

1 MODULUA: **HONELAKOA NAIZ**

HELBURUAK

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

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

Balioak eta lehentasunak aztertzea.

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 jokatibide zenbaiti 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 ahaleginean, 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 ZAITZU?

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 bezalako naiz.
Denek gazteon kontra egiten dute.
Azkar hazi nahi dut.
Ez dut helduak bezalako 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 izaten dituzte, 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 dato-rrena.

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 ohartzeko 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? xelegre 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-rrak, helduen esaldiak: "Sufritu eta lan egin behar da, zerbait lortzeko", "Gauza bakoitza bere ga-raian", "Orain isilik egoteko garaia duzue eta etorkizunerako prestatzeko; 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 Fabraren *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:

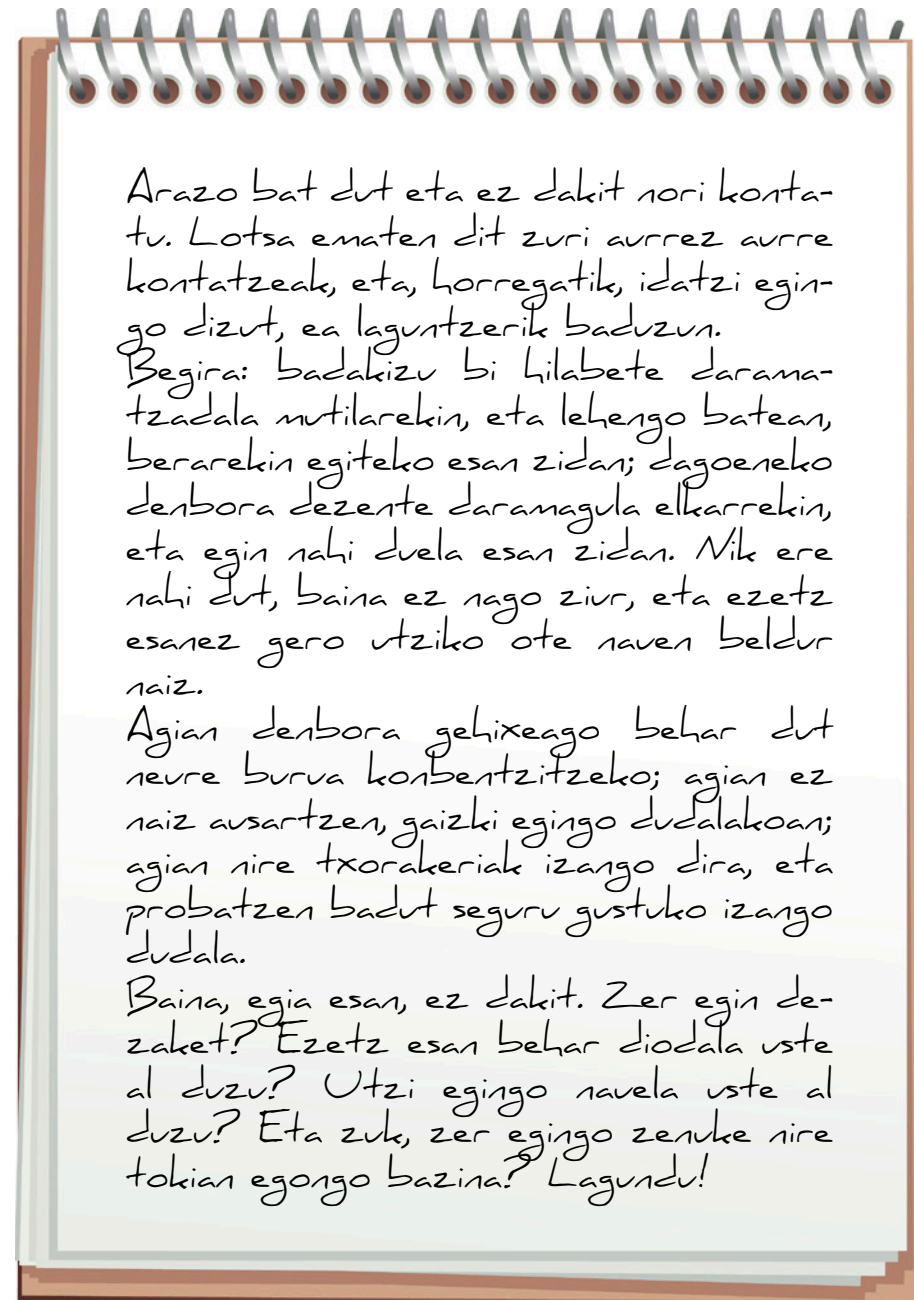
Nerabezaroan aldaketa fisiko eta psikologiko handiak gertatzen dira, eta nerabeek sentimendu berriak izaten dituzte.

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 ezinegona 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?**



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 jokutzen 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 NAHIKO 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 arpegian. Apain ibiltzea dut gogoko, eta beti nodako oinetakoak erabiltzea.

HAUEK DIRA NIRE ZALETASUNAK:

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

HAUEK DIRA NIRE TREBETASUNAK:

Ez dakit.

ONA NAIZ HONETAN:

Asteburuetan telefono mugikorrak eta eskuko poltsak lapurtzen.

HAU NAHIKO NUKE:

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

BESTEAK HONELAKOA NAIZELA USTE DUTE:

Primerako tipoa. Badakite neure negozioetan ondo moldatzen 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 asteburuetan, parrandara ateratzen naizenean.

HAUEK DIRA NIRE ZALETASUNAK:

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

HAUEK DIRA NIRE TREBETASUNAK:

Ez dakit.

ONA NAIZ HONETAN:

Nire adiskideen arazoak entzuten eta aholkuak ematen.

HAU NAHIKO 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.

Nerabearoaren 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 informazioan 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 dudan iritzia.
- Horoskopoparen 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 abarregatik).

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 dudan 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 dudan jendearekin nagoenean		
8. Maiz galdetzen diot neure buruari ea zenbat balioko ote dudan		
9. Uste dut zorte txarrak ez duela errukirik nirekin		
10. Neure buruari jartzen dizkiodan helburuak betetzen ari naiz		
11. Estimutzen ditudanek laguntzen nautela sentitzen dut		
12. Bizitzari ausardiaz egiten diot aurre		
13. Nire familiak gehiegi espero du nigandik		
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 atera ohi dira		
22. Uste dut jende gutxi kezkatzen dela nitaz		
23. Eragin handiagoa dute niregan gauza txarrek, onek 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:



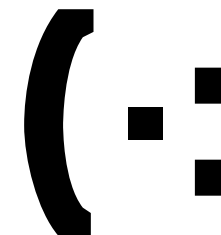
Pozik zaude zeure buruarekin eta konfiantza handia duzu zeure gaitasunetan. Inguruan dituzunek maite zaituztela sentitzen duzu. Zeure buruarengan duzun segurtasunarengatik nabarmentzen zara. Era objektiboan baloratzen dituzu zeure mugak eta zailtasunak, eta horrek zure helburuak betetzeko aukera ematen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



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 gainditzen. 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 iritzia 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 abarrentzat).

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 dudaneure buruaz, besteek ezagutu gabe.
- Neure buruari buruz zer ez dudaneure buruaz 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 dudaneure buruaz 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 iritzia bera ez izan		
22. Taldeak nahi dueneure buruaz 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 dueneure buruaz jakitea atsegin dut		
30. Zail egiten zait zer motatako pertsona naizenezehaztea		

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 aztertea, 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 arazoak direla eta erakusten dira.

Ahalegindu zaituzte 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:

	Nolako 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 egitea.

IRAUPENA: 60 minutu.

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

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

Jarri hiru edo lau laguneko taldeetan, eta ados ezazue aukeraturako balioen ordena, lehentasunen arabera. Bateratze lana egingo 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 jokutzen 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. Dukaizun guztia gozatuko duzu.

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

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

Boterearen iratxoa; norbait garrantzitsua, ahalsua 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 iratxoeren izenak:

1	
2	
3	
4	
5	

Idatz itzazu gutxien interesatzen zaizkizun 5 iratxoeren izenak:

1	
2	
3	
4	
5	

Zeuen aukerak azaldu eta gero, esan zer nahi lor ditzakezuen zeuen kabuz, iratxoeren 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 taldeetan, 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 garrantzitsuenak:

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

Gehiegi arriskatzen banaiz, hauek galdu ahal dituz:

- 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.		
Lapurtu 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 kontaktzen 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 didala 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 milka 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 beranduago 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 barrer 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 naut; baina bost axola, neuk bakarrik moldatuko naiz. beti txorakeria bera esaten ibiltzen dira: "txoriburu bat zara, eta gaizkiko duzu". Eta zer nahi dute, ezertaz ohartzin 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 diezaiokete?
5. Haiek ere zerbait egin al dezakete?
6. Zure ustez, lehen egoera normal al da nesketan, eta bigarren, mutiletan? Alderantziz gerta al daiteke? Saia zaitetz haien artean rolak trukatzin. Pertsona bakarrak sentitu ahalko lituzke bi egoera hauek? Gaur bata, baina bihar bestea.