

NI, NERABE GAZTEA

Jokabide arazotsuen arriskuak
kudeatzeko eta murrizteko
lan koaderno

HEZIKETAKO PROFESIONALENTZAKO LAGUNTZA MATERIALA

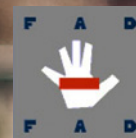
ARGITALPENA

KOLABORAZIOA



ETORKINTZA

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y
EL TRATAMIENTO EN ADICCIONES
ADIKZIOEN TRATAMENDUA ETA
PREBENTZIORAKO ELKARGOA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

NI, NERABE GAZTEA

EGILEAK /ELABORAZIOA

EKARPEN TEKNIKOAK

DISEINUA ETA MAKETAZIOA

FUNDACIÓN ETORKINTZA ELKARGOA

Olatz Garate Cotano
Janire Gazopo Beaskoetxea
Salvia Hierro Zatón
Begoña Río García
Iñigo Rodríguez Torre
Maider Urkijo Moreno

FUNDACIÓN ETORKINTZA ELKARGOA

Inmaculada Cuenca Arto
Pedro Espallargas Gomez
Alasne Idoiagabeitia Gogenola
Pilar Urra Leza

FAD

Elena Ares Nieto
Verónica Vanessa De La Cruz Cerezo
Miguel Angel Rodríguez Felipe

Martín Balzola

AURKIBIDEA

1. LAN KOADERNO HAU__4

Zergatik?
Zer?
Norentzat?
Nola?
Materiala erabiltzeko iradokizunak

2. NERABEZAROA__9

Nerabeen jokabideak
Arrisku jokabideak

3. MATERIAL OSAGARRIA__14

4. LAN MODULUAK

I BLOKEA: NINEU__17

1 MODULUA: HONELAKOA NAIZ__18

Nerabezaroa__20
Nork bere burua ezagutzea eta autoestimua I__23
Nire helburuak__30
Nire balioak__31
Nork bere burua ezagutzea eta autoestimua II__34

2 MODULUA: GAI NAIZ__36

Neure burua eta ingurukoak errespetatzeko__39
Iritziak eta sentimenduak adierazteko__43
Erabakiak hartzeko eta nire erabakien erantzukizuna neure gain hartzeko__47
Taldeak eragina duen egoeretan erantzuteko__57
Ezinezkoa dena "onartzeko" eta izan daitekeenari "itxaroteko"__64

II BLOKEA: NIRE INGURUNEA__68

3 MODULUA: FAMILIA__69

Familia motak__71
Familiako harremanak__72
Eginkizunak eta rolak familian__77

4 MODULUA: NIRE ADISKIDEAK__80

Nire adiskideak eta lagunak__82
Bikotekidea__92
Nola bizi dut nire denbora libre beraiekin?__96

5 MODULUA: NIRE INGURUNEA__99

Zein taldeetakoak garen__101
Helduak__105
Gizartearen eragina eta ulertzeko modua__107
Kontsumismoa - Presentismoa__111
Gizarte balioak__113

5. BALIOZTAPEN FITXA__115

1 LAN KOADERNO HAU

ZERGATIK?

1. LAN KOADERNO HAU

1.1. ZERGATIK?

Fundazio honetako Nerabeentzako Zerbitzuan NI NERABEA/ GAZTEA lan-koaderno taxutu dugu, gazteekin eta haiek drogekin dituzten harremanekin dugun esperientzia oinarri harturik. Koaderno honen bidez beharrian bat bete nahi dugu:

"ARRISKUEN KUDEAKETAREN IKUSPUNTUTIK, HAINBAT JOKABIDE ETA EGOERA, GAZTEEN ETA NERABEEN ZATI BATEK BERE EGIN DITUENAK, LANTZEKO BALIABIDE LAGUNGARRIA ESKURA IZATEA"

Denbora honetan zehar, lanean ditugun helburuak, langai ditugun biztanleria-profilak (etengabe arriskuko jokabideak izaten dituzten nerabeak eta gazteak, edo, bestela, inguruan arriskutik hurbil diren egoerak dituztenak), eta biztanleria profil berarekin jarduten duten beste profesional batzuekin partekaturiko kezkak direla medio, argi geratu da beharrezkoa dela droga kontsumitzeari eta arriskuko beste jokabide batzuei loturiko arriskuak murrizteko eta kudeatzeko material berezia.

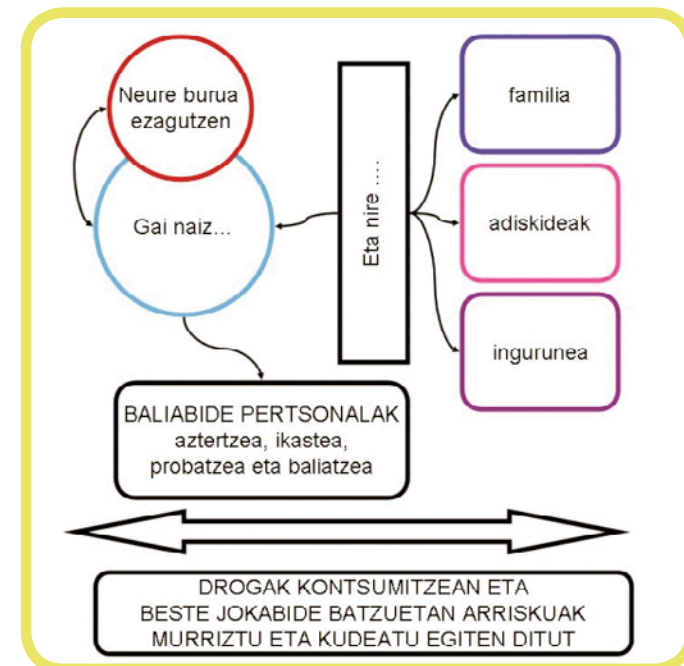
Gure abiapuntua da gazte eta nerabeekin, oro har, lan egiteko oso material didaktiko(*) egokiak badirela. Batez ere garapen pertsonal eta sozialari buruzkoak da (gizarte-trebetasunetan entrenatzea; prebentzioa; substantziei buruzko berariazko informazioa; arazoak eta gatazkak ebaztea; autoestimua sustatzea, eta abar). Baina, gure ustez, lan hori arriskuak murrizteko eta kudeatzeko ikuspuntutik osatuko duen materiala behar da.

(*) Ikus gomendatzen diren material didaktiko lagungarriak. (14. or.)

ZER?

Hortaz, lan koaderno honen helburua da GAZTEEK ETA NERABEEK DROGA KONTSUMITZEARI ETA ARRISKUKO BESTE JOKABIDE BATZUEI LOTURIKO ARRISKUAK MURRITZ ETA KUDEA DITZATELA. Horretarako, bide hauek landuko dira:

1. Arreta jartzea etengabe arriskuko jokabideak izaten dituen gazte eta nerabe jendearengan, horrek -nerabe izate hutsagatik arriskuan ego-teaz gain-egoera ahulagoan jartzen baitu.
2. Gazteari hausnartzeko, hainbat estrategia aztertze eta probatzeko toki bat ematea, estrategia horiek nola edo hala izaten dituen arriskuko egoerak kudeatzen eta egoera horiei aurre egiten lagun diezaioten.
3. Arriskua murrizteko jarduerak eskaintzea, eta horiek garapen per-sonala eta soziala oro har sustatzeko dagoeneko egiten diren beste ba-ztuekin osatzea, lan eskema honetan integraturik:



1 LAN KOADERNO HAU

NORENTZAT?

1.3. NORENTZAT?

Lehenik, material hau da hezitzaileentzat, bitartekari-entzat, irakasleentzat eta biztanleria profil horrekin "hezkuntzazko harremana" duten beste profesional batzuentzat, haiek tarteko populazioa baitira. Izan ere, profesionalak dira gaitasun handiena dutenak nerabeengan eragina izateko eta aldaketak errazago egiteko.

Bigarrenik, materiala etengabe arriskuko jokabideak izaten dituzten nerabe eta gazteentzat, edo, bestela, inguruan arriskutik hurbil diren egoerak dituztenentzat da, xede populazio gisa.

Gure ustez, heziketarako tokiak, formalak zein informalak (gela, lantegia, Gazte gunea, Gazte leku, jolastokiak, parkea, arriskua murrizteko talde bereziak, eta abar) ezin hobeak dira jarduera hauek egiteko.

1 LAN KOADERNO HAU

NOLA?

1.4. NOLA?

Egitura Materiala bi lan bloketan eta bost modulutan banatuta dago:

1. NI NEU. Ezagutzari, nor bere buruaren azterketari eta hainbat gaitasunetan trebatzeari lotutako jarduerak eta egoerak biltzen ditu.

I. Modulua. Honelakoa naiz

II. Modulua. Gai naiz...

2. NIRE INGURUNEA. Nahitaez molda daitezela eskatzen dieten guzteei lotutako jarduerak biltzen ditu.

III. Modulua. Familia

IV. Modulua. Adiskideak

V. Modulua. Nire ingurunea

Modulu bakoitzak helburu batzuk ditu zehaztuta, bai eta intereseko eremuetan antolatuta dauden jardueren zerrenda ere. Jarduera bakoitza bi ataletan antolatuta dago, errazago hautatu ahal izateko:

Lehenengo atala:

- Helburua
- Iraupena
- Gauzatzeko era
- Garbi geratu behar dena

Bigarren atala:

- Proposatutako lan fitxa

METODOLOGIA

Material honen helburua arriskuak kudeatzea eta murriztea denez, proposatzen den metodologiaren jomuga nerabeak eta gazteak dagoeneko beren gain hartzen ari diren arrisku egoerak balioztatzea da, honako hauek aintzat hartuz:

- Esperientzia pertsonala
- Besteekin izandako harreman hurbila

Lan saio guztietan baliatutako metodologiaren oinarri diren dinamikak, ezagutzaren, gogoetaren, balioztapenaren, hainbat estrategia probatzearen eta estrategia horiek erabili eta gauzatzearen bitartez, honako hauek sustatzen dituzte:

- Arrisku egoerak identifikatzea.
- Nork bere jokabideen arriskua ezagutu eta aztertzea.

1 LAN KOADERNO HAU

MATERIALA ERABILTZEKO IRADOKIZUNAK

- Arriskuak kudeatzeko zailtasunez "jabetzea".
- Jokabidearen ondorioen "erantzukizuna nork bere gain hartzea".
- Besteen larrian jartzeko gaitasuna, gutako bakoitzaren jokabideek geure arriskuak eta besteak (adiskideak parekoak) kudeatzen lagun dezaketela jakitea ahalbidetuko duena.

Jarduerak taldeka egitea proposatu da, baina edozein jarduera bakarka ere egin daiteke.

Material honek aukera ematen du jarduerak hezkuntzazko harremana dagoen hainbat eremutan gauzatzeko, ez baita beti beharrezko nerabeak "jarduera paperean ikus" dezan.

- Ikasgela
- Lantegia
- Gazte-gunea
- Gazte-lekua
- Jolas gunea
- Arriskuak murrizteko talde espezifikoak eta abar
- Parke edo gunek irekia
- ...

Ez da nahitaezkoa modulu jakin batetik hastea, ez eta jardueren ordenari jarraitzea ere; hezitzaile bakoitzak taldearen eta gunearen arabera egokitu dezake lan egiteko era.

1.5. MATERIALA ERABILTZEKO IRADOKIZUNAK

Komeni da profesional batek jarduera zuzendu, eta gogoeta egitera bultzatzea (ez da nerabeei edo familiei emateko materiala).

Komeni da lehenik eta behin I. blokeko (Ni neu) jarduerak lantzea.

Komeni da hezkuntzazko harremana zehazteko "gune" bat egon dadin.

Ikasgelan lan egiten bada, jarduerak talde osoarekin edo banakako tutoretzapean gauza daitezela.

Gune irekietan edo Gaztegunetan lan egiten bada, jarduerak talde guztiarekin edo taldeko zenbait pertsonarekin gauza daitezke, bai eta pertsona bakarrarekin ere.

"Honako hau arriskuak murrizteko materiala da; hortaz, komeni da arrisku egoerak bizi dituzten nerabeekin lan egitea, arrisku egoerok nerabeek bere bizi dituztenean edo inguru hurbilean dituztenean."

2. NERABEZAROA

NERABEEN JOKABIDEAK

2. NERABEZAROA

2.1. NERABEEN JOKABIDEAK

Nerabezaroa haurrak haurtzaroa utzi baina oraindik heldu izatera iritsi ez diren trantsizioaldia da. Aldaketa handiak, beldurak, zalantzak eta antzeko sentipenak izaten dira nagusi etapa horretan, eta nortasuna itxura hartuz joaten da. Ezin dugu nerabezaro bakar batez hitz egin, hainbat nerabezaroz baizik.

Uste dugu badela nerabe guztiengan bera den zailtasun-maila bat, bizitzako fase horretako arazoek eragindakoa, eta horrek eragiten duela ia denek jokabide arazotsuak izan ditzaten.

Gazte gehienak, helduz, erantzukizunak beren gain hartuz eta etorkizuneko planak eginez doazen heinean, jokabide horietatik urruntzen dira. Hala ere, beste talde batzuek ez dituzte mota horretako jokabideak alde batera uzten; eta hori ez da kasualitatezko jokabidea izaten, eta ez dago buruko arazo larriei lotuta ere: nerabeen bizitzako hiru mailetan (maila pertsonala, gizartea eta taldea) diren arrisku faktoreen eraginaren emaitza da.

2. NERABEZAROA

ARRISKUKO JOKABIDEAK

2.2. ARRISKUKO JOKABIDEAK

Zergatik kezkatzen gara **nerabeen jokabideez**?

Gazteen garapena arriskuan jartzen duten jarrerak badirela uste dugulako. Kezkatzen gaituztenak dira, une jakin batean, nerabeen zaurgarritasuna handitzen duten eta hainbat arrisku-egoera eragiten duten egoera eta inguruabarrak (banakoarenak, gizartekoak, kulturakoak, familiakoak eta abar): drogen gehiegizko kontsumoa, delituzko ekintzak, jokabide problematikoak, etsipena eta abar.

Zeri deitzen diogu **arrisku-jokabidea**?

Gazteen garapen pertsonalean zein hezkuntzazko eta gizarteko garapenetan eragin negatiboa duten jokabideak, haien garapen-prozesua zailtzen dute eta.

Zergatik bideratu nahi dugu arreta arriskuko jokabideak dituzten gazteengana?

Nahiz eta uste dugun nerabezaroan hainbat arrisku "bizi" egin behar direla, kezka eragiten digu arriskuko jokabideak hartzeagatik azkenean bizitza okertzen zaien nerabeak egoteak.

Nerabeen jokabideen eta arrisku-jokabideen arteko aldeak zerikusia du babes-faktore gehiago edo gutxiago izatearekin, eta babes-faktore horiek dira, hain zuzen, bilakaera onuragarriagoa eta garapena "osasungarriagoa" izatea erraztuko dutenak. Hori dela eta, arreta bideratu nahi dugu arriskuak hartzen dituzten, jokabide problematikoak dituzten eta arriskuko faktore gehien biltzen dituzten gazteengana.

ARRISKU ETA BABES-FAKTOREAK NERABEZAROAN

Ez dago kausa ondorio harremanik arrisku eta babes-faktoreen artean. Gure ustez, arrisku faktoreak ezin dira era isolatuan interpretatu, zerikusia baitute pertsonen arteko eta gizarteko hainbat harremanekin.

Lan-moduluen bitartez, alde batetik, zenbait arrisku-faktore murrizt daitezten eragin nahi da, eta, bestetik, hainbat babes-faktore sustatu nahi dira; batez ere, faktore pertsonaletan eta harremanen arloko faktoreetan.

2. NERABEZAROA

ARRISKU ETA BABES-FAKTOREAK NERABEZAROAN

MAILA PERTSONALA	
ARRISKU-FAKTOREAK	BABES-FAKTOREAK
Oso argi ez dauden balioen sistema	Balioen eskala
Presentismoa	Etorkizuna planifikatzea
Arduragabekeria	Nork bere ekintzen erantzukizuna hartzea
Zuhurtziarik eza	Arauak
Errealitateari ihes egitea	Jokabide asozialik ez
Erantzun arriskutsuak, autoritateari aurre egiteko	Gizartearen aurreko ardura
Ahalegina balioesteko zailtasunak	Errealitateari aurre egitea
Araurik gabeko eta gizartearen kontrako jarrerak	Arauak barneratzea
Nork bere buruaren ikuskera negatiboa izatea	Nork bere buruaz iritzi positiboa izatea
Emozioen kontrol falta	Nork bere burua kontrolatzeko gaitasuna
Heldurik ez izatea eredutzat	Adin txikikoarentzako prestasuna eta laguntza
Patologia psikiatrikoren bat	
Dibertsioa kontrolik ezari lotzea	Jarrera kritikoa izatea gehiegizko kontsumoaren aurrean

ITURRIA: Arbex, C. *Guía de intervención: menores y consumo de drogas*. Madrid, ADES (2002)

2. NERABEZAROA

ARRISKU ETA BABES-FAKTOREAK NERABEZAROAN

HARREMANAK	
ARRISKU-FAKTOREAK	BABES-FAKTOREAK
Taldearekiko gehiegizko mendetasuna	Kritika-gaitasuna izatea eta
Arauak urratzera lerratzen diren eta drogen kontsumoarekiko jarrera positiboa duten taldeetan sartzea	Moldagabeziako jokabiderik ez duten taldeetan sartzea
Jokabide arazotsuetan erortzeko aukerak	Drogarik kontsumitzen ez duten edo neurriz kontsumitzen duten adiskideak eredutzat
Arrisku-jokabideak erakusten dituzten eredu-eraginpean egotea (adiskide kontsumitzaileak)	Izaera positiboko taldeetan parte hartzea (elkartek, kirol klubak eta abar)
Harreman pertsonalak hasteko gaitasunik eza	Adiskide-sare zabala
Droga-kontsumoari, delinkuentziari eta antzekoei lotuta ez dauden taldeekin identifikatzeko zailtasunak	Harreman pertsonaletarako gaitasun soziala
Gutxi garatutako gizarte trebetasunak	Gizarte-trebetasunen garapen egokia

FAMILIA	
ARRISKU-FAKTOREAK	BABES-FAKTOREAK
Afektibitate eta komunikazio falta semea/alaba aintzat ez hartzea	Aintza hartzea eta onartzea
Familia-taldean kohesiorik eta izatea eta ki-deen	Giro afektiboa eta komunikazio positiboa familian
Inhibizioa eta eskuordetzea, erreferentzia-eredu gisa	Familia taldearen kohesioa
Rolak eta agintari-figurak galtzea: muga eta arau argirik ez izatea	Gurasoengan jokabide positiboen
Inkoherentzia gainbegiratzean: alderdi batzuetan gehiegi eskatzea, eta beste batzuetan gehiegizko tolerantzia izatea	Rol zehaztuak eta erreferentziazko
Gehiegizko babesa	Jokabideak gainbegiratzea eta kontrol-prozedura egokiak baliatzea
	Gai diren helduak

2. NERABEZAROA

ARRISKU ETA BABES-FAKTOREAK NERABEZAROAN

KOMUNITATEA	
ARRISKU-FAKTOREAK	BABES-FAKTOREAK
Gizarte desegituraketa	Adin txikikoentzako gizarte-laguntza eta babesa
Gizarte-kohesio txikia	Adin txikikoarentzat komunitatean baliabide nahikoa egotea: baliabide horiek ezagunak izatea eta horietara iristea erraza izatea
Gizarte-babesaren falta: komunitateak baliabide gutxi izatea	Gizartean integratu eta txertatzea
Ingurunearen degradazioa (hiriko auzune gatazkatsuak)	Gizarte-kohesioa auzunean
Gizartean integratzeko eta txertatzeko arazoak (etorkinen kolektiboak eta gutxiengo etnikoak)	Gizartean integratu eta txertatzea

IKASTETXEA	
ARRISKU-FAKTOREAK	BABES-FAKTOREAK
Eskolara huts egitea eta pasibotasuna agertzea	Eskolarako motibazioa
Lanerako ohiturarik eza	Lanerako ohiturak
Lagun-taldean gutxi integratuta egotea	Gelan egoki integratuta egotea
Eskolako gauzei buruzko interes falta	Eskolako gauzei buruzko interesa
Motibazio falta	Eskolarekiko motibazio egokia
Arauak ez barneratzea	Arauak barneratzea
Eskola-porrota eta ikasketak goiz uztea	Errefortzu positiboak ahaleginaren aurrean

3. MATERIAL OSAGARRIA

3. MATERIAL OSAGARRIA

3.1. Sustantziei buruzko informazioa:

- ADES (2006) RAYAS: Programa de Prevención del consumo Juvenil de Cocaína. Madrid: A.D.I.
- Askagintza (2003) Cannabis al desnudo. Hernani: Askagintzako argitalpen zerbitzua.
- Askagintza (2001) Drogas al desnudo. Hernani: Askagintzako argitalpen zerbitzua.
- Colomer, C. (2003) Guía Legal del Cannabis. Málaga: Mega Multimedia.
- Energy Control (1999) A Ambos lados de la Raya. Barcelona: Energy Control.
- Energy Control [En línea] Energy control. Barcelona, 2006. Disponible en Web: <http://www.energycontrol.org>
- Energy Control (2003) Ética Etílica. Barcelona: Energy Control.
- Energy Control (2002) Ketamina. Barcelona: Energy Control.
- Energy Control (1999) Que he hecho yo para merecer esto. Barcelona: Energy Control.
- Energy Control (2004) Speed. Barcelona: Energy Control.
- Marti, O. (1997) Todo lo que quisiste saber de la dependencia y no te atreviste a preguntar. Hondarribia: Hiru.

3.2. Gizarte-trebetasunak eta gatazken ebazpena:

- Arbex, C. (2002) Guía de Intervención: menores y consumos de drogas. Madrid: ADES.
- Ascunce, A. y Otros. (1995) Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con Adolescentes. Pamplona: Gobierno de Navarra.
- Etorkintza (2005) Proyecto INESI. Bilbao: Etorkintza.
- González, A. y Otros. (2004) Guía para la detección e intervención temprana con menores en riesgo. Asturias: COP.
- Vopel, K. W. (2002) Juegos de interacción para jóvenes y adolescentes: programación de vida, solución de problemas y cooperación. Madrid: CCS.

3. MATERIAL OSAGARRIA

3.3. Generoa:

- Acker, S. (1995) *Género y educación: reflexiones sociológicas sobre mujeres, enseñanza y feminismo*. Madrid: Narcea.
- Bonder, G. Género y educación. *Revista iberoamericana de educación*, nº 6. (sep.-dic., 1994).
- Díez Gutiérrez. E. J. (2004) *La diferencia sexual en el análisis de los videojuegos*. Madrid: CIDE e Instituto de la Mujer.
- Emakunde (2005) *La coeducación en la Comunidad Autónoma del País Vasco. Evolución y estrategias de futuro*. Vitoria: Emakunde.
- Instituto andaluz de la mujer. AVERROES - Red telemática educativa de Andalucía [en línea]. Andalucía, 2005. Disponible en Web: <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos/coeducacion.php3>
- Montoya Ramos, M.M. y Salgado Juan y Selva, J.M. (2004) *Orientación educativa y prevención de la violencia: la diferencia sexual en la resolución de conflictos*. Madrid: CIDE e Instituto de la Mujer.
- Mujeres en red. Educación y género/coeducación [en línea]. Madrid. Disponible en Web: <http://www.nodo50.org/mujeresred/coeducacion.htm>

3. MATERIAL OSAGARRIA

3.4. Gaztetasunaz, Nerabezaroaz eta Arriskuetaz:

- Ballesteros, J.C. et al (2009) *Ocio (y riesgos) de los jóvenes madrileños*. FAD, Obra Social Caja Madrid y Ayto. de Madrid.
- Laespada, M.T., Pallarés, J. (2001) “¿Qué hacen?” en *Revista de Estudios de Juventud*, nº 54.
- Megías, E. (dir.) (2006) *Jóvenes, valores, drogas*. Ed. FAD, 2006.
- Megías, E. (dir.) (2007) *Jóvenes ante el alcohol*. Ed. Fundació La Caixa. Barcelona.
- Rodríguez, E. et al (2008). *La lectura juvenil de los riesgos de las drogas: del estereotipo a la complejidad*. FAD y Obra Social Caja Madrid.
- Rodríguez, E., Méndez, S. (coords.) (2008) *Jóvenes y gestión del riesgo*. *Revista de Estudios de Juventud*, nº 82.

I BLOKEA: **NI NEU**

1 MODULUA: **HONELAKOA NAIZ**

2 MODULUA: **GAI NAIZ...**



1 MODULUA: **HONELAKOA NAIZ**

HELBURUAK

Nerabezaroari buruz gogoeta egitea, eboluzio-etapa horretan murgilduta dauden aldetik.

Nork bere burua ezagutuz, haien "nitasuna" osatzen duten hainbat elementuri buruz gogoeta egitea.

Balioak eta lehentasunak aztertzea.

1 MODULUA: JARDUERAK

NERABEZAROA

1 ARIKETA: ZER GERTATZEN ZAIT?

Helburua: Gaztea/nerabea jabearaztea izaten ari den sentimenduak bere eboluzio etaparen ezaugarri direla.
Iraupena: 45 minutu.

2 ARIKETA: ZERGATIK GERTATZEN ZAIT?

Helburua: Murgilduta dauden eboluzio-etapari buruz gogoeta egitea.
Iraupena: 60 minutu.

3 ARIKETA: NOLA EGIN BEHAR DUT?

Helburua: "Zalantza" eta "estutasun"-e-goerak bere adineko gainerako pertsonen artean ere arruntak eta komunak direla ulertaraztea.
Iraupena: 45 minutu.

NORK BERE BURUA EZAGUTZEA ETA AUTOESTIMUA

4 ARIKETA: HONELAKOA NAIZ

Helburua: Geure buruaren inguruan gogoeta egiteko denbora hartzea.
Iraupena: 45 minutu.

5 ARIKETA: GUSTUKO DUT NEURE BURUA

Helburua: Nork bere sinismen, jarrera eta jokatzearen buruz gogoeta egitea.
Iraupena: 30 minutu.

6 ARIKETA: POZIK AL NAGO NEURE BURUAREKIN?

Helburua: Nork bere burua balioestea.
Iraupena: 50 minutu.

7 ARIKETA: USTE DUDAN BEZALAKOA NAIZ?

Helburua: Nork bere buruari buruz duen ikuspegia eta besteek beren buruari buruz dutena alderatzea.
Iraupena: 60 minutu.

8 ARIKETA: HOY VOY A SER LA MUJER QUE ME DÉ LA GANA DE SER (GAUR NEUK NAHI DUDAN BEZALAKO EMAKUMEA IZANGO NAIZ)

Helburua: Tratu txar fisikoen eta psikologikoen gaia aztertzea, nork bere burua ezagutzetik abiatuta.
Iraupena: 45 minutu.

NIRE HELBURUAK

9 ARIKETA: NIRE HELBURUAK

Helburua: Gogoeta egitea ea, gure helburuak lortzeko ahaleaginean, bitarteko guztiak jartzen ditugun ala ez.
Iraupena: 30 minutu.

NIRE BALIOAK

10 ARIKETA: NIRE BALIOAK

Helburua: Geure lehentasunei eta balioei buruz gogoeta egitea.
Iraupena: 60 minutu.

11 ARIKETA: NIRE NAHIAK

Helburua: Gure nahien eta gure balioen arteko loturari buruz gogoeta egitea.
Iraupena: 60 minutu.

NORK BERE BURUA EZAGUTZEA ETA AUTOESTIMUA II

12 ARIKETA: BA AL DUT MUGARIK?

Helburua: Gure "mugak" zein diren hausnartzea.
Iraupena: 45 minutu.

13 ARIKETA: ZER ARI ZAIT GERTATZEN?

Helburua: Izaten duten hainbat pentsamendu eta sentimendu nerabeengan normalak direla ulertaraztea.
Iraupena: 45 minutu.

I ARIKETA

HELBURUA: Gaztea/nerabea jabearaztea izaten ari den sentimenduak bere eboluzio etaparen ezaugarri direla.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Fitxa bat egingo dute banaka, eta gero talde handian elkarri azalduko dizkiote egindako galderetatik atera diren iritziak. Irakasleak zuzenduko du bateratze lana.

GARBI GERATU BEHAR DUENA:

Nerabezaroan aldaketa fisiko eta psikologiko handiak izaten dira, eta nerabeek sentimendu berriak izaten dituzte.

Lagunekin, familiarekin, ikasketetan eta beste hainbat arlotan izaten dituzten sentimendu berri horiek norberarenak dira; baina, era berean, etapa jakin baten ezaugarri diren sentimenduak eta egoerak dira: nerabezaroa da etapa hori.

Beste adiskide edo ikaskide batzuek ere antzeko sentimenduak izaten dituzte.

1 FITXA: ZER GERTATZEN ZAIT?

Zuri gertatzen zaizuna kontuan izanda, zein egoerarekin zaude ados?:

Gurasoekiko harremana hoztu egin da.
Ez dut konfiantzarik helduekin.
Nire lagunak ez dira umetan nituenak.
Gehien atsegin dudana lagunekin egotea da.
Ni bezalako gazte batek soilik uler nazake.
Eskolan emaitza berdinak lortzen jarraitzen dut.
Ni lehen nintzen bezalakoa naiz.
Denek gazteon kontra egiten dute.
Azkar hazi nahi dut.
Ez dut helduak bezalakoa izan nahi.



Egin ezazu gogoeta honako galdera hauen inguruan:

Azkenaldian, nabaritu al duzu beste aldaketarik?

Zuri bakarrik gertatzen zaizula uste al duzu?

Guztiok izaten badituzue aldaketa horiek, zure ustez, zergatik gertatzen dira?

Nola deskribatuko zenuke bizitzen ari zareten etapa hori?

2 ARIKETA

HELBURUA: Murgilduta dauden eboluzio etapari buruz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Nerabezaroari buruzko testu bat irakurri-ko da, eta talde handian eztabaidatuko dute gai horretaz.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Nerabezaroan aldaketa fisiko eta psikologiko handiak gertatzen dira, eta nerabeek sentimendu berriak izaten dituzte.

Bizitzan zehar gure garapen pertsonalean igaro behar ditugun etapetako bat da nerabezaroa.

Lagunekin, familiarekin, ikasketetan eta beste hainbat arlotan izaten dituzten sentimendu berri horiek norberarenak dira; baina, era berean, etapa jakin baten ezaugarri diren sentimenduak eta egoerak dira: nerabezaroa da etapa hori.

Ez da larritu behar pentsamendu eta sentimendu berri horien aurrean, etorriko den aldaketaren zati baitira.

Sentimendu horiek ez dira norberarenak bakarrik; normalak dira. Denok pasatu behar dugun prozesuaren zati dira.

Amorrua eta beldurra sentitzeko eskubidea dugu.

2 FITXA: ZERGATIK GERTATZEN ZAIT?

Irakur ezazu ondorengo testua, eta idatz ezazu ohar batzuetan zure egoerarekin bat datorrena.

Nerabez... zer?

Amorrua sentitzen dugu

Adinagatik, nerabeak garelako eta zer gertatzen zaigun ez dakigulako sentitzen dugula amorrua esaten digute. Nerabezaroa bizitzako zatirik hobere-
na dela esaten digute, eta, dena dela ere, maitasun handiarekin gogoratuko dugula. Esaten dutenez, nerabezaroak duen gauza txarretako bat azkar pasatzen dela da, eta ez omen gara ohartzen pasatu dela. Horixe, pasatu den arte. Eta orduan faltan botatzen dugu.

Bada, oso ondo.

Kontu horrek guztiak bost axola digula esan nahi dugu. Guk gaur eta hemen dugu mina, eta bihar biharkoak. Agian, nerabezaroa bukatu aurreko egunean auto batek harrapatuko gaitu, eta agur. Alegia, etorkizun hobea, oroitzapen politez betea, izango dugun promesak ez digu batere inporta, bost axola digu. Kokoteraino gaude geure buruarekin gaizki sentitzeaz, zergatik den ere jakin gabe.

Nori bururatuko ote zitzaion hitz? xelebre hori? benetan ere ergela da hitza! Ne ra be za ro a! Disneyland ematen du, baina gaizto kutsuarekin. Kamuflaje hutsa. Eta nik gorroto dut.

Eta azkar pasatzen dela esatea... Niri iruditzen zait aspaldi aspalditik? daramadala etapa hone-tan, geld. Egunero, astero, hilero. Asteburua be-giak ireki orduko pasatzen da, baina oso luze egi-ten zait astelehenetik ostiralerako tartea.

Ikasi beharra, eguneroko sesioak, kontu txar-rak, helduen esaldiak: "Sufritu eta lan egin behar da, zerbait lortzeko", "Gauza bakoitza bere ga-raian", "Orain isilik egoteko garaia duzue eta etorkizunerako prestatzekoa; adinez nagusi zare-tenean, nahi duzuen egin ahalko duzue". Haiek ere, helduek, amorrua ematen digute. Dena dago gure aurka. Eta dena dio danean, DENA diot.

Eta zer pasatzen da guk geuk nahi dugunare-kin? Guk geuk, eta ez HAIEK. Mundua nahi dugu, eta oraintxe nahi dugu. Itxaron gabe. Desberdin izan nahi dugu, eta desberdin garelako sentitu. Gu geu izan nahi dugu, gutako bakoitzak duen guztia horixe delako, norbera izatea. Asebeteta hil nahi dugu, existitu garelako jakin nahi dugu.

Ez dakigu zergatik garen garen bezalakoak. Ez dakigu nondik datozen barne herstura horiek. Ez dakigu ezer, izan nahi dugula baino ez dakigu.

Aizu, ZER ARI DA GERTATZEN? Nerabezaro kaka hau, hara.

Iturria: Jordi Sierra i Fabra *Rabia* eleberriaren pasarte egokituak.

3 ARIKETA

HELBURUA: "Zalantza" eta "estutasun" egoerak bere adineko gainerako pertsonen artean ere arruntak eta komunak direla ulertaraztea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Nerabezaroari buruzko testu bat irakurriko da. Gero, talde handian eztabaidatuko dute, bakoitzaren jarrerak erkatzeko eta sexuaren eta generoaren gaian sakontzeko.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Nerabezaroan aldaketa fisiko eta psikologiko handiak gertatzen dira, eta nerabeek sentimendu berriak izaten dituzte.

Nerabezaroaren ohiko ezaugarrietako bat da "zer egin ez jakitea" edo "zein erabaki hartu ez jakitea", eta horrek elkarren kontrako hainbat sentimendu sorrarazten ditu.

Normala da ezinegon sentitzea eta ezezagun den ororen aurrean zalantzak izatea.

Garrantzitsua da erabakiak norberak uste duenaren arabera hartzea, behin ondorioak aintzat hartu eta gero.

3 FITXA: **NOLA EGIN BEHAR DUT?**

Arazo bat dut eta ez dakit nori kontatu. Lotsa ematen dit zuri aurrez aurre kontatzeak, eta, horregatik, idatzi egingo dizut, ea laguntzerik baduzun.

Begira: badakizu bi hilabete daramatzadala mutilarekin, eta lehenengo batean, berarekin egiteko esan zidan; dagoeneko denbora dezente daramagula elkarrekin, eta egin nahi duela esan zidan. Nik ere nahi dut, baina ez nago ziur, eta ezetz esanez gero utziko ote naven beldur naiz.

Agian denbora gehixeago behar dut neure burua konbentzitzeko; agian ez naiz ausartzen, gaizki egingo dudalakoan; agian nire txorakeriak izango dira, eta probatzen badut segurur gustuko izango dudala.

Baina, egia esan, ez dakit. Zer egin dezaket? Ezetz esan behar diodala uste al duzu? Utzi egingo navela uste al duzu? Eta zuki, zer egingo zenuke nire tokian egongo bazina? Lagundu!

4 ARIKETA

HELBURUA: Geure buruaren inguruan gogoeta egiteko denbora hartzea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Galdera sorta bete beharko dute, eta proposatutako galderei erantzun, bakarka.

Irakasleak talde horretakoa ez den ikasleren batek betetako galdera sortak erabil ditzake, eredu eta laguntza gisa.

Bateratze lana egingo da gero, eta galdera sorta betetzeko izan dituzten zailtasunak landuko dira bereziki.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Garrantzitsua da gure gaitasunei eta mugei buruz gogoeta egitea eta pentsatzea.

Hainbat gauza hausnartu ondoren, hala nola zer pentsatzen dugun, nola jokatzeko dugun, geure buruarengan zer balioesten dugun, eta besteek gutaz duten iritzia eta balioztapena kontuan izan ezker, geure buruaren irudi objektiboagoa izango dugu.

Nahiko zaila da geure buruari buruzko irudi "argia" izatea, eta maiz atsegin dugunaren eta gogoko ez dugunaren artean oreka bilatzen saiatzen gara (helduak ere bai).

Zaila da geure buruarengan gogoko ez duguna "geure irudian sartzea".

Baita etapa honetan ere aurki ditzakegu denok geure alde positiboak.

Nerabezaroaren ezaugarri nagusia nortasunaren bila aritzea da, bai eta aurkitzeko "presa" ere.

4 FITXA: **HONELAKOA NAIZ**

Bete ezazu formulario hau labur eta zintzotasunez.

SEXUA:

ADINA:

HONELAKOA NAIZ FISIKOKI:

HAUEK DIRA NIRE ZALETASUNAK:

HAUEK DIRA NIRE TREBETASUNAK:

ONA NAIZ HONETAN:

HAU NAHIKU NUKE:

BESTEAK HONELAKOA NAIZELA USTE DUTE:

Galderak:

Zail egin zaizu zeure burua deskribatzea?

Zerbait hobe dezakezula uste al duzu? Zer?

4 FITXA: HONELAKOA NAIZ

Formulario adibidea:

SEXUA: *Mutila*

ADINA: *17*



HONELAKOA NAIZ FISIKOKI:

Beltzarana, garaiera normala. Pikorta dezente dut aurpegian. Apain ibiltzea dut gogoko, eta beti nodako oinetakoak erabiltzea.

HAUEK DIRA NIRE ZALETASUNAK:

Lagunekin parkean egotea, porroak erretzen. Lokalean egotea, bideo jokoen jolasten. Asteburvetan parranda egitea.

HAUEK DIRA NIRE TREBETASUNAK:

Ez dakit.

ONA NAIZ HONETAN:

Asteburvetan telefono mugikorrak eta eskuko poltsak lapurtzen.

HAU NAHIKU NUKE:

Sos ugari izatea, neuk nahi dudana erosi eta egin ahal izateko.

BESTEAK HONELAKOA NAIZELA USTE DUTE:

Primerako tipoa. Badakite neure negozioetan ondo mokatzen naizela, eta horregatik jende askok gauzak eskatzen dizkit.

SEXUA: *Neska*

ADINA: *17*



HONELAKOA NAIZ FISIKOKI:

Ilhoria, ile lisoa dut. Gizentxo naiz. Oso gogoko dut apaintzea, batez ere asteburvetan, parrandara ateratzen naizenean.

HAUEK DIRA NIRE ZALETASUNAK:

Lagunekin parkean egotea, porroak erretzen. Erosketak egitera joatea. Asteburvetan parranda egitea. Dantzatzea.

HAUEK DIRA NIRE TREBETASUNAK:

Ez dakit.

ONA NAIZ HONETAN:

Nire adiskideen arazoak entzuten eta aholkuak ematen.

HAU NAHIKU NUKE:

18 Urte izatea, nahi dudana egiteko eta etxera itzultzeko ordurik ez izateko.

BESTEAK HONELAKOA NAIZELA USTE DUTE:

Festazalea.

5 ARIKETA

HELBURUA: Nork bere sinismen, jarrera eta jokabide zenbaiti buruz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Proposatutako galderei erantzuna eman behar zaie.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Garrantzitsua da hainbat gairen inguruan gogoeta egitea eta pentsatzea: nor garen, zer ezaugarri ditugun, gure nahiak zein diren, eta abar.

Hainbat gauza hausnartu ondoren, hala nola zer pentsatzen dugun, nola jokatzeko dugun, geure buruarengan zer balioesten dugun, eta besteek gutaz duten iritzia eta balioztapena kontuan izanez gero, geure buruaren irudi objektiboagoa izango dugu.

Nahiko zaila da geure buruaren irudi "argia" izatea, eta maiz atsegin dugunaren eta gogoko ez dugunaren artean oreka bilatzen saiatzen gara (helduak ere bai).

Geure buruarengan zer dugun gogoko eta zer ez dugun atsegin jakiten saiatzea, geure burua "maitatzeko" moduetako bat da.

Zaila da geure buruarengan gogoko ez duguna "geure irudian sartzea".

Baita etapa honetan ere aurki ditzakegu denok geure alde positiboak.

Nerabezaroaren ezaugarri nagusia nortasunaren bila aritzea da, bai eta aurkitzeko "presa" ere.

Hauek dira hobetzeko gakoak:

- Geure burua ebaluatu eta onartu behar dugu, eta atsegin ez duguna aldatzen saiatu.
- Ez diogu geure buruari perfektua izateko eskatu behar.
- Autonomo eta geure bizitzaren jabe izan behar dugu.
- Inguruko jendearen beharra dugula onartu behar dugu.

5 FITXA: **GUSTUKO DUT NEURE BURUA?**

la arlo guztietako lanak eskaintzen dituen enpresa batetik deitu zaituzte, langileak hautatzeko proba bat egiteko, eta ondoren azaltzen den galdera sorta betetzeko eskatu dizute. Deskriba eza zu zeure burua zintzotasunez, eta haiek erabakiko dute zein lanpostutan jarriko zaituzten:

Zein da zure dohainik onena?

Eta txarrena?

Zer ez zenuke inoiz egingo?

Aipa itzazu zeure buruarengan balioesten dituzun hiru gauza.

Aipa itzazu besteengan balioesten dituzun hiru gauza.

Zer aldatuko zenuke zeure buruarengan?

Zer ez zenuke inoiz aldatuko?

Hobekien egiten dudana da...

Eta okerren egiten dudana...

Azal ezazu esaldi batean zein lanpostutan aritu beharko zenukeen. Zergatik?



6 ARIKETA

HELBURUA: Nork bere burua balioestea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Testeko galderak bakarka erantzun beharko dituzte.

Gero, bateratze lana egingo da, eta hausnartu egingo dute ea zein informaziotan edo iritzitan oinarritzen diren nor diren ezagutzeko, eta pisu gehien duten informazio edo iritzia zein diren jakiteko.

- Aldizkari bateko testa.
- Familiaren iritzia.
- Adiskideen iritzia.
- Neure buruaz dudana iritzia.
- Horoskopoen iragarpena.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Ona da erreferentzia edo eredu gisa norbait izatea, baina ez da pentsatu behar inor ni baino hobea denik.

Ingurukoek (lagunek, familiak, eta abarrek) nitaz duten iritzia nolabaiteko eragina du nire izaeran.

Maiz, ingurukoak eredutzat hartzen ditut (egiten dutenagatik, esaten dutenagatik, eta abarrenagatik).

Funtsezkoa da argi izatea zein diren nire lehentasunak eta mugak.

Beti ikasten da zerbait "besteekin" ditugun harremanetatik.

Ingurukoek nire ezaugarri asko ezagut ditzakete; baina, ziurrenik, neure burua hobekien ezagutzen duena NI neu naiz.

6 FITXA: **POZIK AL NAGO NEURE BURUAREKIN?**

Erantzun galdera sorta honi:

Bai Ez

1. Beste norbait izatea edo beste norbaiten antza izatea nahiko nuke		
2. Besteak baino gutxiago naizela sentitzen dut		
3. Konfiantza dut hartzen ditudan erabakietan		
4. Adiskideekin dudana harremana positiboa dela uste dut		
5. Oro har, ingurukoek nitaz iritzi ona dutela uste dut		
6. Lotsa sentitu ohi dut egiten dudanagatik		
7. Lotsatuta sentitzen naiz ezagutzen ez dudana jendearekin nagoenean		
8. Maiz galdetzen diot neure buruari ea zenbat balioko ote dudana		
9. Uste dut zorte txarrak ez duela errukirik nirekin		
10. Neure buruari jartzen dizkiodan helburuak betetzen ari naiz		
11. Estimatzen ditudanek laguntzen nautela sentitzen dut		
12. Bizitzari ausardiaz egiten diot aurre		
13. Nire familiak gehiegi espero du nigan		
14. Gauza txarren bat gertatzen zaidan aldi oro, neu naizela erruduna sentitzen dut		
15. Pozik nago nire bizitzarekin		
16. Familiak nire bizitzan eragin negatiboa izan duela uste dut		
17. Pentsatzen dudana esatea asko kostatzen zait		
18. Nire itxura fisikoarekin konformatzen naiz		
19. Sexu berekoak ez direnekin harremanak ezartzea kostatu egiten zait		
20. Barregarri gelditzeko beldur naiz		
21. Egiten ditudan gauzak gaizki aterata ohi dira		
22. Uste dut jende gutxi kezkatzen dela nitaz		
23. Eragin handiagoa dute niregan gauza txarrek, onak baino		
24. Espero ez dudana zerbait gertatzen zaidanean laguntza eskatzen dut		
25. Laguntza izango banu, zoriontsuago izango nintzateke		

6 FITXA: POZIK AL NAGO NEURE BURUAREKIN?

Galdera sorta bete eta gero, egin gogoeta eta adierazi ea honako deskribapenen bat zure egoerarekin bat datorren:



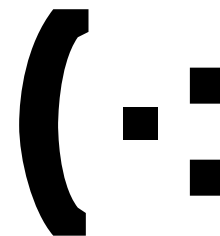
Pozik zaude zeure buruarekin eta konfiantza handia duzu zeure gaitasunetan. Inguruan dituzunek maite zaituztela sentitzen duzu. Zeure buruarengan duzun segurtasunarengatik nabarmentzen zara. Era objektiboan baloratzen dituzu zeure mugak eta zailtasunak, eta horrek zure helburuak betetzeko aukera ematen dizu.



Asko eskatzen diozu zeure buruari, eta, ondorioz, lortzen dituzun emaitzek ez zaituzte beti pozik uzten. Helburu zailak izan ohi dituzu, perfekzioaren bila aritzen baitzara (denen gogokoa izatea nahi duzu, dena ondo egitea, eta abar). Ahalegindu zaitez egoerak ez hartzen erronka pertsonalak balira bezala, eta ez ezazu zeure burua konpara beste pertsona batzuekin, gauzak haiek baino hobeto edo okerrago egiten dituzun begiratu.



Badirudi ez zaudela oso gustura zeure buruarekin. Uste duzu ingurukoen iritziz ez duzula ezer ongi egiten. Dituzun aukeretan konfiantza gutxi jartzen dizulako gertatzen zaizu hori. Zure porroten errua zorte txarrari edo zure ingurukoei botatzen badiezu, horrek zeure burua hobetzea galaraziko dizu, egoeraren erantzule ez zarela uste baituzu. Egin aurre oztopo horiei, eta ahalegindu gaingaitzen. Eta zeure burua hartzen baduzu zure porroten erantzule bakartzat, pentsa ezazu, zeure burua balioesten eta maitatzen hasiz gero, ingurukoek laster ikusiko dutela nolakoa zaren.



**GOGORATU
IRRIBARRE EGITEAK
ON EGITEN DIZULA!**

7 ARIKETA

HELBURUA: Bakoitzak bere buruari buruz duen ikuspegia eta besteek norberari buruz dutena konparatzea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Galdera sortari eta proposatutako galderei erantzuna eman beharko zaie.

Galdera sortari erantzundakoan, ikaskideek elkarri azalduko dizkiote galderen erantzunak.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Ingurukoek gutaz duten iritziak eta guk geuk geure buruaz dugunak ez dute zertan bat etorri.

Beti ikasten da zerbait "besteekin" ditugun harremanetatik.

Ingurukoek nire ezaugarri asko ezagut ditzakete; baina, ziurrenik, neure burua hobekien ezagutzen duena NI neu naiz.

Maiz, ingurukoak eredutzat hartzen ditut (egiten dutenagatik, esaten dutenagatik eta abarrentatik).

Funtsezkoa da argi izatea zein diren nire lehentasunak eta mugak.

Neure "nortasuna izan" ahal izateko, "beste"en mende nago.

Naizena gai hauei buruz gogoeta egitean datza:

- Zer ezagutzen dudaneure buruaz.
- Besteek niri buruz zer ezagutzen duten.
- Neure buruari buruz zer ezagutzen dudane, besteek ezagutu gabe.
- Neure buruari buruz zer ez dudane ezagutzen, ingurukoek ere ezagutu gabe.

7 FITXA: USTE DUDAN BEZALAKOA

Erantzun galdera sorta honi:

	Bai	Ez
1. Zail egiten zait jendaurrean hitz egitea		
2. Zail egiten zait erabakiak hartzea		
3. Erraz haserretzen naiz		
4. Ongi pasatzen dut eta bizitza gozatzen dut		
5. Zail egiten zait lagun berriak egitea		
6. Gauzei buruz dudane iritzia ematen dut		
7. Ez nau kezkatzen ingurukoek nitaz zer pentsatzen duten		
8. Ez naiz eroso sentitzen ezagutzen ez ditudan tokietan		
9. Ez naiz eroso sentitzen bakarrik nagoenean		
10. Jendearen artean nabarmentzea atsegin dut		
11. Jendeak niri arreta jartzea atsegin dut		
12. Nire sentimenduak eguraldia bezalakoak dira: etengabe aldatzen dira		
13. Nahi dudanean, badakit ezetz esaten		
14. Arriskuak hartzen ditut eta gauza ausartegiak egiten ditut		
15. Denok behar ditugu lagun bat edo bi zoriotsu izateko		
16. Zailtasun gutxiago izaten dut nire sexu berekoekin harremanak ezartzeko		
17. Lagun asko ditut		
18. Esateko zerbait baldin badut, normalean esan egiten dut		
19. Neure bideei jarraitzea atsegin dut, besteen atzetik ibili ordez		
20. Arazoek beldurtu egiten naute		
21. Nire iritzia eusten diot, nahiz eta ingurukoek iritzi bera ez izan		
22. Taldeak nahi duene egiten dut, eta, azkenean, egiten ditudan gauzez damutu egiten naiz		
23. Itxaropen handiak ditut nire bizitzan		
24. Gustura nago nire itxura fisikoarekin		
25. Nire ekintza guztien erantzukizuna hartzen dut		
26. Apetatsua naiz		
27. Gauzak instintiboki egiten ditut		
28. Normalean, ez dut ongi egiten ez dakidan gauzarik egiten		
29. Jendeak nitaz zer uste duen jakitea atsegin dut		
30. Zail egiten zait zer motatako pertsona naizen zehaztea		

Galderak:
 Uste al duzu bat datozela zeure buruaz duzun irudia eta ingurukoek zutaz duten irudia?
 Ingurukoek zutaz pentsatzen dutena onartzen duzu?
 Hori, hobetzeko erabiliko duzu?
 Zein alderdi duzu ontzat, eta zein txartzat?

8 ARIKETA

HELBURUA: Tratu txar fisikoen eta psikologikoen gaia aztertzea, nork bere burua ezagutzetik abiatuta.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ARI: Aukerarik baldin bada, Beberen "Pa fuera telarañas" laneko "Ella" abestia entzungo dugu. Abestia entzun, eta gogoeta egingo da haren inguruan.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Gauza batzuk barkaezinak dira.

Batzuetan zaila izaten zaigu baliotsuak garela onartzea, baina funtsezkoa da geure buruari hori pentsatzeko eskatzea. Denaren gainetik, geure burua errespetatu behar dugu.

"Finkatutako arauak" hautsi egin daitezke eta hautsi egin behar dira bidegabeak direnean.

Ezin dugu onartu beste norbaitek min ematea. Eta nahiz eta zail egingo zaigun harreman bat etetea, are gehiago sufri dezakegu harremanari gogoz kontra eusten badiogu.

Denok dugu ingurukoen beharra, baina bakarrik ere egon gaitezke.

8 FITXA: GAUR NEUK-NAHI DUDAN BEZALAKO EMAKUMEA IZANGO NAIZ



*Ella se ha cansado de tirar la toalla
se va quitando poco a poco telarañas
no ha dormido esta noche pero no esta cansada
no mira ningún espejo pero se siente toda guapa.*

*Hoy ella se ha puesto color en las pestañas
hoy le gusta su sonrisa, no se siente una extraña
hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada
hoy es una mujer que se da cuenta de su alma.*

*Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
hoy vas a comprender
que el miedo se puede romper con un solo portazo.*

*Hoy vas a hacer reír
porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser llanto...
hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado que...*

*Hoy vas a ser la mujer
que te dé la gana de ser
hoy te vas a querer
como nadie te ha sabido querer.*

*Hoy vas a mirar para palante
que pa atrás ya te dolió bastante
una mujer valiente, una mujer sonriente
mira como pasa.*

*Hoy nació la mujer perfecta que esperaban
ha roto sin pudores las reglas marcadas
hoy ha calzado tacones para hacer sonar sus pasos
hoy sabe que su vida nunca mas será un fracaso.*

*Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
hoy vas a conquistar el cielo
sin mirar lo alto que queda del suelo.*

*Hoy vas a ser feliz
aunque el invierno sea frío y sea largo, y sea largo...
hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado...*

*Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
hoy vas a comprender
que el miedo se puede romper con un solo portazo.*

*Hoy vas a hacer reír
porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser llanto...
hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado.*

Albuma: Pa fuera telarañas, © Bebe.
Abestien hitzak egileenak dira, eta hemen hezkuntzazko
arrazoiak direla eta erakusten dira.

Ahalegindu zaitetz Bebek sentitzen duena sentitzen.

Nola iritsi da egoera horretara?
Zergatik kostatzen zaio hainbeste egoera horretatik irtetea?

9 ARIKETA

HELBURUA: Gogoeta egitea ea, gure helburuak lortzeko ahaleginean, bitartek guztiak jartzen ditugun ala ez.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Laukiak eta jarraitu beharreko urratsak bete beharko dira, gaur egungo egoeratik abiatuz nahi dugun etorkizuna lortzeko.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Nire helburuak zehaztea edo zein diren jakitea ez da erraza, eta hori egiteko hurrengo hauek izango dira ardatzak:

- Neure buruaz dudan irudia.
- Ingurukoek nitaz duten irudia.
- Nire ustez, noraino irits naitekeen.
- Noraino iristea nahiko nukeen.
- Ditudan gaitasunak.
- Ditudan mugak eta zailtasunak.

Helburuak oso epe luzean planteatu ditzakegu, baina epe laburrekoak direnak zehaztu behar ditugu.

Helburu batzuk izan behar ditugu, eta horiek pixkanaka lortzeko jarrera hartu.

Gure etorkizuna geure esku dagoela onartu behar dugu, eta etorkizuna pixkanaka behar dugu.

Helburuak eta lehentasunak izateari esker egiten dugu Aurrera.

9 FITXA: **NIRE HELBURUAK**

Laukiak eta jarraitu beharreko urrats guztiak bete beharko dira, gaur egungo egoeratik abiatuz nahi dugun etorkizuna lortzeko:

	Nolakoa da gaur egungo nire bizitza?	Zer egiten dut?	Nolako etorkizuna nahi dut?
Adiskideak			
Familia			
Egitekoak (ikasketak / lana)			
Aisia eta denbora libre			

Egin ezazu gogoeta betetako laukiaren inguruan.

Hausnar ezazu ea ahal duzun guztia egiten duzun zure etorkizuneko helburuak lortzeko.

10 ARIKETA

HELBURUA: Geure lehentasunei eta balioei buruz gogoeta egi-tea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Gogoeta egingo da bakarka, irakasleak aurkeztuko duen balio bakoitza defendatzean irabazten edo gal-tzen denari buruz.

Jarraian, aukera itzazu zure bizitzarako ekarpenik hoberenak iru-ditzen zaizkizun bost balioak, eta ordena itzazu lehentasunen arabera.

Jarri hiru edo lau laguneko taldeetan, eta ados ezazue aukeratu-tako balioen ordena, lehentasunen arabera. Bateratze lana egin-go da talde handian, talde bakoitzean lortutako adostasunak azaltzeko.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Denok ditugu balioak.

Pertsona bakoitzak bere balioak ditu.

Bizitzan zehar, balioei lehentasun desberdina ematen diegu une bakoitzean.

Gure balioen arabera jokatzeko dugu.

Garrantzitsua da nork bere balioei buruz gogoeta egitea.

10 FITXA: **NIRE BALIOAK**

Bete ezazu laukia, eta aukerako zure bizitzan garrantzitsuenak iruditzen zaizkizun bost balioak. Ordenatu eta jarri zenbakiak, 1etik 5era, lehentasunen arabera.

Balioak	Zer irabaziko dut defendatzen badut?	Zer galduko dut defendatzen badut?
Itxura fisikoa		
Familia		
Adiskideak		
Ikasketak		
Lana		
Dirua		
Neure buruarekin ondo sentitzea		
Sexua		
Etorkizuna		
Osasuna		
Bikotekidea		
Egiatitasuna		
Maitasuna		
Ongi pasatzea		
Zoriontsu izatea		

11 ARIKETA

HELBURUA: Gure balioen eta gure nahien arteko loturari buruz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Aukera itzazu fitxan deskribatzen diren 16 iratxoetatik gehien interesatzen zaizkizun 5 iratxoak, eta ordenatu garrantzi gehien dutenetatik gutxien dutenetara. Gero, aukeratu gutxien atsegin dituzun 5 iratxoak.

Azkenean, bateratze lana egingo da egin diren aukeraketak azaltzeko, eta iratxorik gabe lor daitekeenari buruz gogoeta egingo da.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Pertsona bakoitzak bere balioztapen berezia egingo du, bere beharren arabera.

Norberaren egoera onartu behar da, baina ez da egoera horrekin konformatu behar.

Gure ustez zoriontsu izateko garrantzitsua dena lortzeko borroka egin behar dugu.

Gauza asko lor ditzakegu guk geuk, inork emango dizkigula espero gabe.

Ona da hobetu behar dugula pentsatzea, baina ez diogu geure buruari gehiegi eskatu behar, frustratu egin gaitezke eta.

Garen bezalakoak garela onartu behar dugu. Alderdi batzuk ezingo ditugu hobetu, baina beste batzuetan trebeagoak izango gara, edo beste dohain batzuk izango ditugu.

11 FITXA: **NIRE NAHIAK**

Fitxan 16 iratxo aurkezten dizkizugu. 5 iratxo aukeratu behar dituzu, nahi bana eskatzeko. Garrantzi handiena duenetik txikiena duenera ordenatu behar dituzu. Gero, aukeratu zuretzat interes gutxien duten 5 iratxoak.

Vopel, K. W. (2002) lanetik egokitua.

Segurtasunaren iratxoa; zeure buruaz seguru egoteko, zeure burua balioesteko eta zeure trebetasunetan konfiantza izateko gaitasuna emango dizu.

Betikotasunaren iratxoa; 100 urte baino gehiagoz bizitzeko aukera emango dizu, gazte itxura mantenduz.

Osasunaren iratxoa; gaixotasun guztietatik babesteko aukera emango dizu, eta ez zara inoiz gaixotuko.

Edertasunaren iratxoa; edertasuna emango dizu, zeuk nahi duzun bezalako itxura izango duzu.

Adimenaren iratxoa; zure ingurukoek duten baino adimen handiagoa emango dizu; azkarrena izango zara.



11 FITXA: **NIRE NAHIAK**

Maitasunaren iratxoa; zuk nahi duzun horren maitasuna emango dizu; inoiz ez zara bakarrik egongo, eta bizitza zoriontsua izango duzu zeure bikotekidearekin.

Adiskidetasunaren iratxoa; denen lagun ezin hobea izateko aukera emango dizu; ospetsua eta ezaguna izango zara, eta denek maiteko zaituzte. Ez zaizu lagunik faltako.

Lanaren iratxoa; lana emango dizu betiko, eta beti izango da zure gogoko lana. Ez duzu inoiz arazo ekonomikorik izango.

Familiaren iratxoa; gurasoekin eta neba arrebeekin elkar ulertzeko ahalmena emango dizu, eta inoiz ez duzu haiekin arazorik izango.

Zoriontasunaren iratxoa; betiko zoriontasuna emango dizu. Inoiz ez zara goibel egongo. Daukazun guztia gozatuko duzu.

Osasunaren iratxoa; drogarik hartu gabe ondo pasatzeko gaitasuna emango dizu.

Sosaren iratxoa; nahi duzun diru eta aberastasun guztia emango dizu.

Boterearen iratxoa; norbait garrantzitsua, ahaltsua eta errespetatua izateko aukera emango dizu.

Etorkizunaren iratxoa; etorkizunean zer gertatuko zaizun jakiteko gaitasuna ematen dizu.

Legearen iratxoa; lege arazorik ez izatearen abantaila ematen dizu. Ez duzu inoiz arazorik izango justiziarekin.

Dibertsioaren iratxoa; sekula ez aspertzeko gaitasuna ematen dizu.

Idatz itzazu gehien interesatzen zaizkizun 5 iratxoen izenak:

1	
2	
3	
4	
5	

Idatz itzazu gutxien interesatzen zaizkizun 5 iratxoen izenak:

1	
2	
3	
4	
5	

Zeuen aukerak azaldu eta gero, esan zer nahi lor ditzakezuen zeuen kabuz, iratxoen laguntza gabe, bai eta nola lortuko zenituzkeen ere.



12 ARIKETA

HELBURUA: Gure "mugak" zein diren hausnartzea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Nork bere burua arrisku handiegian jartzen duen egoerak azalduko ditu hezitzaileak.

Hiruzpalauko taldetan, egoera horiek arriskutsuak diren, eta zergatik, hausnartuko dute. Osatzeko, ikasleek berek edo beste ikaskide batzuek bizi izandako egoerak ere azal ditzakete. Talde handian, batera hitz egingo dute arriskuei buruz.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Hauxe da garrantzitsua:

- Ongi pasatzea.
- Adiskideak izatea.
- Neure mugak ezagutzea.
- Neure osotasun fisikoa eta psikikoa mantentzea.

Gehiegi arriskatzen banaiz, hauek galdu ahal ditut:

- Adiskideak.
- Bikotekidea.
- Familia.
- Bizia.
- ...DENA.

Funtsezkoa dut arrisku handiko egoerak identifikatzen jakitea nire jokabideetan.

Garrantzitsua da arriskuan jarri gabe ondo pasatzen jakitea.

Neure burua arriskuan jarri baino lehen, horrek zer ondorio izango dituen pentsatu behar dut.

12 FITXA: **BA AL DUT MUGARIK?**

Irakurri taldeetan nork bere burua arrisku handiegian jartzen duen egoera hauek. Gehi itzazue zuen ustez falta direnak. Pentsa ezazu zer irabaz edo gal dezakezun zeure burua arrisku hauetan jartzean:

Arriskuan jarriko naiz?	Zer irabaziko dut?	Zer galduko dut?
Auto bat hartzen dut, eta mozkorturik nago.		
Auto batean noa eta gidaria drogaz lepo doa.		
"Anfeta" hartzen dut, argaltzeko.		
Neska edo mutil bat ez dut batere ezagutzen, eta sexu harremanak izaten ditut harekin, babesik gabe.		
"Trafikoan" ibiltzen naiz.		
Lapurту egiten dut.		
Aldean "labana, bihurkina, ukabil amerikarra..." daramadala ateratzen naiz etxetik.		
Neure burua babesteko modua erasotzea da.		
Bikotekideari ekintzaz edo hitzez erasotzen uzten diot, edo ez dut kontatzen hori egiten didala.		
Bikotekidearekin babesik gabe izaten ditut sexu harremanak.		
Ez dakit zer ari naizen kontsumitzen.		
Pasatu egiten zara drogak hartzean.		

13 ARIKETA

HELBURUA: Izaten duten hainbat pentsamendu eta sentimendu nerabeengan normalak direla ulertaraztea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Giro lasai batean, proposatutako testuak irakurriko ditu hezitzaileak.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Nerabezaroan ohikoa da poz handienetik porrot sentimendu erabatekoenera pasatzea.

Pertsona eta nerabe gisa, amorrua eta beldurra sentitzeko esku-bidea dut.

Ezin dut dena kontrolatu.

Normala da sentimendu kontraesankorrak izatea.

Helduek ere ez dituzte gauzak hain "garbi", zuri gauzak izateko esaten dizuten moduan, alegia. "Nork bere burua ulertze"ak denbora behar du.

Atsekabea, estutasuna, depresioa eta abar bai mutilei bai neskei gertatzen zaizkie. Eta neskek ere izaten dituzte amorruzko sentimenduak.

Gehienetan, halakoak adierazteko erak izaten dira desberdinak, baina ez sentitzen duguna bera.

13 FITXA: ZER ARI ZAIT GERTATZEN?

15 urteko neska naiz eta bolada txarra pasatzen ari naiz. Umore aldaketa asko izaten ditut. Egun batean jaiki, eta poz pozik nago, dena ongi dagoela iruditzen zait. Neure burua polita ikusten dut, eta dena kontrolpean dut. Gustuko dut nolakoa naizen, gustukoa dut neure bizitza. Baina biharamunean, edo egun berean bertan, aipatzekorik gertatu gabe, erorialdia etortzen zait, eta ona zen guztia gaizki iruditzen zait. Ez dut gustuko neure burua, ez dut neure burua ulertzen. Nire bizi? tza kaka bat dela iruditzen zait, urduri jartzen naiz, akatsak bilatzen hasten naiz; eta, gainera, inork ulertzen ez navela sentitzen dut, inork ez dida-la eskua luzatzen. Gurasoek errieta egiten didate eta neba txikiak neure onetik ateratzen nau, eta hori gaizki sentitzeko laguntzarik ez dudala behar! Haiek ez didate ezertan laguntzen, eta gehienetan haserretu egiten naiz, eta ilka nika hasten naiz, neure burua menderatu ezinean... Zer ari zait gertatzen?"

"Zer galdetu didazu? Nola sentitzen naizen...? Gaizki, oso gaizki. Nola sentituko zinateke zu gurasoek ezer egiten utziko ez balizute? Lehenengo egunean esan nien pixka bat berandvago iritsiko nintzela Leioako jaietara joango nintzelako, eta ezetz bota zidaten, nik ez dudala joan behar halako tokietara, eta berdin zaiela nire lagun guztiak badoaz ere. Azkenean, kuadrillan denek nire lepotik barrere egin zuten berriro ere, inora joaten ez den bakarra naizelako, eta dena gurasoen errugatik. Baina ez zaie inoiz ahazten klaseetara joateko esatea, egunean hamaika aldiz, eta haiek badakite ez dudala joan nahi, gero ez dudala egin nahi. Nik ez dut ikasi nahi, ta kito! Ba haiek, entzun ere ez. Ez dut zertan dabiltzan nirekin, baina honek, gaizki. Nik nahi dudan bakarra da lagunekin ongi pasatzea, bizitzan behin baino ez baita gaztea izaten. Eta berriro dirurik gabe zigortu naute; baina bost axola, neuk bakarrik moldatuko naiz. beti txorakeria bera esaten ibiltzen dira: "txoriburu bat zara, eta gaizkiko duzu". Eta zer nahi dute, ezertaz ohartzen ez diren inuzentea izatea, haiek bezala? Gaur egun hortxe dago koska, ahalik eta ongien pasatzean."

Gero, haiekin batera, honako hauek aztertuko dira: Zer sentitu dute?, galdera hauei buruz hausnarketa egiten:

1. Inoiz sentitu al zara antzeko egoeran?
2. Zergatik uste duzu horrela sentitzen direla?
3. Lehen egoeran, uste al duzu normala dela umore aldaketa horiek izatea, edo, bigarren kasuan, haserrealdi horiek izatea? Zergatik?
4. Zer iruditzen zaizu familiaren jokabidea? Zure iritziz, nola lagun diezaioke?

5. Haiek ere zerbait egin al dezakete?
6. Zure ustez, lehen egoera normal al da nesketan, eta bigarren, mutiletan? Alderantziz gerta al daiteke? Saia zaitez haien artean rolak trukatzeko. Pertsona bakarrak sentitu ahaliko lituzke bi egoera hauek? Gaur bata, baina bihar bestea.

2 MODULUA: **GAI NAIZ...**

HELBURUAK

Arrisku egoerei aurre egiteko norberak dituen gaitasunak eta mugak ezagutzea eta horri buruz gogoeta egitea.

Komunikazio eta harreman onak izatea ahalbidetzen duten alderdiak identifikatzea.

Garapen pertsonal eta sozial hobeak lortzeko hainbat trebetasun indartzea eta garatzea.

Gai naiz neure burua errespetatzeko eta aintzat hartzeko.

Gai naiz ingurukoak "ikusteko".

Gai naiz iritziak, pentsamenduak, sentimenduak eta beste hainbat gauza adierazteko.

Gai naiz neure erabakiak hartzeko.

Gai naiz arriskuak identifikatzeko eta neure mugak zein diren jakiteko.

Gai naiz ingurukoekin negoziatzeko.

Gai naiz hartzen ditudan erabakien erantzukizuna neure gain hartzeko.

Gai naiz itxaroteko.

Gai naiz neure burua kontrolatzeko.

GAI NAIZ... NEURE BURUA ETA INGURUKOAK ERRESPETATZEKO

1 ARIKETA: NIRE EGINBEHARRA ETA NIRE ESKUBIDEA DA

Helburua: Geure eskubideak zein diren ezagutzea eta gure erantzukizunak zein diren jakitea.

Iraupena: 30 minutu.

2 ARIKETA: ETA EZETZ ESATEN BADUT, ZER?

Helburua: Jakitea gure eskubide direla "ez" esatea, egin nahi duguna aukeratzea, eta horregatik geure burua errespetaraztea.

Iraupena: 30 minutu.

3 ARIKETA: ERRESPETUA?

Helburua: Ingurukoen iritziak eta erabakiak errespetatzeak duen garrantzia ulertzea.

Iraupena: 60 minutu.

GAI NAIZ... IRITZIAK ETA SENTIMENDUAK ADIERAZTEKO

4 ARIKETA: ONGI ARI NAIZ?

Helburua: Gatazka egoeretan komunikazioa zail egiten duten elementuak identifikatzea.

Iraupena: 50 minutu.

5 ARIKETA: NOLA ESANGO DIZUT?

Helburua: Komunikazio estilo desberdinak ezagutzea eta egoera zailtan adierazpenezko harreman jarrera aplikatzea.

Sentitzen eta pentsatzen duguna ingurukoek ezagutzeak dakartzan zailtasunak balioztatzea, bai eta beharra ere, erabaki egokiak har ditzagun.

Iraupena: 60 minutu.

6. ARIKETA: AMORRUA SENTITZEN DUT. NEURE BURUA KONTROLATUKO DUT?

Helburua: "Amorrua sentitzen" dugun egoerak kontrolpean izateko gai izatea, indarkeriarik erabili gabe.

Iraupena: 45 minutu.

7. ARIKETA: NIK HORRELA EGITEN DUT

Helburua: Arazo edo gatazka egoerei aurre egiteko hainbat modu aztertzea.

Iraupena: 30 minutu.

GAI NAIZ... ERABAKIAK HARTZEKO ETA NIRE ERABAKIEN ERANTZUKIZUNA NEURE GAIN HARTZEKO

8 ARIKETA: NOLA EBATZIKO DUT ARAZOA?

Helburua: Arazo edo gatazka egoeretan erabaki egokiak hartzeko baliabide pertsonalak erabiltzea.

Iraupena: 45 minutu.

9 ARIKETA: NIRE ERABAKIAK

Helburua: Erabakiak hartzeak bere ondorioak izaten dituela ohartzea.

Iraupena: 30 minutu.

10 ARIKETA: EGINGO DUT

Helburua: Ingurukoei mesede egingo dieten erabakiak hartzeak duen garrantzia ulertzea, nahiz eta, une horretan, harremanak okerre-
ra egitea ekar dezaketen.

Iraupena: 30 minutu.

11 ARIKETA: ERABAKIA HARTU NUEN ETA...

Helburua: Geure erabakiak hartzeko libre garela ohartzea, bai eta erabaki horien erantzukizuna geure gain hartu behar dugula jakitea ere.

Iraupena: 50 minutu.

12 ARIKETA: ZEIN ERABAKI HARTU NUEN?

Helburua: Erabakiak hartzean erantzukizunak geure gain hartzeak duen garrantzia ulertzea.

Iraupena: 50 minutu.

12.1 ARIKETA: HIESA: ZER EGIN BEHAR DUT?

Helburua: Arriskuak prebenitzeko aukerak aztertzea.

Iraupena: 50 minutu.

13 ARIKETA: EZ NUEN GEHIEGI PENTSATU ETA...

Helburua: Erabaki batzuek ondorio negatiboak dituztela ohartzea. Hartzen ditugun erabaki batzuen ondorio negatiboetatik beti ikas daitekeela zerbait ohartzea.

Iraupena: 50 minutu.

13.1 ARIKETA: ARRISKURIK BAI ALA EZ?

Helburua: Drogak hartzeak ekar ditzakeen arriskuak identifikatzea.

Iraupena: 50 minutu.

14 ARIKETA: ADISKIDE GARA; NEGOZIATUKO DUGU? ALA EZ?

Helburua: Egoera batzuek mugak dituztela jakitea. Egoera batzuk ezin direla negoziatu jakitea, batik bat geure edo inguruko osasunean eta segurtasunean eragina dutenak.

Iraupena: 50 minutu.

GAI NAIZ... TALDEAK ERAGINA DUEN EGOERETAN ERANTZUTEKO

15 ARIKETA: ZERGATIK EZ NAUZUE BAKEAN UZTEN?

Helburua: Ingurukoek guri presio egiteko izan ditzaketen motibazioak identifikatzea. Presio egoerei aurre egitean aurkitzen ditugun zailtasunak ulertzea.

Iraupena: 50 minutu.

15.1 ARIKETA: DROGAK HARTZEKO ARRAZOIAK

Helburua: Drogak hartzera eramaten gaituzten edo jendea horretara eramaten duten arrazoiei edo motibazioei buruz gogoeta egitea.

Iraupena: 30 minutu.

16 ARIKETA: DENEK EGITEN DUTE

Helburua: Presio egoerak identifikatzea eta ezagutzea.

Iraupena: 50 minutu.

17 ARIKETA: BAIETZ ALA EZETZ ESANGO DUT?

Helburua: Egitea "nahi ez dugun" zerbait egiteak izan ditzakeen ondorioez jabetzea.

Iraupena: 40 minutu.

18 ARIKETA: NIRI AXOLA ZAIT

Helburua: Presio egoerei era egokian aurre egiteko zailtasunei buruz gogoeta egitea.

Iraupena: 40 minutu.

19 ARIKETA: NAHI DUDANA EGIN OHI DUT?

Helburua: Presio egoerei aurre egiteak ez duela zertan norbaitekin harremana galtzea ekarri behar jakitea.

Iraupena: 40 minutu.

GAI NAIZ... EZINEZKOA DENA "ONARTZEKO" ETA IZAN DAITEKEENARI "ITXAROTEKO"

20 ARIKETA: ZUK EZ DAUKAZU HEMEN TOKIRIK

Helburua: Porrot egoerak "jasateko" edo "onartzeko" zailtasunaz jabetzea. "Egoera horietan nola sentitzen garen" eta nola jokatzeko dugun hausnartzea. "Egoera horiei era egokian aurre egiteko" zenbait tresna aztertzea.

Iraupena: 50 minutu.

21 ARIKETA: ETA, ITXAROTEN BADUT?

Helburua: Frustrazioa jasaten ikastea.

Iraupena: 45 minutu.

22 ARIKETA: ONARTZEN DITUT EZEZKO ERANTZUNAK?

Helburua: Gustatzen ez zaizkigun arren, ezezko erantzunak onartzeak duen garrantziaz jabetzea.

Iraupena: 50 minutu.

1 ARIKETA

HELBURUA: Gure eskubideak zein diren ezagutzea eta gure erantzukizunak zein diren jakitea.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Lehenik eta behin eskubideak eta erantzukizunak biltzen dituen taula eman edo ahoz azalduko zaie.

Gero, fitxa emango zaie bakarka bete dezaten; edo, bestela, galdera hauek egingo zaizkie: zein egoerak gogaitzen zaituzte? zein egoeretan uste duzue sartu duzuela hanka beste pertsona batzuekin? Era irekian egin galderok, horiei buruz gogoeta egin eta eztabaida ditzaten.

Hori egin eta gero, eta oraindik fitxak jaso gabe, bateratze lana egingo da. Bukaeran, bateratze lanaren ostean, taulan aldaketak egin ditzaten iradoki diezaiekegu, edo beste egoera batzuk jarri buka dezaten, edo beste hainbat gauza. Azkenean, gorde dezatela eskatuko diegu.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Garrantzitsua da jakitea, geure burua errespetatzeko eta ingurukoek ere errespetatu gaitzaten, gure eskubide pertsonalak babestutik behar ditugula.

Garrantzitsua da jakitea gure beharretako bat dela ingurukoek eskubideak errespetatzea.

Gure eskubideak babesteko eraren arabera, mota bateko emaitzak edo bestelakoak lortuko ditugu.

Adierazpenezko komunikazio estiloak gure eskubideak errespetatzen ditugarik ingurukoek eskubideak ere errespetatzen datza.

1 FITXA: **NIRE EGINBEHARRA ETA NIRE ESKUBIDEA DA**

Garrantzitsua da norberaren eskubideak aldeztzea, funtsezko elementu diren aldetik, ingurukoekin harreman egokiak ezartzeko (gizabidea eta elkarrekiko errespetua) eta ingurukoak honako hauek jabearazteko:

- Gure eskubideak ez dira errespetatu.
- Uste dugu ez gaituztela gizalegez hartu.
- Zein dira mugak, zein gauza jasan dezakegu eta zein ez.
- Eskubidez gureak direla uste dugun gauzetan ez dugu amore emango.
- Ez dugu onartuko bidegabeki trata gaitzaten.

Eskubideak ditugu baina... Erantzukizunak ere baditugu	
Errespetuz trata gaitzaten.	Ingurukoak errespetatzeko.
Gauzak eskatzeko. Batzuetan lortuko dugu; beste batzuetan, ez.	Zeu trata zaitzaten nahi duzun bezala ingurukoak tratatzeko.
Ingurukoek gauzak, laguntza edo beste zenbait gauza eska dezaten onartzeko.	
Sentimenduak, pentsamenduak eta iritziak adierazteko.	Ingurukoak ez mintzeko.
Ingurukoek pentsamenduak, sentimenduak eta iritziak errespetatzeko.	
Akatsak egiteko.	Gure ekintzen ardura izateko. Ingurukoek errurik ez botatzeko.
Zerbait egin nahi ez dugunean "EZ" esateko.	Guk nahi dugunari eta proposatzen dugunari ingurukoek EZetz esaten diotenean onartzeko.
Bestelako iritziak izateko.	Ingurukoek bestelako iritziak onartzeko.
Iritziz aldatzeko.	Ingurukoek beren iritziak alda ditzaten onartzeko.
Intimitatea izateko.	Ingurukoek intimitatean ez sartzeko.
Geure iritzien ardura izateko.	Gure iritzi aldaketek ingurukoengan izan dezaketen eraginaren arduradun izateko.

1 FITXA: NIRE EGINBEHARRA ETA NIRE ESKUBIDEA DA

Egin gogoeta ondorengo galderei buruz eta bete koadroak:

Gogaitzen edo estutzen nauten egoerak (nahi ez dudan zerbait egitea, hitz egiten ari naizenean inork ez entzutea...)	
Esango dut?	
Nori esango diot?	
Nola esango dut?	
Zer lortuko dut?	
Ingurukoekiko harremanetan hanka sartu dudan egoerak (adiskideren bat barregarri uztea, norbait nahi ez zuen zerbait egitera behartzea...)	
Esango dut?	
Nori esango diot?	
Nola esango dut?	
Zer lortuko dut?	

Erantzun galdera hauei:

Zer da zailago zuretzat: norbaiti urrutiegi iritsi zarela esatea, edo norbaiti hark esan edo egin duena ez zaizula gus-tatu esatea?

Zure ustez, zerbaitek gogaitu zaituela esaten duzunean eta zeure burua zuzentzen duzunean berdin jokatzeko duzu?

Zure adiskideekiko harremanetan, zer izaten da ohikoena?

- Gogaitzen zaituztenari buruz hitz egitea.
- Okertu zaretela esatea.
- Edo ezer ez esan eta ahaztea.

2 ARIKETA

HELBURUA: "Ezetz esatea" gure eskubideetako bat dela jakitea. Egin nahi duguna aukeratzea eta horregatik errespetatuak izatea ere badira gure eskubideak.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Elkarriketa bat irakurriko da. Gero, galderak erantzun beharko dira, bateratze lana egiteko.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Presioa ez da kaltegarria, ez eta mesedegarria ere. Presioa egiteko eraren arabera izango da eragina: taldea lagungarri izan daiteke jokabide batzuei dagokienez, edota balazta lana egingo du beste batzuetan.

Garrantzitsua da ingurukoei eskatzea presio egoeretan zure erabakiak errespetatu ditazatela.

Norbaitek bestelako pentsaera duela eta, ez dugu era negatiboan presionatu behar (barregarri utziz, mehatxatuz, eta abar).

Beti ez dugu arrazoa izaten, eta gure iritzia ez da balio duen batakarra izaten.

Inguruko iritzia, ekintzak edo jokabideak errespetatu behar ditugu, nahiz eta guretatik bestelakoak izan.

Jarrera desberdinak defendatzeko ez da zertan inor mindu.

Geure burua kontrolatu behar dugu deseroso sentiarazten gaituzten egoeretan.

2 FITXA: **ETA, EZETZ ESATEN BADUT, ZER?**

Irakurri arretaz hurrengo egoera:

Neska gazte batek adiskideei esan die ez duela parrandarik egin nahi, eta zenbait adiskidek presioa egin diote, parranda egin dezan.

Adiskide talde bat berriketan ari da tabernako terrazan:

Sheila: Maitek esan dit bihar ez dela aterako, etxean geratuko dela.

Marta: Zergatik? ez al du dirurik? neuk utziko diot.

Marta: Nolatan, ba, Maite? Ez zara gurekin aterako?

Maite: Ez. Nahi dudanean aterako naitzela erabaki dut, eta ez dut beti nahi izaten.

Sheila: Baina, neska, ez dugu horrenbeste diru gastatzen eta... etor zaitez!

Endika: Arraioa, zeinen festa zapuztaileak zaren! Antigoaleko amona ematen duzu.

Maite: Baina, zuei zer axola? Zoazte nire gabe.

Sheila: Bai, baina nik zu etor zaitezen nahi dut.

Maite: Bada, sentitzen dut, baina ez naiz aterako.

Marta: Tira, neska! Neuk utziko dizut dirua, eta gero gure etxean egin dezakezu lo.

Maite: Ezetz ba! Ez dut nahi, eta utz nazazue bakean!

Endika: Aizu, eta gainera ezatsegin jar-tzen zara! Hor konpon!

Marta: Ez kasurik egin, bere atzetik ibiltzea atsegin du eta.

Maitek haserre alde egin du.

Erantzun honako galdera hauei:

Nola egiten diote presio bere "adiskideek", parrandan atera dadin?

Adiskideek egiten dioten presio moduetatik, zer da onargarria eta zein ez?

Maitek zenbat modutan esan du ez duela ateratu nahi? Adiskideek errespetatu egiten dutela uste duzu?

Esan dioten guztia kontuan izanda, zein da gehien mindu duen esaldia, eta zein bere erabakia gehien errespetatu duena?

3 ARIKETA

HELBURUA: Ingurukoen iritziak eta erabakiak errespetatzeak duen garrantzia ulertzea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Ikasleak bi taldetan banatuko dira, eta taldeak era honetan antolatuko dira:

1. Batzuek etxera eraman nahi dute.
2. Beste batzuek bere kasa utzi nahi dute, edo taxiari edo familia-koen bati dei diezaiela esan diote.

Hauek dira jolasaren arauak:

- Ezin duzu ahotsik goratu
- Ezin duzu inor eten
- Ezin duzu inor iraindu
- Besteek diotenaren zati bat egiazkoa dela aitortu behar duzu.
- Uste edo pentsatzen duzuna esan behar duzu.

Bateratze lana egingo da, eztabaidan zehar gertatu dela aztertuz.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Ingurukoen iritzia errespetatu behar da, nahiz eta guretik bestelakoa izan.

Ingurukoekiko harremanetan zeregin zailenetakoa da ingurukoen iritziak eta erabakiak errespetatzea, guretatik bestelakoak direnean.

Ingurukoen iritzia errespetatzeak ez du esan nahi iritzia "geure egin" behar dugunik (errespetatzen dut ingurukoen iritzia, baina ez nago behartuta haiek pentsatzen dutena edo egiten dutena egitera).

Norbait ezin dudanean konbentzitu niri garrantzitsu iruditzen zaidan konturen batez, hori onartzea eta errespetatzea da nire ardura.

3 FITXA: **ERRESPETUA?**

Bi taldetan jarrita, bi egoera hauetan jarri behar zarete:

Gau batean, bizi zareten auzotik kanpo den diskoteka batera joan zarete, parrandan. Adiskide batetik gaizki dagoela esan eta etxera eraman dezazula eskatu dizu. Zuk eraman duzu autoa.



1. taldea: "Etxera eramango dut; gaizki dago, eta zerbait gertatuz gero, arazo handia izan daiteke. Gero etor naiten berriz, nahiz eta berandutxo izango den. Berak ere egin izan du horrelakorik."

2. taldea: "Arraioa, nahikoa du jada. Azkenaldian ez du neurrik, denak emanda ibiltzen da, eta hainbat aldiz ohartarazi dugun arren... taxia har dezala (neuk bilatuko dut bat), eta bizkor dabila, beti berdin ibiltzen da."

Egoera horien arabera zuen jarra argudiatu behar duzue, jokoaren arauak errespetatuz. Arauak denbora luzeenean errespetatzen dituenak irabaziko du.

Azkenik, egin eztabaida galdera hauei buruz:

Lortu al duzu zure iritzia defendatzea, ingurukoak iraindu gabe?

Zure iritzia entzun eta errespetatu dutela sentitzen duzu?

Egoera hori zure adiskideen artean benetan gertatuko balitz, berdin jokatu zenuke?

Nahiz eta bestelako jarrerak errespetatu, bi aldeek artean errespetua izan behar dela uste al duzu?

4 ARIKETA

HELBURUA: Gatzaka egoeretan komunikazio harremana zail egiten duten elementuak identifikatzea.

IRUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Hiru kideko taldeak egingo dira. Talde bakoitzak elkarriketan erabili den komunikazio estiloa ezagutu behar du, eta beste estilo batera moldatu. Azkenean, eraldatutako elkarriketak aurkeztuko dira. Aurkituko ditugun zailtasunak aztertuko dira.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Garrantzitsua da jakitea "esan nahi dudana, azkenean esaten dudana eta nola esaten dudana" ez daudela beti elkarri lotuta, eta, horren ondorioz, gaizki ulertuak, frustrazioa eta abar sortzen dira.

Komunikatzeko erabiltzen ditudan elementuen arabera (zein unetan esaten dudana, nori esaten diodan, nola esaten diodan, eta abar) mota bateko emaitzak edo bestelakoak lor ditzaket, ingurukoekiko harremanei dagokienez.

Komunikatzeko era hobetu daiteke, eta, hortaz, ingurukoekiko harremana ere bai.

Garrantzitsua da erabiltzen dugun komunikazio estiloa identifikatzea, bai eta komunikazioan egiten ditugun akatsak ere.

Adierazpenezko jokabidea da hainbat egoerari aurre egiteko orduan aurre egiteko biderik egokiena. Norbaitek jartzen dituen helburuak lortzean datza, betiere ingurukoek eskubideak errespetatuz.

JOKABIDE PASIBOA:

Ingurukoek zer egin behar duen esatea onartzen du.

Ez ditu bere eskubideak errespetarazten.

Jendea beretaz aprobetxatzen dela uste du beti.

Ez ditu bere sentimenduak, iritziak eta pentsamenduak adierazten.

Ahozkoak ez diren jokabide saihesteak ditu (ez du zuzenean begietara begiratzen, ahots oso baxuaz hitz egiten du, eta abar).

JOKABIDE OLDARKORRA:

Bere eskubideak defendatzen ditu, eta ez ditu inoiz ingurukoek errespetatzen.

Hitzez eraso egiten du, irainak, mehatxuak eta kontrako komentario iraingarriak eginez.

Nahi duena lortzen saiatzen da, kosta hala kosta.

Ingurukoek ginetik jartzen saiatzen da.

ADIERAZPENEZKO JOKABIDEA:

Bere helburuak bete zein ez bete, gus-tura dago bere buruarekin.

Bere eskubideak defendatzen ditu.

Ingurukoek eskubideak errespetatzen ditu.

Sentitzen eta pentsatzen duena esaten du.

Bere interesak lortzeko ez du indarke-ria fisikorik ez eta hitzekorik ere era-biltzen.

4 FITXA: ONGI ARI NAIZ?

Jarraian estilo desberdinak dituzten zenbait elkarrizketa azaltzen dira.

1. Zein harreman jokabide erakusten den identifikatu behar duzue: oldarkorra, pasiboa edo adierazpenezkoa.
2. Beste harreman jokabide batera moldatu behar dituzue.

1 egoera:	2 egoera:
Aita: Zatoz hona, ederrak eman behar dizkizut eta! Alaba: Zergatik? Aita: Beste behin ere goizeko zortzietan iritsi zarelako etxera, eta oraindik haurra zara horrelakoetarako. Alaba: Nahi dudana orduan etorriko naiz. Gainera, zu ere maiz ez zara etxean izaten. Aita: Nagusitan egin beharrekoak nagusitan egingo dituzu. Nik nahi dudana egin dezaket, baina zuk ez. Alaba: 18 urte betetzen ditudanean nahi dudana egingo dut. Aita: 18 urte betetzen dituzunean, kale gorri.	Jorge: Hitz egin dezaket zurekin? Arazo bat dut zuri kontatzeko. Javier: Zer nahi duzu, hitzordu bat? (barretxoak) huskeriaren batengatik kezkatuta berriz ere! Jorge: Ez, ez. Benetan ari naiz, garrantzitsua da. Javier: Tira, ez zaitez huskeriengatik kezkatu! Ea, bada, zer gertatzen zaizu? Jorge: Kezkatzen duen arazoa kontatzen dio; berak garrantzitsutzat dauka.
3 egoera:	4 egoera:
Maria: Gaur nire adiskideekin aterako naiz. Jon: Ezta pentsatu ere, badakit nolakoak zareten eta. Maria: Ez hasi berriz, dagoeneko hitzordua egin dut eta. Jon: Ez zarela haiekin joango esan dizut, denak beti mutilen atzetik ibiltzen dira eta. Maria: Mesedez, utz iezadazu joaten, gaur bakarrik; zin egiten dizut ez naizela gehiegi apainduko. Jon: Ezetz esan dizut! Eta, haiekin baldin bazoaz, ez etorri berriz niregana!	David: Hartu hau, flipatu egingo duzu! Aitor: Ez, badakizu ez zaizkidala horrelakoak gustatzen. David: Zein baboa zaren! Hil egingo zarela uste duzu ala? Aitor: Ez, baina ez dut nahi. David: Ez baduzu jaten, edalontzira botako dizut, eta ikusiko duzu nola barrez lehertuko naizen. Aitor: Utz nazazu bakean, eta zuk egin eza-zu nahi duzuna. (Aitorrek alde egin du) David: Zoaz, hemen ez dugu zu bezalako ergelik behar eta.

Egin bateratze lana, galdera hauek kontuan hartuta:

Nola sentitu zara pertsonaien papera jokatzeari?
Zein da hitz egiteko erarik ohikoena? Zergatik?

5 ARIKETA

HELBURUA: Komunikazio estilo desberdinak ezagutzea eta egoera zailtan adierazpenezko harreman jokabidea aplikatzea.

Sentitzen eta pentsatzen duguna ingurukoek ezagutzeak dakartzan zailtasunak balioztatzea, bai eta beharra ere, erabaki egoiak har ditzagun.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Hiru kideko taldeak egingo dira, eta talde bakoitza egoerak antzeztan saiatuko da: taldeko bi kidek antzeztu pen lana egingo dute, eta hirugarrenak erabiliko dituzten komunikazio estiloetan (oldarkorra, pasiboa edo adierazpenezkoa) jarriko du arreta.

Taldean bateratze lana egingo da, ondoko hauek aintzat hartuz:

1. Gauzak nola esan dituzten: ahotsa goratu duten, eta abar.
2. Zein keinu erabili duten: ea asko hurbildu diren elkarrengana, ea keinurik egin duten, ea elkarri begietara begiratu dioten, eta abar.
3. Nola sentitu diren: entzunak edo onartuak izan diren, eta abar.

Gero, talde handian, denek batera, bateratze lana egingo dute, eta adierazpenezko moduan antzeztuko da (lehenago egin ez bada).

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Zenbait egoeretan zailtasun handiak izan ohi ditugu gure sentimenduak, iritziak, nahiak eta pentsamenduak adierazteko.

Garrantzitsua da arduratzen gaituena edo sentitzen duguna adieraztea, ingurukoek uler gaitzaten.

Pertsona bakoitzak bere komunikatzeko era eta bere harreman jokabide berezia erabiltzen ditu.

Ez da beti erraza izaten geure gauzei buruz hitz egitea. Zerbait esan nahi dugu, eta ez dakigu nola.

5 FITXA: **NOLA ESANGO DIZUT?**

Jarraian antzeztu behar izango dituzuen bi egoera proposatzen zaizkizue:



Jarraian antzeztu behar izango dituzuen bi egoera proposatzen zaizkizue:

1. egoera: Denbora da Ana Unai uztean pentsatzean ari dela, baina ez daki nola esan. (Berarekin ez dagoela ondo adierazi behar du).

2. egoera: 18 urte dituen Martinek bere adiskide Maiteri esan dio bizigarriak hartzeari uztea erabaki duela, baina bere adiskideek ez dutela ulertzen, ez eta laguntzarik ematen ere. (Inork ulertzen eta laguntzen ez duela sentitzen duela adierazi behar du).

6 ARIKETA

HELBURUA: "Amorrua sentitzen" dugun egoerak kontrolpean izateko gai izatea, indarkeriarik erabili gabe.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Testu bat irakurriko da hiru kideko taldeetan, eta, proposatutako galderak aintzat hartuta, bateratze lana egingo da.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Inguruko ezinegonaren errespetatu behar da, nahiz eta horrela egoteko dituzten arrazoiekin bat ez etorri.

Eskubidea dut haserre edo minduta egoteko.

Gure eskubideak defendatzeko indarkeria fisikoa edota hitzekoa saihestu behar dira.

Gure eskubideak defendatzeko era bat da mintzen edo gustatzen ez zaizkigun egoeren aurrean sentitzen duguna adieraztea.

Geure burua kontrolatu behar dugu deseroso sentiarazten gaituzten egoeretan. Inguruko areriotasunari edo ezinegonari aurre egiteko, bai eta, inguruko ekintzen aurrean, geure areriotasuna eta haserre kontrolatzeko.

Beti dago gatazkak konpontzeko bideen bat.

Indarkeria erabiltzen da ez dakigulako edo ezin dugulako beste moduren batean erantzun.

Hanka sartzen dudanean nire erantzukizuna da akatsak onartzea.

NORBAITEK KONTRAKO ERANTZUNEN BAT EMATEN DIDANEAN

Une horretan haserre izateko dituen arrazoiak ez ditut eztabaidatzen.

Ez dut eraso fisikorik ez eta hitzekorik ere onartzen.

Nire hutsegiteak onartzen ditut, beste pertsonak arrazoiak duela uste badut.

Ulertzen dut bere haserre, baina ez dut hutsegiterik onartzen arrazoirik ez duela uste badut.

Pertsona horri bere haserre ulertzen dudala adierazten diot.

NORBAITEK ERAGINDAKO EGOERAREN AURREAN AMORRUA SENTITZEN DUDANEAN

Erantzun aurretik, ondokoak egiten saiatzen naiz:

- Lasaitu.
- Beste zerbaitetan pentsatu.
- Interesatzen zaizkidan eta interesatzen ez zaizkidan gauzetan pentsatu.

Erantzutean, hauek egiten ahalegintzen naiz:

- Une egokia bilatzen dut (denbora nahikoa izatea, mozkortuta ez egotea, eta abar).
- Pentsatzen dudana esaten dut.
- Sentitzen dudana esaten dut.
- Beste pertsonari jokabidea alda dezan eskatzen diot, edo arazoaren aurrean konponbidea eskatzen dut (dirua itzultzea).

6 FITXA: AMORRUA SENTITZEN DUT. NERE BURUA KONTROLATUKO DUT?

Irakurri testua eta egin eztabaida proposatutako galderei buruz:

Jonek Sauli dirua zor dio, eta eztabaidan ari dira. Saulek dirua eskatu dio Joni, baina Jonek ez du.

Jon: Ez flipatu, ez dizut ezer esan eta! Emango dizudala esan dizut soilik!

Saul: Nik ez dut flipatzen, zeuk flipatuko duzu emango dizudan ukabildaren ondoren!

Jon: Tira, tira... beti ari zara iskanbilan eta!

Saul: Horrela jarraitzen baduzu, azkenean eman egingo dizut!

Jon: Tira, utz nazazu bakean... azkenean beti besteok ordaintzen ditugu zure haserre eta...

Saulek Jon jo du, eta borrokan hasi dira.

Iker: Ikuskizuna ematen ari zarete.

Rakel: Ez ezazue borroka egin, arraioa! (elkarrengandik bereizten saiatuz)

Nagore: Izan ere, Jon, ezin isilik egon; badakizu haserre dagoe-la, eta, hala ere, ekin eta ekin...

Martin: Orain dirurik ez badu, emango dizu duenean. Baina ez zaitezte joka hasi horregatik.

Galderak:

- Zure ustez, kasu horretan indarkeriak konpondu al du zerbait?
- Nori uste duzu egin diola ihes egoerak esku artetik?
- Zure ustez, adiskide bakoitzak izan duen jokabideak erraztu egin al du egoerari konponbidea bilatzea?
- Zer egin behar zuen Jonek?
- Eta Saulek?
- Zuk zer egin izango zenuen?

7 ARIKETA

HELBURUA: Arazo edo gatazka egoerei aurre egiteko hainbat modu aztertzea.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Talde txikiak egingo dira, talde bakoitzak bikote arteko zenbait eztabaida elkarriketa idatz ditzan. Jarraian elkarriketak taldeen artean aldatuko dira, egoera bera beste era batean presta dezaten.

Bukatzeko, talde osoan gogoeta egingo da aurkeztu diren egoerei buruz, edo proposatu den egoerari buruz.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Garrantzitsua da norberaren eskubideak defendatzea, presio negatiboa (irainak, indarkeria, eta abar) dagoenean erraza ez den arren.

Indarkeria erabiliz eztabaidak ez dira konponzen, eta maiz larriago egiten dira. Eta inoiz ez da utzi, onartu edo justifikatu behar inoren erasorik.

Beti ez dugu arrazoa izaten, eta, horregatik, ingurukoen iritzia eta nahiak errespetatu behar ditugu.

Inork ez du eskubiderik nahi ez dugun ezer inposatzeko.

Hanka sartzen dudanean nire erantzukizuna da akatsak onartzea.

Geure burua kontrolatu behar dugu deseroso sentiarazten gaituzten egoeretan. Ingurukoen areriotasunari edo ezinegonari aurre egiteko, bai eta, ingurukoen ekintzen aurrean, geure areriotasuna eta haserrea kontrolatzeko.

NORBAITEK KONTRAKO ERANTZUNEN BAT EMATEN DIDANEAN

Une horretan haserre izateko dituen arrazoiak ez ditut eztabaidatzen. Ez dut eraso fisikorik ez eta hitzekorik ere onartzen.

Nire hutsegiteak onartzen ditut, beste pertsonak arrazoa duela uste badut. Ulertzen dut bere haserrea, baina ez dut hutsegiterik onartzen arrazoirik ez duela uste badut. Pertsona horri bere haserrea ulertzen dudala adierazten diot.

NORBAITEK ERAGINDAKO EGOERAREN AURREAN AMORRUA SENTITZEN DUDANEAN

Erantzun aurretik, ondokoak egiten saiatzen naiz:

- Lasaitu.
- Beste zerbaitetan pentsatu.
- Interesatzen zaizkidan eta interesatzen ez zaizkidan gauzetan pentsatu.

Erantzutean, hauek egiten ahalegintzen naiz:

- Une egokia bilatzen dut (denbora nahikoa izatea, mozkortuta ez egoitea, eta abar).
- Pentsatzen dudana esaten dut.
- Sentitzen dudana esaten dut.
- Beste pertsonari jokabidea alda dezan eskatzen diot, edo arazoaren aurrean konponbidea eskatzen dut (dirua itzultzea).

7 FITXA: **NIK HORRELA EGITEN DUT**

Bikote arteko eztabaida egoera bat garatu behar duzue, idatziz. Nahi duzuen bezala egin dezakezue, baina baldintza hauek kontuan izanik:

Eztabaidaren arrazoa bikote horren bizitzan gertatu den bat bateko aldaketa izan behar da, bietako batean amorru handia eragin duena, eta gatazka sortu duena.

Jarraian, sortu duzuen egoera antzeztu beharko duzue. Gainerako taldeek egoerari irtenbidea nola bilatu pentsatu beharko dute.

Hona hemen egoera jakin bat, adibide gisa:

"Laura eta Iñigo bikote dira duela bi urtetik hona. Egoera aldatzen ari da, egunetik egunera eztabaida gehiago izaten dituzte eta; badirudi ezinezkoa dela elkar ulertzea.

Eztabaida horietako batean nor bere onetik atera dira, iseka eta oihu egin diote elkarri, eta, azkenean, Iñigok Laura jo du aurpegian."

Galderak:

Zer iruditzen zaizue gertatu dena?

Zein da gatazkak ebazteko modurik egokiena?

Zein da zuen bikotekideekin gatazkak ebazteko sarrien erabiltzen duzuen modua?

Zergatik uste duzue erabiltzen dela hainbeste aldiz indarkeria fisikoa edo hitzekoa, gatazkak ebazterako orduan?

Azaldutako egoera horretan, zer egin beharko luke Laurak? Eta Iñigok?

8 ARIKETA

HELBURUA: Arazo edo gatazka egoeretan erabaki egokiak hartzeko baliabide pertsonalak erabiltzea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Ariketa lau kideko taldeetan egingo da. Arazo egoera bat aurkeztuko zaie, eta erabakiak hartu beharko dituzte gatazka bati konponbidea bilatzeko.

Jarraian, bateratze lana egingo da, talde bakoitzak egoera nola ebatzi duen ikusteko.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Gure bizitzan hartzen ditugun erabaki guztiek dituzte ondorioak.

Hartzen ditugun erabakien ondorioek ere badute konponbidea.

Hartzen ditugun erabaki batzuek ingurukoengan eragina izaten dute.

Ia arazo guztiek dute konponbidea, eta konponbide hori bilatzen saiatu behar gara, ingurukoei minik eman gabe.

Gatazka bat era egokian ebazteko, parte hartzen duten pertsonak ahalik eta eragin txikiena jasan behar dute.

8 FITXA: **NOLA EBATZIKO DUT ARAZOA?**

Egoera bat aurkeztuko zaizue, eta erabakiak hartzen joan beharko duzue, erabaki horien ondorioak kontuan hartuz.

Egoera:

17urte dituen Kepak urtebete darama haxixa kontsumitzen, eta lantegi eskolan ere egiten du. Egun batean, atsedenaldiaren ondoren, Kepak min hartu du soldadura lantegiko makina batekin. Ez da konturatu ere egin nola gertatu den. Irakasleek erabaki dute ezin izango duela eskoletara joaten jarraitu. Kepak ez du etxean horren berri eman, eta bere neska lagunari eta adiskideei ere ez die ezer esan. Gainera, Udaleko administrazio isuna iritsi zaio, auzoko parkean estupefazianteak kontsumitzeagatik diru kopuru bat ordaindu behar duela esanez... Uste du, adin txikikoa denez, ziur aski gurasoek horren berri izango dutela...

Zein erabaki hartu behar du Kepak egoera konpontzeko?

Familiakoei dagokionez?

Bere neska lagunari dagokionez?

Lantegi eskolari dagokionez?

Eta isunari dagokionez?

Zer iritzi duzue kontsumoari buruz? Keparena jolas kontsumoa da? Gehiegizko kontsumoa da? Mesede egiten diola uste al duzue?

9 ARIKETA

HELBURUA: Erabakiak hartzeak bere ondorioak izaten dituela ohartzea.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Ikasleak bikoteka jarriko dira fitxa betetzeko. Azaltzen diren egoeren abantailak eta arazoak idatzi beharko dituzte fitxan.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Bizitzako une guztietan ari gara erabakiak hartzen.

Geure erabakiak hartzeko libre gara.

Hartzen ditugun erabaki guztiek dituzte ondorioak: batzuk nahi ditugunak, besteak nahi ez ditugunak.

Hartzen ditugun erabakien ondorioek ere badute konponbidea.

Geu gara gure erabakien emaitzen arduradun.

Erabaki batzuk ezin dira arinkieriaz hartu, gure bizitza, osasuna, segurtasuna eta beste hainbat gauza erabaki horien mende baitaude, eta arrisku egoeretan jartzen baikara.

9 FITXA: **NIRE ERABAKIAK**

Bete ezazu jarraian azaltzen den fitxa:

Egoera	Zer irabaziko dut?	Zer galduko dut?
Piper egitea.		
Liskarretan sartzen zaituen adiskide batekin haserretzea.		
Astean zehar adiskideekin porruak erretzeari uztea.		
Kubatak eta kokaina nahastea.		
Zure adiskide baten familiari esatea adiskide horrek gehiegikeriak egiten dituela drogen kontsumoari dagokionez.		
Neska/Mutil lagunarekin duzun harremana etetea, dagoeneko ez zaituela maite eta zurekin ohi-turagatik bakarrik dagoela uste duzulako.		
Liskarretan sartzen zaituen adiskide batekin ibiltzen jarraitzea (lapurreta egiten du eta gero saldu egiten du lapurtutakoa)		
Neska/Mutil lagunarekin duzun harremana etetea, asteburu guztietan parranda egiten duelako.		
Astean behin bakarrik jolastea Play Stationarekin.		

10 ARIKETA

HELBURUA: Ingurukoei mesede egingo dieten erabakiak hartzeak duen garrantzia ulertzea, nahiz eta, une horretan, harremanak okerrera egitea ekar dezaketen.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Bukatu beharra izango duten elkarrizketa bat emango zaie. Egoera horri bukaera emateko arau hauei jarraitu beharko diete:

- Argudiatu pentsatzen duzuna.
- Eskatu beste pertsonari bere iritzia.
- Onartu eta errespetatu besteak zurekin ados ez izateko duen aukera.
- Eman zure azken erabakia.

Lau kideko taldeak egingo dira, hartutako erabakiei buruz eztabaida egiteko.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Batzuetan, nahi izaten ez dugun arren, erabakiak hartu beharra izaten dugu.

Maiz, gure erabakiek, nahiz eta erabaki zuzenak izan, adiskideen batekin dugun harremana eten dezakete.

Erabaki guztietan ikusi behar dugu ea zer irabazten eta ea zer galtzen dugun, eta alderdi bakoitzaren garrantzia neurtu.

Inguruko guztiak ez dira gure erabakiekin ados egongo.

Gure erabakia garrantzitsua dela uste dugunean gai izan behar gara ingurukoen presioari aurre egiteko.

Egoera diezaguke guri, bai eta ingurukoei ere.

10 FITXA: **EGINGO DUT**

Irakurri ondoko egoera eta bukatu, arau hauei jarraikiz:

- Argudiatu pentsatzen duzuna.
- Eskatu beste pertsonari bere iritzia.
- Onartu eta errespetatu besteak zurekin ados ez izateko duen aukera.
- Eman zure azken erabakia.

Egoera:

Roberto bere lehengusu Jonekin ari da hizketan. Jonek arazoak ditu drogekin, eta trafikatzan harra-patu dute:

- Jon, gauza bakarra egin dezazun nahi dut: zoaz etxera eta konta iezaiozu egia osoa familiari. Haiek lagunduko zaituzte, ikusiko duzu! - esan dio Robertok.

- Ezta erotuta ere! Ez dut ezer esango! -egin du barrrek Jonek.

- Zuk egiten ez baduzu, neuk egingo dut! -egin dio mehatxu Robertok.

Jon zutik jarri da eta aterantz joan da; baina, atzera egin eta hau esan dio:

- Eta zuk ere ez duzu egingo! Ez duzu egingo!

11 ARIKETA

HELBURUA: Geure erabakiak hartzeko libre garela ohartzea, bai eta erabaki horien erantzukizuna geure gain hartu behar dugula jakitea ere.

Erabaki guztietan zerbait irabazteko eta zerbait galtzeko dagoe-la jakitea, eta onura gehien ekarriko duena aintzat hartzea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Hezitzaileak ozenki irakurriko du gazte baten gutuna. Jarraian, gazteak hartu dituen erabaki guztien ohar-
rak hartu beharko dira, bai eta erabakiek izan dituzten ondorio-
enak ere, modu honetan:

Lehen erabakia  Irabazi zuena
Galdu zuena

Bigarren erabakia  Irabazi zuena
Galdu zuena

Eta horrela, hurrenez hurren, aterako diren erabaki guztiekin.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Ez gara perfektuak, eta hartzen ditugun erabaki guztiak ez dira zuzenak izaten.

Erabaki jakin batzuk hartzeak zer dakarren pentsatu behar da.

Inoiz ez da berandu izaten bizitza alda diezazuketen erabakiak hartzeko.

Erabaki guztietan zerbait irabazteko eta zerbait galtzeko dagoe-la jakin behar da, eta onura gehien ekarriko duena aintzat hartu behar da.

Egoera batzuetan, erabaki bat hartzeak mesede edo kalte egin diezaguke guri, bai eta ingurukoei ere.

11 FITXA: **ERABAKIA HARTU NUEN ETA...**

17 urteko mutila naiz eta...

"...Drogak hartzen hasi nintzen duela hiru urte baino gehiago. Lehenak, beti bezala, porruak izan ziren... beno, tabakoa eta kalimotxoa... lehenago ere hartzen nituen, eskola garaian. Ostiral arratsaldeetan piper egiten genuen, eta adiskideek eta nik bete bete egin arte edaten genituen kalimotxoa, garagardoa... Inoiz ez dut atsegin izan ikastea, gelan azkenak ginen, mutil nagusiagoekin, bihurriekin, elkartzen ginen. Ospea nuen, ez prezeski ikasle ona nintzelako, baina ingurukoek errespetatu egiten ninduten. Denborarekin porruak erretzen hasi nintzen. Ikastetxeko sarreran geratzen ginen eta aurrean zegoen parkera joaten ginen, neskak zirikatzeko genituen, iskanbilak sortzen genituen... oso ondo pasatzen genuen. Gutxi eta gutxi, ikastetxera joateari utzi nion, denbora gehiago ematen nuen kalean eskoletan baino...

... Behin, adiskide batek "tripi" bat eman zidan, probatzeko; bere urtemuga zen eta ospatu egin behar genuen. Tripi harekin "flipatzen" hasi nintzen, gauza arraroak ikusten nituen, barrez lehertzen ari ginen... Egia esan, beldur pixka bat ematen dit, ez zait gustatzen; baina hori orain esaten dut, noski. Denbora batez tripiren edo beste erosi genuen... noizean behin bakarrik.

... Ostiral batean festa bat egin zuten disko-
teka batean. Disk Jockey hoberenak han izan-
go ziren, musika ozen eta bizi, izugarria izango
zela zirudien, eta adiskideak eta ni festara joan
ginen... Hainbat jende ezagutu genuen. Adiski-
de batek bere lehengusuarekin topo egin zuela-
ko hasi zen dena. Enrike, lehengusua, hasieran
ez zitzaidan gustatu, "kokin" bat zelako; baina,
berarekin hitz egin ondoren, zintzoa zela kon-
turatu nintzen, morroi "enrollatua". Enpresa

ikasketak egiten ari zen, eta nota onak ere ate-
ratzen zituen; baina, bai: asteburuak parranda-
rako ziren... Enrike zelako haren adiskide batek
"pilula" batzuk eskaini zizkigun... nik, hasieran,
ez nituen probatu nahi izan. Gainerakoek pilu-
la laurden bana hartu zuten. Nik ez nuela nahi
esan nien, baina barrezka ari ziren, denak eman-
da ari ziren dantzaz, eta ni arraro sentitzen nin-
tzen, giro hartatik kanpo sentitzen nuen neure
burua. Ez zidaten pistola buruan jarri pilulak
proba nitzan, ez ziren astun jarri. Enrikek esan
zidan berak parrandarako hartzen zituela soi-
lik, eta zaila zela pilula haien mende erortzea,
heroinarekin edo kokainarekin ez bezala... Az-
kenean neuk eskatu nion, eta pilula bat sartu
zidan ahoan. Pilula hura ona zela esan zidan,
holandarra, berak ez baitzuen edozer hartzen...
une hartatik aurrera, bitxia badirudi ere, jada ez
nintzen araro sentitzen, giro onean sentitzen
nintzen, ondo sentitzen nintzen...

... Pilula hartzen denetik eragina hasten den
arte hogeit hamar minutu eta ordu erdi arteko tarte-
a pasatzen da. Lehenik eta behin, zorabio antze-
ko zerbait sentitu nuen; urduri jartzen hasi nin-
tzen, eta "pilula gora egiten hasi zen"... eragina
ez da bera izaten musika ozen eta bizi dagoen
diskoteka batean hartzen baduzu edo toki la-
saiagoan egiten baduzue diskotekan gehiago
"zabaltzen" duzu... mugitzeko, dantza egiteko,
korrika egiteko, edozer egiteko gogo gehiago
izan ohi duzu, masailazurra bere kasa mugitzen
da, ezpainari kosk egi ten diot, batzuetan odo-
la ere egiten dut, konturatu gabe, bihotza ziztu
bizian taupadaka hasten zait, izerdi asko bota-
tzen dut, oso ondo sentitzen naiz jende artean,
barre egiten dut, gehiago hitz egiten dut, zail-
tasun gutxiago dut komunikatzeko... zauden



tokian zaudela ere, eroso, ondo zaude. Pilulen beste eraginetako bat haluzinatzea da: itzalak ikusten dira, irudi faltsuak, musika beste era batean entzuten da. Hori, batez ere geroago gertatzen zitzaidan, pilulekin gehiegikeriatan hasi nintzenean...

... Hasieran eraginak denbora gehiago irauten zuen, baina ohitu nintzenean, pilularen eragina nabaritzen nuenetik eragina ahultzen zela ikusten nuen arte ordubete edo bi ordu igarotzen ziren, pilulen arabera. Etengabe ari dira pilula mota berriak ateratzen eta zaharrak desagertzten. Erostea ez dira mota jakin batekoak eskatzen; dagoena erosten da.

... Egun hartatik aurrera, denbora batez jarraitu nuen pilulak batzen, nire adiskideekin jarraitzen nuen, nire porruekin, nire alkohol dun edariek...

... Gogoan dut uda zela, oporrak etorri ziren... ia irakasgai guztiak kateatu nituen; etxekoek jada bazekiten ikasketak eta ni ez ginela oso bateragarriak, gurasoek onartzen zuten nik ez nuela ikasteko balio...

... Herriko jaiak ziren, eta nire adiskideetako batek, Mikelek, lortu zituen eta nik ere ezagutzen nuen mutil bati (ikastetxe berean ikasten genuelako zen ezaguna) saldu zizkion. Festak zirenez dirua geneukan, eta festa guztietan zehar jarraitu genuen kontsumitzen...

... Supermerkatu batean lanean hasi nintzen. Astea zehar ez nuen pilularik probatu ere egin; lana bukatutakoan betiko adiskideekin gertatzen nintzen, eta porru batzuk baino ez genituen erretzen. Mutil "horiek" osasuntsuak dira. Baina asteburuetan Mikelekin gertatzen nintzen, eta geure kabuz egiten genuen parranda, nire adiskideek ez baitzuten giro hura atsegin... Hasieran ostiraletan soilik irteten ginen. Larunbat goizetan, etxera iristen nintzenean, amak

ez zuen ezer nabaritzen: ez zuen mozkor nengoenik ikusten, ez zekien ezer. Hizketalditxo bat izaten genuen eta zigortu egiten ninduen, hurrengoan ez nintzela aterako esanez; baina, larunbat arratsaldeetan, berriz ere kalean izaten nintzen... Igandeetan etxean gertatzen nintzen. Ama pozik izaten nuen, niri ez zitzaidan axola ez irteteak, nekaturik bainengoan, eta igandea lotan pasatzen nuen.

... Geroago, parranda asteburu osora luzatzen zen. Gurasoek ez zuten atsegin, baina uda izan arren aste osoa lanean ematen nuela ikusirik ez zioten garrantzi handiegirik ematen; neguan gauzak aldatu egingo zirela esaten zidaten. Neguan gauzak aldatu ziren, baina egoe-areago okertu zen. Lankide batek kokaina saltzen zuen, eta saltzen lagun niezaion eskatu zidan; horrela sos batzuk irabaz nitzakeela esan zidan, eta, egia esan, ezin hobeto etorriko zitzaiyki? dan aste buruetarako, jada nahiko garesti bihurtu baitziren... horrela hasi nintzen nire "salerosketa txikiak" egiten; lehenengo kokainarekin, gero pilulekin, cannabisarekin... Inguruko guztiak ez bezala, 16 urterekin asteburu bakar batean 400 euro irabaz nitzakeen, erregea nintzen, toki guztietara doan sartzen nintzen, jende askok ezagutzen ninduen, tra-goak, adiskideak gonbidatzen nituen... Gero, gehiegikeriatan hasi nintzen pilulekin eta kokainarekin, eta, beraz, arazoak izaten hasi nintzen droga pasatzen zidaten gameluekin. Asteburuak luzatu egin ziren, ostegunetan edo asteazkenetan hasten ziren. Astelehenetan kokaina hartzen nuen lanera joateko, berandu iristen nintzen... asko argaldu nintzen, gurasoekin ere arazoak izaten hasi nintzen, azkenean lanetik bota ninduten. Hori ez da bizitza, eta horregatik nator hona..."

12 ARIKETA

HELBURUA: Erabakiak hartzean erantzukizuna geure gain hartzeak duen garrantzia ulertzea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Lau kideko taldeak egingo dira, eta zenbait egoera aurkeztuko zaizkie. Irakurri egin beharko dituzte, edo beste norbaitek irakurriko dizkie.

Jarraian, hainbat galderari erantzun beharko diote. Gero, gogoe-taren emaitzak bateratuko dituzte.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Bizitzako egoera guztien aurrean hartzen ditugu erabakiak, maiz oharkabea.

Hartzen ditugun erabaki guztiek badituzte ondorioak.

Erabakiak arduraz hartu behar ditugu, gure bizitza marka dezakete eta.

Hartzen ditugun erabakien ondorioak geureak dira, ondoriook nork bere gain hartzeko erantzukizuna gurea da.

Funtsezkoa da metodo antikonzeptiboak erabiltzea haurdunaldiak zein sexu transmisiozko gaixotasunak, Giza Immunoeskasiaren Birusa (GIB) eta HIESa prebenitzeko.

Nolako sexu harremanak ditugun eta norekin ditugun harreman horiek kontuan harturik, metodo batzuk edo beste batzuk erabiltzea erabaki beharko dugu.

Neskok eta mutilok, denok izan behar dugu ardura sexu transmisiozko gaixotasunak, GIBa eta IHESa prebenitzeko neurriak hartzeko.

12 FITXA: **ZEIN ERABAKI HARTU NUEN?**

Lau kideko taldeetan, irakur itzazue ondorengo testuok eta erantzun galderei:

1.egoera:

Nagorek 16 urte ditu, eta bi hilabete daramatza bere mutil lagun den Ikerrekin. Duela bi egun, haurdun dagoela jakin du.

- Zergatik iritsi da Nagore egoera horretara?
- Nork du gertatu denaren erantzukizuna?
- Gertatutakoa saihesten al zezaketen? Nola?
- Zer erabaki hartu beharko zituzten haurdun ez geratzeko?
- Zergatik ez zuten hori egin?
- Zer ondorio ditu horrek orain?
- Nork hartuko du azken erabakia?
- Egoera bera kontuan hartuta, pentsa ezazu hain ondorio negatiboak izango ez lituzkeen beste bukaera batean.

2. egoera:

Mikelek bi urte daramatza bere neska lagun Amaiarekin. Duela gutxi, GIBaren frogak egin ditu, eta kutsatuta dagoela jakin du.

- Zergatik sortu da egoera hori?
- Nork du gertatu denaren erantzukizuna?
- Gertatutakoa saihesten al zezaketen? Nola?
- Zer erabaki hartu beharko zituzten ez kutsatzeko?
- Zergatik ez zuten egin?
- Zer ondorio ditu horrek orain?
- Egoera bera kontuan hartuta, pentsa ezazu hain ondorio negatiboak izango ez lituzkeen beste bukaera batean.

3. egoera:

Estik 26 urte ditu, eta anfetaminak kontsumitzen ditu 17 urte zituenetik. Beti esan du "on egiten ziotela", burua "oso gogorra" zuela eta. Bada denbora Estik gauza arraroak sumatzen dituela; ahotsak entzuten ditu, eta iragan astean ospitaleratu egin zuten. Estiren adiskideek diote "burutik joan" dela.

- Zergatik iritsi da Esti egoera horretara?
- Estirena izan al da erantzukizuna?
- Gertatutakoa saihesten al zezakeen?
- Zer erabaki hartu beharko zituen egoera hartara ez iristeko?
- Zergatik ez zuen egin?
- Zer ondorio ditu horrek orain?
- Egoera bera kontuan hartuta, pentsa ezazu hain ondorio negatiboak izango ez lituzkeen beste bukaera batean.

12.1 ARIKETA

HELBURUA: Arriskuak prebenitzeko hainbat aukera aztertzea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Ikasleek ezagutzen dituzten metodo anti-kontzeptibo guztiak zein diren esan beharko dute, bai eta metodo bakoitzaren ezaugarriak ere. Gero, fitxa beteko dute.

Hezitzaileak saioan zehar irtengo den informazio guztia bilduko du.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Zure erantzukizuna da haurdunaldien, sexu transmisiozko gaixotasunen eta HIESaren aurrean babestea; ez utzi besteen esku.

Nahi duzuna egin dezakezu, nahi duzunean eta nahi duzunarekin; neurriak hartzea da garrantzitsua.

Bikotekide egonkorra izateak ez du HIESaren ez eta sexu bidezko bestelako gaixotasunen aurrean ere babesten.

HIESa ez da talde batzuei soilik eragiten dien gaixotasuna...

HIESa eta sexu bidezko harremanen gaia osatzeko, lanerako material gehigarria erabil daiteke:

HIESari buruzko galdeketa anonimoa (Manual para la formación de educadores/as de iguales en la prevención de la infección del VIH/SIDA).

MONTAGNIER, L. (2003) SIDA: Los hechos, la esperanza. Barcelona: Fundación La Caixa.

12.1 FITXA: **HIESA: ZER EGIN BEHAR DUT?**

Egin ezazu gogoeta hurrengo galderari buruz, eta saia zaitez ondoko taula betetzen. Zer gerta daiteke sexu harreman batean neurririk ez hartzea erabakiko banu?

Ondorio positiboak	Nola mantendu horiek neurriak hartuz?
Ondorio negatiboak	Nola saihestu?

Egin ezazu gogoeta neurririk hartzen ez badugu izan ditzakegun arriskuei buruz, eta egon daitezkeen irtenbideei buruz.

13 ARIKETA

HELBURUA: Erabaki batzuek ondorio negatiboak dituztela ohartzea.

Hartzen ditugun erabaki batzuen ondorio negatiboetatik beti zerbait ikas daitekeela ohartzea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Bi talde egingo dira eta testu bat emango zaie, irakur dezaten. Jarraian, eztabaida egin beharko dute, bi jarri hauek kontuan hartuta:

1. Talde batek familia defendatuko du, Edurne urrutiegi iritsi dela eta arrisku handia hartu duela uste baitute. Esku hartu behar dutela uste dute.

2. Bigarren taldeak Edurne defendatuko du; desenkusatu egingo dute, normala dela uste dute, edozeini gerta dakiokeela, eta, gainera, adiskideekin zegoela.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Geure ekintzen erantzule izan behar dugu.

Denok ditugu mugak, eta arriskuak geure gain hartzeak ondorio negatiboak izaten ditu maiz.

Egoera beraren aurrean "gelditzen baldin badakit", ondorio negatibo gutxiago izan dezakegu.

Egoera batzuk saihestu daitezke, gelditzen jakinez gero.

Jokamolde baten ondorio negatiboen aurrean, beti har daitezke positiboago diren erabakiak.

13. FITXA: **EZ NUEN ASKORIK PENTSATU ETA...**

Edurne ospitalean dago, eta familiari deitu diote Edurneren bila Joan daitezen. Ospitaleratzearen arrazoia koma etilikoa izan da.

AMA: Esango al didazu zer gertatu den?

EDURNE: Ezer ere ez, pasatu egin nintzela.

AMA: Eta ez al dakizu normal edaten, horrela jarri gabe? Inoiz ez dizugu irtetea debekatu, edaten zenuela jakinda ere. Baina hau gehiegi da. Hemendik aurrera gauzak bestela izango dira.

EDURNE: Ez nintzen konturatu. Oso gustura geunden, eta ez nintzen ohartu. Lehenik, nirea edan nuen: bi litro kalimotxo. Baina, gero, besteek oraindik buka tu ez zutenez, edaten jarraitu nuen. Zenbaitek nahikoa zela esan zidaten, baina nik ez nien kasurik egin, altxatu eta erori nintzen arte. Konortea galdu nuela esan didate. Beldurtu egin ziren, eta horregatik nago hemen. Zin egiten dizut ez dela berriz gertatuko.



13.1 ARIKETA

HELBURUA: Ekintza jakin batzuek izan ditzaketen ondorioei buruz gogoeta egitea. Drogak hartzeak ekar ditzakeen arriskuak identifikatzea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Fitxa bat emango zaie, bete dezaten. Egoera bakoitzean ikusten dituzten arriskuei buruzko oharrak egin beharko dituzte.

Azkenik, hezitzaileak proposatutako arriskuak idatziko ditu, eta haiei buruz eztabaida egingo da.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Erabakiak hartu aurretik, izan ditzaketen ondorioak kontuan izan behar dira.

Erabakiak hartu aurretik erabakien abantailak eta arazoak (arriskuak) balioztatu behar dira.

Erabaki bat hartzen badugu, horrek ekar ditzakeen arriskuak ere geure gain hartu behar ditugu.

Droga kontsumoa tartean dagoenean, ahalik eta arrisku gutxien hartu behar dugu.

Drogak kontsumitzeak beti izaten ditu ondorio negatiboak, epe luzera.

Hezitzaileak material gehigarria erabil dezake substantzien (drogen) eraginak lantzeko. Hauek, esate baterako:

Drogak larrugorrian, Askagintza
Cannabisa larrugorrian, Askagintza
www.askagintza.com
www.fad.es
www.lasdrogas.info
www.pnsd.msc.es

13.1 FITXA: **ARRISKURIK BAI ALA EZ?**

Aztertu hainbat egoera eta eztabaidatu ea arriskurik izango duten ala ez, eta eman arrazoiak.

Egoera	Arriskurik bai?	Arriskurik ez?
Cannabisaren eraginpean zaudela gidatzea		
Herri batetik 90 km/orduko abiaduran		
Mozkortuta dagoen adiskide batekin motorrean ibiltzea		
Adiskide bat mozkortuta dagoenean edaten jarraitze- ra bultzatzea		
Norbaitekin babesik jarri gabe oheratzea, pertsona hori beste askorekin oheratzen dela jakinda		
Porruak eta alkohola nahastea		
Mozkortuta dagoen adiskide bat bere kasa eta bakkarririk uztea		
Pilulak hartzea, zer daukaten jakin gabe		
Poltsan edo poltsikoan labana eramatea		
Edateari utz diezaiola esatea adiskide bati		

14 ARIKETA

HELBURUA: Egoera batzuek mugak dituztela jakitea. Egoera batzuk EZIN direla negoziatu jakitea, geure edo ingurukoen osasunean eta segurtasunean eragina dutenak batik bat.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Egoera zerrenda aurkeztuko zaie, eta egoera bakoitza negoziatu daitezkeen ala ez aztertu beharko dute, arrazoiak emanez. (Aurkezten diren egoeretatik bat ere ez da negoziagarri).

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Ez dugu zertan egin nahi ez dugun ezer.

Argi baldin badugu zerbait egin nahi dugula, gure jarrerari eutsi behar diogu.

Ezin ditugu inoiz negoziatu geure edo gure adiskideen osotasun fisikoa edo psikikoa arriskuan jarriko dituzten egoerak.

Garrantzitsua da ingurukoek guregan presioa eragiten dutela ohartzea.

Gure jarrera defendatzen ez badugu, nahi ez dugun zerbait egiteko aukera handia dugu.

Gatazkak ebazteko, garrantzitsua da bi aldeek arazoaren gainean duten iritzia argi adieraztea.

14 FITXA: **ADISKIDEAK GARA; NEGOTZIATUKO DUGU ALA EZ?**

Hainbat egoera aurkezten da. Azter ezazue ea egoera horiek negoziatu daitezkeen ala ez.

Egoera	Negotziatu daiteke?		Negotziagarri ez izateko arrazoiak
	BAI	EZ	
Adiskide batek etxean dituen marihuanak zaintzeko eskatu dizu, oportretan den bitartean.			
Bada denbora bikotekideak iraintzen zaituela eta ez dizula errespeturik. Hainbat aldiz hitz egin duzue, baina ez duzu aldaketarik ikusten.			
Adiskide bat "nahiko pasatuta" dator diskoteka batetik, 160 km/orduko abiaduran. Zu berarekin zoaz, eta astiroago joan dadila eskatzen diozu.			
Bikotekidearekin sexu-harremanak izaten ari zara, eta ez duzue preserbatiborik; zuk ez duzu jarraitu nahi, baina berak bai.			
Adiskide batek diskotekara labana eramateko eskatu dizu, mehatxu egin ziotenez beldurrez dagoela eta (dirua zor du).			
Adiskide bat gehiegikeriatan ari da kokainarekin. Hainbat aldiz saiatu zara berarekin hitz egiten, baina konfiantzazko adiskidetzat zaitu. Zuk badakizu ez dagoela ondo, eta haren gurasoekin hitz egin nahi duzu, baina adiskideak denbora gehiago eskatzen dizu...			
Adiskide batek autorako "loro" bat lor dezazula eskatzen dizu.			

15 ARIKETA

HELBURUA: Ingurukoek guri presio egiteko izan ditzaketen motibazioak identifikatzea. Presio-egoerei aurre egitean aurkitzen ditugun zailtasunak ulertzea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Lau edo bost kideko taldeak egingo dira. Hezitzaileak hainbat egoera aurkeztuko ditu, eta egoera horiei buruz gogoeta egin beharko dute.

Bateratze-lana egin ondoren, taldea hiru azpitaldetan banatuko da:

1. Aldeko taldea: ez du aurre egingo eta ingurukoek egiten dutena egingo dute.
2. Aurkako taldea: ez dute onartuko haien erabakiak besteek har ditzaten.
3. Epaimahaiko taldea: bi taldeek emango dituzten arrazoiei buruzko oharak hartuko dituzte.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Geuk dugu hartzen ditugun erabakien ondorioen erantzukizuna.

Ez gara beti ados egongo ingurukoekin: adiskideekin, familiakoekin...

Adiskideak ez dira beti ados egoten gure interesekin, eta presioa egiteko dituzten motibazioak egokiak izan daitezke (ondo pasatzea, elkarrekin izatea, eta abar).

Komeni da presio-egoera baten aurrean "egokia ez dena" identifikatzea.

Beti ari gara presioa jasaten eta ingurukoengan presioa sortzen, oharkabean bada ere.

Presioa ez da kaltegarria, ez eta mesedegarria ere. Presioa egiteko eraren araberakoa izango da eragina: taldeak jokabide batzuk bultzatuko ditu, eta mugatu egingo ditu beste jokabide batzuk.

Garrantzitsua da ingurukoei eskatzea presio egoeretan gure erabakiak errespetatu ditzatela.

Norbaitek bestelako pentsatzeko era duela eta, ez dugu era negatiboan presionatu behar (barregarri utziz, mehatxatuz, eta abar).

15 FITXA: **ZERGATIK EZ NAUZUE BAKEAN UZTEN?**

Testua irakurri ondoren, egin gogoeta jarraian azaltzen diren galderei buruz eta bukatu istorioa:

- Aizu, Marta, parrandara denok irtengo garenez, pentsatu dugu denontzako materiala erostea, horrela merkeago aterako zaigu eta.

- Ez, nik ez dut nahi. Utzi ni kanpoan.

- Zer diozu, baina? Ez da gauza bera diskoteka batera joatea edo auzoan geratzea. Zerbait beharko duzu gau osoan irauteko.

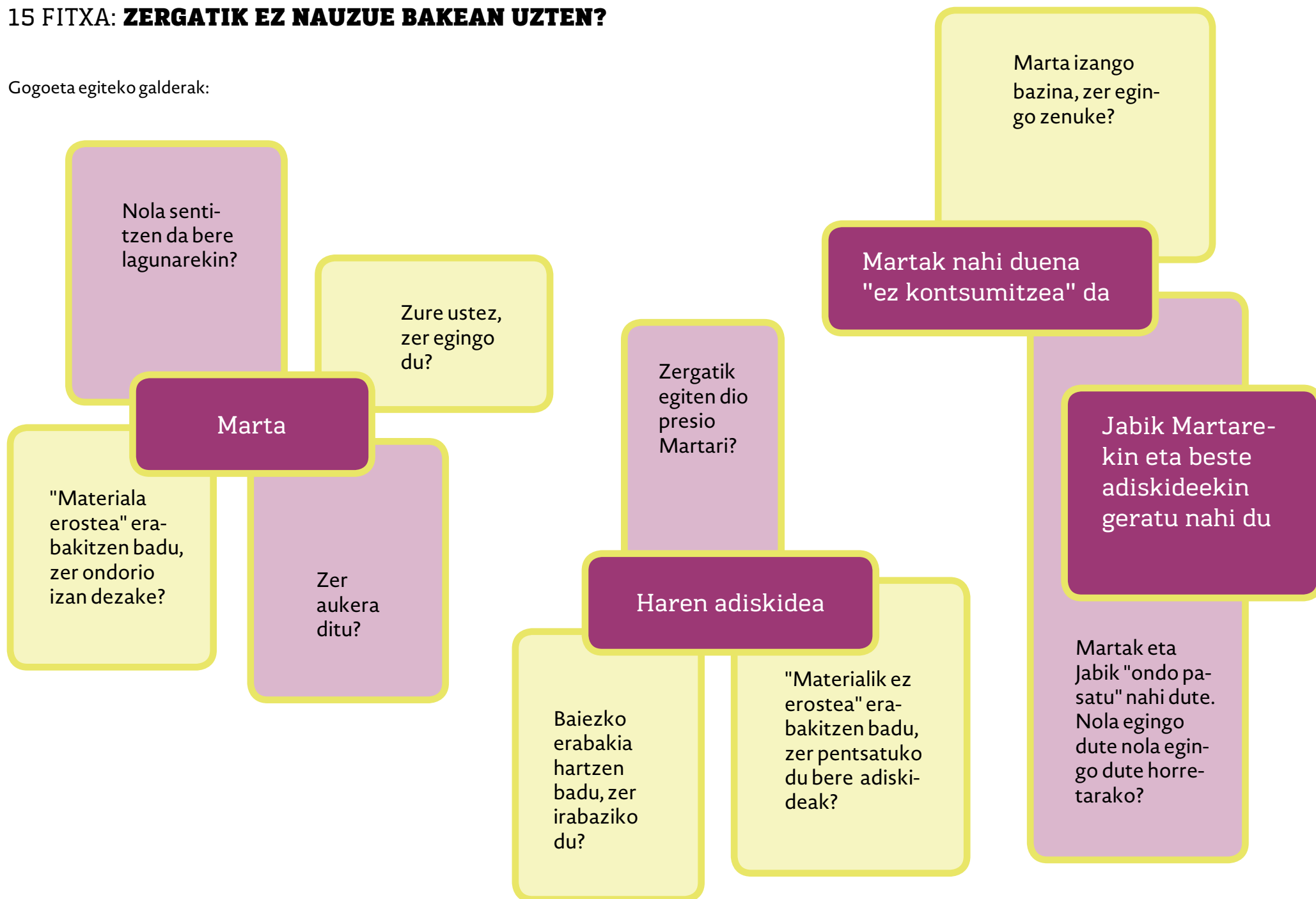
- Beno, baina zer gertatzen da? Ezin dut nahi dudana egin? Utz nazazue bakean eta egin eza-zue nahi duzuen.

- Zuk probatzeko da bakarrik. Kasu egin niri, ez da ezer gertatuko, eta gustatu egingo zaizu, ikusiko duzu...



15 FITXA: **ZERGATIK EZ NAUZUE BAKEAN UZTEN?**

Gogoeta egiteko galderak:



15.1 ARIKETA

HELBURUA: Drogak kontsumitzea erabakitzeko izaten diren arrazoiei buruz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Fitxa emango zaie. Drogak hartzeko izaten diren arrazoiak sailkatu beharko dituzte lehentasunaren arabera, eragin handiena dutenetatik txikien a dutenetara.

Azkenik, erantzunak hartu, eta bateratze-lana egingo da.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Gutako bakoitzak geure arrazoiak ditugu drogak kontsumitzeko edo ez kontsumitzeko.

Drogak hartzeko izaten diren arrazoi nagusietako bat inguruko enragina izaten da (adiskideena, iragarkiena eta abarrena).

Gauzak zergatik egiten ditugun hausnartu behar dugu, eta inoiz ez ditugu egin behar ingurukoei atsegin emateko.

Drogak hartzeko edo ez hartzeko erabakia norberarena da.

Funtsezkoa da kultura mota bat sustatzea, non pertsonak eta taldeek honako gaitasun hauek izango genituzkeen: komunikatzeko gaitasuna; erabakiak hartzeko gaitasuna; gatazkak ebazteko gaitasuna; egituretan era kritikoan sartzeko gaitasuna; beldurrak eta estutasunak bideratzeko gaitasuna; bizimodu osasungarria egiteko gaitasuna; eta gure bizitzako protagonistak izateko gaitasuna, drogen beharrik gabe.

15.1 FITXA: **DROGAK HARTZEKO ARRAZOIAK**

Sailka itzazu drogak hartzeko izaten diren arrazoiak lehentasunaren arabera, eragin handiena dutenetatik (10) txikiena (1) dutenetara.

1. Agerian direlako	
2. Adiskide bati atsegin ematearren	
3. Hobeto sentitzearren	
4. Konfiantzazko inor ez izateagatik	
5. Drogak hartzen dituzten adiskide taldeetan onartua izateko	
6. Harrokeriaz	
7. Gurasoekiko harremanak ez direlako onak, edo haiekin harremanik ez dagoelako	
8. Dibertitzearren	
9. Ez dakitelako zer egin	
10. Sexu harremanen aurrean nahasita eta zalantzaz beteta daudelako	
11. Jakin-min hutsagatik	
12. Familiak eta adiskideek bakarrik utzi dituztela sentitzen dutelako	
13. Probatzearren, esperimentatzearren	
14. Debekatuta dagoen zerbait egitearren	
15. Ezin dutelako frustrazioa jasan	
16. Gurasoen kontra egitearren	
17. Ez direlako harremanik izateko gai	
18. Gizarteko presioarengatik (iragarkiak, telebista, eta abar)	

16 ARIKETA

HELBURUA: Presio egoerak identifikatzea eta ezagutzea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Azaltzen diren egoerak irakurri beharko dira, egoera bakoitzerako irtenbideak bilatuz; adiskideek, gizarteak edo beste batzuek sortutako presio egoerei aurre egiteko estrategietan pentsatuz; edo estutasun egoerari konponbidea bilatzeko ideiak emanez.

Presioa jasan duten beste egoera pertsonal batzuk deskribatu beharko dituzte.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Beti ari gara presioa jasaten eta ingurukoengan presioa sortzen, oharkabean bada ere.

Taldeak (adiskideek) presio egiten duen egoeren aurrean ez dugu beti era egokian erantzuten.

Presioa ez da kaltegarria, ez eta mesedegarria ere. Presioa egiteko eraren arabera izango da eragina: taldeak jokabide batzuetan lagun dezake, eta mugatu egingo ditu beste jokabide batzuk.

Garrantzitsua da ingurukoei eskatzea presio egoeretan gure erabakiak errespetatu ditazatela.

Norbaitek bestelako pentsaera duela eta, ez dugu era negatiboan presionatu behar (barregarri utziz, mehatxatuz, eta abar).

Ingurukoen iritzia, ekintzak edo jokabideak errespetatu behar dira, nahiz eta gureen bestelakoak izan.

Jarrera desberdinak aldezteko ez da zertan inor mindu.

16 FITXA: **DENEK EGITEN DUTE**

Lau kideko taldeetan, bilatu egoera bakoitzerako izan daitezkeen konponbideak, presioari aurre egiteko.

"Nik ere nahi dut"

Josu 12 mutilek osatzen duten kuadrilla batekoa da. Ikasten ari den bakarra da. Adiskideetako batzuk lanean ari dira, eta beste batzuek ez dute ezer egiten. Une honetan, ikasketak uzteko aukeran pentsatzen ari da, beti dirurik gabe dagoelako, eta, gainera, asteburu askotan etxean geratu behar izaten duelako, ikasten. Berak ere bere adiskideak bezala bizi nahi duela dio.

"Berdina izan nahi dut"

1. "Hau da hau! 17 urte baino ez ditut, eta jota nago. Bola bihurtzen diren xomorro horien antzekoa naiz; sobera ditudan 5 kilo horiek kenduko banitu, neskarik zoriontsuena izango nintzateke. Adiskideek nahi duten arropa janzten dute, eta nik ere bai, baina niri ez zait haiei bezala geratzen. Eta, gainera, mutilek gogokoago dituzte nire adiskideak. Lortu egin behar dut, kosta hala kosta. Beraz, jateari utziko diot, eta ez dut gehiago eztarrian atzamarrik sartuko, orain arte egin dudana eran."

2. "Kaka zaharra! Pikorrak atera eta atera ari zaizkit! Eta gainera, bihar, ostirala, festa bat dugu, eta gustatu zitzaidan neska polit hura ikusiko dut... baina, aurpegia pikorrez josita dudala ikusi beharra ere!
Hobe ez baldin banoa, ikusiko dut hurrengoan."

"Eta zuri, zer axola?"

Chalil: Baina, zer nolako oinetakoak dira horiek?

Koldo: Zer! Neuk gogoko ditudan bezalakoak.

Jon: Baina, tira, azokako "Reebok"ak dira eta.

Koldo: Noski, nik ez baititut 150 euro gastatzen zuk bezala, hiru egunez baino iraun ez dezaten.

Chalil: Bai, baina oso zakarrak dira!

Koldo: Ados, baina zer axola dizue zuei, nik neuk badaramatzat oinetan?

Orain, deskriba itzazu hiru egoera pertsonal non, zure ustez, presio egoerei ez diezun ongi aurre egiten.

Pentsa ezazu zergatik, zein izan daitezkeen zailtasunak eta zer beharko zenukeen.

17 ARIKETA

HELBURUA: Egin nahi ez dugun zerbait egiteak izan ditzakeen ondorioez jabetzea.

IRAUPENA: 40 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Egoerei buruzko fitxa bete beharko dute, bakarka.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Egin nahi ez ditugun gauzak ez egiteko eskubidea dugu.

Adiskideren batek proposatzen dugun zerbait ezetz esan diezaion onartzea gure ardura da.

Ezetz esatea zail egiten zaigu; horregatik ez dugu behar den aldi guztietan esaten.

Zerbait ezetz esan nahi badiogu, inori minik ez ematen saiatuz egin behar dugu.

Baietz esateak ekar ditzakeen ondorioetan pentsatuko bagenu, maiz ezetz esango genuke.

Ezezko erantzunak entzutea eta onartzea zail egiten zaigu.

Ezetz esatea erabaki bat da, eta onartu egin behar da.

Gure garapen edo nortasun pertsonala jokoan dagoenean, egoera batzuk ez genituzke inoiz ere onartu edo "jasan" beharko, beste pertsona batzuk asko maite baditugu ere.

17 FITXA: ZER ESANGO DUT: BAIETZ ALA EZETZ?

Bete ezazu jarraian azaltzen den taula:

Egoera	Zer esango dugu?	Ondorioak
Auto batera igotzea, gidaria edaten egon eta gero.		
Etxera joan nahi duzu, baina adiskideek presio egiten dizute, denbora pixka bat gehiagoz gera zaitez.		
Gogoko duzun mutilaren adiskideekin zaude, eta porru bat pasatzen dizute.		
Adiskide batek dirua uzteko eskatu dizu.		
Ez duzu gehiago edateko gogorik, baina adiskideek beste kubata bat atera dizute.		
Adiskide minenak 100 gramo kokaina eman dizu, zure etxean gorde dezazun.		
Parrandan ari zara, baduzu mutil edo neska laguna eta betidanik gogoko izan duzun mutila edo neska datorkizu, zurekin zerbait nahi duela esanez.		

Idatz itzazu beste egoera batzuk non, ezetz esatea gustatuko litzaizukeen arren, ez duzun hala egiten.

1
2
3
4
5

18 ARIKETA

HELBURUA: Presio egoerei era egokian aurre egiteko zailtasu-nei buruz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 40 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Aurkezten diren testuak irakurri beharko dituzte, eta gogoeta egin azaltzen diren galderen inguruan, bate-ratze lana egiteko.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Ezetz esaten jakin behar da, baietz esan nahiko genukeen arren.

Zerbaitekin ados ez bagaude, ezetz esan behar dugu, nahiz eta, maiz, horrek ika mikaren bat ekarri.

Ezetz esaten badugu, egoera horretan egokiena dela uste dugu-lako esaten dugu.

Egin nahi ez ditugun gauzak ez egiteko eskubidea dugu.

Erabakiak hartu aurretik, komenigarria da ondorioetan ere pen-tsatztea.

Adiskideren batek proposatzen dugun zerbaiti ezetz esan die-zaion onartzea gure ardura da.

Ezetz esatea zail egiten zaigu; horregatik ez dugu behar den aldi guztietan esaten.

Zerbaiti ezetz esan nahi badiogu, inori minik ez ematen saiatuz egin behar dugu.

Baietz esateak ekar ditzakeen ondorioetan pentsatuko bagenu, maiz ezetz esango genuke.

Ezezko erantzunak entzutea eta onartzea zail egiten zaigu.

18 FITXA: **NIRI AXOLA ZAIT**

Irakur itzazu ondoko egoera hauek:

1. egoera

"Bederatzi egun neramatzan Paula nire neska lagunarekin. Paularen ama ez zegoen etxean, eta ni irrikan nengoen berarekin oheratzeko. Bera ere hala zegoela uste nuen. Hortaz, hasi ginen, baina, zoritxarrez, nuen preserbatibo bakarra puskatu zen. Biotakoren batek zera esan zuen:

- Behingoarren, ez da ezer gertatuko. Eta gutxiago, lehenengo aldia izanik. Benetan ere zorte txarra izango litzateke.

Bestea ere ados zegoen: ez zegoen geratzeko denborarik, ez eta pentsatzen jarri eta ezetz esateko ere; bihozkaidek ziotena egiteko astia izan nuen soilik. Hortaz, bada, horixe egin genuen: "ez pentsatu".

2. egoera

"Said eta biok ez gaude elkarrekin iragan larunbatetik. Egiazki, nik ez diot ezer egin. Egin nuen bakarra bera geratztea izan zen, preserbatiborik ez zuela esan zidanean. Eros genitzakeela esan nion, baina hori ere ez zuen nahi. Bere ustez, ez da horrelakoen beharrik, kontrolpean du eta, badakizu! Baina nik ezetz esan nion; berari berdin bazion ere, niri axola zidala."

Erantzun ondoko galderei, eta, gero, egin ezazu bate-ratze lana gainerako ikaskideekin.

- Zer iritzi duzu Paularen eta haren mutil lagunaren jarrerei buruz?
- Eta Saiden eta haren neska lagunaren jarrerei bu-ruz?
- Zure ustez, zein da jarrerarik egokiena? Zergatik?
- Onartu al du Saidek bere neska lagunaren erabakia?
- Zail egiten zaizu ezetz esatea? Zergatik?

19 ARIKETA

HELBURUA: Presio egoerei aurre egiteak ez duela zertan norbaitekin harremana galtzea ekarri jakitea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Hiru kideko taldeak egingo dira, eta talde bakoitzari hiru egoera emango zaizkio. Antzeztu egin beharko dituzte egoerok. Elkarrizketa baten hasiera emango zaie, eta elkarrizketa bukatu beharko dute.

Jokoaren arauak: ezin dituzten harremana eten, ez eta egoera okerrean utzi ere. Adostasunera iritsi behar dute.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Arazo bat konpontzeak ez du esan nahi alderdietakoren batek galdu behar duenik.

Garrantzitsua da parte hartzen duten alderdi guztien jarrera zein den jakitea, aintzat har daitezen.

Garrantzitsua da egin nahi ez dugun gauzarik ez egitea.

Garrantzitsua da ingurukoek guregan presioa eragiten dutela ohartzea.

Gure jarrera aldeztan ez badugu, nahi ez dugun zerbait egiteko aukera handia dugu.

19 FITXA: **NAHI DUDANA EGIN OHI DUT?**

Asma ezazue bukaera bana proposatu diren hiru egoetarako, eta antzeztu gero.

Joko honek arau bakarra du: egoera ebazteko ezin da harremana puskatu, eta harremanak ezin du okerrera egin.

Gaur ez naiz aterako

1. neska: Zer egiteko asmoa duzu gaur?
2. neska: Ezer ere ez, ez naiz aterako.
3. neska: begira zer dioen... gaur ez dela aterako... IMAGEN festa dago eta!
2. neska: Aizu... noiz edo noiz etxean geratu beharra daukat.
1. neska: Baina gaur ez! Gaur denok aterako gara eta!

Nire adiskideekin aterako naiz

Neska: A! Ez dizut esan, baina nire adiskideekin aterako naiz.

Mutila: Baita zera ere! Buruarin batzuk dira eta... Ez dut haiekin joatea nahi.

Neska: Baina denbora asko da ez naizela haiekin ateratzen, eta gogoa dut... gainera, zu zure adiskideekin aterako zara!

Mutila: Zeuk jakingo duzu zer egingo duzun!

Ez, ez dut nahi!

1. mutila: Baina, zertan ari zara? Zer ari zara edaten?
2. mutila: Coca Cola. Gaur ez dut edan nahi.
3. mutila: Eta, horrela eman behar duzu gau guztia?
2. mutila: Ez dut parrandan hasi nahi, badakit gero zer gertatzen den eta.
1. mutila: Pixka bat edateagatik...

Erantzun galdera hauei, egoerak antzeztu ondoren:

- Zer nolako sentipenak izan dituzue egoera aurrera ateratzen aritu zaretenean?
- Nola ikusi dute antzezpena gainerako ikasleek?
- Antzeztutako egoerak gerta al daitezke benetako bizitzan?
- Norberak taldean libreki jardun dezake?
- Ingurukoek egiten diguten presioak ba al du eraginik guregan?

20 ARIKETA

HELBURUA: Frustrazio egoerak “jasateko” edo “onartzeko” zailtasunaz jabetzea. “Egoera horietan nola sentitzen garen” eta nola jokatzeko dugun hausnartzea.

“Egoera horiei era egokian aurre egiteko” zenbait tresna aztertzea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Hiru talde egingo dira, eta ohar hauekin irakurriko da egoera:

1. taldea: egoera ohar honekin irakurriko zaie: “Zure adiskide bati honako hau gertatzen zaio bere adiskideekin”.
2. taldea: egoera ohar honekin irakurriko zaie: “Auzoko lagun gogaikarri bati honako hau gertatu zaio bere adiskideekin”.
3. taldea: egoera mezu honekin irakurriko zaie: “Auzoko lagun gogaikarri bati honako hau gertatu zaio bere adiskideekin”.

Talde bakoitzak egoera aztertuko du, eta galderei erantzungo die.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Denok jasaten ditugu frustrazio egoerak, eta oso gaizki sentitu ohi gara.

Gure eskubideetako bat da “amorrua eta frustrazioa sentitzea”.

Zerk min egiten digun adieraztea da egoerak konpontzen hasteko moduetako bat.

Nire eskubidea da ingurukoak jakinaren gainean jartzea zerbait min ematen didanean, haserrarazten nauenean, eta antzekoetan.

Mota horretarako egoerak maiz errepikatzen dira, adiskide berekin eta beste batzuekin.

Adiskidez aldatzeak ez du esan nahi porrot egin duzunik

Batzuetan, ingurukoekiko erakusten ditugun jarrerekin, ingurukoak oso gaizki sentiaraz ditzakegu; jarrera horiek ez dute harremanetan mesederik egiten, ez dituzte erraztu ere egiten, eta, maiz, saihestu ahal izaten dira.

20 FITXA: **ZUK EZ DAUKAZU HEMEN TOKIRIK**

Denok erotuta genbiltzan! Ostirala zen eta oporrak hartu genituen; ordutik aurrera, ez eskolarik, ez etxera iristeko ordurik, egiteko asko, neskaxa asko...

Egun hartan NON dantzalekura joateko asmoa genuen. Denak emango genituen, eta irrikan nengoen norberak nahi duena egiteko sentipen hori ospatzeko... Adiskideei deitu nien, baina ez zidaten telefonoa hartzen. Kaka zaharra! Behin eta berriz deitu nien, eta ezin haiekin hitz egin. Kalera irtetea erabaki nuen, ziur aski han aurkituko nituen eta. Pablaren autoa ikusi nuen, eta azkar azkar hurbildu nintzen; Jon, Unai, Gorka eta haren neska laguna zeuden han. Pablok esan zidan Gorkaren neska lagunak haiekin joateko asmoa zuela, eta nik ez nuela tokirik izango...

Ettxerako bidean, hatz koskorak hautsi nituen hormaren kontra. Ezin nuen sinetsi."

Zer senti dezake Iñakik?

- Lagunak galtzeko beldurra.
- Amorrua, adiskideek bakarrik utzi dutelako eta ez dutelako bera gogoan izan.
- Lotsa, onartu beharra duelako bere adiskideek nahiago dutela haiekin baten neska laguna, bera baino.
- Sentitzen du inor ez dela.
- Pablori mendekua hartu nahi dio eta unai eta Jonen elkar hartu. Zer egin dezake?

Iñaki izango bazina, zer sentituko zenuke? Antzeko egoeraren batean, zer egingo zenuke zuk? Egoera hori bera edo antzekoren bat gertatu ahal zaizu zuri?

21 ARIKETA

HELBURUA: Frustrazioa jasaten ikastea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Egoera taula proposatuko da, alda daitezkeen alderdiei buruz gogoeta egiteko. Erabaki beharko dutena:

- Nahi duten hori orain izan ote dezaketen.
- Nahi duten hori denbora batez itxaron ondoren izan ote dezaketen.
- Edo ea ezinezkoa den nahi dutena lortzea.

Joko honek arau bakarra du: EZ DUZU BIZIA ARRISKUPEAN JARRIKO DUEN ARRISKURIK HARTUKO (drogak hartzea, lapurreta egitea, norbaiti eraso egitea, eta abar).

Bateratze lana egingo da, eta beraiek edo besteren batek bizi izan dituen egoerak gehituta handituko da taula.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Garrantzitsua da argi izatea zer nahi dugun, zer interesatzen zaigun, zer den mesedegarri... eta hori lortzen ario te garen une honetan ditugun harremanekin (adiskideekin, lagunekin, eta abarrek) ere.

Garrantzitsua da jabetzea nahi eta interés batzuk lortzea ezinezko dela, hainbat arrazoi direla eta: zailtasun fisikoak, gaitasuna, ekonomia baliabideak, eta abar.

Garrantzitsua da jabetzea, batzuetan funtsezkoa dela “itxaroten jakitea”, lortu nahi dugun zerbait lortzeko. Bestela, agian, egoki ez den une batean “behin eta berriz lortu nahi izateak” gehiegizko estutasuna sor diezaguke, eta, ondorioz, beharbada, ezin izango dugu lortu.

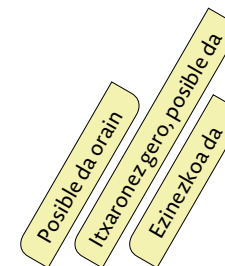
Batzuetan, ingurukoekiko erakusten ditugun jarrerekin, ingurukoak oso gaizki sentiaraz ditzakegu; jarrera horiek ez dute harremanetan mesederik egiten, ez dituzte erraztu ere egiten, eta, maiz, saihestu ahal izaten dira.

21 FITXA: **ETA, ITXAROTEN BADUT?**

ALDATU NAHI DITUZUN hainbat egoera proposatzen dizkizugu, eta honako hauek erabaki beharko dituzu:

- Ea posible den, zerbait nahi baduzu, orain izatea.
- Ea posible den nahi duzuna denbora batez itxaron ondoren izatea.
- Edo ea ezinezkoa den nahi duzuna lortzea.

Joko honek arau bakarra du: ZURE BIZIA ARRISKUPEA JARRIKO DUEN ARRISKURIK HARTU GABE (drogak hartzea, lapurreta egitea, norbaiti eraso egitea, eta abar) ERABAKI BEHAR DUZU.



EGOERAK			
Duela pare bat urte ikasketak utzi zenituen eta lanean hasi zinen. Orain berriz ere ikasten hasi nahi duzu.			
Auto berria erosi nahi duzu, baina ez duzu dirurik.			
Neska edo mutil batekin atera nahi duzu, baina ez zaituela gogoko esan dizu.			
Kazetari lan egin nahi duzu, baina ez duzu ikasketarik.			
Telefono dei bat egin nahi duzu, baina linea moztu dizute, ez duzulako ordaindu.			
Zaintiratua duzu, eta asteburu osoa parrandan eman nahi duzu.			
Neska edo mutil lagunarekin sexu harremanak izan nahi dituzu, baina bera ez dago prest oraindik.			
Hondartzara joan nahi duzu eguzkia hartzera, baina euria ari du.			
Dantzaleku batera joan nahi duzu, baina ez duzu autorik.			
Neska edo mutil lagunarekin sexu harremanak izan nahi ditut, baina preserbatiboak ahaztu ditut.			
Mutil edo neska lagunak utzi egin ninduen, adarrak jarri nizkiolako. Berarekin bueltatu nahi dut, baina ez du nirekin hitzik ere egin nahi.			
Adiskideekin batera, edari alkohol dunak erosi nahi dituzu. Zuk rona erosi nahiko zenuke, baina kalimotxoak erosteko adina diru baino ez duzu.			
Erdi mailako automobilgintza titulua atera nahiko zenuke, eta orain zurgintzako lanbide hastapenatarako ikasketak egiten ari zara.			

22 ARIKETA

HELBURUA: Gustatzen ez zaizkigun arren, ezezko erantzunak onartzeak duen garrantziaz jabetzea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Elkarrizketa batzuk emango zaizkie. Lau kideko taldeetan irakurri beharko dituzte, eta, jarraian, galdera batzuei erantzun.

Azkenik, bozeramaile bat izendatuko du talde bakoitzak, eta erantzunak eztabaidatuko dira.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Ezezko erantzunak onartzen jakin behar da.

Inork ezin du nahi duen guztia lortu nahi duen unean bertan.

Onartu behar da gauzak ez direla beti gertatzen norberak nahi duen bezala.

Ahalegina egin behar da gauza jakin batzuk lortzeko.

Helburuak ez ditu bitartekoak justifikatzen.

Ezezko erantzunak onartzeak ez du adierazten galdu egin duzula.

22 FITXA: **ONARTU EGITEN DITUT EZEZKO ERANTZUNAK?**

Irakur itzazu ondoren azaltzen diren egoeak, eta alderatu zure iritzia gainerako taldekideenarekin.

Gazte bat aitarekin hitz egiten ari da:



Gaztea: Aita, Jonen urtebetetzea ospatzera goaz, eta emango al didazu diru pixka bat?

Aita: Bai, horra zure astesaria, 30 euro.

Gaztea: Horrekin ez dut nahikoa, afaltzera eta gero dantzalekura goaz eta.

Aita: Ba, agian, ezin duzula joan pen-tsatu beharko zenuke. Nik ez dut ezer egiterik.

Gaztea: Emaidazu gehixeago, mese-dez.

Aita: Hori erabaki genuen, 30 euro.

Gaztea: Eta, ezin didazu eman datorren asteburukoa?

Aita: Ongi, baina badakizu, orduan, datorren larunbatean ezin izango duzula atera.

Gaztea: Ados, ez dit axola. Nahiago dut gaur joan, denok joango gara eta.

- Onartu al du gazteak aitaren erantzuna?

- Lortu du bere helburua? Nola?

22 FITXA: ONARTU EGITEN DITUT EZEZKO ERANTZUNAK?

Hona hemen parkean den gazte talde baten elkarrizketa:

Aitor: Aizue, moda modako quad bat ikusi dut,
3.000 eurotan.

Josu: Bai, oso ondo daude, izugarriak dira.

Aitor: Zerbait egitean pentsatzen ari naiz hura erosteko. Orain, uda datorrenez, ezin hobeto quad batekin!

Mikel: Bai, noski! baina nik sos horiek guztiak bildu arte...

Aitor: Aurreztu? zer da hori? Niri ez zait iristen, kobratzen dudanarekin. Pentsatu dut agian zer-bait mugi dezakedala, eta hara, quad a!

Josu: Etzazu horrelakorik egin, ez du merezi eta. Gainera, orain kontrol handia dago horren inguruan.

Mikel: Nik baditu aurrezki batzuk, eta aparte-ko sariarekin, nork jakin...



Denon artean eztabaidatu beharreko galde-
rak:

- Zure ustez, hiru egoeretako zein jarrera da zuzena? Zergatik?
- Nola jokatzun dugu normalean ezezko erantzunen aurrean? Eta zuk, nola jokatzun duzu?

- Zer iritzi duzu Aitorrek egin asmo duenari buruz?
Zergatik?

- Zure ustez, helburuak justifikatzen al ditu bitartekoak? Ondo pentsatu al du?

Bikote harremana duten neska eta mutila hizketan ari dira:

Tania: Serio ari naiz.

Sergio: Baina, zergatik?

Tania: Dagoeneko ez nagoelako gustura zurekin. Denbora luzea daramagu horrela, eta zuk ez duzu zure jarrera aldatzen; eta ez duzu asmorik ere.

Sergio: Zer nahi duzu? Zer gertatzen da? Etxean gera nadin nahi duzu? Ados, bihartik aurrera.

Tania: Ezetz, bada. Jada ez dut zurekin egon nahi. Aukera asko eman dizkizut. Eta "ez" diodanean, ezetz da. Sentitzen dut.

Sergio: Lur jota utzi nauzu. Ikusiko al dugu elkar hemendik aurrera ere? Beste aukera bat ematea nahiko nuke, eta, jarrera aldatzen baldin badut, nirekin bueltatzea.

Tania: Momentuz ez, baina zeuk jakingo duzu zer egin nahi duzun zure bizitzarekin.

Sergio: Ongi, bada... hurrengora arte.

- Nola hartu du Sergiok harremana etetea?

- Tania berreskuratzen saiatuko dela uste al duzu? Zer egingo zenuke zuk?

II BLOKEA: **NIRE INGURUNEA**

3 MODULUA: **FAMILIA**

4 MODULUA: **ADISKIDEAK**

5 MODULUA: **NIRE INGURUNEA**



3 MODULUA: **FAMILIA**

HELBURUAK

Familien taldekatze motak ezagutzea.

Familietan elkarrekin komunikatzeko dauden moduak ezagutzea.

Komunikatzeko ohiturak eta familiako harremanak ezagutzea.

Familian izaten diren arazoak ebazteko estrategiak bultzatzea.

Gutako bakoitza familia nukleo bateko kide garela eta eginkizun desberdinak ditugula ohartzea.

Egoera zailetan eta arriskutsuetan familiak babes eta laguntza nagusi gisa duen garrantziaz jabetzea.

3 MODULUA: JARDUERAK

FAMILIA MOTAK

1 ARIKETA: BA AL DA FAMILIA PERFEKTURIK?

Helburua: Hainbat familia mota eta komunikatzeko estilo ezagutzea.
Iraupena: 30 minutu.

FAMILIAKO HARREMANAK

2 ARIKETA: NEGOZIATU ALA EZTABAIDATU EGITEN DUGU?

Helburua: Komunikazioak familian duen garrantziaz jabetzea.
Iraupena: 60 minutu.

3 ARIKETA: EZ NAU INORK ULERTZEN

Helburua: Familiarekiko izan ohi ditugun hainbat sentimendu kontrajarri (maitasuna gorrotoa) nerabezaroan berezkoak direla ulertzea.
Iraupena: 45 minutu.

4 ARIKETA: KONTATUKO AL DIET?

Helburua: Seme-alabek bizi izan dituzten arrisku egoeren informazioa gurasoei jakinarazteari buruz gogoeta egitea.
Iraupena: 60 minutu.

5 ARIKETA: NOLAKO HARREMANA DUGU?

Helburua: Familiako kideen artean den harreman motaren inguruan gogoeta egitea.
Iraupena: 50 minutu.

6 ARIKETA: NOLA EGINGO DUGU?

Helburua: Arazoak ebazteko, familiako kideak tartean sartzeak duen garrantziaz gogoeta egitea.
Iraupena: 50 minutu.

EGINKIZUNAK ETA ROLAK FAMILIAN

7 ARIKETA: JAR ZAITEZ NIRE TOKIAN

Helburua: Familiaren funtzionamenduan kide bakoitzak bere eskubideak eta eginkizunak dituela ulertzea.
Iraupena: 40 minutu.

8 ARIKETA: ZEIN DA GURE EGINKIZUNA?

Helburua: Familia osatzen duten kide bakoitzaren eginkizunak identifikatzea.
Iraupena: 40 minutu.

9 ARIKETA: GURE ESKUBIDEAK ETA BETEBEHARRAK

Helburua: Familia bat osatzen duten kide bakoitzaren eskubideak eta eginkizunak identifikatzea.
Iraupena: 50 minutu.

1 ARIKETA

HELBURUA: Familia motak eta komunikatzeko estiloak ezagutzera.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Lau kideko taldeak egingo dira, galderak irakurri eta erantzun ditzaten. Gero, talde handian eztabaidatuko dute, irtengo diren iritzi desberdinak kontuan hartuz. Ereduen alde positiboak balioetsi beharko dituzte, eredia edozein dela ere.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Hainbat familia mota dago.

Familia baten osaketa desberdina izateak ez du zertan esan nahi familiak hobeto edo okerrago funtzionatuko duenik, ez eta hobeagoa edo txarragoa izango denik ere.

Beste hainbat faktorek ere eragina izango dute, hala nola hezkuntza estiloak, arau sistemak, harremanak, familiako komunikazioak, eta abarrek.

Oso garrantzitsua da familia bat izatea (edozein izanik ere familia eredia), gure garapen pertsonalean eta sozialean lagun diezagun.

Ez dago familia "perfekturik". Ez daude bi familia berdinik: familia bakoitzak bere ezaugarri propioak ditu, eta, egoera jakin batzuetan, denek izaten dituzte zailtasunak eta arazoak.

Familia motak ez du garrantzirik; familian den harreman mota da benetan axola duena.

1 FITXA: **BA AL DAGO FAMILIA PERFEKTURIK?**

Lauko taldeetan, irakur itzazue aurkezten diren kasuak eta erantzun bukaeran azaltzen diren galderak.

1. Lau kidez osatutako familia: aita, ama, semea eta alaba. Aitak banketxe batean egiten du lan, eta ama irakasle da. Semeak 17 urte ditu, eta batxilergoko lehenengo maila errepikatzen ari da. Alaba DBHko bigarren maila egiten ari da. Txalet batean bizi dira. Hainbat arlotan (ordutegiei dagokienez, esate baterako) arauak zorrotzak dira, eta semeak 11:00etan egon behar du etxean.

2. Bi kidez osatutako familia: aita eta alaba. Aita alarguna da; alabak 19 urte ditu eta denda batean lan egiten du. Elkarri errespetua diote, eta hitz egiten dute bizi diren apartamentu txikiko funtzionamendu arauak negoziatzeko.

3. Hiru kidez osatutako familia: aita, ama eta semea. Semea DBHko laugarren maila egiten ari da, eta gauetan soilik ikusten ditu gurasoak, egun osoa lanean ematen dute eta. Ez daramatza oso ondo ikasketak. Gurasoek eskatzen duen guztia erosten diote. Arratsaldeetan, maiz zigorrak jartzen dizkiote; bai eta azkar kendu ere.

4. Hiru kidez osatutako familia: ama, haren neska laguna eta alaba. Bikoteak lan egiten du, eta bostetarako etxean izaten dira. Alaba DBHko lehenengo maila egiten ari da, eta oso harreman estua dute. Gertatzen zaien ia guztiari buruz hitz egin eta eztabaidatzen dute.

5. Zazpi kidez osatutako familia: aita, ama, lau seme alaba (hiru alaba eta seme bat), eta aitona. Aitak berandu arte lan egiten du. Amak etxean lan egiten du, eta denen artean moldatu behar izaten dute etxeko lanak egin eta aitona zaintzeko. Ez dute dirurik sobera; hori dela eta, alaba nagusiak eta erdikoak, ikasteaz gain, lantxoak egin ohi dituzte beren gastuak ordaintzeko.

6. Une horretan gurasoek zailtasunak dituztela eta, Foru Aldundiaren harrera pisuan bizi diren bi anaiak osatutako familia.

Galderak:

Familiaren osaketaren arabera (aitona amonak etxean bizitzea, guraso bakarra izatea, anai arreba asko izatea, eta abar) bizikidetza era batekoa edo bestekoa izango da.

Zure ikuspuntuaren arabera, nolakoa da? desberdina, hobeagoa, okerragoa...

2 ARIKETA

HELBURUA: Komunikazioak familian duen garrantziaz jabetzea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Lau kideko taldetan jarriko dira, eta hainbat rol banatuko da, zoriz, eta ikasleek interpretatu egin beharko dituzte.

Bukaeran, azaltzen diren galderei buruz eztabaida egin beharko dute.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Familia guztietan behar dira funtzionatzeko arauak.

Familian harreman ona izatea familiako kide guztien esku dago.

Oso garrantzitsua da familiako kide guztien arteko komunikazioa.

Familia gurasoek eta seme alabek osatzen dute, baina garrantzitsua da bi azpisistema horien artean mugak izatea.

2 FITXA: **NEGOZIATU ALA EZTABAIDATU EGI TEN DUGU?**

Irakur eta antzez ezazu zure rola, ahalik eta hobekien.

Aita: Larunbata da, eta semea goizaldeko ordu batean iritsi da etxera, nahiz eta hamaiketan izan behar zuen etxean. Alkohola baino zerbait gehiago kontsumitu duela uste duzu, begiak gorri baititu. Haserre zaude, eta ez dituzu ematen dizkizun arrazoiak aintzat hartzen. Gainera, arraro samar dagoela antzematen diozu, eta zigortzeko asmoa duzu.

Ama: Larunbata da, eta semea ordu batean iritsi da etxera, nahiz eta hamaiketan izan behar zuen etxean. Haserre zaude, baina semeak zer dioen entzun nahi duzu, ea justifikatuko duen arrazoirik baden ala ez ikusteko. Arretaz entzun duzu, eta negoziatzea proposatu diozu: beste behin berandu iristen bada, hurrengoan berandu heldu den denbora kendu beharko du, eta lehenago iritsi.

Semea: Lokalean zaudela berandutu egin zaizu, eta etxera bi ordu beranduago iritsi zara, oso ondo pasatzen ari zinelako. Gurasoak zain dituzu, eta aitzakiaren bat pentsatu behar duzu, zigorrik ez jasotzeko.

Alaba: Alaba zaharrena zara. Neba berandu iritsi da, eta oso harreman ona ez duzue, eta, gainera, zuri ez zizutenez uzten horren berandu etxeratzen, presioa egiten duzu, zigor dezaten.

Erantzun:

Erraza egin zaizu zure rola antzeztea?

Zer rol zeuden eszena horretan?

Guraso izango bazina, zer proposatuko zenuke egoera horretan? Eta semea bazina?

Zure ustez, nolakoa da harreman estila?

3 ARIKETA

HELBURUA: Familiarekiko izan ohi ditugun hainbat sentimendu kontrajarri (maitasuna gorrotoa) nerabezaroaren zati direla ulertzea.

Eta, gainera, sentimendu horiek gure adinekoen artean ohikoak direla ohartzea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Testu bat irakurri beharko dute, eta, proposatutako galderak oinarri hartuta, talde handian eztabaidatuko dute hezitzailearekin batera.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Maiz, sentimendu kontrajarriak izaten ditugu, eta gainditu egiten gaituzte sarritan, inork ulertzen ez gaituela, aintzat hartzen ez gaituztela eta guregan konfiantzarik ez dutela sentitzen baitugu.

Sentimendu horiek norberarenak dira, baina, era berean, gure bizitzako aro batekin dute zerikusia; nerabezaroarekin, alegia.

Familiarentzat ere zaila da egoera berriei aurre egitea, hala nola, nerabeak independenteago egiten direla eta helduengandik gutxiago behar dutela onartzea.

Nerabe izan arren, oraindik ere behar dugu familia, babes gaitzan, eredu gisa izan dezagun, laguntza eman diezagun, eta arazo edo arrisku egoeretan konfiantzazko lagun gisa joka dezan.

3 FITXA: **EZ NAU INORK ULERTZEN**

Irakur ezazu ondoko testua eta erantzun galderei.

"Kaka zaharra, etxera iristen naizen bakoitzean, beti gauza bera: "Zer moduz?" "Zer egin duzu, laztana?" Baina, ez al dira konturatzen ez dudala ezer kontatzeko gogorik? Lehengo batean, eskolan ere gauza bera: "Nola ari zaren argaltzen". Arraioa, 20 kilo galdu banitu ere! Denek estutzen naute.

Eta gainera, gurasoena ere sinestezina da: batzuetan galderaz josi egiten naute, eta besteetan kasurik ez, eta kontuan ere ez naute hartzen... batzuetan pentsatzen dut ez nindutela izan nahi; bada, orain aurpegi eman dezatela! Nik ez nuen mundu honetara etortzea erabaki eta! Eta nire adiskideena... Arraioa! orain erretxindu egiten dira Bilbokoekin maizago ibiltzen naizelako... baina, kontrolatu ahal nautela uste dute ala? Mutil lagun jeloskor bat baino okerragoak dira! Gainera, Bilbokoak uda honetan eza-gutu ditut, eta oso irekiak dira. Oso harreman ona dugu, eta besoa emango nuke haiengatik, eta haiek ere bai niregatik. Gauza entretenigarriagoak egiten ditugu, ostiraletik igandera arte dantzatzen aritzen gara, eta askoz ere hobeto pasatzen dut..."

Zuen ustez, zer ari zaio gertatzen?

Gauza bakar bat baino gehiago gertatzen zaio?

Nola sentitzen da bere familiarekin?

Zure ustez, nola sentitzen da familia?

Asma ezazue testuaren bukaera.

4 ARIKETA

HELBURUA: Seme-alabek bizi izan dituzten arrisku egoerei buruzko informazioa gurasoei jakinarazteari buruz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Egoera zerrenda bat azalduko da. Egoera bakoitza banan banan aztertu ondoren, erabaki egin beharko dute ea gurasoei kontatuko lieketen ala ez.

Gero, hiru kideko taldetan jarrita, egoera bakoitza gurasoei kontatzeak dituen abantailak eta eragozpenei buruz gogoeta egingo dute.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Talde handian egindako lana eztabaidatuko da.

Egoera batzuk jakinarazi egin behar dizkiegu gurasoei, zalantzarik gabe.

Arazoak ebazteko, arazo horiei buruz hitz egin eta aurre egin behar diegu.

Familiakoengan konfiantza izatea babeserako funtsezko faktorea da.

4 FITXA: **KONTATU AL DIET?**

Egoera	Familiari kontatu		Familiari ez kontatu	
	Abantailak	Eragozpenak	Abantailak	Eragozpenak
Maite parkean porru bat erretzen harrapatu dute, eta isuna jarri diote.				
Ana eta Asier bikote dira. Anak harremana utzi nahi du, baina Asierrek esan dio uzten baldin badu bere buruaz beste egingo duela.				
Leire sanferminetara joan da gurasoei ezer esan gabe, eta auto istripu txikia izan du, berari ezer gertatu ez zaion arren.				
Aida 6 kilo mehetu da 4 hilabetetan, eta gurasoak arduratuta daude. Anfetaminak kontsumitzen ditu.				
Unai arduratuta dago: 6 hilabete daramatza asteburuetan kokaina kontsumitzen, eta ateratzen den bakoitzean ezin du kontsumitu gabe egon.				
Aitor borrokan aritu da dantzaleku batean, eta zauriak ditu. Borrokan aritu den beste mutilak salaketa jarri dio.				

5 ARIKETA

HELBURUA: Familiako kideen artean den harreman motaren inguruan gogoeta egitea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Lau kideko taldetan jarrita, testu bat irakurriko dute. Jarraian talde handian jarriko dira, eta testuaren bukaeran azaltzen diren galderak aztertuko dituzte.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Familia bakoitzak bere funtzionatzeko era du (arau sistema).

Familia guztietan badago familiako harremana, harreman hori nolakoa den gorabehera.

Familia bakoitzak harreman mota bat ezartzen du familiako kideen artean.

Harreman motak badu zerikusia arazo egoerak ebazteko orduan.

5 FITXA: **NOLAKO HARREMANA DUGU?**

Irakur ezazu testua, eta eman erantzuna bukaeran azaltzen diren galderei.

"Kontatu egin behar nion. Egia ezkutatzuz ez nintzen zuzen jokatzeko ari, eta, gainera, bere laguntzaren, bere iritzia beharra sentitzen hasia nintzen. Badakit ama dela, baina jada ez zidan axola kontatzeak, amaren beharra nuen. Horrela, bada, esan egin nion, pentsatu gabe: Marta haurdun dago.

Hizketan denbora pixka bat eman eta gero, zera esan zidan:

- Raul, Martaren amarekin hitz egin duzula esan didazu. Zer uste du berak?

- Oso emakume liberala da. Martak abortatzen duenean dena bukatuko dela uste du. Dagoeneko klinika aukeratuta du, eta dirua prest. Martari ez dio galdetu ere egin ea zer egin nahi duen; beti berak esaten duena egin behar da. Eta ni errudun gisa eta zerikusirik izango ez banu bezala hartu nau.

- Ondo baino hobeto dakizu haurrak biren artean egiten direla. Hortaz, erantzukizuna ere partekatu egin behar da. Eta, ez zaitez arduratu, lehenago edo geroago alabarekin hitz egin beharko du eta. Ikusiko duzu.

Amarekin izan nuen berriketa hari esker ohartu nintzen zeinen ongi ari zen ama nirekin. Ama ez da inoiz izan ama autoritario horietakoa. Beti esan izan dit nigan konfiantza izatea atsegin duela, eta konfiantza hori inoiz ez galtzea gustatuko litzaiokeela.

Nik ere ez diot inoiz konfiantza horri probetxu atera. Amak beti esaten du arauak arau direla, eta betetzeko daudela. Haren konfiantza irabazi dudala uste dut. Eta horrek badu abantailarik; zerbaitez konbentzitu nahi dudanean konbentzitzen uztea, esate baterako. Nik neuk ere berdin egin ahal izango banu bidean den nire haurrarekin... Berak abantaila bat izango luke: aita eta ama izango lituzke, nahiz eta nik ez dudan horren hutsunerik nabaritu."

Erantzun galdera hauei, eta eztabaidatu ikaskide guztiekin batera haiei buruz:

Zein alde dago Raulen amaren jarreraren eta Martaren amaren jarreraren artean?

Zer egingo zenuke zuk Raulen egoeran? Eta, Raulen ama izango bazina, zer esango zenioke?

Zer uste duzu Raulek eta haren amak duten harremanari buruz?

Abantailak dituela uste duzu? Zer? Eragozpenik ba al du? Zer?

6 ARIKETA

HELBURUA: Arazoak ebazteko familiako kideak tartean sar-tzeak duen garrantziaz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Lau kideko taldetan jarrita, testu bat iraku-rriko dute. Bi egoera aurkeztuko dira, eta istorioa bukatu behar izango dute.

Azkenean denak batera jarriko dira, egoera nola ebatzi duten ikusteko, egoera bakoitzak dituen zailtasunak kontuan izanda.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Harreman eta komunikazio motak badu zerikusia arazoak ebaz-teko moduan.

Ez da erraza arazoak ebaztea, baina familiako kideen artean kon-fiantza eta errespetuzko giroa izateak laguntzen du.

Komunikazioa harremanen oso zati garrantzitsua da.

Arazoak ebazteko, alderdi guztiek esku hartu behar dute.

Kide baten arazoa familiaren arazo bihurtzen da.

6 FITXA: **NOLA EGINGO DUGU?**

Jarraian bi egoera azaltzen dira. Talde bakoitzak bukaera eman beharko dio istorio bakoitza-ri, egoera ebatzi behar dela kontuan hartuta.

1 egoera

Asierren gurasoak arduratuta daude eta laguntza eman nahi diote.

Asier: Ez dut gehiago entzun nahi.

Ama: Esadazu gauza bakar bat: noiztik zaude drogen mende?

Asier: Ni ez nago inolako drogaren mende. Gustatzen zaidalako hartzen dut.

Aita: Orduan, noiztik ari zara drogekin salerosketan?

Asier: Duela urtebetetik hona, eta ez zarete ezertaz ohartu (dio, tonu oldarkorrean). Ez dut nahi uler nazazuen, baina dirua behar dut, zuek ematen didazuena baino gehiago, eta ahal izan dudana bezala bilatu dut. Di ru a! Horixe baino ez!

Aita: Zuri laguntzea baino ez dugu nahi, seme. Ba al da modurik?

2 egoera

Nataliak gurasoek hausnar dezaten nahi du.

Natalia: Ez naiz joango! Erabakia hartuta daukat. Oso ongi dakit zer ari den gertatzen. Bat batean iritziz aldatzen duzue, eta Londresera ikasten joan nadin nahi duzue; baina ez duzue nigatik egiten, zuek ziur egoteko baizik. Adiskideengandik aldendu nahi nauzue, bai eta mutil lagunarengandik ere, ezagutu ere egin gabe "porru erretzailea" deitzen diozuen horrengan-dik. Zuen ustez komeni ez zaizkidan adiskideengandik urrundu nahi nauzue, eta ez dituzue ezagutu ere egiten!

Aita: Geuk esandakoa egingo duzu. Dena prest dago dagoeneko, mailegu bat ere eskatu duzu. Horrek ez du ezer esan nahi zuretzat? Zertarako egiten ote ditugu ahaleginak zurega-tik?

Natalia: Benetan, erratuta zaudete; ez dituzue nire adiskideak ezagutzen, itxuragatik soilik epaitu dituzue, eta nik gogoko ditut. Inoiz ere ez dizuet huts egin. Izan konfiantza nigan; jada ez naiz haurra, eta nik niretzat zer nahi dudana erabakitzen utzi behar didazue.

7 ARIKETA

HELBURUA: Familiaren funtzionamenduan kide bakoitzak bere eskubideak eta eginkizunak dituela ulertzea.

IRAUPENA: 40 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Fitxa bete beharko dute banaka, eta gero talde handian arituko dira hari buruz.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Familiako kide bakoitzak bere eginkizuna du.

Familiaren funtzionamenduan kide bakoitzak bere eskubideak eta eginkizunak ditu.

Familian egoerak, ekintzak, arauak eta beste hainbat gauza negoziatzen daitezke. Hala ere, garbi izan behar da beste gauza batzuk ezin direla inoiz negoziatu edo onartu (etxean porruak erretzen uztea, etxetik labanarekin ateratzea, lapurreta egitea, eta abar).

Denen artean hartutako erabakiak errespetatu behar dira.

Maiz, "oso zaila" izaten da rola eta hark dakarrena (guraso edo seme alaba izatea) betetzea.

7 FITXA: **JAR ZAITEZ NIRE TOKIAN**



Erantzun galdera hauei:

Zer utziko zenioke egiten zure seme edo alabari zure adinean?

Eta zer ez?

Zein ordutegi jarriko zenuke?

Eta zein arau?

Zer gauza egingo zenituzke seme alabekin batera?

Zer gauzak kezkatuko zintuzkete?

Orain, erantzun galderei zure adiskideekin batera:

Zerk gogaitzen zaitu gehien, gurasoek egiten dutenari dagokionez?

Zer atsegin duzu gehien?

Egiten duten zein gauzarekin zaude ados?

Eta zeinekin ez?

Ba al dago alderik zuk egingo zenukeen eraren eta haiek egiten dutenaren artean?

8 ARIKETA

HELBURUA: Familia osatzen duten kide bakoitzaren eginkizunak identifikatzea.

IRAUPENA: 40 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Fitxa emango zaie, eta hiru kideko taldetan beteko dute. Fitxan, nork zer egiten duen idatzi beharko dute. Taldeko kideen iritzia ez badatoz bat, denak idatziko dira.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Familiako kide bakoitzak du bere eginkizuna.

Familia bakoitzak bere funtzionatzeko era du.

Familia guztietan daude funtzionatzeko arauak.

Familiak behar bezala funtziona dezan, garrantzitsua da kide guztien elkarlana.

8 FITXA: **ZEIN DA GURE EGINKIZUNA?**

Bete ezazu ondoko taula. Familia osatzen duten kide guztiak eta bakoitzak egiten duena idatzi behar da (izan ezazu kontuan nork, zure ustez, egiten duen gauza bakoitza gehienetan).

Zer egiten du?	Nork egiten du?				
	Aita	Ama	Zuk	Anaiak/Nebak	Aizpak/Arrebak
Erosketak					
Etxea garbitu					
Zurekin hitz egin					
Maitekorragoa izan					
Agindu					
Maiz haserretu					
Eztabaidatu					
Denagatik kexu egin					
Negoziatu					
Ordutegiak ezarri					
Dirua sartu					
Barkatu					
Txantxak egin					
Inposatu					
Entzun					
Belarrondoak eman					
Zigorrak ezarri					

Koadroan azaltzen ez den kasuren bat bururatzen bazaizu, gehi ezazu.

Kide bakoitzari eman dizkiozun zereginak direla eta, etxe horretan egon al daiteke zailtasunik? Zailtasunak egon badaitezke, pentsa ezazu zer aldaketa egin beharko litzatekeen eginkizunei dagokienez, egoerak hobera egin dezan. Beste eginkizunen bat gehitu beharko al litzateke?

9 ARIKETA

HELBURUA: Familia osatzen duten kide bakoitzaren eskubideak eta betebeharrak identifikatzea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA:

Fitxa bat emango zaie, eta banaka erantzun beharko dute.

Ezagutzen duten familia bateko kide bakoitzaren betebeharrak eta eskubideak idatzi beharko dituzte.

Jarraian, taula bera bete dezatela eskatuko zaie, baina familiako aita edo ama beraiek izango balira bezala.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Familia barruan denok ditugu eskubide eta betebehar batzuk.

Familiak ondo funtziona dezan, garrantzitsua da denen arteko elkarlana.

Ez zara arazoak izaten dituen bakarra; familia osatzen duten kide guztiek izan ditzakete.

Familian gauzatzen diren eginkizunetako bat bera ere ez da erraza.

9 FITXA: **GURE ESKUBIDEAK ETA GURE BETEBEHARRAK**

Bete ezazu ondoko taula. Ezagutzen duzun familia bateko kide guztiek dituzten betebeharrak eta eskubideak idatzi behar dituzu.

Elkarrekin bizi diren pertsonak	Eskubideak	Betebeharrak

Asma ezazu zuretzat familia perfektua izango litzatekeena, etorkizunean zurekin bizitzeko nahiko zenituzkeen pertsonak, eta idatzi haietako bakoitzaren eskubideak eta betebeharrak.

Zurekin bizitzeko nahiko zenituzkeen pertsonak	Eskubideak	Betebeharrak

4 MODULUA: **ADISKIDEAK**

HELBURUAK

Talde bateko edo batzuetako partaide izateko beharra dugula ohartzea, babestu egiten gaituelako.

"Adiskidetasuna" hitzaren esanahiari buruz gogoeta egitea.

Adiskidea izatea eta laguna izatea zer den bereiztea.

Adiskide bakoitzarekin edo talde bakoitzarekin sortzen diren harreman desberdinak identifikatzea.

Adiskide taldea interesak, zaletasunak, estualdiak, iritziak, haserreak eta beste hainbat gauza partekatzeko gunea dela jakitea.

4 MODULUA: JARDUERAK

NIRE ADISKIDEAK ETA LAGUNAK

1 ARIKETA: NIRE TALDEAK

Helburua: Ditugun erreferentzia taldeak identifikatzea eta haietako adiskide edo lagun bakoitzaren ezaugarriak ezagutzea. Talde horietako bakoitzak guregan duten eraginari eta egiten dizkiguten ekarpenei buruz gogoeta egitea. Iraupena: 20 minutu.

2 ARIKETA: KUADRILLA

Helburua: Kuadrillak, osotasunean, eta kide bakoitzak, zehazki, duten garrantzia balioestea. Iraupena: 45 minutu.

3 ARIKETA: ADISKIDEAK ALA LAGUNAK

Helburua: Arrisku egoeretan adiskideek laguntza eta babesa emateko duten eginkizunari buruz gogoeta egitea. Iraupena: 50 minutu.

4 ARIKETA: USOA BERE KUADRILLAREKIN, BELEA BEREAREKIN

Helburua: Inguruko kuadrillak eta haien nortasun ezaugarriak errespetatzea. Iraupena: 45 minutu.

5 ARIKETA: NOREKIN IBILIKO NAIZ?

Helburua: Zein taldetan zaren partaide identifikatzea eta haietako bakoitzean duzun harremana aztertzea. Iraupena: 30 minutu.

6 ARIKETA: NOLAKOA DA ADISKIDEA?

Helburua: Adiskidetasun harremanen eta laguntasun harremanen arteko antzekotasun eta ezberdintasunak ezagutzea. Iraupena: 50 minutu.

7 ARIKETA: NOR DA NOR?

Helburua: Parekoen taldeetan diren rola identifikatzea. Iraupena: 45 minutu.

8 ARIKETA: NOR DA NIRE KUADRILLAN GEHIEN AINTZAT HARTZEN DENA?

Helburua: Kuadrilletan arrakasta izateko arrazoia zein den identifikatzea. Kuadrillaren balioak balio pertsonaletan duten eraginaz ohartzea. Iraupena: 60 minutu.

9 ARIKETA: NIRE ADISKIDEA DA?

Helburua: Kuadrillako kide guztiak errespetatzea, zenbaitekin bat etorri ez arren, besteekin egiten duzun eran; eta aldeak errespetatzen ez ditugunean besteei egin diezaiekegun minari buruz gogoeta egitea. Iraupena: 45 minutu.

10 ARIKETA: BERDINAK ALA DESBERDINAK?

Helburua: Kuadrilleetan gauzatzen diren zereginak identifikatzea, horiek egiten dituen pertsona mutila edo neska den kontuan izanda. Iraupena: 50 minutu.

BIKOTEKIDEA

11 ARIKETA: BIKOTEKIDEA

Helburua: Bikotekidearengan bilatzen ditugun gauzak identifikatzea. Iraupena: 50 minutu.

12 ARIKETA: HONEN BILA ZENBILTZAN?

Helburua: Harremanak zergatik mantentzen ditugun jakitea. Iraupena: 60 minutu.

13 ARIKETA: BAINA... ZER ARI ZAIO GERTATZEN?

Helburua: Bikote harremanari buruz hitz egitea, eta errespetuaz gogoeta egitea. Iraupena: 45 minutu.

NOLA BIZI DUT NIRE DENBORA LIBREA BERAIEKIN?

14 ARIKETA: OHITURA HUTSEZ EGITEN DITUGUN GAUZEZ, PASO

Helburua: Denbora librearekin egiten dugunari buruz gogoeta egitea. Iraupena: 45 minutu.

15 ARIKETA: ETA ASTEGUNETAN, ZER?

Helburua: Aisialdian egiten ditugun jardueraz gain, beste batzuk ere ezagutzea. Iraupena: 25 minutu.

16 ARIKETA: NOLAKOA DA GURE DENBORA LIBREA?

Helburua: Denbora librean egiten dugunak dituen alde positiboak eta negatiboak buruz gogoeta egitea. Iraupena: 50 minutu.

1 ARIKETA

HELBURUA: Ditugun erreferentzia taldeak identifikatzea eta haietako adiskide edo lagun bakoitzaren ezaugarriak ezagutzea.

Talde horietako bakoitzak guregan duten eraginari eta egiten dizkiguten ekarpenei buruz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 20 minutu

GAUZATZEKO ERA: Galderei nork bere aldetik erantzungo die.

Gero, talde handian hitz egingo dute, egoera bakoitza ikusiz.

Egoera bakoitzaren abantailak eta desabantailak zein diren eztabaidatuko dute.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Ez dute zergatik koadrila bakarrekoak izan.

Nire adiskideek ez badute egiten gustatzen zaidan jardueraren bat, nik beste talde batekin egin dezaket, eta ez du zertan arazoa izan.

Egoera batzuetan, geure harremanak mugatzen ditugu, eta ez gara ohartzen zer galtzen ari garen.

1 FITXA: **NIRE TALDEA**

Jarraian, zure harremanen artean egon daitezkeen taldeak azaltzen dira. Azter itzazu, eta erantzun ondoko galderei:

Nire lagun taldea dut, eta, horrez gain, beste adiskide batzuk ere baditut, eta noizean behin geratzen naiz.

Nire adiskide taldea dut, eta, horrez gain, beste lagun talde batzuk ere baditut, eta bestelako gauzak egiten ditut haiekin

Nire lagun taldea dut, eta ez dut adiskide onik.

Nire adiskide taldea dut, eta, horrez gain, beste adiskide talde batzuk ere baditut, eta noizean behin geratzen naiz haiekin.

Nire adiskide taldea dut, eta ez dut lagunik.

Neure kabuz ibiltzen naiz.

Nire neska edo mutil lagunarekin ibiltzen naiz.

Zein da zure egoera?

Zure egoeraren abantailak eta eragozpenak.

Zure ustez, zein da egoerarik hoberena? Zure ustez, zein da egoerarik ohikoena?

Zure egoeratik, zerbait aldatuko zenuke? Zer ematen du adiskide talde batek? Eta lagun talde batek?

Bien arteko aldeak marraztuz, antzetzuz edo nahi duzun eran adieraz ditzakezu. Zertan du eragina talde baten partaide izateak? (janzteko eran, aisialdian, kontsumoan, eta abarretan)

Nolakoa izango litzateke gure bizitza, talde bateko partaide izango ez bagina?

Ezagutzen al duzu kuadrillarik ez duen inor?

2 ARIKETA

HELBURUA: Kuadrillak, osotasunean, eta kide bakoitzak, zehazki, duten garrantzia balioestea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA:

Testua irakurriko dute lau edo bost kideko taldeetan.

Irakurri eta gero, proposatutako galderei buruz gogoeta egingo dute, iritzien aldeak argi utziz.

Azken galderari dagokionez, orri zuri bat emango zaie, eta burura datozkien hamabost hitz gutxienez idatzi beharko dituzte.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Adiskideak zaindu egin behar dira (denbora eskaini, haientzat astia izan, haiekin konprometitu).

Adiskide bakoitzaren dohainak aintzat hartu behar dira.

Nahiz eta bikotekidearekin oso maiteminduta egon, ez ezazu ahaztu adiskideekin zaletasunak, atsekabeak, uneak eta abar partekatzea.

2 FITXA: **KUADRILLA**

Iratik zazpi adiskidek osatzen duten kuadrilla du. Betidaniko adiskideak dira, haietako asko batera ibili izan dira eskolan, eta beste asko duela asko batu ziren, besteak beste, zaletasun eta intereseko toki berak zituztelako.

Gainera, haietako batzuk mutil laguna dute, eta lagun talde polita osatu dute; plan asko denek batera egiten dituzte. Beste batzuetan, ordea, zazpi adiskideak bakarrik eratzen dira, eguneko gorabeherei buruz hitz egi teko, larunbateko festarako niki dotoreren bat erosteko... alegia, elkar zaintzeko.

Duela hilabete, Iratik mutil bat ezagutu zuen. Dani deitzen dena. Oso gogoko du, eta, elkar ezagutu zutenetik, astero egoten dira elkarrekin. Gainera, adiskide ekin sesioa izan zuen, Iratik bere mutil laguna eta haren adiskideak zeuden dantzalekura joan nahi zuelako, baina adiskideek, aurreko asteburuan joan zirenez, oraingoan ez zutela berriz joateko gogorik esan ziotelako. Horrela, bada, Irati bakarrik joan zen. Azken hilabetea, ez du bere adiskide taldeak egiten dituen planetan parte hartzen. Beti Danirekin eta haren adiskideekin egoten da.

Danik ez du atsegin jendea ezagutzea, eta, horregatik, Iratik oraindik ez dio bere adiskide taldeari mutila aurkeztu. Iratik kontaktua ia erabat galdu du zazpi hilabetetan.

Hilabete horiek igaro direnean, Danik Irati utzi du, eta ez du neskaz ezer gehiago jakin nahi izan. Hori dela eta, Irati oso bakarrik sentitu da. Berriz adiskideei deitu die, eta haiek beren artean hartu dute. Baina, beste hainbat gau zaren artean, minduta daude eta Iratik erabili egin dituela uste dute".

Zerk eragin du Iratik horrenbeste denboran kontaktua galdu izana?

Nola sentitu dira haren adiskideak?

Zuen ustez, ba al dute minduta egoteko arrazoirik? Ohikoa al da hori kuadrilletan?

Zer espero duzue zuen kuadrillarengandik?

Zein beste aukera zuen Iratik?

3 ARIKETA

HELBURUA: Arrisku egoeretan adiskideek laguntza eta babesa emateko duten eginkizunari buruz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Fitxa bakarka bete beharko dute. Gero, talde txikietan jarri eta hitz egingo dute, eta ikusi dituzten aldeak jasoko.

Azkenik, denak batera jarriko dira, aldeak zein diren ikusiz, zeri ematen zaion garrantzia kontuan hartuz eta adiskideak izatearen alde ona bultzatuz.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Argi izan behar dugu nor diren gure benetako adiskideak.

Adiskideak zaindu egin behar ditugu.

Pertsona bat gure adiskidea ala laguna izan, gauza desberdinak egiten ditugu eta era desberdinean jokatzeko dugu harekin.

Adiskide bat funtsezko laguntza izan daiteke arriskuak gutxitzeko.

3 FITXA: **ADISKIDEAK ALA LAGUNAK**

Aitorrek 22 urte ditu. Lantegi batean lan egiten du, txandaka, eta bikoteki-dearekin da, Bilboko auzo batean. Duela denbora batetik hona, aldatu egin da, eta oso umore txarrean egoten da. Badirudi ozpin botila bat irentsi duela, egun osoa ematen du purrustaka: nekatuta dagoela, jendeak estutu egiten duela... Baina benetan kezkatzekoa dena da betiko adiskideekiko harremana nabarmen galdu duela. Noizean behin, astegunetan, parkera joaten da; pixka batean adiskideekin egon, eta segituan esaten du aspertu egin dela eta alde egiten du. Gainera, berezkoa zuen umore sena galdu du, dagoeneko ezin zaio inolako txantxarik egin, denok bere kontra ariko bagina bezala hartzen du, jendea berari buruz esamesaka ari dela uste du, eta abar.

Nire ustez, dena kaka horrengatik da, hartzen duen kokainarengatik. Gainera, gehiegikeriatan ari da; bere neska lagunak esan zidanez, horrela jarraitzen baldin badu... Ostegunetan ere egiten omen du, etenik gabe astelehena arte. Nola ez da, bada, umore txarrean egongo? Akituta egon behar du!

Nire ustez, egun gehiagotan ere kontsumitzen du, baina ez naiz ausartzen Leireri esaten, nahikoa du gaixoak...

Nire adiskidea eta nire laguna

Nire adiskidea balitz, hau egingo nuke:
Nire laguna balitz, hau egingo nuke:
Nire adiskidea balitz, hau esango nioke:
Nire laguna balitz, hau esango nioke:

Nik ... adiskide ditut
Nik ... lagun ditut

Nire ustez, garrantzitsuagoa da
izatea
Zuen ustez, jendeak adiskide ala lagun
gehiago du? Zergatik?
Nola lor dezaket lagun gehiago izatea?
Nola lor dezaket adiskide gehiago izatea?



4 ARIKETA

HELBURUA: Inguruko kuadrillak eta haien nortasun ezaugarriak errespetatzea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Bost kuadrilla mota aukeratu ditugu. Gainerako fitxak nortasun ezaugarriak dira. Kuadrilla bakoitza da gozkien estiloei edo irudiari lotu behar zaio.

Horretarako, lauki guztiak moztu behar dira. Finko geratuko dira aberaskumeen, hip hoperoen, heavyen, gaztetxeroen eta bunningen laukiak, eta horien gainean eraikiko dira taldeak.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Hainbat kuadrilla mota daude.

Kuadrilla bakoitzak bere nortasun ezaugarriak ditu (arropa, musika, eta abar).

Pertsona gisa identifikatzen gara, eta ez janzten garen moduaren edo izateko eraren arabera.

Kuadrilla mota guztiek dituzte gauza onak, geure egin behar ditugunak, eta haietatik ikasi beharko genuke.

Geure buruari aukera eman diezaiokegu, itxura batean gurekin zerikusirik ez duten pertsonak ezagutzeko.

4 FITXA: **USOA BERE KUADRILLAREKIN, BELEA BEREAREKIN**



ABERASKUMEAK	HIP HOPEROAK	HEAVYAK	BUMPINGAK
GAZTETXEROAK	SURFLARIEN SUDADERA	MARIHUANA HOSTODUN KAMISETA	LACOSTE MARKAKO POLOA
ADIDAS MARKAKO GALTZAK	GALTZA BAKEROAK	TXANODUN SUDADERA	GALTZA MOTZAK
BELARRITAKOAK	MAHUKA GABEKO KAMISETA	TXANOA	PIERCINGAK
JAKA BAKEROA	BOTA ALTUAK	LARRUZKO MUTURREKOAK	TELAZKO ZAPATILAK
ERAZTUNAK	MALGUKIDUN NIKEAK	TATUAJEAK	ALKANDORA
ART OINETAKOAK	KATEAK	KAMISETA ESTUAK	ILE LUZEA
GOMINA ILEAN	URREZKO ZIGILUAK	GERRIKOA PUNTADUNA	ILEA LARRU-ARRAS MOZTUA
RASTAK	GALTZA ZABALAK	EGUZKITAKO BETAURREKOAK	KAMISETA BELTZA
KAMISETA MARRADUNA	MALLAK	GALTZA ERORIAK	

5 ARIKETA

HELBURUA: Zein taldetan zaren partaide identifikatzea eta haietako bakoitzean duzun harremana aztertzea.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Fitxa bat emango zaie, eta banaka bete beharko dute. Fitxan, beren antzeko zenbat talderekin duten harremana idatzi beharko dute, bai eta talde horiei lotzen dituzten arrazoiak ere. Azkenik, denak batera jarriko dira, lotura dugun talde desberdinen artean diren aldeak aztertzeko.

Bukaeran, taula bat dago, beren adiskide taldeei buruz gogoeta egiteko tresna gisa erabili dezaten.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Era berean hainbat taldetako kide izan gaitezke.

Erreferentziazko hainbat talde izan arren, beti dugu batekin lotura handiagoa edo gauza gehiago partekatzen ditugu.

Lotura gehien dugun taldeak aukeratzen gaitu, eta guk geuk ere aukeratzen dugu bera, gauza gehiago partekatzen ditugulako.

Gure beharren arabera, talde bateko edo beste bateko kide izango gara.

Adiskide taldea interesak, zaletasunak, estualdiak, iritziak, hase-reak eta beste hainbat gauza partekatzeko gunea da.

Nerabezaroan eta gaztaroan, kuadrillak balio berezia du.

Gure kuadrillan, harreman desberdina izaten dugu taldeko kide bakoitzarekin.

5 FITXA: **NOREKIN IBILIKO NAIZ?**

Bete ezazu ondoko fitxa.



Zerrenda itzazu harremana duzun adiskide edo lagun talde guztiak.

Adibidez: gimnasioko taldea	
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Aukera itzazu idatzi dituzun taldeetatik bi, eta deskriba itzazu bi taldeen artean diren aldeak.

Orain, bete ezazu taula. Horretarako, zure kuadrillako kideak jarri behar dituzu, zuen arteko harremanaren arabera.

Fitxa honekin, zuk zeuk aztertuko duzu zein jarri zugandik gertuen, eta zein zugandik urrutien.

Egin gogoeta kideak horrela antolatzeko izan dituzun arrazoiei buruz. Adiskideak ala lagunak dira?

6 ARIKETA

HELBURUA: Adiskideen arteko harremanaren eta lagunen arteko harremanaren arteko antzekotasunak eta aldeak identifikatzea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA:

Fitxa bat emango zaie, eta banaka bete beharko dute, bi aldiz.

Lehenengo aldian adiskide batengan pentsatuz bete beharko dute, eta bigarrenean adiskidearen larruan jarritz. Hau da, idatzi beharko du bera zergatik aukeratu duten adiskide gisa. Ea nolako den bera adiskide harremanean.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Lagun asko izan ohi dugu (gainera, hori normala eta desiragarria da), baina adiskide gutxi.

Adiskideak mantentzeak denbora eta ahalegina eskatzen du.

Kuadrilla hainbat kidek osatzen dute, eta kide horien artean sortzen diren loturak desberdinak izaten dira.

Adiskidetasun ona pertsona gutxiarekin izaten dugu, eta horrek konpromisoa eta denbora eskatzen du, bien aldetik.

Parekoen arteko harremanetan elkar aintzat hartzeak, errespetua eta estimazioa izateak errazago egiten du adiskidetasun harremana.

6 FITXA: **NOLAKOA DA NIRE ADISKIDEA?**

Bete ezazu fitxa, zure adiskideren batengan pentsatuz.

	Bai	Ez
Egiatia da		
Maitekorra da		
Haserretu egiten gara		
Entzun egiten dit		
Zaletasun berak ditugu		
Nitaz arduratzen da		
Dibertigarria da		
Atsegin ez ditudan iritziak ditu		
Lagundu egiten dit		
Errespetatu egiten nau		
Dirua du		
Konfiantza ematen dit		
Traidorea da		
Entzutea edo ospea du		
Izaera babeslea du		
Egonkortasuna ematen dit		
Segurtasuna ematen dit		
...		

Bete ezazu fitxa berriz, adiskidea zarela eta ea adiskide gisa zer ematen duzun pentsatuz.

Orain, erantzun (bete edo azaldu egin daiteke)

Zenbat kuadrillarekin ibiltzen zara?

Zenbat lagun duzu, gutxi gorabehera?

Zenbat har ditzakezu adiskidetzat?

7 ARIKETA

HELBURUA: Parekoen taldeetan diren rolak identifikatzea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA:

Kuadrillan adiskideek izan ditzaketen eginkizunen zerrendak banatuko dira.

Adiskideei esleitu beharko dizkiete, bai eta, era berean, beren buruei ere.

Gero, guztiak batera jarrita, eginkizun horiek bakoitzari zergatik esleitu zaizkion eta adiskide taldean zein toki duten azalduko diote elkarri. Hezitzaileak balioztatuko du ea komeni den talde zabalean lan egitea. Nolanahi ere, komenigarria da galdera irekiak egin ditzala, ikasle bakoitzak gogoeta egin dezan, batez ere argi geratu behar duenari buruz.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Kuadrillan, denok dugu eginkizunen bat esleituta.

Uste ez dugun arren, denok dugu pertsona bakoitza eginkizun batekin identifikatuta (txantxazalea, argia, eta abar).

Sarritan, eginkizun bat esleitzen zaigu, taldean bereziki eginkizun hori izatea gustatuko ez litzaigukeen arren.

Eginkizun horiek positiboak izan daitezke niretzat, baina negatiboak ere bai.

Zaila da eginkizunak aldatzea, bai eta ingurukoek alda ditzaten.

7 FITXA: **NOR DA NOR?**

Nire kuadrillan, nor da...

Txantxazalea	Bere gauzez ezer kontaktzen ez duena
Isila	Ezertaz ohartzen ez dena
Dena kontaktzen duena	Argiena
Gehien kexatzen dena	Animatzen zaituena
Zorte txarrena duena	Mugituena
Gauzak konpontzen trebeena	Zorte hoberena duena
Harroa	"Gehiegikeria" gehien egiten duena
Antolatzailea	Agintzen zaiona egiten duena
Gonbidatzen duena	Mendira joateko proposatuko luke ena
Zekena	Fidatzekoa
Istilu gehien izaten duena	Adarra jotzen ibiltzen dena
Mesedeak eskatzen dituen	Harreman serioak gehien atsegin dituen
Gehiegikeria gehien egiten duena	Nesketan/mutiletan gehien egiten duena
Kirolariena	Dotoreena
Animatuena	Gehien ikasten duena
Langileena	Drogekin gehiegikeria gehien egiten duena
Alferrena	Eztabaida gehien egiten duena
Dotoretasun gutxien duena	Jende gehien ezagutzen duena
Bestelako egitekoak proposatzen dituen	Dantza gehien egiten duena
Sekreturik kontatu ezin zaiona	Lasaitzen duena
Umore senik ez duena	

Azkenik, eztabaida gidatua egingo da, ondoko galdera hauek erabiliz:

Zein eginkizun jarri diozu zeure buruari? Zergatik?

Zure ustez, taldeko gainerako kideek irudi hori dute zutaz?

Atsegin al duzu taldean duzun eginkizuna?

Aldatuko al zenuke eginkizun hori? Zein aukeratuko zenuke? Erraza izango litzateke?

Onartuko al zenuke adiskideren batek bere eginkizuna aldatzea?

Zure ustez, norbaitentzat arazo izan daiteke eginkizun zehatz bat izatea?

8 ARIKETA

HELBURUA: Kuadrilletan arrakasta izateko arrazoia zein den identifikatzea.

Kuadrillaren balioak balio pertsonaletan duten eraginaz ohartzeta.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Paper zati handi batean piramide bat marraztuko da.

Helburua da ikustea kuadrilla zer den gehien balioesten dena. Bakoitzak, jaiki eta bere kuadrillan arrakastatzat jotzen den zerbait idatzi beharko du.

Gero, zerrenda irakurriko da, eta, irakurri ahala, arrakastaren sinbolo direla uste duten zerbait aipatzean eskua jaso beharko dute. Gehiengoak hala uste badu, piramidean sartuko zerbait hori.

Guztien arteko eztabaida egingo da, eta piramidearen barruan jasoko da. Horrela ez bada, argudiatu egin beharko dute zergatik. Azkenik, eztabaidatu egingo da arrakasta sinbolo horiek izateak zer dakarren, eta horrelakorik ez izateak zer dakarren, bai eta zeri ematen diogun garrantzi gehien ere (gauza materialei ala ez materialei).

Fitxan zerrenda bat dago, ikasleek nabarmentzen dutena osatzeko.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Kuadrilla bakoitzean arrakasta sinbolo desberdinak egon daitezke.

Gure kuadrillan den arrakasta ereduak eragina du gutako bakoitzean.

Zaila da gure kuadrillan zehazten den arrakasta eredutik bestelako eredu bati eustea.

8 FITXA: **NOR DA NIRE KUADRILLAN GEHIEN AINTZAT HARTZEN DENA?**

Zure kuadrillan, zeri ematen zaio garrantzi gehien? Ordena itzazu ondokoak, garrantzi gehien dutenetatik gutxien dutenetara.



Orain, egin gogoeta:

Zergatik?

Zenbat eta gauza gehiago eduki, arrakasta handiagoa?

9 ARIKETA

HELBURUA: Kuadrillako kide guztiak errespetatzea, zenbaitekin bat etorri ez arren, besteekin egiten duzun eran; eta aldeak errespetatzen ez ditugunean besteei egin diezaiekegun minari buruz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA:

Hezitzaileak zatitu eta banatu egingo ditu taldeko kide bakoitzaren rola deskribatzen dituzten egoerak.

Hezitzaileak egoera jakin bat azalduko du, eta ikasleek beren "papera" antzetzu beharko dute, ahalik eta hobekien. Hezitzaileak kuadrillaren barruko rola eginkizunak banatuko ditu. Gainerako taldekideek rol horiek identifikatu beharko dituzte.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Beste norbaiten desberdina izateak ez du esan nahi bera baino gehiago edo gutxiago zarenik.

Gutako bakoitzak geure erritmoak ditugu erabakiak hartu eta aurrera eramateko orduan.

Konplexuak, maiz, norbaitek zanpatu izanaren ondorio izan ohi da, eta, horri buruz hitz egiten ez bada, pertsona horrengan arazo izatera irits daitezke.

9 FITXA: **NIRE ADISKIDEA AL DA?**



Egoera: Kuadrillako lau kide mutilez edo neskez eta zuen lehen sexu esperientziez hitz egiten ari zarete, baina zuetako bakoitzak oso bestelako esperientziak izan dituzue, noski: batzuek ez dituzte oraindik izan, besteek atsegin dute horri buruz hitz egitea, beste batzuek ez, eta abar.

1. rola: Egun osoa mutiletan edo neskatan aritzen zara, arrakasta handia duzu lagunaren artean, eta, gainera, oso ederra zara. Zu bezalakoak ez direnak zanpatzen dituzu, batez ere ahulenak.

2. rola: Ingurukoek gida zaitzaten uzten duzu, lagunak egiten dutena egiten duzu.

3. rola: Oso lotsatia zara, ez duzu oraindik sexu harremanik izan eta izugarrizko beldurra ematen dizu sexu edota emoziozko harremanak hasteak. Ez duzu ziurtasunik, asko sufritzen duzu eta nahiago izaten duzu isilik egotea.

4. rola: Alaia eta oso lagunartekoa zara, ondo konpontzen zara denekin, eraso egiten dizutela uste ez duzunean, behintzat. Gainera, ez duzu atsegin ingurukoek ere erasoak jasatea. Zure ustez, jende asko dago besteren lepotik dibertitzen dena, eta haserrarazi egiten zaitu horrek.



10 ARIKETA

HELBURUA: Adiskide taldeetan gauzatzen diren egitekoak identifikatzea, egiten dituen pertsona mutila edo neska den kontuan izanda.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO: Taula bat emango zaie, kuadrilla bateko kideek, sexuaren arabera, egin ohi dituzten gauzak jasotzen dituen. Lauko taldeetan jarrita, gauza horietatik zein egin ohi dituzten mutilek eta zein neskek adierazi beharko dute.

Azkenean, jardueratik aterako diren erantzun eta iradokizunak guztien artean eztabaidatuko dira, mutilen eta nesken artean diren aldeak kontuan izanik.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

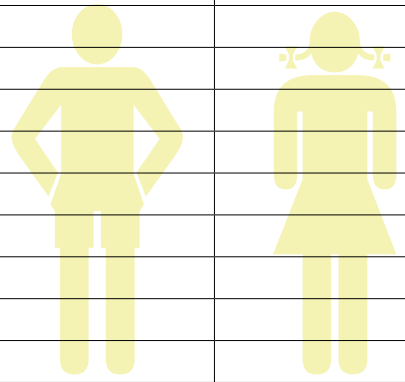
Kulturan, eginkizun batzuk mutilei dagozkie, eta beste batzuk neskei, eta horrek jokabidea baldintzatzen du: egiten ditugun gauzak, pentsatzen duguna, eta, askotan, sentitzen duguna ere bai... Gure erantzukizuna da (gizonezkoena eta emakumezkoena) hori horrela ez izatea.

Esleitzen zaizkigun rolak maiz ez dira izaten geuk nahi ditugunak, ez eta hoberenak ere.

Eskubidea dugu esateko "ez naiz honekin eroso sentitzen", "Ez dut hau atsegin", "Ez dut hau egingo", "Ez dut onartuko hau egin dezazun", eta hori gutako bakoitzaren erantzukizuna da (esatea eta onartzea).

10 FITXA: **BERDINAK ALA DESBERDINAK?**

Bete ezazu taula, zure adiskide taldean gauza bakoitza normalean nork egiten duen idatziz. Beste-lako alderen bat bururatzen bazaizu, idatz ezazu.

Zer egiten dugu?	Nork egiten du?	
Liskarrak izan		
Drogekin kontrolik gabe ibili		
Markako arropak erabili		
Kuxkuxean ibili		
Inguruko en kontuen berri izan		
Urre ugari eraman		
Gazte gaztetatik lan egin		
Dirua lortu, edozein dela ere bidea		
Norbait zaindu, gehiegikeriaren bat egin duenean		
Norbaitek entzutea behar duenean, entzun		
Lasaitu		
Autoa izan		
Sexu harremanetan bitartekoak jarri		
Bikotekidea sartu		
Denaren jakinaren gainean egon		
Taldeko buru izan		
Beti konfiantzazko norbait izan		
Beti konfiantzazko norbait izan		
Zintzotasun gehiagoz hitz egin		
Jendearen aurrean negar egin		
Ligatu		
Sexu harreman gehiago izan		
Ikasi		
Jeloskorragoa izan		
Ingurukoek axola ez diotelako itxura eman		
Indarraz gehiegikerietarako baliatu		
Ingurukoak maneiatu		
Fisikoa zaindu		
Norbait jo		

11 ARIKETA

HELBURUA: Bikotekidearengan bilatzen ditugun gauzak identifikatzea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Taula bat emango zaie, bikotean izan daitezkeen hainbat alderdi jasotzen dituena. Haien iritziz, bikote batean zerk gertatu behar duen eta zerk ez adierazi beharko dute. Besteren bat gehitu ere egin dezakete.

Azkenik, guztien artean eztabaidatuko dituzte, jardueratik aterako diren iritziak.

kontuan hartuta. Bereziki, bikotean onartu beharko ez liratekeenak nabarmenduko dira.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Bikote bakoitzak bere funtzionatzeko era ezartzen du, eta horrek bere alde positiboak, arauak, itxaropenak eta beste hainbat gauza izan ohi ditu. Eta hori, bikotea osatzen duten pertsonen eta bikotean bilatzen dutenaren arabera izango da.

Bikotekidea izatea onuragarria eta betegarria da maitasuna, errespetua eta konfiantza daudenean.

Egoera batzuk ez dira inoiz onartu behar.

Norbait maitatzea oso positiboa da.

Norbait maitatzeak ez du adierazi behar nahi ez dugun zerbait egin behar dugula.

Bikotean, bi aldeek eskubide eta betebeharrak dituzte.

11 FITXA: **BIKOTEKIDEA**

Adieraz itzazu laukian zure bikotean edo bikoteetan, oro har, ematen diren gauzak. Beste gauza-oren bat bururatzen bazaizu, gehitu.

Bikote batean egon daitekeena	Zer espero duzu zure bikotekidearengandik?	Zer ez da onartu behar bikote harreman batean?
Konfiantza		
Adiskidetasun berezia		
Etengabeko oihuak		
Jelosia		
Inposizioak		
Estimua		
Neurriz gaineko haserreak		
Baldintzarik gabeko laguntza		
Lasaitasuna		
Ongizatea		
Erantzukizuna		
Gezurrak		
Sexu betebeharrak		
Sexu betebeharrak		
Xantaia emozionala		
Mesfidantza		
Zintzotasuna		
Konplizitatea		
Eraso fisikoak		
Parrandan elkarrekin joatea		
Ongi pasatzea		
Zaletasunak partekatzea		
Sexu harremanak		
Txera		
Desioa		
Elkarrekiko errespetua		
Erakarpen fisikoa		
Elkarrekikotasuna		
Bikotekidea zaintzea		

12 ARIKETA

HELBURUA: Harremanak zergatik mantentzen ditugun jakitea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Lau kideko taldeak egin, eta fitxa bat eman-go zaie. Fitxan hiru testu izango dira, eta irakurri egin beharko dituzte galderak erantzun ahal izateko.

Jarraian, guztien artean aztertuko dituzte erantzunak, nabarmendu beharreko alderdi garrantzitsu guztiak kontuan hartuta.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Bikotea izatea aukeratu egiten da; eta, aukeratzen badugu, gus-tura gauden eta gozatzen ari garen seinale izango da.

Geuk dugu eskubidea harreman sentimental batekin aurrera egi-teak merezi duen ala ez erabakitzeko.

Maiz, hainbat gauza gertatzen da bikotean, eta harreman horre-kin jarraitzeak dituen abantailak eta eragozpenak balioztatzen behartzen gaituzte. (Eta, mingarria izan daitekeen arren, ariketa positiboa da.)

Bikotean, bi aldeek eskubide eta betebeharrak dituzte.

Garrantzitsua da bikote harremanetan eskemak identifikatzea.

12 FITXA: **HONEN BILA ZENBILTZAN?**

Irakur itzazu ondoko testuak eta erantzun galderei. Gero, erkatu zure erantzunak ikaskideenekin.

Ainara: Baina, Gema, zergatik ez duzu neska hura uz-ten, behingoz? Ez al duzu ikusten berarekin zauden bakoitzean gaizki bukatzen duzula? Hori ez da zuk nahi duzuna. Hasieran ondo zihoan harremana, baina orain egun osoa negarrez pasatzen duzu. Ezin duzu horrela jarraitu, dagoeneko dena eman duzu.

Gema: Badakit, baina nik maite dut, eta badakit per-sona ona dela. Kontua da, haserretzen denean bere senetik atera eta denetarik esaten didala; baina gero, barkamena eskatzen dit. Nik badakit maite nauela, sinesten diot. Gainera, uzten baldin badut, zer? Bada-kit ez nauela bakean utziko, badakit nolakoa den eta. Besteren batekin ikusiko banindu, hil egingo ninduke.

Ainara: Zeuk ikusiko duzu, baina norbaitekin zau-denean ez da izaten sufritzeko eta haren nahikeriak jasateko. Niri zuk ematen didazu pena, eta ez berak.

12 FITXA: **HONEN BILA ZENBILTZAN?**

Gorka: Duela zenbat ez zara Roberrekin egon? Ikusten duzunean flipatu egingo duzu. Erorita dago, eta oso gaizki, Leirek utzi zuenetik.

David: Atzo ikusi nuen eta flipatu egin nuen. Neskaren batek niri horrelakorik egingo balit, gogoratuko litzateke, bai. Ederra sakatu dio.

Lehengo batean parkean zegoen, bestearekin musuka.

Gorka: Mutilak dena utzi zuen berarengatik, eta neskak, ordainetan, beste zozo horrengatik utzi du. Horrengatik ez du merezi inorekin lotzeak. Nik, horrengatik, paso egiten dut: norbaitekin behin egon, eta nahiko; gaur bonbon, bihar egon. Ez dut neskengan konfiantzarik, azkenean beti egiten baitizute zerbait.

Maite: Atzo Sonia ikusi nuen, eta harri eta zur geratu zen, zer esan ere ez zekiela. Egia esan, pena eman zidan. Bere larrian jarritz gero, gaizki egon behar du: gurekin egotea-ri utzi dio bere mutil lagunak ez gaituelako atsegin; ezin du parrandara atera, mutilak kontsumitu egiten duelako; egun guztia mugikorrari adi, kontrolatzeko; arraioa, janzteko era ere aldatu egin du! Apaindu gabe zegoen, bera zen pinpirinarekin...

Laura: Berak jakingo du non sartu den. 17 urterekin gurekiko paso egin, parranda egitea-ri utzi eta ezer balio ez duen mutil bati itsatsita egotea merezi badio, aurrera! nik paso egingo dut, ez dut nahi hemendik aurrera gurekin etor dadin ere.

Galderak:

1. Zergatik ez du Gemak bere neska laguna uzten?
2. Zer rol du Gemak bikotean?
3. Zer gauza positibo ari da lortzen bere bikotekidearengandik?
4. Zure ustez, merezi du horrelako harreman bat izatea? Zergatik?
5. Zure ustez, zer izan zen Roberrentzat bere bikotekidea?
6. Zure ustez, haren adiskideek neskez duten iritzia orokorra da? Zergatik?
7. Zure ustez, mutilek ez dituzte ezezkoak onartzen, eta neskei botatzen diete errua? Edo alderantziz dela uste duzu?
8. Zergatik egin dio Soniak denari uko, mutil lagunarekin egotea-rrin?
9. Zure ustez, Soniak mutil laguna aurkitu zuenean norbaitek gauzak egitea debeka ziezaion nahiko zuen? Eta zergatik onartzen du hori?
10. Zer rol du Soniak bikotean?
11. Bere ustez, zer abantaila du bere mutil lagunarekin egoteak? Eta zer eragozpen?
12. Azal ezazu adiskideek hiru egoeretan izan zuten eginkizuna.
13. Zure ustez, ba al dago alderik bikote harreman batzuetatik besteetara? Nola ebazten du arazoa bikotekide bakoitzak?

13 ARIKETA

HELBURUA: Bikote harremanari buruz hitz egitea, eta errespetuaz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Taldeetan jarri eta fitxan azaltzen den egoerari irtenbidea bilatu beharko diote.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Gauza batzuk barkaezinak dira.

Norbaitenganako maitasunak ez ditu, besteak beste, gure interesak eta nahiak baliogabetu behar.

Denaren gainetik, geure burua errespetatu behar dugu.

Egokiena da gure alderik hoberena ateratzen duen jendeaz inguratzeara.

13 FITXA: **BAINA... ZER ARI ZAIO GERTATZEN?**

Irakur ezazu testua eta bilatu ondoko istorio honentzako bukaera:



Duela bi hilabete, Ane Alvarorekin ezkondu zen, 19 urte besterik ez zituenean. Ezkondu zirenetik, Ane nahiko goibel dabil. Alvaro erabat aldatu zela kontatu zidan, jada ez zela ezagutu zuen mutil zoragarri hura, barre eragiten ziona, afaltzera, dantza egitera eramaten zuena... Nola nabaritzen zuen laztanen falta! Elkar zain? tzeak ematen zion sentipenaren falta sentitzen zuela, bai eta edozein gairi buruzko elkarrizketak, bien artean eraiki zituzten ametsak, eta beste hainbat gauza ere.

Horixe kontatu zidan soilik...

Hitz egiten hasi nintzen bezain laster aldatu zuen aurpegiera; guztiz horrela ere ez zela esan zidan, etxea atontzea eta beste hainbat gauza zirela eta, oso urduri ibili baitziren. Baina ni kezkatuta nauka. Ez etxetik ateratzen etxeko lanak egin behar dituela eta (afaria, Alvaro gauetan etxera heltzen dener? ako, adi bidez), ez du bere itxura zaintzen, Ane izan den mari? apainarekin!

Bere etxera joan eta bisitatxo bat egitea erabaki nuen, elkarrizketa hura izan genuenetik ez genuen elkar ikusi eta. Arreta eman zidaten ateetan zeuden zuloek, etxe berria izanik... ez dakit, oso arduratuta nauka.

14 ARIKETA

HELBURUA: Denbora librearekin egiten dugunari buruz gogoe-ta egitea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Jarraian ageri diren egoerak irakurri behar-ko dituzte. Egoera ezin dira inola ere aldatu, hau da, denbora li-brea dugun aukera guztietan egiten dugu, "hori baino ez dugu egiten". Lau talde egingo dira. Talde bakoitzak aukeratu duen denbora libreko aukera hoberena dela defendatu beharko du, eta arrazoiak eman.

Gero, egoera horietan, beti gauza bera egiten, nola sentitu diren jasoko da, eta aukera guztiak elkartuz hainbat asteburu nola an-tolatuko lituzketen bilduko da.

GARBI GERATU BEHAR DA:

Maiz, asteburuetan beti gauza berak egiten ditugu ohitura hu-tsez, zergatik pentsatu gabe ia.

Aniztasunean dago aberastasuna, eta ohitura hutsez egiten ditu-gun gauzek, azkenean, aspertu egiten gaituzte.

Ondo pasatzea normalean lotuago egoten da inguruan ditugun pertsonen, egiten dugun horri baino.

14 FITXA: **OHITURA HUTSEZ EGITEN DITUGUN GAUZEZ, PASO**

Jar zaitezte taldeetan, eta aldeztu ezazue egokitu zaizuen. Gero, zuen asteburuak diseinatu beharko dituzue, ohitura hutsez egiten dituzuen gauzak alde batera utzita.

1. taldea: Asteburu oro lonjan geratzen dira, eta filmak ikus-ten dituzte, Play Stationean jokatzen dute, eta krispetak, pizzak edo beste edozer gauza jaten dute.

2. taldea: Dantzalekueta-ra joaten dira eta drogez goraino jartzen dira. Nor-malean, asteburu osoa "di-seinatuta" pasatzen dute, hitzik ere.

3. taldea: Kart zirkuitora ibil-tzera joateko biltzen dira.

4. taldea: Astebururo es-kalatzera joaten dira, beti pertsona berak. Ondorioz, ez dute inoiz gainerako jen-dearekin harremanik iza-ten.

15 ARIKETA

HELBURUA: Aisialdian egiten ditugun jardueraz gain, beste batzuk ere ezagutzea.

IRAUPENA: 25 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Lau edo bost kideko taldeak egingo dira, taulan diren galderei erantzuteko. Astegunetan beren kuadrilla-rekin egiten dutena azaldu beharko dute.

Gero, talde bakoitzak idatzi dituen jarduerak berrikusiko dira, arau berri batekin: ezin da EZER kontsumitu. Alegia, ezin dute pipitarik, haxixik edo aldizkaririk erosi, ezin dute autoa hartu, eta abar.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Ohitura hutsez egiten ditugun gauzek motibazioa galarazten digute eta aspertu egiten gaituzte!

Astegunetan bestelako gauzak egin daitezke.

Maiz, ez gara jabetzen, inertziaz, denbora librea eta kontsumoa lotzen ditugula.

Ondo pasatzea normalean lotuago egoten da alboan ditugun pertsoneri, egiten dugun horri baino.

15 FITXA: **ETA ASTEGUNETAN, ZER?**

Adibidez:

Zenbat gara?	8
Non elkartzen zarete?	Lonjan, parkean, ziber tokietan, tabernetan, adiskideren baten etxean, eta abarretan.
Zenbat denbora ematen duzue elkarrekin egunero?	Ahal dugun guztia.
Zertaz hitz egiten duzue?	Autoez, musikaz, emakumeez, gizonez, etorkizunaz, lanaz, parrandez, drogez, eta abarrez.
Zer jarduera egiten dituzue?	Play Stationean jokatu, kirola egin, litxarreriak jan, erre, edan, filmak ikusi, aldizkariak irakurri, erosi, hitz egin.

Orain, zure taldearena bete itzazu:

Zenbat gara?	
Non elkartzen zarete?	
Zenbat denbora ematen duzue elkarrekin egunero?	
Zertaz hitz egiten duzue?	
Zer jarduera egiten dituzue?	

Orain, zuen kuadrilla jada identifikatuta duzuenean, hori guztia arau bat aplikatuta adierazi behar duzue. Hauxe da araua: **EZIN DA EZER KONTSUMITU**. Zer egingo duzue?

Zenbat gara?	
Non elkartzen zarete?	
Zenbat denbora ematen duzue elkarrekin egunero?	
Zertaz hitz egiten duzue?	
Zer jarduera egiten dituzue?	

16 ARIKETA

HELBURUA: Denbora librean egiten dugunak dituen alde positiboak eta negatiboak buruz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Zer egiten duten, zer behar duten eta egiten dutenak dituen ondorioak (positiboak zein negatiboak) azaldu beharko dituzte, banaka. Gero, taldean, gogoeta egingo da gazteek beren denbora librean egiten dutenari buruz.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Aisialdia garapenerako baliabidea eta osasun iturria da.

Pertsonak libre gara gure aisia aukeratzeko eta bizitzeko.

Gazteok zarete zuen denbora librean antolatu behar duzuenok.

Aisialdia ezin da ingurunetik bereizita egon, eta bizi-kalitatea hobetzeko baliabide bat da.

16 FITXA: **NOLAKOA DA GURE DENBORA LIBREA?**

Bete ezazu ondoko taula. Horretarako, aukera itzazu denbora librean gehien egiten dituzun bost gauza, eta, taulan ez baldin badaude, idatz itzazu zeuk.

ZER EGITEN DUZU?	ZER BEHAR DUZU?	ZER ONDORIO DITU?	
		Positiboak	Negatiboak
Adibidez: telebista ikusi	Etxea	Entretenitu egiten nau, informatu egiten naiz	Bakarrrik egoten naiz
Motor karrerak			
Parrandan ateratzea			
Bikotekidearekin egotea			
Gauzez arrantza egitea			
Zaldi gainean ibiltzea			
Porruak erretzea			
...			

Ongi pasatzeko, zer arrisku hartzea merezi du?

Nahikoa baliabide izango bazenu, zer gauza aldatuko zenituzke?

5 MODULUA: **NIRE INGURUNEA**

HELBURUAK

Bizi garen inguruneak guregan nolako eragina duen hausnartzea: etxebizitzak, inguruan ditugun pertsonak, balioek, gizartean arrakasta izateak, eta abarrek.

Guretzat gizarteko talde jakin batzuetakoa izateak duen garrantzia balioestea.

Arriskuko jokabideen aurrean gizarteak duen jarrerari buruz gogoeta egitea.

"Gizarte anomia" terminoa ezagutu eta ulertzea, gizarteak ezarritako helburuen (ospea edo arrakasta lortzeko helburuak, eta horiek gure kulturaren gero eta gehiago arrakasta ekonomiko eta fama bihurtzen ari dira) eta guk helburu horiek lortzeko ditugun bitarteko eta aukeren arteko distantzia gisa.

Gizarteak jokabide zehatz batzuen aurrean (drogak kontsumitzea, arazoak ebazteko indarkeria erabiltzea, sexismoa, kontsumismoa oro har, eta abar) erakusten duen onarpen edo tolerantzia mailak edo, batzuetan, sustatze mailak, gazteek eta nerabeek ere jokabide horiek izatea errazago egiten duela jakitea.

ZEIN TALDETA KOAK GAREN

1 ARIKETA: HONAKO TALDE HONETAKO PARTAIDE NAIZ...

Helburua: Zein taldetakoak garen identifikatzea. Hainbat taldetako kide izatea garrantzitsua dela eta talde horiek nortasuna ematen digutela ulertzea. Iraupena: 30 minutu.

2 ARIKETA: NI BIZI NAIZEN TOKIA

Helburua: Bizi garen tokiak eta inguruneak guregan nolako eragina duen hausnartzea. Iraupena: 20 minutu.

3 ARIKETA: NIRETZAT GARRANTZITSUA DA

Helburua: Garapen pertsonalerako, gizartean onartua izateak duen garrantziaz jabetzea. Ingurukoengandik behar dugun onarpen mailari buruz gogoeta egitea. Iraupena: 40 minutu.

4 ARIKETA: ONARPENAREN BILA

Helburua: Gizartean onartua izateko erabiltzen diren estrategiek, estrategia bakoitzaren arabera, geure buruarekin ondo sentitzera iristea oztopa dezakete. Iraupena: 50 minutu.

HELDUAK

5 ARIKETA: ROLAK ETA GENEROA

Helburua: Mutila edo neska izateari lotzen zaizkion mitoei buruz gogoeta egitea. Iraupena: 50 minutu.

6 ARIKETA: NOLAKOAK DIRA?

Helburua: Helduak gure bizitzan eredu garrantzitsuak direla ulertzea, eta, hortaz, gazteen eta nerabeen garapen pertsonalean zein sozialean eragin zuzena dutela ulertzea. Iraupena: 30 minutu.

GIZARTEAREN ERAGINA ETA ULERTZEKO MODUA

7 ARIKETA: KALEAN EDATEA

Helburua: Kalean edateari buruz gogoeta egitea: Fenomeno hori hedatzean gizarteak duen eragina ezagutzea. Fenomeno horren ondorioak ezagutzea. Iraupena: 60 minutu.

8 ARIKETA: ZERK DU ERAGINA NIREGAN?

Helburua: Gizartea ulertzeko moduak hainbat faktoreren arabera alda daitezkeela baina hedabideak alderdi eragile bat direla ulertzea. Iraupena: 30 minutu.

9 ARIKETA: PUBLIZITATE KANPAINAK

Helburua: Komunikabideetan nagusi diren balioak zein diren eta guregan nola eragiten duten identifikatzea. Komunikabideetatik hedatzen den kontsumismoari buruzko kritika negatiboa egitea. Iraupena: 60 minutu.

10 ARIKETA: TXATA VS SMS-AK

Helburua: Zuzeneko elkarrizketa bat bese-telako bitartekoek inoiz ordezkatu ezingo duten egoerak identifikatzea. Iraupena: 50 minutu.

KONTSUMISMOA - PRESENTISMOA

11 ARIKETA: ORAINTXE BERTAN

Helburua: Honako hauek bereizten ikastea: Orain eduki ezin duguna eta inoiz edukiko ez duguna. Orain eduki ezin duguna, baina epe laburrean eduki ahalko dugu. Orain eduki ezin duguna, baina etorkizunean eduki ahalko duguna. Iraupena: 30 minutu.

12 ARIKETA: NAHI DUT

Helburua: Gizartearen presioaren aurrean anbizio eta lehiakortasun mailak identifikatzea. Iraupena: 60 minutu.

GIZARTE BALIOAK

13 ARIKETA: INGURUAN DUDANA

Helburua: Gaur egun gizartean zer balio dauden eta guregan nolako eragina duten identifikatzea. Iraupena: 60 minutu.

14 ARIKETA: ARRAKASTA EROSTEA

Helburua: Gizartean "saltzen" dizkiguten arrakasta ereduak identifikatzea. Iraupena: 50 minutu.

1 ARIKETA

HELBURUA: Zein taldetakoak garen identifikatzea.

Hainbat taldetako kide izatea garrantzitsua dela eta talde horiek nortasuna ematen digutela ulertzea.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Hezitzaileak izango duen zerrendaren laguntzarekin (fitxan ere azalduko da), ikasleek partaide diren taldeak aipatuko dituzte.

Gero, bakarka, bakoitzak partaide den taldeei buruz gogoeta egingo du, eta beste talderen bat ere gehitu ahal izango du. Jarraian, fitxan izango diren gainerako galderei erantzungo die.

Azkenik, talde handian jardungo dute, eta pertsona bakoitzarengan egon daitezkeen desberdintasunak, bakoitzak zeri ematen dion garrantzia, eta, batez ere, ea talde horietako partaide izateaz jabetzen garen aztertuko da.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

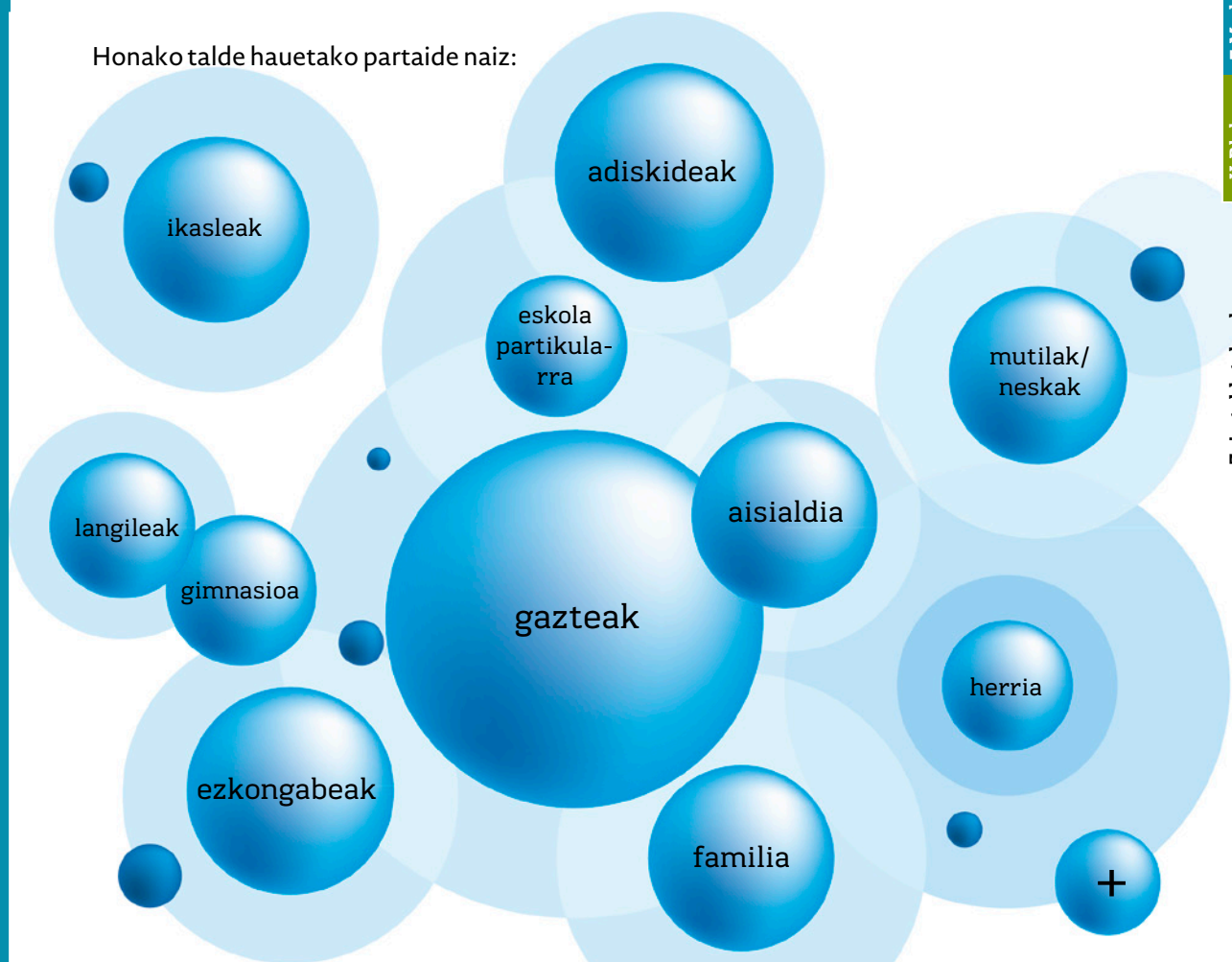
Hainbat taldetako kide gara, toki zehatz batean bizi garelako, ikastetxe jakin batean ikasten dugulako, leku jakin batean lan egiten dugulako, eta abar.

Talde jakin bateko kide izateak talde horretako kide izatearen identitatea ematen digu, eta onurak ekar ditzake, bai eta eragozpenak ere.

Partaide garen taldeek eragin handia dute guregan: balioak, gizarteko arrakasta, eta abar.

1 FITXA: **HONAKO TALDE HONETAKO PARTAIDE NAIZ...**

Honako talde hauetako partaide naiz:



Galderak:

Zein taldetako partaide naiz?

Zer lortzen dugu hainbat taldetako kide izatearekin?

Zuk aukeratu al duzu talde horietako kide izatea?

Aukera itzazu zuretzat garrantzitsuenak diren bi taldeak, eta garrantzi gutxien duten biak. Zergatik dira batzuk besteak baino garrantzitsuagoak?

2 ARIKETA

HELBURUA: Bizi garen tokiak eta inguruak guregan nolako eragina duen hausnartzea.

IRAUPENA: 20 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Banaka, erantsita doan fitxa bete beharko dute.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Leku batean edo bestean bizitze soilagatik, gizarteko talde askotako eta desberdinetako kide gara.

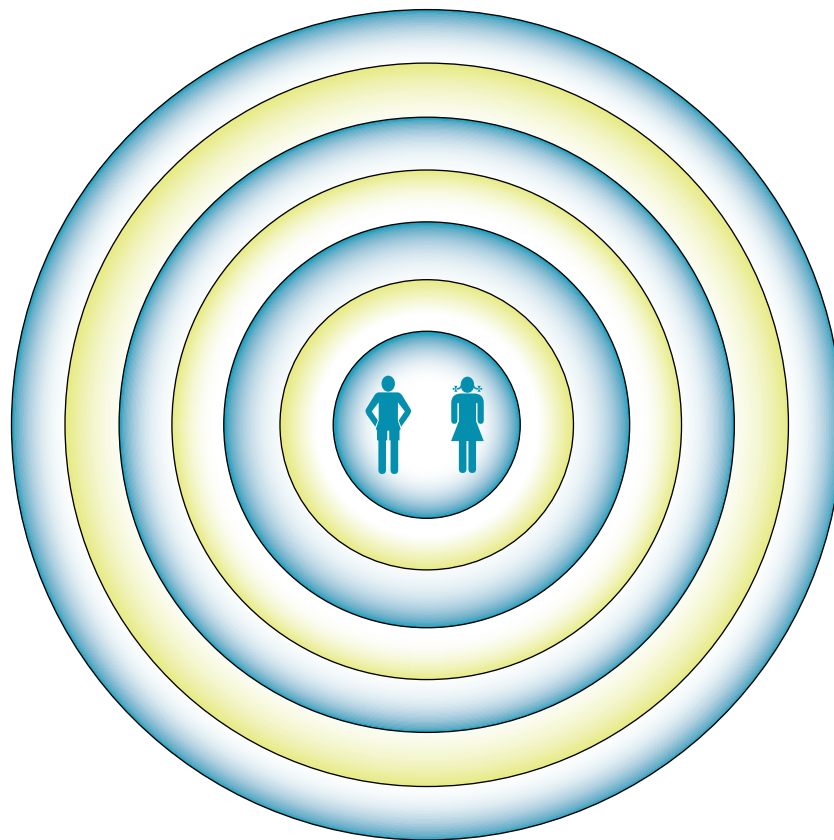
Gure inguruak eragina du guregan.

Badira aldeak talde batzuen eta besteen artean (arrazak, erlijioa, sexu joera, hizkuntza, ezaugarri fisikoak, eta abar).

Gizarteko talde guztiak errespetatu behar dira, haietako kide izan zein ez.

2 FITXA: **NI BIZI NAIZEN TOKIA**

Idatz itzazu zu kide zaren edo harremanetan zauden talde guztiak. Koka itzazu zirkulu batean, ordenan, zeinekin duzun harreman handiena kontuan hartuta. Erdialdean lehentasuna dutenak jarriko dituzu; beraz, bete ezazu erdialdetik hasita kanporantz.



Eta erantzun galdera hauei:

Denekin duzu harremana? Zertan dute zure antza, eta zertan bereizten dira zuregandik?

Deskriba ezazu labur labur bizi zaren auzoa (auzoaren egoera, zein pertsonak osatzen duten, eta abar).

3. Zure ustez, nolako eragina du zuregan, zure eguneroko bizitzan, deskribatu duzun inguru horrek guztiak?

3 ARIKETA

HELBURUA: Garapen pertsonalerako gizartean onartua izateak duen garrantziaz jabetzea.

Ingurukoengandik behar dugun onarpen mailari buruz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 40 minutu

GAUZATZEKO ERA: Taldeko kide batek oharrak hartuko ditu. Gainerako taldekideek joko hau egingo dute:

Biribilean jarriko dira, eta lehenak hau esango du: "Niretzat garrantzitsua da adiskideen artean onartua izatea". Hurrenak aurrekoarentzat garrantzitsua dena errepikatuko du (urliarentzat garrantzitsua da..., eta niretzat garrantzitsua da... ek onartua izatea), eta horrela jarraituko dute norbaitek huts egin arte. Hori gertatzen denean, berriz hasiko dira. Jokoa bukatzean, oharrak hartu dituenak arbelean idatziko ditu jokoa sortu diren gauzak.

Gero, bost kide inguruko taldeak egingo dira, eta taldeek adierazitakoa ordenatu beharko dute garrantzi handiena duenetik txikiena duenera, eta ordena horren zergatia eman beharko dute. Gainera, eztabaidei eta desadostasunei buruzko oharrak hartuko dira, gero fitxan adierazitako galdera guztien artean eztabaizatzen dutenerako.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Garrantzitsua da harremana dudak taldeek onartzen nauteela sentitzea.

Ezinezkoa da denek onar nazaten (denen gustuko izatea).

Gizartean dugun onarpen mailak eragina du autoestimuan.

Gizartean dugun onarpenak eragina du onarpen pertsonalean, eta alderantziz.

3 FITXA: **NIRETZAT GARRANTZITSUA DA**

Hauetako ni onartzea:	Zergatik?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Zeren edo noren arabera izaten da gizarte honetan norbait txertatuago edo onartuago izatea? Zergatik?

4 ARIKETA

HELBURUA: Gizartean onartua izateko erabiltzen diren estrategiek, estrategiaren arabera, geure buruarekin ondo sentitzera iristea oztopa dezakete.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Testua irakurriko dute hiru edo lau kideko taldeetan. Gero, galderei erantzungo diete; eta, azkenik, hezitzaileak talde bakoitzean landu dena bilduko du, eta guztien artean eztabaidatuko dute.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Gizartean onartua izatea garrantzitsua da, eta denok nahi dugu onartuak izan.

Gizartean onartuak izateko, hainbat jarrera izaten dugu eta jokatibide batzuk agertzen ditugu.

Onartuak izateko egiten diren ekintza batzuk gure osotasun pertsonalaren kontrakoak dira. Adibidez:

Gizartean tartetxo bat egitearren:

"Lapurretan hoberena" izatea.

"Substantzia berriak probatzeko orduan ausartena" izatea.

"Mutiletan/ nesketan gehien aritzen den neska edo mutila" izatea.

"Autoan edo motorrean ziztu bizian joaten dena" izatea.

4 FITXA: **ONARPENAREN BILA**

Itxaso ile apainketari buruzko modulua egiten ari da. Bigarren urtea da. Iaz nahiko gaizki pasatu zuen; zomorro arrarotzat zuen bere burua, adiskideek ez zutela kontuan hartzen uste zuen.

Kuadrillan ere ez zen eroso sentitzen. Bere janzteko era zela eta, iseka egiten zioten, eta etengabe esaten zioten gehiago makillatu apaindu behar zuela bere burua, asteburuetan dantzalekuetan sartu nahi baldin bazuen. Bestalde, ez zuen mutiletan egiten; ez zen maiz ateratzen, eta ateratzen zenean, bere adiskideak aritzen ziren mutiletan, baina Itxaso inoiz ere ez.

Aurten dena aldatu da. Guztiz aldatu du janzteko era. Askoz ere helduago ematen du. Lagun talde bat du eta haiekin ateratzen da, eros ketak egitera joaten da; eta, gainera, ikastetxe osoan ospea lortu DU.

Denek dakite Itxaso oso trebea dela dendetara doanean lapurretan egiten, eta denarekin ausartzen da. Horregatik, adiskideek, lagunak eta ia ezagutu ere egiten ez dituen beste batzuek enkarguak egiten dizkiote. Egia esan, bere negozio txikia ari da egiten "salerosketa" horiekin.

Galderak:

Zure ustez, Itxaso zergatik aldatu da?

Zer irabazi eta zer galdu du Itxasok aurten?

Zer uste duzu Itxasoren negozio berriaz?

5 ARIKETA

HELBURUA: Sexu bateko edo bestekoa izateari lotzen zaizkion mitoei buruz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Fitxa banatuko da, eta ikasle bakoitzak bete beharko du. Talde handian eztabaidatuko dute gero, eta bakoitzak azaldu beharko du zergatik jarri duen lauki bakoitzean mutila, neska edo biak.

Hori egin eta gero, rolei buruzko eztabaida egingo da, eta, eztabaida horretan, hezitzaileak nabarmendu egingo du ditugun erreiritzien garrantzia.

Bukatzeko, mutilekin identifikatu dituzten zeinuak alderantzikatu eta neska batengan irudika ditzaten eskatuko zaie, eta alderantziz. Pertsona hori deskribatu beharko dute.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Esleitzen zaizkigun rolak maiz ez dira izaten geuk nahi ditugunak, ez eta hoberenak ere.

Kulturaren arabera, eginkizun batzuk mutilei dagozkie, eta beste batzuk neskei, eta horrek portaera baldintzatzen digu: egiten ditugun gauzak, pentsatzen duguna, eta, askotan, sentitzen duguna ere bai... Gure erantzukizuna da (gizonezkoena eta emakumezkoena) hori horrela ez izatea.

5 FITXA: **ROLAK ETA GENEROA**



Literatura sari bat irabaztea		
Autorik hoberena izatea		
Seme alabez arduratzea		
Drogak kontsumitzea		
Erretzea		
Haserretzen denean hormak jotzea		
Sexu harremanak saihestea		
Krema hidratatzailea ematea		
Sukaldean aritzea		
Kalean txistua botatzea		
Tai Chi egitea		
Desleial izatea		
Irakaskuntzan lan egitea		
Preserbatiboak erostea		
Adinekoak zaintzea		
Era osasuntsuan jatea		
Asteburu guztietan parranda egitea		
Adiskideren batek laguntza eskatzen dion orotan laguntzea		
Autobusa gidatzea		
Lan egitea		
Txatean ibiltzea		
Eskalatzea		
Liskarrak saihestea		
Sexu harremanak izateko nahia		
Biraoak botatzea		
Adiskideren baten etxean lotan geratzea		

6 ARIKETA

HELBURUA: Helduak gure bizitzan eredu garrantzitsuak direla ulertzea, eta, hortaz, gazteen eta nerabeen garapen pertsonalean zein sozialean eragin zuzena dutela ulertzea.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Hezitzaileak pertsona heldu batzuk izendatuko ditu, eta gazteek heldu horiekin dituzten harremanak bereiz ditzaten saiatuko da. Eta harremanik ez baldin badute (Ronaldo, Che, eta abarrekin, adibidez), heldu horrek zer sentipen iradokitzen dien azaldu beharko dute. Gazteek pertsona gehiago gehi diezaioke zerrindari.

Guztien artean eztabaidatuko dute. Harreman bakoitza justifikatuko duen ezaugarri positibo eta negatibo bat edo gehiago -gaztearengan nolabaiteko eragina duten ezaugarriak- eman beharko dira.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Helduak gure bizitzan eredu dira.

Eredu izateak ez du esan nahi "gauza guztietan onak" izan behar dutenik; ezaugarri positiboak zein negatiboak izan ditzakete.

6 FITXA: **NOLAKOAK DIRA?**

Heldua	Ezaugarri positiboa	Ezaugarri negatiboa
Aita		
Irakaslea		
Anaia/ arreba edo neba/ ahizpa zaharraren laguna		
Epailea		
Athleticeko, Bartzelonako eta abarretako futbol jokalaririk		
Izeba (gazteenganako enpatia duena)		
Institutuko bedela		
Ertzaina		
Orientatzailea		
Ama		
Che Guevara		
Bob Marley		
Medikua		
Gandi		
Amona		

7 ARIKETA

HELBURUA: Kalean edateari buruz gogoeta egitea:

- Fenomeno hori hedatzearen aurrean, gizartean duen eragina ezagutzea.
- Fenomeno horren ondorioak ezagutzea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Hezitzaileak azalduko duen egoeran, gazte batzuk herriko plazan edaten ari dira. Hiru kideko taldeetan jarrita, eztabaida egingo dute taulan ageri diren pertsonen pentsatzen dutenari buruz, kalean edateak zuzenean edo zeharka eragiten baitie. Egoera horretan zer irabazten eta zer galtzen duten jaso beharko dute.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Hedabideek (telebista, Internet, mugikorrak, prentsa, eta abar) eragin izugarria dute kalean edatearen fenomenoa zabal dadin.

Kalean edatearen helburua neurrian eta kontrolpean zerbait edanez adiskideekin tarte bat igarotzea izan beharko litzateke; eta ez lagunekin egon eta kontrolik gabe edatea, "sekulako aitzurra" harrapatu arte.

Kalean edate horretan parte hartzen ez duten baina horren eragin zuzena jaso dezaketen inguruko pertsonak errespetatu behar dira: auzokoak, garbitzaileak, ostalariak, eta abar.

7 FITXA: **KALEAN EDATEA**

Lagun talde batek kalean edateko hitzordu handi batera joatea erabaki du. Irratian iragarri dute, eta denek izan dute horren berri Internet bidez ere.

Plaza batean egingo da, eta plazaren inguruko arkupeetan etxebizitzak, supermerkatu txiki bat eta taberna batzuk daude.

Jar zaitezte hitzordu horrek zuzenean edo zeharka eragingo dien pertsona bakoitzaren larruan (taulan ageri diren pertsonak). Gero, jar zaitezte taldeetan, eta eztabaidatu pertsona horiek izango duten iritzia, eta zein abantaila eta eragozpen ekarriko dizkien haietako bakoitzari.

	Abantailak	Eragozpenak
Auzokoa. 1. solairuan bizi da. Hurrengo egunean lan egin behar du.		
Auzokoa. Azterketa garaian dago.		
Supermerkatuaren jabea.		
Tabernetako baten jabea.		
Luis. Hitzordu horretan izan diren gazteetako bat.		
Maika. Beste gazteetako bat. Neurririk gabe edan du, koma etilikoa izan duen arte. Anbulantziak eraman du.		
Maikaren ama.		
Kale-garbitzailea.		

8 ARIKETA

HELBURUA: Gizartea ulertzeko moduak hainbat faktoreen arabera alda daitezkeela baina hedabideak alderdi eragile bat direla ulertzea.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Lau edo bost kideko taldeak egingo dira. Zenbat talde, hainbat kartoi mehe banatuko da, fitxan adierazten den marrazkiarekin, eta horien erdialdean honako hitz hauek idatziko dira (hitz bakarra kartoi mehe bakoitzeko): iragarkiak, Internet, telebista, telefono mugikorra, eta abar. Pertsona bakoitzak hitza inguratzen duen zirkuluan hitz horrexek iradokitzen diona idatzi beharko du, pentsatu gabe.

Gero kartoi meheak txandakatuko dira, eta hurrengo taldeak hurrengo zirkuluan idatziko du aurreko taldeak idatzitako hitzek iradokitzen dietena; horrela jarraituko dute zirkulu guztiak bete arte.

Gero, guztien artean aztertuko dute kartoi meheetan atera dena. Erdialdean den hitza azken zirkuluetan direnekin alderatuko da.

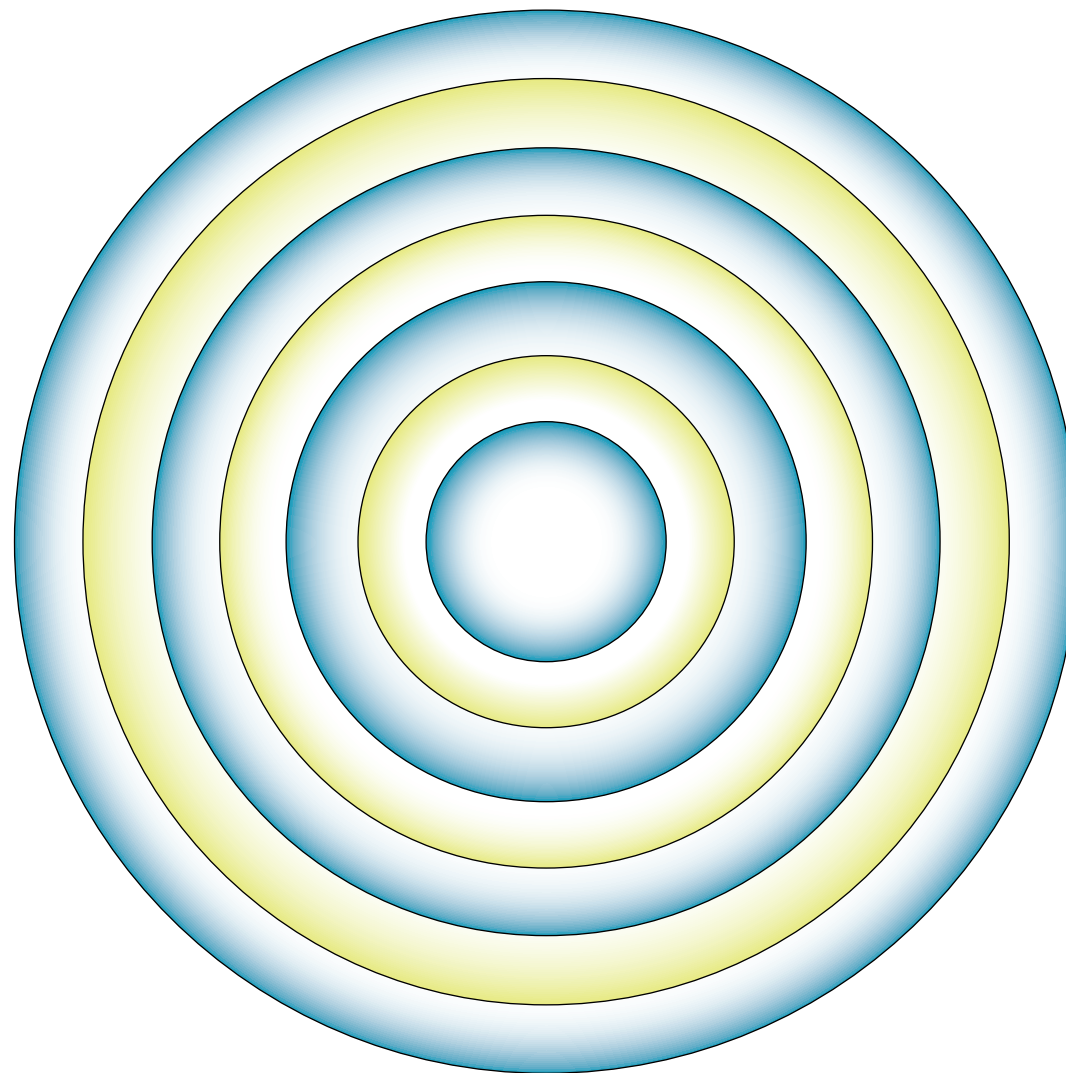
GARBI GERATU BEHAR DENA:

Gizartea ulertzeko moduak askotarikoak izan daitezke, eta gizarte ingurunearen (komunikabideak, eta abar), ingurune hurbi-laren (gauden una eta tokia) eta alderdi pertsonalen (hautematen duen pertsona) mende daude.

Informazioa falta baldin bada, errealitatea desitxuratuta haute-man daiteke.

Komunikabideek, Internetek, eta beste hainbat hedabidek gauzak ikusteko dugun modua alda diezagukete.

8 FITXA: **ZERK DU ERAGINA NIREGAN?**



9 ARIKETA

HELBURUA: Komunikabideetan nagusi diren balioak zein diren eta guregan nola eragiten duten identifikatzea.

Komunikabideetatik hedatzen den kontsumismoari buruzko kritika negatiboa egitea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Hiru kideko taldeak egingo dira. Talde bakoitzari publizitate kartel bana emango zaio. Publizitate kanpaina horren defentsa prestatu behar dute. Gero, gainerako taldeen aurrean haren alde egin beharko dute, eta talde horiek egin ditzaketen galderi erantzun beharko diete.

Azkenean, talde handian, zer iruditu zaien esan beharko dute, ea konbentzitu dituen ala ez, eta zergatik.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Komunikabideek eragin handia dute guregan.

Kontsumoari lehentasuna ematen zaion gizartearen bizi gara.

Kontsumismoa herritar guztiengana iristen da, eta komunikabideak arduratzen dira publizitatea adin guztietara heltzeaz; horretarako hainbat kanpaina diseinatzeko dituzte.

Gizartearen presioa oso gogorra da, eta, maiz, gure erabakiak modei, joerei eta abarri lotuta izaten dira. Zaila da erabakiak libreki hartzea.

9 FITXA: **PUBLIZITATE KANPAINAK**

Jarraian hainbat publizitate kartel ageri dira. Aukera ezazue bat, eta hiru kideko taldeetan produktu horren alden egin beharko duzue gainerako taldekideen aurrean.



10 ARIKETA

HELBURUA: Zuzeneko elkarrizketa bat bestelako bitartekoek inoiz ordezkatu ezingo duten egoerak identifikatzea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Lau talde egingo dira, eta hainbat egoera proposatuko. Taldeak binaka jarrita elkarrizketa egitea proposatuko da, MSN bidez: talde batek mezu bat idatziko du orri batean, arbelean edo mugikorrean, eta besteak erantzun egingo du. Gauza bera hainbat aldiz egin beharko da.

Gero, egoera berarekin lan eginez, elkarrizketa bat hasiko da lau taldeen artean, txat batean egongo balira bezala. Egokiena izango litzateke gutxienez bi ordenagailu izatea; horren ordez, orri bat erabil daiteke, eta talde batetik bestera pasa.

Azkenean, sortu diren elkarrizketak irakurriko dira, eta gai berari buruzko bi komunikazio moten artean ikusi diren aldeak nabarmenduko dira. Galderei jarraituko zaie, baina galdera gehiago ere gehi daitezke, edo proposamenak aldatu.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Mugikorrek eta Internetek gure komunikatzeko era aldatu dute.

Komunikazio mota horiek badituzte abantailak, bai eta eragozpenak ere.

Komunikazio mota horrek ezin du aurrez aurreko elkarrizketen tokia hartu, mugatuago baita.

10 FITXA: **TXATA VS SMS AK**

Proposa daitezkeen gaiak:

Mutil edo neska batekin ligatzea.

Asteburuari buruz hitz egitea.

Larunbatean ohikoa ez den zerbait egiteko hitzordua jartzea.

Gurasoekin izan duzun eztabaidaren bati buruz hitz egitea.

Adiskide bati esatea ez zaizula ondo iruditzen arropa lapurtu eta gero sal dezala.



Galderak:

Zein alde dago txat edo Messenger bidez hitz egitearen eta sms bidez hitz egitearen artean?

Zein abantaila eta desabantaila du komunikatzeko bide horietako bakoitzak?

Eta, aurrez aurreko elkarrizketarekin alderatuz gero, zein motatako elkarrizketetan edo zein gairi buruz hitz egiteko da egokia sms ak, txata edo aurrez aurreko elkarrizketa erabiltzea?

Komunikatzeko modu horiek zer nolako eragina dute gure bizitzetan?

Hausnar ezazu nola aldatuko liratekeen gure bizitzak, komunikatzeko modu horiek desagertuko balira.

11 ARIKETA

HELBURUA: Honako hauek bereizten ikastea:

Orain eduki ezin duguna eta inoiz edukiko ez duguna.
Orain eduki ezin duguna, baina epe laburrean eduki ahalko duguna.
Orain eduki ezin duguna, baina etorkizunean eduki ahalko duguna.

IRAUPENA: 30 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Fitxa bete beharko dute, banaka. Jarduera zehatzen bat egiteko zer nolako presa dugun jakitean datza ariketak.

Gero, zenbait boluntariok, idatzi dutena azalduko dute.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Kontsumismoa nagusi den gizartean bizi garen arren, jakin behar dugu badirela hainbat objektu material edo bizitzako egoera berehala erdietsi ezin ditugunak, gizarte ingurunearen eraginez horiek lortzea erraza dela pentsatu arren.

Ezin dugu dena eduki nahi dugun unean, hemen eta orain.

Berehala zer bait edukitzea nahi izateak frustrazioa eragiten du, ezin badugu hori lortu.

Garrantzitsua da pazientzia izatea, itxaroten jakitea; horrek guztiak lehendik duguna gehiago aintzat hartzen laguntzen digu.

Zerbait lortzeko nahiak eta ahaleginak konpentsatu egiten dute zerbait hori berehala ez izatea.

11 FITXA: **ORAINTXE BERTAN**

Jarraian ageri den zerrendan, adieraz ezazu zein gauza nahi dituzun orain, eta zein gauza lortzeko itxaron dezakezun.

	Oraintxe bertan	Itxaron dezaket
Disko bat		
Bideo jokoa		
Film bat		
Arropa		
Janaria		
Tabakoa, porruak, kokaina		
Edaria		
Mp3 a		
Mutil/ neska laguna		
Autoa		
Parranda		
Mugikorra		
Lana		
Sexua		

Oraintxe bertan nahi dituzunen zutabeen jarri dituzun gauzak lortzeko nahikoa denbora itxaron behar izango bazenu, nola sentituko zinateke? Zer egingo zenuke?

12 ARIKETA

HELBURUA: Gizartearen presioaren aurrean anbizio eta lehiakortasun mailak identifikatzea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Bederatzi parte hartzaile behar dira jarduera gauzatzeko.

Parte hartzaileetako bat saltzailea izango da, eta honako gai hauek saldu beharko ditu: munduari itzulia emateko bidaia, 4.000 euro balio duena; 6.000 euro balio duen ikastaroa, berehala lana emango dizuna; 29.000 euro balio duen autoa; 200.000 euro balio duen yatea; 82.000 euro balio duen kirol autoa; 500 euro balio duen txirrindua; 1000 euro balio duen Portugalerako bidaia; 600 euro balio duen Play Station 3 a; 1.800 euro balio duen ordenagailua; 3.600 euro balio duen plasma telebista; 240.000 euro balio duen apartamentua; eta 600.000 euro balio duen etxe atxikia.

Lau parte hartzaile erosleak izango dira, eta bakoitzak diru kopuru jakin bat izango du: batek 20.000 euro izango ditu, besteak 14.000 euro, hurrenak 9.000 euro, eta azkenak, 5.000 euro. Baina urtean denek izango dute soldata bera (17.000 euro).

Azkenik, azken parte hartzailea banketxea izango da; hiru kreditu eman ahaliko ditu, eta kobratu beharreko interesa negoziatu ahaliko du.

Nahi dutena lortzeko zer egiten duten ikustean datza ariketa. Gero, guztien artean eztabaidatuko dute; alde batetik, parte hartu dutenak nola sentitu diren ikusiko da, eta, bestetik, ikusleek zer ikusi duten aztertuko.

Eta, bukatzeko, nahi baldin badute, beren gain hartu duten kreditua ordain dezaketen kalkulatu dute, gauza gehiago izateak ez duela zoriontasuna ekartzen nabarmentze aldera; horretarako, gogoeta egingo dute galdera hauek baliatuz: Gizarte honetan, kontsumitzailea bultzatzen al gaituzte? Noraino gara erantzule?

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Gure ahalbideak aintzat hartuz, errealista izan behar dugu.

Maiz, gizarteko presioak, aldamenekoa bezalakoa izateko nahiak, telebistan azaltzen den haren modukoa izateko nahiak, eta abarrek gure ahalbideen gainetik bizitzera eramaten gaituzte, eta "banketxeen esklabo" egiten gara.

Gauza gehiago izateak ez dakar pertsona gisa gehiago garatzea, zoriontsuago izatea, eta abar.

Erosketen jokoan sartzen garenean, gero eta gehiago nahi izaten dugu, eta ez dakigu gelditzen; eta, erosterik ez badugu, frustrazioa sentitzen dugu.

12 FITXA: NAHI DUT

Saltzailea: Ahalik eta gehien saldu behar duzu, nola edo hala sinestarazi behar diezu beste zoriontsu izan daitezen zuk duzun guztia erosi behar dutela.

Banketxea: Hiru kreditu eman ditzakezu: 30.000 euroko bat, % 15eko interesa eta ordaintzeko 5 urteko epea dituen; 90.000 euroko bat, % 25eko interesa eta ordaintzeko 15 urteko epea dituen; eta, azkena, 500.000 eurokoa, % 35eko interesa eta ordaintzeko 60 urteko epea dituen. Hiru kreditu horiek eman ditzakezu soilik, eta batek baino gehiagok kreditu bera nahi baldin baditu, interes handiagoa negoziatu dezakezu.

Eroslea: Hasierako diru kopuru bat duzu. Erosteko hainbat gauza duzu, baina ez duzu diru nahikorik denak erosteko; beraz, zoriontasuna lortzeko zein dituzun nahiago ikusi behar duzu. Banketxea ere badago, eta harekin negoziatu dezakezu, diru gehiago lortzeko.

Ikuslea: Ondoko alderdi hauei begiratu beharko diezu:

Jarrerari (urduri jarri dira, eztabaidan aritu dira, negoziatu egin dute, eta abar) Nor da hobena negoziatzen? Nork ateratu du onura gehien? Zerk eman dizu arreta? Nork bete du bere papera hobekien, eta zergatik?



Kirol autoa
82.000 €



Autoa
29.000 €



Masterra
6000 €



Yatea
200.000 €



Txaleta
600.000 €



Play Station
600 €



Apartamentua
240.000 €



Plasma telebista
3.600 €



Ordenagailua
1.800 €



Txirrindua
500 €



Munduari itzulia
4.000 €



Portugalerako bidaia
1.000 €

13 ARIKETA

HELBURUA: Gaur egun gizartean zer balio dagoen eta nola eragiten diguten identifikatzea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Galderei banaka erantzungo diete. Azkenean, lau kideko taldetan horma-irudia egin beharko dute, eta horma irudi horretan gizartetik jasotzen ditugun eraginak bildu beharko dituzte.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Kide garen gizarteak baditu dagoeneko gizarte-balio jakin batzuk.

Gizarte-balioek eragina dute guregan eta gure bizitzaren alderdi handi bat zehazten dute.

Gure balioak sinesten ditugun sentipen eta ideiak dira, eta gure bizitzari zentzua ematen diete.

Garrantzitsua da zehaztea zein diren gure familien balioak, gure ingurukoenak eta geureak, benetan zer nahi dugun jakiteko.

Kontsumismoa, eta, beraz, dirua nagusi den gizarte bateko kide gara.

Komunikabideek eskaintzen digutena "publizitate iruzurtia" da:

arrakasta
edertasuna
harremanak
aberastasuna
dibertsioa
zoriontasuna
perfekzioa

13 FITXA: **NIRE INGURUA**

Bete ezazu fitxa.

Aipa itzazu gizartean arrakasta izateko garrantzitsutzat jotzen dituzun sei balio.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Zure kuadrillan, zeri ematen zaio garrantzirik handiena?

Eta zuk, zein lortu nahiko zenuke? Eman itzazu arrazoiak.

Lau kideko taldetan, egin ezazue horma-irudi bat, publikitatearen bitartez saltzen diguten oro (irudi ona, drogak eta abar) bilduko duena.

14 ARIKETA

HELBURUA: Gizartean erakusten diren arrakasta-ereduak identifikatzea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Hiru kideko taldeak egingo dira. Talde bakoitzak 300.000 euro izango ditu, enkantean gastatzeko. Enkantean jarriko diren gauzak gizarteko arrakastari lotuta daude. Gero, denek batera, proposatutako galderei buruz eztabaida egingo dute.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Gizarteak gizarte-arrakastaren eredu jakin batzuk saltzen dizkigu.

Batzuetan, beharrezko mekanismorik edo trebetasunik ez baldin badugu, eredu hori ez lortzeak frustrazio handia sor dezake guregan.

Gaur egungo gizarte-arrakastaren ereduak gauzak edukitzea, kontsumitzea du oinarri. Baina horrek ez du esan nahi arrakasta lortzeko gure eredu izan behar duenik; aukera egin dezakegu, eta geure balioak izan ditzakegu.

14 FITXA: **ARRAKASTA EROSTEA**

Jarraian, enkante batean parte hartuko duzue. Horretarako izango duzuen diru kopurua 300.000 euro izango da. Zuentzat gizarte arrakasta hobekien adierazten duten "objektuak" lortzea da helburua. Behin enkantea egindakoan, erantzun galdera hauei:

ENKANTEA:	Dirua
Auto utilitarioa	Osasuna
Kirol autoa	Gorputz bikaina
Apartamentua	Familia dirudun bateko kide izatea
Etxe atxikia	Azken belaunaldiko mugikorra
Bizi poza	Adiskidetasuna
Lana	Ospea
Familia	Plasma telebista
Oporrak hotel batean, dena barne	Azken belaunaldiko MP3 a

Galderak:

Zein da gizartean saltzen den arrakasta-eredua?

Denok eros dezakegu gizarte-arrakasta gisa saltzen digutena? Zer da zailago?

Zeren gorabeheran dago hori?

Zer gertatzen da arrakasta lortzen ez baduzu?

Gizarteak eskaintzan duen ereduia izateagatik, hoberena al da? Besteren bat proposatuko al zenuke? Zerbait aldatuko al zenuke?

BALIOZTAPEN FITXA

Fitxa honen helburua, hurrengo argitalpenak hobetzeko asmoz, jarduerak balioztatzea da.

BALIOZTAPEN FITXA

1. Zein dira landu dituzuen blokeak?

		Bai	Ez
I Blokea	1. Modulua: Ni neu		
	2. Modulua: Gai naiz...		
II Blokea	3. Modulua: Familia		
	4. Modulua: Adiskideak		
	5. Modulua: Nire ingurunea		

2. Landu ez duzuen blokerik ba al dago? Zergatik?

3. Landu dituzuen blokeen artean, zein iruditu zaizue interesgarriena?

4. Baliozta itzazu bloke bakoitzaren edukia, metodologia, ikasleentzako moldaketa, irakasleentzako informazioa eta bloke bakoitzeko ariketak: 0 (txikiena); 5 (handiena):

	Edukiak	Metodologia	Ikasleentzako moldaketa	Irakasleentzako informazioa
1. Modulua: Ni neu				
2. Modulua: Gai naiz...				
3. Modulua: Familia				
4. Modulua: Adiskideak				
5. Modulua: Nire ingurunea				

5. Material didaktikoa landu ostean, zein izan da zure gogobetetze pertsonala? 0 (txikiena); 5 (handiena)

6. Iradokizunak:

7. Etorkizunean, antzeko materialen inguruan informazioa jaso nahiko zenuke?

Bai	Ez