

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 hobea 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 itzaroteko.

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 ezagutzeta 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 ezagutzeta eta egoera zailtan adierazpeneko 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-egitea ekar dezaket.

Iraupena: 30 minutu.

11 ARIKETA: ERABAKIA HARTU NUEN ETA...

Helburua: Geure erabakiak hartzeko libre gabela 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. Hartzten 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 dezate eskatuko diegu.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

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

Garrantzitsua da jakitea gure beharretako bat dela ingurukoek eskubideak errespetatzea.

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

Adierazpeneko 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 hauen jabeazteko:

- 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 gustatu 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: Elkarrizketa 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 araberakoa 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 arrazoia 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 zapuztai-lea 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 batek 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 naitenke 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?	Egoera hori zure adiskideen artean benetan gertatuko balitz, berdin jokatuko zenuke?
Zure iritzia entzun eta errespetatu dutela sentitzen duzu?	Nahiz eta bestelako jarrerak errespetatu, bi aldeean 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 diudan, 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.

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

JOKABIDE PASIBOA:

Ingurukoek zer egin behar duen esatea onartzen du.

Ez ditu bere eskubideak errespetarazten.

Jendea beretaz aprobeztatzen dela uste du beti.

Ez ditu bere sentimenduak, iritziak eta pentsamenduak adierazten.

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

JOKABIDE OLDARKORRA:

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

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

Nahi duena lortzen saiatzen da, kosta hala kosta.

Ingurukoekiko gaineratik jartzen saiatzen da.

ADIERAZPENEZKO JOKABIDEA:

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

Bere eskubideak defendatzen ditu.

Ingurukoekiko eskubideak errespetatzen ditu.

Sentitzen eta pentsatzen duena esaten du.

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

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 adierazpeneko.
2. Beste harreman jokabide batera moldatu behar dituzue.

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

Egin bateratze lana, galdera hauek kontuan hartuta:

Nola sentitu zara pertsonaien papera jokatzeko? 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 antzezten saiatuko da: taldeko bi kidek antzezen 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 hitzezkoa 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 hitzezkorik ere onartzen.

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

Ulertzen dut bere haserre, baina ez dut hutsegiterik onartzen arrazoirik ez due-la 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 haserreak 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 dagoela, eta, hala ere, ekin eta ekin...

Martin: Orain dirurik ez badu, emango dizu duenean. Baina ez zaitetzte 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 elkarrizketa idatz ditzan. Jarraian elkarrizketak 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 arrazoia 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 arrazoia 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 egoetea, 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 arrazoia bikote horren bizitzan gertatu den bat bateko aldaketa izan behar da, bietako batean amorrutik handia eragin duena, eta gatazka sortu duena.

Jarraian, sortu duzuen egoera antzetzeko 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, atsedendiaren 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 dagokienez?

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 arinkeria 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 harrapatu 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 berrak 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 garena ohartzea, bai eta erabaki horien erantzukizuna geure gain hartu behar dugula jakitea ere.

Erabaki guztietan zerbait irabazteko eta zerbait galtzeko dagoela 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 oharrak hartu beharko dira, bai eta erabakiek izan dituzten ondorioenak ere, modu honetan:

Lehen erabakia  Irabazi zuena
Galdutua

Bigarren erabakia  Irabazi zuena
Galdutua

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 bitzta alda diezazuketuen erabakiak hartzeko.

Erabaki guztietan zerbait irabazteko eta zerbait galtzeko dagoela 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, elkartzten 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 zirikatzten 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 diskoteka batean. Disk Jockey hoberenak han izango ziren, musika ozen eta bizi, izugarria izango zela zirudien, eta adiskideak eta ni festara joan ginen... Hainbat jende ezagutu genuen. Adiskide batek bere lehengusuarekin topo egin zuelako hasi zen dena. Enrike, lehengusua, hasieran ez zitzaidan gustatu, "kokin" bat zelako; baina, berarekin hitz egin ondoren, zintzoa zela konturatu nintzen, morroi "enrollatua". Enpresa

ikasketak egiten ari zen, eta nota onak ere ateratzen zituen; baina, bai: asteburuak parrandarako ziren... Enrike zelako haren adiskide batek "pilula" batzuk eskaini zizkigun... nik, hasieran, ez nituen probatu nahi izan. Gainerakoek pilula laurden bana hartu zuten. Nik ez nuela nahi esan nien, baina barrezka ari ziren, denak emanda ari ziren dantzaz, eta ni arraro sentitzen nintzen, 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 soilik, eta zaila zela pilula haien mendean erortzea, heroinarekin edo kokainarekin ez bezala... Azkenean 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 hogeita minutu eta ordu erdi arteko tartea pasatzen da. Lehenik eta behin, zorabio antzeko zerbait sentitu nuen; urduri jartzten hasi nintzen, eta "pilula gora egiten hasi zen"... eragina ez da bera izaten musika ozen eta bizi dagoen diskoteka batean hartzen baduzu edo toki lasaiagoan egiten baduzue diskotekan gehiago "zabaltzen" duzu... mugitzeko, dantza egiteko, korrika egiteko, edozer egiteko gogo gehiago izan ohi duzu, masailezurra bere kasa mugitzen da, ezpainari kosk egi ten diot, batzuetan odola ere egiten dut, konturatu gabe, bihotza ziztu bizian taupadaka hasten zait, izerdi asko botatzen dut, oso ondo sentitzen naiz jende artean, barre egiten dut, gehiago hitz egiten dut, zailtasun 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 geratzen 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. Erostean ez dira mota jakin batekoak eskatzen; dagoena erosten da.

... Egun hartatik aurrera, denbora batez jarraitu nuen pilulak batzen, nire adiskideekin jarraitzen nuen, nire porruarekin, nire alkoholdundu 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. Astean zehar ez nuen pilularik probatu ere egin; lana bukatutakoan betiko adiskideekin geratzen nintzen, eta porru batzuk baino ez genituen erretzen. Mutil "horiek" osasuntsuak dira. Baina asteburuetan Mikelekin geratzen nintzen, eta geure kabuz egiten genuen parranda, nire adiskideek ez baitzuten giro hura atsegin... Hasieran ostiraletan soilik irtetzen 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 geratzen nintzen. Ama pozik izaten nuen, niri ez zitzaidan axola ez irteteak, nekaturik bainengoen, 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 egoera 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 zitzaizki? 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 oharkabeen.

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 antikontzeptiboak 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 egin 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 jarriera 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 daitezten. Ospitaleratzearen arazoia 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 zuten, 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 batzuek EZIN direla negoziatu jakitea, geure edo inguruko 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 emanaz. (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; NEGOZIATUKO DUGU ALA EZ?**

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

Egoera	Negoziatu daitezke?		Negoziagarri 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 kideak taldeak egingo dira. Hezitzaileak hainbat egoera aurkeztuko ditu, eta egoera horiei buruz gogoeta egin behar-ko 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 ohar-rrak 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 ditzuten 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:

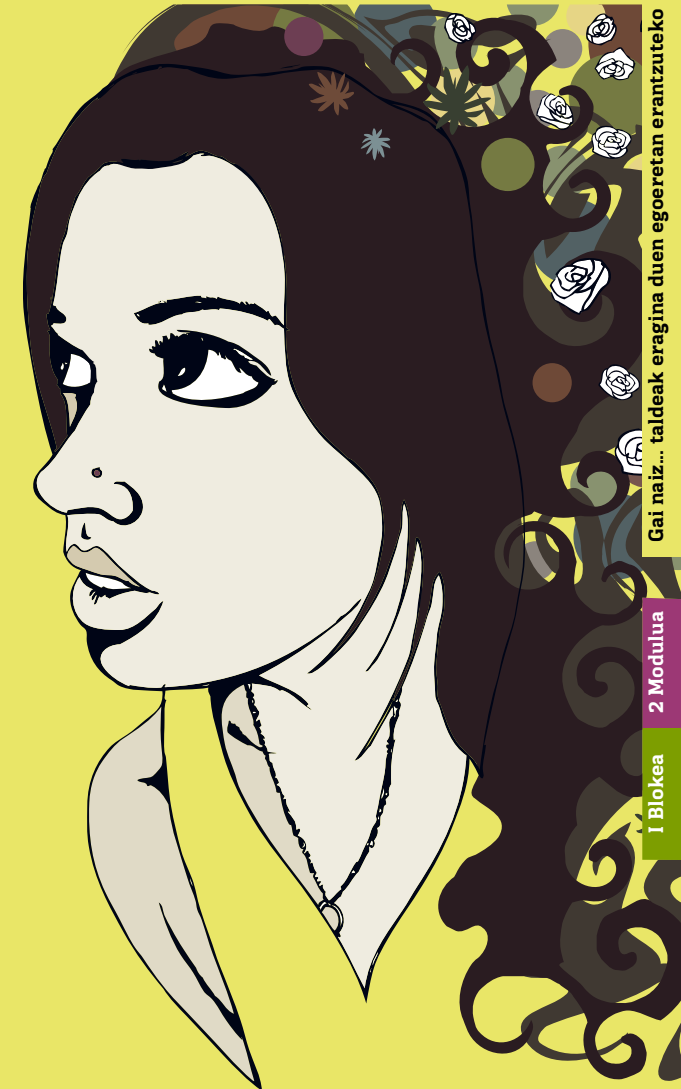
- Aizu, Marta, parrandara denok irtengo garenez, pentsatu dugu denontzako materiala erostea, horrela merkeago aterako zaigu eta.

- 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 ezazue nahi duzuen.

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



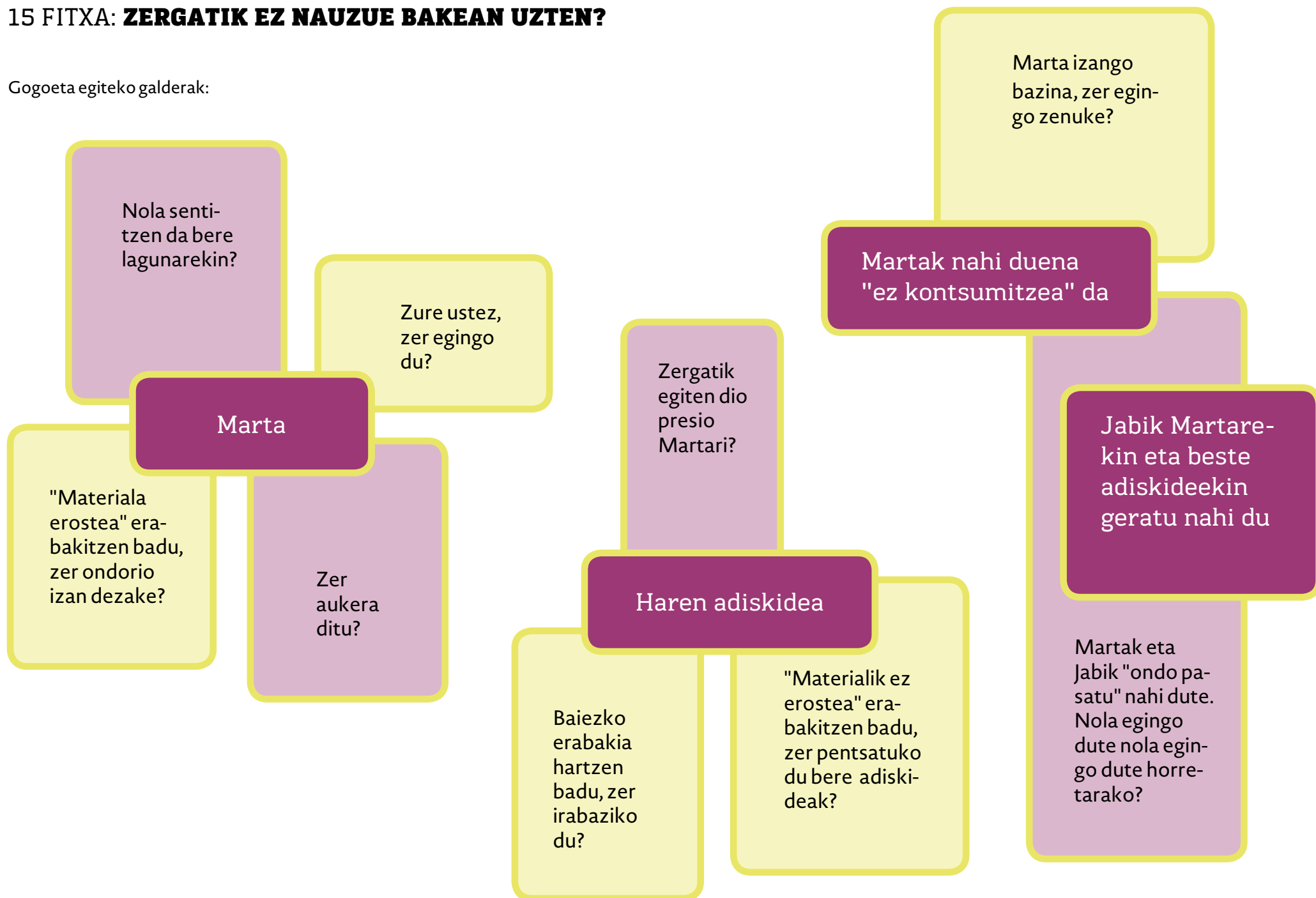
Gai naiz... taldeak eragina duen egoeretan erantzuteko

2 Modulu

1 Blokea

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 txikiena (1) 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 inguru-koen eragina izaten da (adiskideena, iragarkiena eta abarrena).

Gauzak zergatik egiten ditugun hausnartu behar dugu, eta inoiz ez ditugu egin behar ingurukoari atsegina 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 ARRAZIOIAK**

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

1. Agerian direlako	
2. Adiskide bati atsegina 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 zalantza 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, gizar-teak 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 araberakoa izango da eragina: taldeak jokabide batzuetan lagun dezake, eta mugatu egingo ditu beste jokabide batzuk.

Garrantzitsua da ingurukoiei eskatzea presio egoeretan gure erabakiak errespetatu ditazatela.

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

Ingurukoen iritziak, 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 atzamarririk sartuko, orain arte egin dudan 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.

Ezetzko 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 zaitzen.		
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 zailtasunei 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.

Ezetzko 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; bihozka-dek ziotena egiteko astia izan nuen soilik. Hortaz, bada, horixe egin genuen: "ez pentsatu"."

2. egoera

"Said eta biok ez gaude elkarrekin iragan larunbatetik. Egiatzki, 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 galderari, eta, gero, egin ezazu bate-ratze lana gainerako ikaskideekin.

- Zer iritzi duzu Paularen eta haren mutil lagunaren jarrerari buruz?
- Eta Saiden eta haren neska lagunaren jarrerari buruz?
- 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. Antzestu 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 antzestu 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 antzestu ondoren:

- Zer nolako sentipenak izan dituzue egoera aurrera ateratzen aritu zaretenean?
- Nola ikusi dute antzezpena gainerako ikasleek?
- Antzestutako 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; orduetik aurrera, ez eskolarik, ez etxera iristeko ordurik, egiteko asko, neskatxa 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...

Etxerako 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 haietako baten neska laguna, bera baino.
- Sentitzen du inor ez dela.
- Pablari mendekua hartu nahi dio eta unai eta Jonekin 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 zai- gun, zer den mesedegarri... eta hori lortzen ari te garen une honetan ditugun harremanekin (adiskideekin, lagunekin, eta abar-ekin) ere.

Garrantzitsua da jabetzea nahi eta interés batzuk lortzea ezinez-ko 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” gehie- gizko estutasuna sor diezaguke, eta, ondorioz, beharbada, ezin izango dugu lortu.

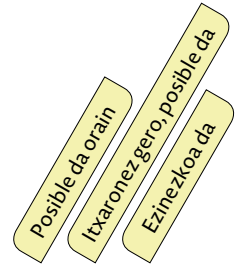
Batzuetan, ingurukoekiko erakusten ditugun jarrerekin, inguru-koak oso gaizki sentiaraz ditzakegu; jarrera horiek ez dute har- remanetan mesederik egiten, ez dituzte erraztu ere egiten, eta, maiz, saihestu ahal izaten dira.

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

ALDATU NAHI DITUZUN hainbat egoera proposatzen dizkizugu, eta ho- nako 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 be- rriz 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 or- daindu.			
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 preser- batiboak ahaztu ditut.			
Mutil edo neska lagunak utzi egin ninduen, adarrak jarri nizkiolako. Berare- kin bueltatu nahi dut, baina ez du nirekin hitzik ere egin nahi.			
Adiskideekin batera, edari alkoholdunak erosi nahi dituzu. Zuk rona erosi nahiko zenuke, baina kalimotxoia erosteko adina diru baino ez duzu.			
Erdi mailako automobilgintza titulua atera nahiko zenuke, eta orain zurgin- tzako 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 egoerak, 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 zerbait 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 galderak:

- Zure ustez, hiru egoeretako zein jarrera da zuzena? Zergatik?

- Nola jokutzen dugu normalean ezezko erantzunen aurrean? Eta zuk, nola jokutzen 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 gus-tura 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: Ezet, 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?