoek ere "drogaren arazoa" deritzonaren pertzepzio sozialaren ezaugarri jakin batzuei aurre egin diezaiekete. Baina gogoratu beti ez datozela bat arazoa eta arazotzat jotzen duguna.

Azken urteotan herritarrek legezkanpoko drogen arriskuei buruzko alerta seinale amai-gabeen bidez hunkituak izan dira. Seguraski irudi sozial berezi hori garatuarazi duen material kontzeptuala egon da hor. Pertzepzio hau ondorengo ezaugarrietan laburtu daiteke (1):

- "Droga" legezkanpoko substantziari deritzogu. Batzuk ez dituzte besteak baztertzen.
- Erabiltzailearen gorputz eta bururako oso mingarriak dira, baita honen ingurunearentzako ere.
- Gure gizartearen arazo nagusietarikoa (2).
- Gizabanakoa esklabo bihurtzeko ezaugarria ezartzen zaio "droga"ri "deabrutzearen" mitoan. Drogaren kontaktuarekin gizabanakoa gero irten ezingo den kontsumo konpulsibo batera eta birgaitze prozesu gogor edo heriotzaz bukatuko den amaierarik gabeko arazo ekaitz batera (3) dihoala esango da.
- Droga kontsumitzailearen jarrera "ulermenetik at" gelditzen da, "kontrolrik gabe". Honela, pertsonaren jarreraren larritasuna substantzian kokatuta dagoela pentsatzen da eta, beraz, borondatea eta banaketa guztiz baliogabeturik gelditzen dira. Berriz ere "deabrutze" efektua da.
- Kontsumitzailea gaixo, biktima, marjinatu izendatu eta auto-ezabaketa prozesuan dagoela esaten da (ELZO 1992, 191).
- "Drogaren" izurritea era kezagarri batean hedatzen da; droga berriak, kontsumitzaile gehiago, gazteagoak... Gehiago hazten bada gizartearen suntsiketa ekarriko du.
- "Izurritea"ari aurre egiteko ez da nahikoa egiten: ez dira behar diren medioak erabiltzen, aurre egiteko borondaterik ez dago, eta eraginkortasun eza ia tramendu guztietan. "Egoera txarrera doa"neko sinesmena ohizkoa da herritarrengan.

(1) Aipatzen direnetako asko eta asko herri honetan azken urteotan egin diren inkesta ezberdinetan alderatu daitezke, adibidez CIREs-93 (EL CORREO ESPAÑOL-PUEBLO VASCO, 2/2/94) PND (1993,36).

(2) Amerikar pertzepzioan arazoaren eboluzioari buruzko ikerketa bikaina Goode-k ematen digu (1990).

(3) Drogaren Aurkako elkarte eta aditu batzuen idatzi ugarritan (SERRA 1991, 3) (KALINA&ALZPIRI 93, 11) daude adierazita ildo honetako ideiak.

1994ko lehenengo hiru ilabetekoan aurkeztutako CIRES 93 inkestak dioenez, beste urteetan bezala, herritarrek nazioaren lehenengo arazotzat jotzen dute "droga" eta drogei buruz duten ezjakintasuna nabarmena da. Euskadin drogen despenalizazioaren inguruan oraintsu egindoko ikerketa batek ere gaiari buruzko ezjakintasun orokorra adierazten du (4).

Argi dago pertzepzio sozialak "droga" **deabruzeko** gaitasuna duen substantziatzat jotzen duela. Jokaera ezberdinek eta pertsona askoren hitzaldiek eta instituzioek ere hala azaltzen dute. Adibide bezala, 1993ko apirilean TLEBk-Toxikomanoen Laguntzarako Espainiar Elkartearen Batasunak- ospatutako XI. asanbladako "Azken Aitormena"ren 3. puntuan Parlamentu berriari judizialki akusatutako toxikomanoak salbuestea eskatu ziola adieraziko dugu, baldintzapeko askatasuna lortu eta Erreabilitazio Zentru batetan sartzeko (TLEB 1993). Adikzioak ez bezala, hau hartzeko gogoaren eta alkohol, kafe, heroina edo delako substantziaren aldizkako kontsumoaren arteko harreman berezia besterik ez baita, **deabruzteak** pertsonaren eta honen bizitzaren substantziarekiko menpekotasuna esan nahiko luke: kontsumitzailearen borondatearen eta banaketaren ezabaketa da. Deabruztean gizabanakoaren agintea substantziak dauka. Herritarrek deabruzeko gaitasuna legezkanpoko drogek bakarrik dutela uste dute.

Gaur egun hain ondo hedatutako sinesmen horietan oinarritzen dira gaur ikusten ditugun "droga"ren aurikako kanpaina guzti horiek. Honela, iragarki batzuk behin eta berriz esaten digute telebista, irrati eta prentsaren bidez OHOk eskoletan umeak sekulako arriskuan daudela, izan ere edozein lagunek "droga" kontsumitzera derrigortu baititzake, eta umea eragin-kortasunez eusteko prestaturik ez badago ezbeharrez beteriko mundu bati ateak zabalik utziko dizkiola gogoratzen digute. Eskoletan umeentzako horrelako arriskuak daudela sinesten duen gurasoaren berehalako eraginak beldurra eta inpotentzia izango lirateke. Gaur egun beldurraren apelazioan oinarritutako drogei buruzko mezuz batzuk prebentziorako besterik ez dira.

"Droga"ri buruzko pertzepzio sozial horretan oinarritutako jarrera lagin horiek Osasun Mentaleko Zentruak bezalako zerbitzuetan burututako kontsultetan ikusten dira. Hor ikusten ditugu, soia aleak hazi aluzinagarriekin. Konfunditu eta hogeita piku urteko heziketa esfortzu guztiaren ondoren euren seme-alabak gaitzeko beldurrez datozen gurasoak. Beste guraso batzuk, antzeko beldurrekin, makina bat denbora ematen dute euren seme-alaben kajoiak eta autoa arakatzen pilula edo "porru" zigarrokin aurkitu nahian. Ildo honetan, PNDren Droga menpekotasunetan esku hartzen duten GKEen Koordinadoraren partaide den sindikatu famatu batek testu bat banatu zuen Nafarroako eskola eta bulego publiko batzuetan. Testu honek zioenez, Ertamerikako tokiren baten droga arriskutsu bat sortu omen zuten eta sare internazional baten bidez berehala umei oparitzen hasiko ziren. Drogaren efektuak oso ezatseginak izango ziren, okada eta min handiekin, eta paper eta kalkamonia batzuk kutzearekin sentituko ziren. "Droga"ri buruzko banakako eta taldekako beldurra -zorakeria soziala?- hoin da handia azken urteotan non tekniko bakoitzak daukan gertaeraren baten berri, baina oraindik ez da fenomeno hani buruzko ikerketarik ezagutzen.

(4) Ikus "Espainiarren bi herenek drogak aurreikusteko politika ofiziala kritikatzten dute", El Correo Español-El Pueblo Vasco-n, 94/2/2, Bilbao.

Harrigarria da herritarrek horrelako gauzak sinestea, nahiz eta iruzur usaina hain nabaria izan. Baina "drogen" aurkako borrokarako elkarte eta prebentziorako jokaeretatik aparte, hain indar handiz igorri dute deabrutzearen mezua non ez den harrizkoa herritarrek gizabanakoren jarreraren grabitate zentrua egun batetik bestera alda dezakeen sustantziaren bat dagoela sinestea, eta gizaki maltzur batzuk "droga" rentzako umeak eta nerabeak aurkitzen ibiltzen direla pentsatzea. Drogaren aurkako mezuek, senitartekoen elkarreak, "yonquie" batzuk hedatu dituzte mota honetako sinesmenak. Izan ere, drogaren aurkako borroka "droga" pertsoneri borondatea eta bereizketa kendu eta deabrutu egiten duen substantzia deneko suposizioan oinarritzen da.

Uste dugu ez dela beharrezkoa horrelako droga baten existentzia sekula ez dela baieztatzea, eta kokainak eta heroinak ez daukate horrelako potentzialtasunik. Hain mingarri eta menpekotasun-sortzaileak izan arren ezin zaie deabrutze izaera hori jarri. Izan ere "droga" irudipenetan existitzen da, drogak ordea existitzen dira, bakoitzaren erabilera patroiz posibleak ezberdinak diren bezala euren efektu objetibo eta subjektiboak ere ezberdinak direlarik.

18. Jarduera. Erabilpen-patroiak eta kontsumoari lotutako faktoreak

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Erabili ala gehiegi erabili? 18A Fitxarekin, aztertu zein egoeratan dagoen gehiegizko erabilera edo erabilera arriskutsua, zeintzuetan ez eta zergatik, kontsumoaren kalteak eta meseak baloratu. Amankomunean jarri non kontsumoa eta arrisku kontsumoren kontzeptuak argitu eta balorapen ezberdinak aurkezten diren. Gakoak:

- Garai guztietan kontsumitu izan dira drogak. Alkohola gure kulturako droga da. Edaten ikasi egin daiteke. Alkoholaren kultura ikasi daiteke, hau da, sujetu eta edariaren arteko harreman gizarteratu bat (denbora, toki, jarduera, neurri... jakinekin harremandutako alkohola).
- Alkohola eta tabakoa kontsumitzeko grina soziala existitzen da.
- Arriskuak ezberdinak dira pertsona ezberdinentzat, baita pertsona berdin batentzat une eta egoera ezberdinetan.
- Erabakitze orduan pertsonak bi gauza baloratu behar ditu. Alde batetik, arriskuaren tamaina eta bestetik, egoera bakoitzean drogaren kontsumoak ekarri ditzakeen onura eta desiratu gabeko ondorioak.
- Drogarik kontsumitzen ez duten pertsonen eskubideak ezagutzea.

Peruren kasua. Talde txikietan 18B Fitxa irakurri eta berarekin zerikusia duten faktore eta egoerak aztertu. Amankomunean jarri eta eztabaidatu. Drogen kontsumoarekin zerikusia duten faktore ugari existitzen dira: a) faktore soziokulturalak: egoera juridikoa, pertzepzio soziala, erabiltzeko jarraibide sozialak...; b) inguru hurbileko faktoreak: familiaren egoera, bizi baldintzak, dauden baliabide eta zerbitzuak, laguntza sozialerako sareak, aisia eta denbora libre-rako alternatibak, lagunak, koadrila...; c) faktore pertsonalak: ezagutzak, sinesmenak, baloreak, jokaerak, gaitasun pertsonal eta sozialak...; eta d) substantziarekin zerikusia duten faktoreak: potentzialtasun aktiboa, toxikotasuna, dosia...

Zergatik kontsumitzen dira substantziak? Honako galdera hau egin: zergatik jendeak edan, erre eta substantziak kontsumitzen dituen. Ondoren talde txikietan eztabaidatu eta, esanikoak idatziz, erantzuna eman. Amankomunean jarri. Irakasleak erantzunak sailkatzeko erabili daitezkeen irizpideak galdetuko ditu (kontsumoari lotutako faktore ezberdinak; ondorengoekin zerikusia duten faktoreak argi adierazita gelditu beharko dira: a) substantzia; b) gizabanakoa, c) gertuko taldeak; eta d) gizarte orokorrean.

Taldean erantzunak faktore ezberdinetan banatuko dira. Kontsumoari lotutako izaera multifaktoriala eta elementuen elkarrekintza nabarmendu. Talde txikiak egin berriz eta bakoitzari ordu laurden batez aztertu beharko dituen faktore batzuk emango zaizkio. Amankomunean jarri faktoreen arteko elkarrekintza ikusten saiatuz.

Publizitateari ekin diezaiogun. Talde txikiak osatuko dira. Talde bakoitzari aldizkari edo egunkari bat banatuko zaio eta alcoholdun edari, tabako edo bestelako substantzia baten (kafe, medikamentuak...) iragarki bat aukeratu beharko dute. 18C Fitxan agertzen diren puntuak jarraituz iragarkia aztertu. Talde bakoitzak bere iragarkia eta egindako azterketa aurkeztuko ditu. Eztabaida:

- Substantzien kontsumoari buruz, publizitateak zein eragin duela uste dute pertsona heldu zein gazteengan?
- Zein biztanleriari bidaltzen zaizkio sarriago mezu publizitarioak?
- Mezu publizitarioen aurrean zein elementuk uste duzu bihurtzen dutela nerabea zaurigarriago? (autoestimua baxua, segurtasun falta...).
- Zein elementuk laguntzen dute publizitatearen presioari aurre egiten? (zentzu kritikoa, segurtasuna, afektua...).

Talde presioa eta erabakiak hartzea. Bideo hau ikusi eta landuko da (ikus 18D Fitxa -irakasle goarentzat eta ez ikasle goarentzat-).

18A FITXA

Erabili ala gehiegi erabili?

Eztabaidatzeko egoerak:

- Jai batetan, pertsona batek kopa pare bate edan eta etxera joateko autoa hartzen du laster.
- Jai batetan pertsona batek bi kopa edaten ditu, ondoren jaiak diskoteka baten jarraitzen du non kubotak edaten jarraitzen duen.
- Pertsona batek ardo bat edaten du otordu bakoitzean.
- Ezkontza botetan, zerbitzariak cava zerbitzen du haurren mahaian. Helduek barre egiten diote.
- Pertsona bat medikuarengano doa izugarrizko katorroarekin. Zenbat erretzen duen galdetzean, erantzuten dio: normala (normala 20 zigarrori deritzo).
- Guraso batek bere 12 urteko alabari noizbehinka zigarroak pizten uzten dio.
- Mikelek egunean hiru zigarro erretzen ditu, normalean otorduen ostean.

GALDERAK:

1. Aztertu kasu bakoitzean gehiegizko erabilera edo erabilera desegokia dagoen eta azaldu zergatik.

18B FITXA

Peruren kasua

“Peru beste mutil askoren antzekoa da; astean zehar eskolara joaten da, laguntaldea dauka eta asteburuetan dibertitzera irtetzen da. Neskekin hitzegiten ausartu eta ohiz kanpoko zerbait egiteko proposatzerako orduan ez da besteak besteko suharra. Ez zaio jende nagusiak zer egin behar duen esatea atsegin, hola ere besteek berataz duten iritziak asko axola dio eta edozein gauza egingo luke taldetik bota ez dezaten. Asteburuetan sarritan edaten du gehiegitxo bere lagun batzuekin. Hasieran oso ondo sentitzen da eta ukalondoetatik ere hitzegiten du, baina azkenean ondoez orokorrarekin amaitzen du.”

GALDERAK:

1. Peruk asteburuetan edateko zein faktorek eragiten dutela pentsatzen duzu?
2. Egoera arrunta ala arraroa da?, zure inguruan ere gertatzen al da?
3. Zer egin dezake Peruk gaizki ez sentitzeko?

18C FITXA

Publizitate Fitxa

(Manipulación Publicitaria laneko *La Educación sobre las Drogas en el Ciclo Superior de la EGB*tik egokitua. Madril, 1986).

AZTERTZEKO FAKTOREAK

1.- Atentzia deitzeko erabiltzen diren **Mekanismoak** (kolore, jokua, erotismoa, konposaketa arraro edo originala, eskematizazioa, multzoaren edertasuna, jakinmina, etab.).

2.- Azaleko mezua:

- Irudia:
 - Azaltzen diren helburu edo pertsonak
 - Zein egoeratan azaltzen diren
 - Beste ezaugarri batzuk
- Testua:
 - Lelo nagusia
 - Beste batzuk baino gehiago azpimarratutako hitzak
 - Azpigitulu eta azpilengoaiak
- Elkargunea (Irudia eta hitza):
 - Irudi eta testuaren arteko harreman zuzena edo beste era batekoa

3.- Mezu inplizitua:

- Nola sentitzen zara iragarkia ikusten duzunean? (Adibidea: pozik, jakinminez, asaldatuta).
- Zein emozio, desio manipulatzeko dela uste duzu? (Adibidea: ospea, aberastasuna, erotismoa, lasaitasuna, etab.).
- Ezberdintasunik existitzen al da aurkeztutako kontsumitzaile eta kontsumitzaile errealen artean?

4.- **Iragarki-multzoaren konbentzitzeko asmoa** (nola bilatzen den aurkeztutako multzoaren eta beharrezan asetzearen arteko harremana, etab. Zer esan nahi duela uste duzu iragarkiak? (adibidea: "whisky XX edateak emakume lirainen maitasuna lortzen lagunduko dizu", etab.).

5.- Zain beharrezan bete nahi du produktuak?, nola bete nahi ditu?, nola bete genezake beharrezan hori substantziara jo gabe?

18D FITXA**Fitxa teknikoa: Talde presioa eta erabakiak hartzea
(Irakaslegoarentzako informazioa)**

DATUAK

- Iraupena: 13 minutu
- Kolorea
- Marrazki bizidunak
- Musika otsegin eta gogoraeraza

PERTSONAIAK

- A) Talde nagusia: zaletasun bereko gazte taldea da: musika modernoa egitea. Taldea "Planta baja" da eta partaideak:
- *Batera jolea*: musika maite du, solfeoa ikasten ari da.
 - *Boxu jolea*: Tenisean jolastea asko atsegin du. Ez du nikotina jasaten. Lehenago erre egiten zuen baina erretzea kirolarekin bateraezina zela konturatu zen.
 - *Kitarra akustiko jolea*: bere grinarik handiena komikiak marraztea. Modara joatea atsegin du. Bitxia da. Ez du tabakorik hartzen. Esnea gustatzen zaio.
 - *Teklatu jolea (Nina)*: parrandazalea, atsegina. Justiziaren zentzu nabarmena dauka.
- B) Beste talde batzuk:
- Txanponmakinetara jokatzen duena.
 - Hasieran eta azkenean pasadan ateratzen direnak: "rocker"ak, "punkie"ak, "patinatzaileak", etab.

BIDEOAN AZALTZEN DIREN IDEAK

- Taldeak garrantzitsuak dira gizabanakoen garapenerako.
- Taldeak bakoitzaren nortasuna irensteko joera du ondoren bere nortasun propioa garatzeko.
- Talde ezberdinak existitzen dira:
 - a) Egoera eta jarrera ezberdinak baloratu ondoren ekiten dioten gizabanakoek osatua (filmean "Planta Baja" taldea); honek esan nahi duena:
 - Batzutan gehiengoak egiten duena egitea, ez baitoa gizabanakoaren nortasunaren aurka.
 - Beste batzutan modu ezberdinean jokatzea, egoera baloratu ondoren erabaki ezberdina hartzen delako.
 - b) Egoerak baloratu gabe, buruzagien esana betetzen duten gizabanakoek osatua ("makinen" bideoan).

LANERAKO IRADOKIZUNAK

Bideoan jasotako ideiak.

a) Taldearen araberakoak:

- Garrantzitsuak al dira taldeak?, zergatik?
- Talde bateko partaideek era berean pentsatu eta jokatu behar al dute?, noiz?, zergatik?
- Talde ezberdinak existitzen al dira?
- Zein talde agertzen da bideoan?
- Zerk bereizten ditu ondorengo talde hauek: kanpoko itxura, harremantzeko erak, ohiturak, aisia jarduerak...?
- Aipatu, bideoan azaltzen diren edo ezagutzen duzun gazte talde bakoitzaren elementuetatik, zeintzuk egiten diote kalte edo mesede partaideen ongizate eta osasunari?
- Gazte talde baten partaide izateak talde horren ezaugarri eta ohitura guztiak zeureganatzea suposatzen duela uste al duzu?

b) Substantzien kontsumoaren araberakoa:

- Zergatik dago erretzen duen jendea?, nola hasi ziren?
- Zuk erretzen baduzu, nola hasi zinen?, nork eman zizun lehenengo zigarroa?, non?, gustatu al zitzaizun?
- Zergatik da "normalena" egoera batzutan erre edo kopa bat hartzea?
- Errazagoa al da neska edo mutil batekin harremana hastea zigarro edo kopa bat eskaintzen badiogu?, berdina egin al daiteke alkohola edo tabakoa eskaini gabe?
- Zergatik onartzen ditu gehiengoak eskaintza horiek?

19. Jarduera. Drogen kontsumoari ekinez

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Balore pertsonala. Talde txikietan euren balore eta kontsumitu edo ez kontsumitzeko erabakian eta kontsumo mota bat edo beste egiterakoan eragina duten baloreez eztabaidatu. 1. Interes Guneko 2A Fitxa banatu eta baloratu, eta nahi dutenarekin zein kontsumo litzatekeen koherenteena aztertu daiteke. Erabakiren bat hartu horren inguruan. Talde artean.

Nire bizitza proiektua. Banaka bakoitzaren oraingo eta etorkizuneko bizitza proiektua argitu (1. Interes Guneko 2C Fitxa erabili daiteke) eta kontsumo ezberdinek proiektu horrengan izan dezaketen eragina aztertu, honen garapena ondoen errazten duena ezagutuz. "Bizitza proiektura egokituz kontrolatzen dut nere bizitza" esaldia izan daiteke azterketaren abiapuntua.

Kontsumo erak eta ondorioak. Talde txikietan kontsumo mota ezberdinak ezagutu eta ikuspuntu ezberdinetatik haiei lotutako ondorioak aztertu (ondorio pertsonalak, harremanen ondorioak edo ondorio sozialak; ondorio positibo eta negatiboak; osasunerako ondorioak; inguru hurbileko ondorioak: familia, lagunak, auzoa, etab.). Talde artean garapen pertsonal eta sozialerako oztopo izan daitezkeen kontsumo erak ezagutu kontsumoa, kontsumo arriskutsua eta menpekotasuna bereiztuz.

Egoerei aurre eginez. Talde handian eta 19A Fitxarekin, alkoholaren kontsumoarekin harremana duten ohizko egoerak idatziko dira arbelean. Talde txikietan erantzun posibleak aztertu eta hoietako bakoitzak behar dituen baliabide eta gaitasunak eztabaidatu. Entzute eta komunikazio gaitasunak erabiltzen diren erantzunetako bat irudikatu, Talde artean.

"Ez" a aztertuz. Talde txikiak egin eta bakoitzari FADen "EZ" ari buruzko iragarkiaren kopia banatuko diegu (19C Fitxa). Azterketa eta eztabaida. Talde artean.

Kontsumorako presioril eusten. 19C Fitxa banatu eta taldean irakurri egingo da. Zalantza eta ikuspuntuak komentatu.

Frustrazioari eustea. Talde txikietan eta 19D Fitxarekin garatzeko aspektu ezberdin, dauden zailtasun eta irtenbide posibleei buruz hausnartu.

Beste aukera batzuk. Talde txikietan eta 19E Fitxarekin droga batzuen asetasuna inolako eragozpenik gabe eskaintzen duten beste aukera batzuk (kirol jarduerak, jarduera sozialak, giza harremanak, etab.) ezagutu eta aztertu.

Kontsumoa kontrolatuz. Kontsumoan erabaki pertsonala landuz, euren ekintza eta erabakien erantzukizunen ideia azpimarratu. Bizitzaren kontrola eta eragina duten faktoreei buruzko sarrera egin (ikus 3. Interes Gunea) eta substantzien kontsumoaren kontrolean lagundu diezaieketen baliabide eta gaitasun posibleak ezagutuz, talde txikietan aztertu (1. Interes Guneko 1A Fitxa erabili daiteke). 3. Interes Guneko 1C Fitxatik edo, substantzien kontsumoaz lotuta, norberaren arabera dauden aspektu eta inguru edo beste pertsonen arabera dauden aspektuak aztertzei abiatu daiteke.

Kontsumoaren erantzule egin behar gara. Eztabaidatu talde txikietan substantzien kontsumoarekiko zein erantzukizun hartu dezaketen gaur egungo bizitzan eta zergatik. Horretarako abantaila eta desabantailak eta zailtasunak eta irtenbideak eman. Amankomunean jarri.

Nire koadrila eta gure kontsumoa. Talde txikietan, koadrilako substantzien kontsumoa, eragina duten faktoreak, asebetetzen dituzten eta bestelako alternatibak eztabaidatu. Talde bezala egin ditzaketen aldaketa positibo batzuk deskribatu. Talde artean. Elkarren laguntza eta zainketa eta behar duenari eskua luzatzea ere landu daiteke.

19A FITXA

Egoerei aurre eginez

- Ez duzu erretzen. Lagun talde batek zigarro bat har dezazun presioa egiten dizu.
- Beste denek alkohola kontsumitzen duten bitartean taldeko batek alkoholik gabeko edaria eskatzen du, denek barre egiten diote
- Lagun talde batean drogaren bat kontsumitzera gonbidatzen zaituzte.
-
-
-
-
-
-

GALDERAK:

1. Erantzun bakoitzaren abantaila eta eragozpenak baloratuz eta egoera bakoitzerako bat aukeratuz, egoera hauen aurrean eman ditzakegun erantzunak eztabaidatu.
2. Erantzun horiek aurrera eramateko behar diren baliabide eta gaitasunak (adierazpena, entzutea, komunikazioa...) ezagutu eta ikuspuntu teorikotik errepassatu.
3. Gaitasun horiek erabiltzen diren egoeraren bat antzeztuko da (ezetz esatea, talde presioaren amarrua, konbentzitzecaren amarrua).

19B FITXA

“Ez”a aztertuz

*Tengo algo para ti. **NO.** Venga, hombre. **NO.***

*Prueba un poco. **NO.** Te gustará. **NO.** Vamos,*

*tío. **NO.** ¿Por qué? **NO.** Vas a alucinar. **NO.***

*No te cortes. **NO.** ¿Tienes miedo? **NO.** No seas*

*gallina. **NO.** Sólo una vez. **NO.** Te sentará*

*bien. **NO.** Venga, vamos. **NO.** Tienes que*

*probar. **NO.** Hazlo ahora. **NO.** No pasa nada.*

NO.** Si lo estás deseando. **NO.** Dí que sí. **NO.

EN EL TEMA DE LA DROGA TÚ TIENES LA ÚLTIMA PALABRA.



FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN

GALDERAK:

1. Zer iruditzen zaizu kartela?
2. Zure eguneroko bizitzako zein egoeratan eman daiteke elkarrizketa hau?
3. Kontsumora presionatu eta gonbidatzeko zein beste esaldi gehituko zenioke?
4. Esaldien mezua eta erabiltzen duen komunikatzeko era aztertu (agindua, gonbida-pena, desafioa, galdera, agintza).
5. Zein erantzun gehituko zenioke “EZ”ari kasu bakoitzean?

19C FITXA

Kontsumoaren presioari eusteko pistak

Kontsumoaren presioari eusteko pista batzuk:

- Kontsumorako presioa ezagutu eta aztertzea (taldeak zuk egitea nahi duena, beste pertsonaren iritzia, publizitatearen eragina... eta berarekin zerikusia duten faktoreak).
- Aktibo eta enpatikoki entzun eta, informazio gehiago behar bada, galdera zabal edo zehatzak egitea.
- Modu, une eta toki egokia aukeratu eta, beharrezkoa bada, beste pertsonarekin hitzartu; komunikaziorako egoera sentibera egokian egotea.
- Komunikatzeko adierazpenezko estiloa erabiltzea.
- Sentimenduak, desioak edo iritziak "nire mezu" gisara adieraztea eta mezu argi, zehatz eta pisudunak erabiltzea.
- Argumentu, eragozpen eta kritikak onartuz beste pertsonen mezuak ere zure hitzaldiari gehitzea.
- Beste alternatiba batzuk ematen saiatzea.

GALDERAK:

1. Kontsumoarako presioari eusteko pistak komentatu eta haiekiko zuen dudak azaldu.
2. Kontsumorako presioari eustea beharrezkoa den egoerak deskribatu (adibidez: taberna, lagunek alkoholdun edaria hartzeko esaten dizute behin eta berriz) eta erantzun posibleak eta bere abantaila eta desabantailak aztertu.
3. Kontsumorako presioari eusteko entzute eta komunikazioa erabiltzen dituen erantzuna irudikatu.
4. Irudikatutakoaren azterketa.

19D FITXA

Frustrazbari eustea

Frustrazioari eusteko egin daitezkeen gauza batzuk:

- Frustrazioaren aurrea porrot sentazioaren menpe erori eta norbere buruari edo bes-teenari min egiten saiatu beharrean, helburua eta helburu hori lortzeko bideak aldatu.
- Elkarbizitzak gure askatasunari jartzen dizkion mugez ohartu eta borondatez errespetatzeko joera eduki.
- Inguruaren aspektu negatiboak aztertu, baina aurrerabidean gauzak aldatzeko gogoz ekin.
- Helburu errealistak proposatu eta horiek lortzeko prozedurak planifikatu.

GALDERAK:

1. Frustrazioari eustek drogen gehiegizko kontsumoa aurreikusteko gailu erabilgarria izateko itxura guztia dauka.
2. Testuari buruz hausnartu eta daukazun zalantzak komentatu. Bere aplikagarritasuna eta erabilgarritasuna baloratu. Aipatutako aspektuak isladatzen dituen eguneroko egoera batzuen adibidea jarri ezazu.
3. Baloratu, zein zailtasun arkitu dezakezu aldaketa hauek egiteko? Irtenbideak aurkitu.

19E FITXA

Alternatibak garatuz

1. Deskribatu ditzagun substantzia batzuen (alkohola eta tabakoa) efektu positibo eta negatiboak eta efektu positiboak mantenduz, negatiboak gutxitzen dituen jarduerarik dagoen ikus dezagun.

Alkohola		Alternatibak
Efektu positiboak	Efektu negatiboak	

Tabakoa		Alternatibak
Efektu positiboak	Efektu negatiboak	

2. Zer egin genezake alternatibak hobetzeko? Jokaera hauen zailtasun eta irtenbideak azter itzazu.

20. Jarduera. Gure denbora librea

Aisia eta denbora librearen aspektu orokorrei eta bizitzaren kontrolerako gailu bezala bere antolamenduari, 3. Interes Gunean ekiten zaie (ikus Gaiari Helduz eta 14. jarduera). Hemen berriro heitzen zaio osasun zainketaren esperientzia eta aukera bezala.

Gai hau ikuspuntu ezberdinetatik eta hezkuntza teknika ezberdinekin landu daiteke, hauen artean:

Denbora librerako jarduerak. Partehartzaile bakoitzak txartel batetan idatziko du bere denbora librean egiten duena. Klasean irakurri eta denak arbelean idatziko dira. Taldean aspektu hauei buruz hausnartuko dute: denbora librea betetzeko erraztasunik edo zailtasunik duten, egiten dutenak asetzen dituen, jarduera ohizkoegiak diren, apatia edo kontsumismoak euren-gan eragina duen, osasunaren alde zer egiten duten, etab.

Irizpide ezberdinetan oinarrituriko jarduerak gehituz arbeleko zerrenda zabaldu egingo dute denen artean: dibertsio maila, adiskideak egiten laguntzen duten edo ez, ezagutza berriek ekartzen dituzten, osasuntsu egoten laguntzen duten, diru asko edo gutxi behar den, arriskutsuak diren... Irizpide hauen eta deskribatutako jardueren arabera bakoitzak bere denbora librea betetzeko era berrikusi egingo du.

Taldeka, denbora librearentzako dauden baliabideei buruz erakunde ezberdinek duten informazioa bilduko da: Udalak, Nafarroako Gobernua, Auzotarren Elkartek... Eskolako ikasle-go osoak erabili ahol izateko fitxeroa egin daiteke.

Jarduera atsegingarriak. Banaka eta 20A Fitxarekin, egiten ditugun eta egin ditzakegun jarduera atsegingarriez hausnartu eta gure autozainketa eta osasunean duten eragina aztertuko dute. Talde txikietan jarduera hauek eztabaidatu eta beste batzuk gehitu fitxari. Amankomunean jarri eta ondorioztatu.

Aisia eta nire osasunaren zainketa. Talde txikietan eta 20A Fitxarekin, nerabezaroan garrantzia berezia duten osasun arloarekin harremandutako aisia jarduera ezberdinak komentatu eta aztertu (elkadura, jarduera fisikoa, sexualitatea, drogak...). Amankomunean jarri eta ondorioztatu.

Taldekako eztabaida. Klasea talde bitan banatuko da. Batek "Aisia jarduerak osasunari mesede egiten diote" gaiaren aldeko argudioak prestatuko ditu, besteak berriz, kontrakoak. Talde artean, laburpena egin eta ondorioztatu.

Nerabeen aisia eta osasunerako ondorioak. Talde txikietan eta 20C Fitxarekin, nerabeen aisiaren banakako eta taldekako ondorioak aztertu. Amankomunean jarri eta ondorioztatu.

Gure komunitatearen baliabideak aisia eta denbora librerako. Osasunerako aisia eta denbora librearen garrantzia eta denbora libreari begira dauden baliabideei buruzko esposaketa teorikoa egin eta ondoren eztabaidatu. Baliabideei buruzko informazioa iturri ezberdinetara joaz ere lor daiteke.

Aisia osasungarriaren aukerak zabalduz. Talde txikietan 20D Fitxa landu. Talde artean. Ondorioztatu.

Egoerei ekinez. 20E Fitxarekin planteatutako egoerak aztertu. Egoera hauei ekiteko, 3. eta 5. Interes Guneetan landutako gaitasun pertsonalak erabili. Irudikatu..

20A FITXA

Jarduera atsegingarriak

(Iturria: Michael ARGYLE: *Psicología de la Felicidad*, Alianza, 1992).

1. Pozik dagoen jendearekin egotea.
2. Esaten dudonean interesa jartzen duen jendearekin egotea.
3. Lagunekin egotea.
4. Sexualki erakargarria zarenaz kontziente izatea.
5. Elkar musu ematea.
6. Beste pertsonak behatzea.
7. Benetan eta zabal hitzegitea.
8. Maite zaituztela esatea.
9. Beste pertsona bati maitasuna adieraztea.
10. Elkar laztantzea.
11. Maite duzuna norbaitekin egotea.
12. Norbait goraiatzea.
13. Kafea, tea, coca-cola... hartzea lagunekin.
14. Bilera batean ezaguna izatea.
15. Hizketaldi alai bat izatea.
16. Irratia entzutea,
17. Lagun zaharrak ikustea.
18. Norbaitek laguntza edo aholkua eskatzea.
19. Beste pertsonak dibertitzea.
20. Sexu harremanak edulkitzea.
21. Norbait ezagutzea.
22. Barre egitea.
23. Lasai egotea.
24. Etorkezinerako zerbait onean pentsatzea.
25. Gustatzen zoizun jendearengan pentsatzea.
26. Paisaia eder bat ikustea.
27. Aire garbia arnastea.

28. Bakea eta lasaitasuna edukitzea.
29. Eguztitan eserita egotea.
30. Arropa garbia eramatea.
31. Denbora libre izatea.
32. Gauetz ondo lo egitea.
33. Musika entzutea.
34. Beste pertsonen irribarre egitea.
35. Familiari edo lagunei gauza atsegingarriak gertatzen zaizkiela ikustea.
36. Bizitzan Jaunaren presentzia sentitzea.
37. Animalia basatiak ikustea.
38. Lan bat norbere erara egitea.
39. Istorioak, nobelak, olerkiak edo antzerki-lanak irakurtzea.
40. Zerbait prestatu edo antolatzea.
41. Trebetasunez gidatzea.
42. Zerbait argi eta garbi esatea.
43. Bidaia edo oporrak antolatzea.
44. Zerbait berria egiten ikastea.
45. Gorai patua izatea edo zerbait ondo egin duzula esatea.
46. Lan bat ondo egitea.
47. Janari on bat jatea.
48. Jatetxe batera joatea.
49. Animaliekin egotea.

20B FITXA

Aisia eta nire osasunaren zainketa

1. Ondorengoekin zerikusia duten aisia jarduerak komentatu:

OINARRIZKO ZAINKETA BATZUK (elikadura, higiena, jarduera fisikoa)

SEXUALITATEA

ZIRKULAZIO ISTRIPUAK

SUBSTANTZIA KONTSUMOA

2. Osasunerako mesedegarri eta kaltegarri diren aspektuak baloratuz, deskribatutako jarduerak aztertu.
3. Batez ere norberaren arabera daudenak eta besteen edo bizi dugun inguruaren arabera daudenak bereiztu.

20C FITXA

Nerabeen aisia eta osasunerako ondorioak

Nerabezaroan egiten diren denbora libre eta aisia jarduera ezberdinei dagokienez, osasun pertsonal edo taldekako osasunarentzako ondorio posibleak aztertu.

1. AISIA JARDUERAK

2. OSASUN PERTSONALARENTZAKO ONDORIOAK

3. KOMUNITATEAREN OSASUNARENTZAKO ONDORIOAK

20D FITXA

Aisia osasungarriaren aukerak zabalduz

Talde txikietan aztertu:

1. Nerabeei planteatzen zaizkien aisia eta denbora librerako aukerak.
2. Lagun taldean eta bizi dugun inguruan aisia osasungarri baten aukerak zabaltzeko sartu ditzakegun aldaketa pertsonalak. Zer aldatu daiteke?
3. Aldaketa hauek sartzeko zailtasunak.
4. Zailtasunentzako aldaketa posibleak.

20E FITXA

Egoerei ekinez

- Ingeleseko klaseetan hasi nahi dut baina ordutegiak igeriketara joatea eragozten dit.
- HIESaren birusa aurkeztearen aukerak arduratzen nau.
- Nire herri edo hiria hobeto ezagutzen jarsuten naiz.
- Nire laguna oso orduratu dago haurdun egon daitekeela uste duelako.
- Ilea gorritz tintatzea pentsatu dut eta gurasoei esan nahi diet.
- Oso nahigabetuta nago nire koadrilak ni gabe irteera antolatu duelako.
- Nik konpinera joan nahi dut nire lagunekin baina nire amak familia osoarekin hondartzara joatea nahi du.

GALDERAK:

1. Egoera hauetako bakoitzaren harremana aztertu ezazu: a) aisia eta denbora librearekin eta b) osasuna eta autozainketarekin.
2. Baloratu zein baliabide eta gaitasun pertsonal (egoeren azterketa eta erabakiak hartzea, estuasunaren kontrola, denboraren antolaketa) eta sozial (entzutea, adierazpeneko komunikazioa, nigandik komunikatzea, negoziaketa) jarri dezakezun martxan egoera horietako bakoitzean.
3. Egoeretako bat irudikatu.

