

4 MODULUA: **ADISKIDEAK**

HELBURUAK

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

"Adiskidetasuna" hitzaren esanahiari buruz gogoeta egitea.

Adiskidea izatea eta laguna izatea zer den bereiztea.

Adiskide bakoitzarekin edo talde bakoitzarekin sortzen diren harreman desberdinak identifikatzea.

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

4 MODULUA: JARDUERAK

NIRE ADISKIDEAK ETA LAGUNAK

1 ARIKETA: NIRE TALDEAK

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

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

Iraupena: 20 minutu.

2 ARIKETA: KUADRILLA

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

Iraupena: 45 minutu.

3 ARIKETA: ADISKIDEAK ALA LAGUNAK

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

Iraupena: 50 minutu.

4 ARIKETA: USOA BERE KUADRILLAREKIN, BELEA BEREAREKIN

Helburua: Inguruko kuadrillak eta haien nortasun ezaugarriak errespetatzea.

Iraupena: 45 minutu.

5 ARIKETA: NOREKIN IBILIKO NAIZ?

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

Iraupena: 30 minutu.

6 ARIKETA: NOLAKOA DA ADISKIDEA?

Helburua: Adiskidetasun harremanen eta laguntasun harremanen arteko antzekotasun eta ezberdintasunak ezagutzea.

Iraupena: 50 minutu.

7 ARIKETA: NOR DA NOR?

Helburua: Parekoen taldeetan diren rola identifikatzea.

Iraupena: 45 minutu.

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

Helburua: Kuadrilletan arrakasta izateko arrazoia zein den identifikatzea.

Kuadrillaren balioak balio pertsonaletan duten eraginaz ohartzea.

Iraupena: 60 minutu.

9 ARIKETA: NIRE ADISKIDEA DA?

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

Iraupena: 45 minutu.

10 ARIKETA: BERDINAK ALA DESBERDINAK?

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

Iraupena: 50 minutu.

BIKOTEKIDEA

11 ARIKETA: BIKOTEKIDEA

Helburua: Bikotekidearengan bilatzen ditugun gauzak identifikatzea.

Iraupena: 50 minutu.

12 ARIKETA: HONEN BILA ZENBILTZAN?

Helburua: Harremanak zergatik mantentzen ditugun jakitea.

Iraupena: 60 minutu.

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

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

Iraupena: 45 minutu.

NOLA BIZI DUT NIRE DENBORA LIBREA BERAIEKIN?

14 ARIKETA: OHITURA HUTSEZ EGITEN DITUGUN GAUZEZ, PASO

Helburua: Denbora librearekin egiten dugunari buruz gogoeta egitea.

Iraupena: 45 minutu.

15 ARIKETA: ETA ASTEGUNETAN, ZER?

Helburua: Aisialdian egiten ditugun jarduez gain, beste batzuk ere ezagutzea.

Iraupena: 25 minutu.

16 ARIKETA: NOLAKOA DA GURE DENBORA LIBREA?

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

Iraupena: 50 minutu.

1 ARIKETA

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

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

IRAUPENA: 20 minutu

GAUZATZEKO ERA: Galderei nork bere aldetik erantzungo die.

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

Egoera bakoitzaren abantailak eta desabantailak zein diren eztabaidatuko dute.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Ez dute zergatik koadrila bakarrekoak izan.

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

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

1 FITXA: NIRE TALDEA

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

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

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

Nire lagun taldea dut, eta ez dut adiskide onik.

Neure kabuz ibiltzen naiz.

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

Nire adiskide taldea dut, eta ez dut lagunik.

Nire neska edo mutil lagunarekin ibiltzen naiz.

Zein da zure egoera?

Zure egoeraren abantailak eta eragozpenak.

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

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

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

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

Ezagutzen al duzu kuadrillarik ez duen inor?

2 ARIKETA

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

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA:

Testua irakurriko dute lau edo bost kideko taldeetan.

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

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

GARBI GERATU BEHAR DENA:

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

Adiskide bakoitzaren dohainak aintzat hartu behar dira.

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

2 FITXA: **KUADRILLA**

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

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

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

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

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

Zerk eragin du Iratik horrenbeste denboran kontaktua galdu izana?

Nola sentitu dira haren adiskideak?

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

Zer espero duzue zuen kuadrillarengandik?

Zein beste aukera zuen Iratik?

3 ARIKETA

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

IRAUPENA: 50 minutu.

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

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

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Argi izan behar dugu nor diren gure benetako adiskideak.

Adiskideak zaindu egin behar ditugu.

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

Adiskide bat funtsezko laguntza izan daiteke arriskuak gutxitzeko.

3 FITXA: **ADISKIDEAK ALA LAGUNAK**

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

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

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

Nire adiskidea eta nire laguna

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

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

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



4 ARIKETA

HELBURUA: Inguruko kuadrillak eta haien nortasun ezaugarriak errespetatzea.

IRAUPENA: 45 minutu.

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

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

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Hainbat kuadrilla mota daude.

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

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

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

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

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



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

5 ARIKETA

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

IRAUPENA: 30 minutu.

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

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

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Era berean hainbat taldetako kide izan gaitezke.

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

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

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

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

Nerabezaroan eta gaztaroan, kuadrillak balio berezia du.

Gure kuadrillan, harreman desberdina izaten dugu taldeko kide bakoitzarekin.

5 FITXA: **NOREKIN IBILIKO NAIZ?**

Bete ezazu ondoko fitxa.



Zerrenda itzazu harremana duzun adiskide edo lagun talde guztiak.

Adibidez: gimnasioko taldea
1
2
3
4
5
6

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

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

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

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

6 ARIKETA

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

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA:

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

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

GARBI GERATU BEHAR DENA:

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

Adiskideak mantentzeak denbora eta ahalegina eskatzen du.

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

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

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

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

Bete ezazu fitxa, zure adiskideren batengan pentsatuz.

	Bai	Ez
Egiatia da		
Maitekorria da		
Haserretu egiten gara		
Entzun egiten dit		
Zaletasun berak ditugu		
Nitaz arduratzen da		
Dibertigarria da		
Atsegin ez ditudan iritziak ditu		
Lagundu egiten dit		
Errespetatu egiten nau		
Dirua du		
Konfiantza ematen dit		
Traidorea da		
Entzutea edo ospea du		
Izaera babeslea du		
Egonkortasuna ematen dit		
Segurtasuna ematen dit		
...		

Bete ezazu fitxa berriz, adiskidea zarela eta ea adiskide gisa zer ematen duzun pentsatuz.

Orain, erantzun (bete edo azaldu egin daiteke)

Zenbat kuadrillarekin ibiltzen zara?

Zenbat lagun duzu, gutxi gorabehera?

Zenbat har ditzakezu adiskidetzat?

7 ARIKETA

HELBURUA: Parekoen taldeetan diren rolak identifikatzea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA:

Kuadrillan adiskideek izan ditzaketen eginkizunen zerrendak banatuko dira.

Adiskideei esleitu beharko dizkiete, bai eta, era berean, beren buruei ere.

Gero, guztiak batera jarrita, eginkizun horiek bakoitzari zergatik esleitu zaizkion eta adiskide taldean zein toki duten azalduko diote elkarri. Hezitzaileak balioztatuko du ea komeni den talde zabalean lan egitea. Nolanahi ere, komenigarria da galdera irekiak egin ditzala, ikasle bakoitzak gogoeta egin dezan, batez ere argi geratu behar duenari buruz.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Kuadrillan, denok dugu eginkizunen bat esleituta.

Uste ez dugun arren, denok dugu pertsona bakoitza eginkizun batekin identifikatuta (txantxazalea, argia, eta abar).

Sarritan, eginkizun bat esleitzen zaigu, taldean bereziki eginkizun hori izatea gustatuko ez litzaigukeen arren.

Eginkizun horiek positiboak izan daitezke niretzat, baina negatiboak ere bai.

Zaila da eginkizunak aldatzea, bai eta ingurukoek alda ditzaten.

7 FITXA: **NOR DA NOR?**

Nire kuadrillan, nor da...

Txantxazalea	Bere gauzez ezer kontaktzen ez duena
Isila	Ezertaz ohartzen ez dena
Dena kontaktzen duena	Argiena
Gehien kexatzen dena	Animatzen zaituena
Zorte txarrena duena	Mugituena
Gauzak konpontzen trebeena	Zorte hobereena duena
Harroa	"Gehiegikeria" gehien egiten duena
Antolatzailea	Agintzen zaiona egiten duena
Gonbidatzen duena	Mendira joateko proposatuko luke ena
Zekena	Fidatzekoa
Istilu gehien izaten duena	Adarra jotzen ibiltzen dena
Mesedeak eskatzen dituena	Harreman serioak gehien atsegin dituena
Gehiegikeria gehien egiten duena	Nesketan/mutiletan gehien egiten duena
Kirolariena	Dotoreena
Animatuena	Gehien ikasten duena
Langileena	Drogekin gehiegikeria gehien egiten duena
Alferrena	Eztabaida gehien egiten duena
Dotoretasun gutxien duena	Jende gehien ezagutzen duena
Bestelako egitekoak proposatzen dituena	Dantza gehien egiten duena
Sekreturik kontatu ezin zaiona	Lasaitzen duena
Umore senik ez duena	

Azkenik, eztabaida gidatua egingo da, ondoko galdera hauek erabiliz:

Zein eginkizun jarri diozu zeure buruari? Zergatik?

Zure ustez, taldeko gainerako kideek irudi hori dute zutaz?

Atsegin al duzu taldean duzun eginkizuna?

Aldatuko al zenuke eginkizun hori? Zein aukeratuko zenuke? Erraza izango litzateke?

Onartuko al zenuke adiskideren batek bere eginkizuna aldatzea?

Zure ustez, norbaitentzat arazo izan daiteke eginkizun zehatz bat izatea?

8 ARIKETA

HELBURUA: Kuadrilletan arrakasta izateko arrazoia zein den identifikatzea.

Kuadrillaren balioak balio pertsonaletan duten eraginaz ohar-tzea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Paper zati handi batean piramide bat marraztuko da.

Helburua da ikustea kuadrilla zer den gehien balioesten dena. Bakoitzak, jaiki eta bere kuadrillan arrakastatzat jotzen den zerbait idatzi beharko du.

Gero, zerrenda irakurriko da, eta, irakurri ahala, arrakastaren sinbolo direla uste duten zerbait aipatzean eskua jaso beharko dute. Gehiengoak hala uste badu, piramidean sartuko zerbait hori.

Guztien arteko eztabaidea egingo da, eta piramidearen barruan jasoko da. Horrela ez bada, argudiatu egin beharko dute zergatik. Azkenik, eztabaidea egingo da arrakasta sinbolo horiek izateak zer dakarren, eta horrelakorik ez izateak zer dakarren, bai eta zeri ematen diogun garrantzi gehien ere (gauza materialei ala ez materialei).

Fitxan zerrenda bat dago, ikasleek nabarmentzen dutena osatzeko.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

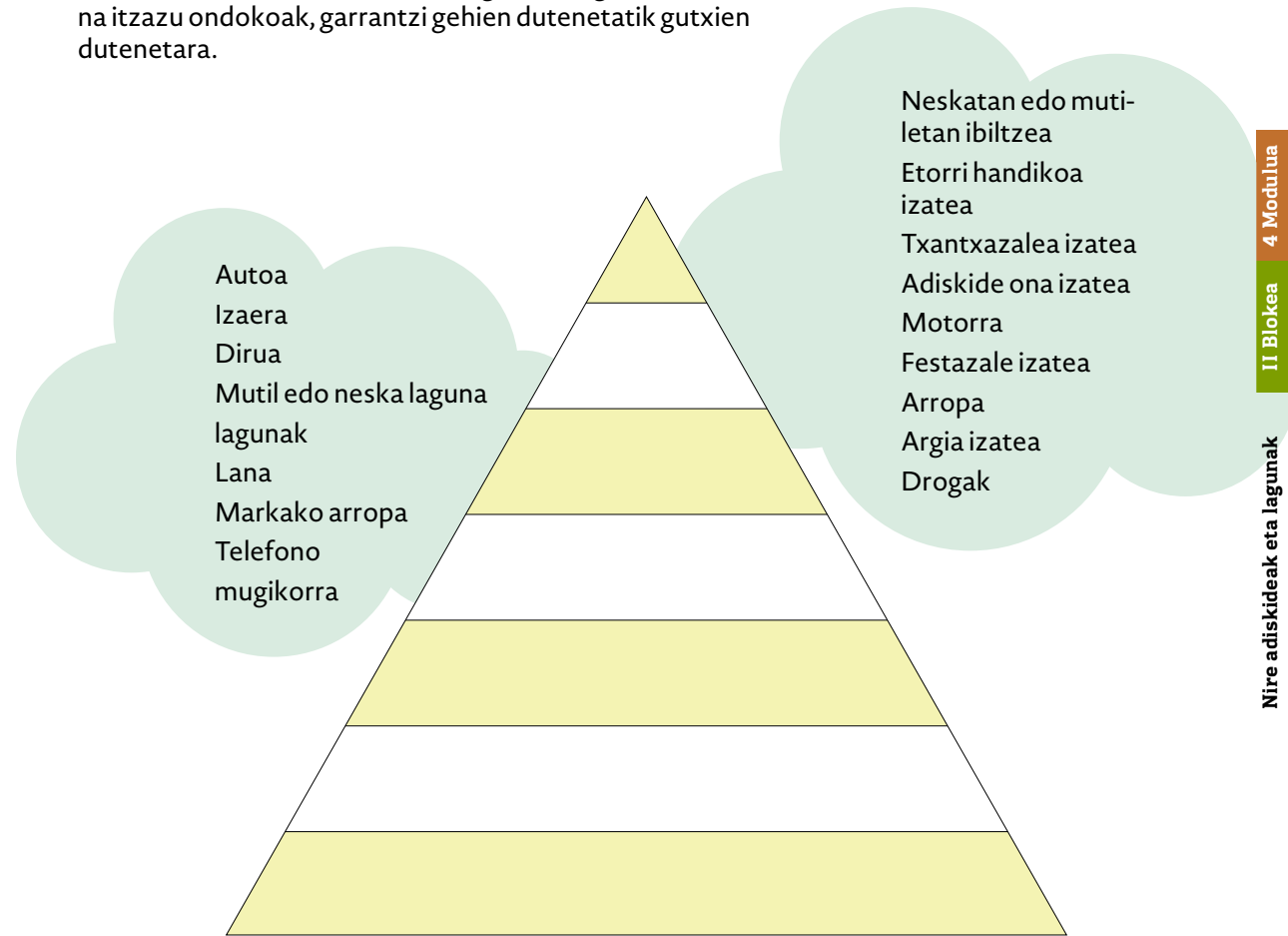
Kuadrilla bakoitzean arrakasta sinbolo desberdinak egon daitezke.

Gure kuadrillan den arrakasta ereduak eragina du gutako bakoitzean.

Zaila da gure kuadrillan zehazten den arrakasta eredutik bestelako eredu bati eustea.

8 FITXA: **NOR DA NIRE KUADRILLAN GEHIEN AINTZAT HARTZEN DENA?**

Zure kuadrillan, zeri ematen zaio garrantzi gehien? Ordena itzazu ondokoak, garrantzi gehien dutenetatik gutxien dutenetara.



Orain, egin gogoeta:

Zergatik?

Zenbat eta gauza gehiago eduki, arrakasta handiagoa?

9 ARIKETA

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

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA:

Hezitzaileak zatitu eta banatu egingo ditu taldeko kide bakoitzaren rola deskribatzen dituzten egoerak.

Hezitzaileak egoera jakin bat azalduko du, eta ikasleek beren "papera" antzestu beharko dute, ahalik eta hobekien. Hezitzaileak kuadrillaren barruko rola eginkizunak banatuko ditu. Gainerako taldekideek rol horiek identifikatu beharko dituzte.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Beste norbaiten desberdina izateak ez du esan nahi bera baino gehiago edo gutxiago zarenik.

Gutako bakoitzak geure erritmoak ditugu erabakiak hartu eta aurrera eramateko orduan.

Konplexuak, maiz, norbaitek zanpatu izanaren ondorio izan ohi da, eta, horri buruz hitz egiten ez bada, pertsona horrengan arazo izatera irits daitezke.

9 FITXA: **NIRE ADISKIDEA AL DA?**



Egoera: Kuadrillako lau kide mutilez edo neskez eta zuen lehen sexu esperientziez hitz egiten ari zarete, baina zuetako bakoitzak oso bestelako esperientziak izan dituzue, noski: batzuek ez dituzte oraindik izan, besteek atsegin dute horri buruz hitz egitea, beste batzuek ez, eta abar.

1. rola: Egun osoa mutiletan edo neskatan aritzen zara, arrakasta handia duzu lagunaren artean, eta, gainera, oso ederra zara. Zu bezalakoak ez direnak zanpatzen dituzu, batez ere ahulenak.

2. rola: Ingurukoek gida zaitzaten uzten duzu, lagunek egiten dutena egiten duzu.

3. rola: Oso lotsatia zara, ez duzu oraindik sexu harremanik izan eta izugarritzko beldurra ematen dizu sexu edota emoziozko harremanak hasteak. Ez duzu ziurtasunik, asko sufritzen duzu eta nahiago izaten duzu isilik egotea.

4. rola: Alaia eta oso lagunartekoa zara, ondo konpontzen zara denekin, eraso egiten dizutela uste ez duzunean, behintzat. Gainera, ez duzu atsegin ingurukoek ere erasoak jasatea. Zure ustez, jende asko dago besteren lepotik dibertitzen dena, eta haserrarazi egiten zaitu horrek.



10 ARIKETA

HELBURUA: Adiskide taldeetan gauzatzen diren egitekoak identifikatzea, egiten dituen pertsona mutila edo neska den kontuan izanda.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO: Taula bat emango zaie, kuadrilla bateko kideek, sexuaren arabera, egin ohi dituzten gauzak jasotzen dituen. Lauko taldeetan jarrita, gauza horietatik zein egin ohi dituzten mutilek eta zein neskek adierazi beharko dute.

Azkenean, jardueratik aterako diren erantzun eta iradokizunak guztien artean eztabaidatuko dira, mutilen eta nesken artean diren aldeak kontuan izanik.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Kulturan, eginkizun batzuk mutilei dagozkie, eta beste batzuk neskei, eta horrek jokabidea baldintzatzen du: egiten ditugun gauzak, pentsatzen duguna, eta, askotan, sentitzen duguna ere bai... Gure erantzukizuna da (gizonezkoena eta emakumezkoena) hori horrela ez izatea.

Esleitzen zaizkigun rolak maiz ez dira izaten geuk nahi ditugunak, ez eta hoberenak ere.

Eskubidea dugu esateko "ez naiz honekin eroso sentitzen", "Ez dut hau atsegin", "Ez dut hau egingo", "Ez dut onartuko hau egin dezazun", eta hori gutako bakoitzaren erantzukizuna da (esatea eta onartzea).

10 FITXA: **BERDINAK ALA DESBERDINAK?**

Bete ezazu taula, zure adiskide taldean gauza bakoitza normalean nork egiten duen idatziz. Beste-lako alderen bat bururatzen bazaizu, idatz ezazu.

Zer egiten dugu?	Nork egiten du?	
Liskarrak izan		
Drogekin kontrolik gabe ibili		
Markako arropak erabili		
Kuxkuxean ibili		
Ingurukoen kontuen berri izan		
Urre ugari eraman		
Gazte gaztetatik lan egin		
Dirua lortu, edozein dela ere bidea		
Norbait zaindu, gehiegikeriaren bat egin duenean		
Norbaitek entzutea behar duenean, entzun		
Lasaitu		
Autoa izan		
Sexu harremanetan bitartekoak jarri		
Bikotekidea sartu		
Denaren jakinaren gainean egon		
Taldeko buru izan		
Beti konfiantzazko norbait izan		
Beti konfiantzazko norbait izan		
Zintzotasun gehiagoz hitz egin		
Jendearen aurrean negar egin		
Ligatu		
Sexu harreman gehiago izan		
Ikasi		
Jeloskorragoa izan		
Ingurukoek axola ez diotelako itxura eman		
Indarraz gehiegikerietarako baliatu		
Ingurukoak maneiatu		
Fisikoa zaindu		
Norbait jo		

11 ARIKETA

HELBURUA: Bikotekidearengan bilatzen ditugun gauzak identifikatzea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Taula bat emango zaie, bikotean izan daitezkeen hainbat alderdi jasotzen dituena. Haien iritziz, bikote batean zerk gertatu behar duen eta zerk ez adierazi beharko dute. Besteren bat gehitu ere egin dezakete.

Azkenik, guztien artean eztabaidatuko dituzte, jardueratik aterako diren iritziak.

kontuan hartuta. Bereziki, bikotean onartu beharko ez liratekeenak nabarmenduko dira.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Bikote bakoitzak bere funtzionatzeko era ezartzen du, eta horrek bere alde positiboak, arauak, itxaropenak eta beste hainbat gauza izan ohi ditu. Eta hori, bikotea osatzen duten pertsonen eta bikotean bilatzen dutenaren arabera izango da.

Bikotekidea izatea onuragarria eta betegarria da maitasuna, errespetua eta konfiantza daudenean.

Egoera batzuk ez dira inoiz onartu behar.

Norbait maitatzea oso positiboa da.

Norbait maitatzeak ez du adierazi behar nahi ez dugun zerbait egin behar dugula.

Bikotean, bi aldeek eskubide eta betebeharrak dituzte.

11 FITXA: **BIKOTEKIDEA**

Adieraz itzazu laukian zure bikotean edo bikoteetan, oro har, ematen diren gauzak. Beste gauza-zen bat bururatzen bazaizu, gehitu.

Bikote batean egon daitezkeenak	Zer espero duzu zure bikotekidearengandik?	Zer ez da onartu behar bikote harreman batean?
Konfiantza		
Adiskidetasun berezia		
Etengabeko oihuak		
Jelosia		
Inposizioak		
Estimua		
Neurriz gaineko haserreak		
Baldintzarik gabeko laguntza		
Lasaitasuna		
Ongizatea		
Erantzukizuna		
Gezurak		
Sexu betebeharrak		
Sexu betebeharrak		
Xantaia emozionala		
Mesfidantza		
Zintzotasuna		
Konplizitatea		
Eraso fisikoak		
Parrandan elkarrekin joatea		
Ongi pasatzea		
Zaletasunak partekatzea		
Sexu harremanak		
Txera		
Desioa		
Elkarrekiko errespetua		
Erakarpn fisikoa		
Elkarrekikotasuna		
Bikotekidea zaintzea		

12 ARIKETA

HELBURUA: Harremanak zergatik mantentzen ditugun jakitea.

IRAUPENA: 60 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Lau kideko taldeak egin, eta fitxa bat eman-go zaie. Fitxan hiru testu izango dira, eta irakurri egin beharko dituzte galderak erantzun ahal izateko.

Jarraian, guztien artean aztertuko dituzte erantzunak, nabarmendu beharreko alderdi garrantzitsu guztiak kontuan hartuta.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Bikotea izatea aukeratu egiten da; eta, aukeratzen badugu, gus-tura gauden eta gozatzen ari garen seinale izango da.

Geuk dugu eskubidea harreman sentimental batekin aurrera egi-teak merezi duen ala ez erabakitzeko.

Maiz, hainbat gauza gertatzen da bikotean, eta harreman horre-kin jarraitzeak dituen abantailak eta eragozpenak balioztatzera behartzen gaituzte. (Eta, mingarria izan daitekeen arren, ariketa positiboa da.)

Bikotean, bi aldeek eskubide eta betebeharrak dituzte.

Garrantzitsua da bikote harremanetan eskemak identifikatzea.

12 FITXA: **HONEN BILA ZENBILTZAN?**

Irakur itzazu ondoko testuak eta erantzun galderei. Gero, erkatu zure erantzunak ikaskideenekin.

Ainara: Baina, Gema, zergatik ez duzu neska hura uz-ten, behingoz? Ez al duzu ikusten berarekin zauden bakoitzean gaizki bukatzen duzula? Hori ez da zuk nahi duzuna. Hasieran ondo zihoan harremana, baina orain egun osoa negarrez pasatzen duzu. Ezin duzu horrela jarraitu, dagoeneko dena eman duzu.

Gema: Badakit, baina nik maite dut, eta badakit per-tsona ona dela. Kontua da, haserretzen denean bere senetik atera eta denetarik esaten didala; baina gero, barkamena eskatzen dit. Nik badakit maite nauela, sinesten diot. Gainera, uzten baldin badut, zer? Bada-kit ez nauela bakean utziko, badakit nolakoa den eta. Besteren batekin ikusiko banindu, hil egingo ninduke.

Ainara: Zeuk ikusiko duzu, baina norbaitekin zau-denean ez da izaten sufritzeko eta haren nahikeriak jasateko. Niri zuk ematen didazu pena, eta ez berak.

12 FITXA: **HONEN BILA ZENBILTZAN?**

Gorka: Duela zenbat ez zara Roberrekin egon? Ikusten duzuean flipatu egingo duzu. Erorita dago, eta oso gaizki, Leirek utzi zuenetik.

David: Atzo ikusi nuen eta flipatu egin nuen. Neskaren bategen niri horrelakorik egingo balit, gogoratuko litzateke, bai. Ederra sakatu dio.

Lehengorik batean parkean zegoen, bestearekin musuka.

Gorka: Mutilak dena utzi zuen berarengatik, eta neskak, ordainetan, beste zozo horrengatik utzi du. Horrengatik ez du merezi inorekin lotzeak. Nik, horrengatik, paso egiten dut: norbaitekin behin egon, eta nahiko; gaur bonbon, bihar egon. Ez dut neskenengan konfiantzarik, azkenean beti egiten baitizute zerbait.

Maite: Atzo Sonia ikusi nuen, eta harri eta zur geratu zen, zer esan ere ez zekiela. Egia esan, pena eman zidan. Bere larruan jarriz gero, gaizki egon behar du: gurekin egotea utzi dio bere mutil lagunak ez gaituelako atsegin; ezin du parrandara atera, mutilak kontsumitu egiten duelako; egun guztia mugikorrari adi, kontrolatzeko; arraioa, janzteko era ere aldatu egin du! Apaindu gabe zegoen, bera zen pinpirinarekin...

Laura: Berak jakingo du non sartu den. 17 urterekin gurengatik paso egin, parranda egiteari utzi eta ezer balio ez duen mutil bati itsatsita egotea merezi badio, aurrera! nik paso egingo dut, ez dut nahi hemendik aurrera gurekin etor dadin ere.

Galderak:

1. Zergatik ez du Gemak bere neska laguna uzten?
2. Zer rol du Gemak bikotean?
3. Zer gauza positibo ari da lortzen bere bikotekidearengandik?
4. Zure ustez, merezi du horrelako harreman bat izatea? Zergatik?
5. Zure ustez, zer izan zen Roberrentzat bere bikotekidea?
6. Zure ustez, haren adiskideek neskez duten iritzia orokorra da? Zergatik?
7. Zure ustez, mutilek ez dituzte ezezkoak onartzen, eta neskei botatzen diete errua? Edo alderantziz dela uste duzu?
8. Zergatik egin dio Soniak denari uko, mutil lagunarekin egotearekin?
9. Zure ustez, Soniak mutil laguna aurkitu zuenean norbaitek gauzak egitea debeka ziezaion nahiko zuen? Eta zergatik onartzen du hori?
10. Zer rol du Soniak bikotean?
11. Bere ustez, zer abantaila du bere mutil lagunarekin egoteak? Eta zer eragozpen?
12. Azal ezazu adiskideek hiru egoeretan izan zuten eginkizuna.
13. Zure ustez, ba al dago alderik bikote harreman batzuetatik besteetara? Nola ebazten du arazoa bikotekide bakoitzak?

13 ARIKETA

HELBURUA: Bikote harremanari buruz hitz egitea, eta errespetuaz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Taldeetan jarri eta fitxan azaltzen den egoerari irtenbidea bilatu beharko diote.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Gauza batzuk barkaezinak dira.

Norbaitenganako maitasunak ez ditu, besteak beste, gure interesak eta nahiak baliogabetu behar.

Denaren gainetik, geure burua errespetatu behar dugu.

Egokiena da gure alderik hoberena ateratzen duen jendeaz inguratzeara.

13 FITXA: **BAINA... ZER ARI ZAIO GERTATZEN?**

Irakur ezazu testua eta bilatu ondoko istorio honentzako bukaera:



Duela bi hilabete, Ane Alvarorekin ezkondu zen, 19 urte besterik ez zituenean. Ezkondu zirenetik, Ane nahiko goibel dabil. Alvaro erabat aldatu zela kontatu zidan, jada ez zela ezagutu zuen mutil zoragarri hura, barre eragiten ziona, afaltzera, dantza egitera eramaten zuena... Nola nabaritzen zuen laztanen falta! Elkar zain?tzeak ematen zion sentipenaren falta sentitzen zuela, bai eta edozein gairi buruzko elkarrizketak, bien artean eraiki zituzten ametsak, eta beste hainbat gauza ere.

Horixe kontatu zidan soilik...

Hitz egiten hasi nintzen bezain laster aldatu zuen aurpegiera; guztiz horrela ere ez zela esan zidan, etxea atontzea eta beste hainbat gauza zirela eta, oso urduri ibili baitziren. Baina ni kezkatuta nauka. Ez etxetik ateratzen etxeko lanak egin behar dituela eta (afaria, Alvaro gauetan etxera heltzen dener?ako, adi bidez), ez du bere itxura zaintzen, Ane izan den mari? apainarekin!

Bere etxera joan eta bisitatxo bat egitea erabaki nuen, elkarrizketa hura izan genuenetik ez genuen elkar ikusi eta. Arreta eman zidaten ateetan zeuden zuloek, etxe berria izanik... ez dakit, oso arduratuta nauka.

14 ARIKETA

HELBURUA: Denbora librearekin egiten dugunari buruz gogoe-ta egitea.

IRAUPENA: 45 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Jarraian ageri diren egoerak irakurri behar-ko dituzte. Egoera ezin dira inola ere aldatu, hau da, denbora li-brea dugun aukera guztietan egiten dugu, "hori baino ez dugu egiten". Lau talde egingo dira. Talde bakoitzak aukeratu duen denbora libreko aukera hoberena dela defendatu beharko du, eta arrazoiak eman.

Gero, egoera horietan, beti gauza bera egiten, nola sentitu diren jasoko da, eta aukera guztiak elkartuz hainbat asteburu nola an-tolatuko lituzketen bilduko da.

GARBI GERATU BEHAR DA:

Maiz, asteburuetan beti gauza berak egiten ditugu ohitura hu-tsez, zergatik pentsatu gabe ia.

Aniztasunean dago aberastasuna, eta ohitura hutsez egiten ditu-gun gauzek, azkenean, aspertu egiten gaituzte.

Ondo pasatzea normalean lotuago egoten da inguruan ditugun pertsonen, egiten dugun horri baino.

14 FITXA: **OHITURA HUTSEZ EGITEN DITUGUN GAUZEZ, PASO**

Jar zaitetze taldeetan, eta aldeztu ezazue egokitu zaizuen. Gero, zuen asteburuak diseinatu beharko dituzue, ohitura hutsez egiten dituzuen gauzak alde batera utzita.

1. taldea: Asteburu oro lonjan geratzen dira, eta filmak ikus-ten dituzte, Play Stationean jokatzen dute, eta krispetak, pizzak edo beste edozer gauza jaten dute.

2. taldea: Dantzalekueta-
ra joaten dira eta drogez goraino jartzen dira. Nor-malean, asteburu osoa "di-seinatuta" pasatzen dute, hitzik ere.

3. taldea: Kart zirkuitora ibil-tzera joateko biltzen dira.

4. taldea: Astebururo es-kalatzera joaten dira, beti pertsona berak. Ondorioz, ez dute inoiz gainerako jen-dearekin harremanik izat-en.

15 ARIKETA

HELBURUA: Aisialdian egiten ditugun jardueraz gain, beste batzuk ere ezagutzea.

IRAUPENA: 25 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Lau edo bost kideko taldeak egingo dira, taulan diren galderari erantzuteko. Astegunetan beren kuadrilla-rekin egiten dutena azaldu beharko dute.

Gero, talde bakoitzak idatzi dituen jarduerak berrikusiko dira, arau berri batekin: ezin da EZER kontsumitu. Alegia, ezin dute pipitarik, haxixik edo aldizkaririk erosi, ezin dute autoa hartu, eta abar.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Ohitura hutsez egiten ditugun gauzek motibazioa galarazten digute eta aspertu egiten gaituzte!

Astegunetan bestelako gauzak egin daitezke.

Maiz, ez gara jabetzen, inertziaz, denbora librea eta kontsumoa lotzen ditugula.

Ondo pasatzea normalean lotuago egoten da alboan ditugun pertsoneri, egiten dugun horri baino.

15 FITXA: **ETA ASTEGUNETAN, ZER?**

Adibidez:

Zenbat gara?	8
Non elkartzten zarete?	Lonjan, parkean, ziber tokietan, tabernetan, adiskideren baten etxean, eta abarretan.
Zenbat denbora ematen duzue elkarrekin egunero?	Ahal dugun guztia.
Zertaz hitz egiten duzue?	Autoez, musikaz, emakumeez, gizonez, etorkizunaz, lanaz, parrandez, drogez, eta abarrez.
Zer jarduera egiten dituzue?	Play Stationean jokatu, kirola egin, litxarreriak jan, erre, edan, filmak ikusi, aldizkariak irakurri, erosi, hitz egin.

Orain, zure taldearena bete itzazu:

Zenbat gara?	
Non elkartzten zarete?	
Zenbat denbora ematen duzue elkarrekin egunero?	
Zertaz hitz egiten duzue?	
Zer jarduera egiten dituzue?	

Orain, zuen kuadrilla jada identifikatuta duzuenean, hori guztia arau bat aplikatuta adierazi behar duzue. Hauxe da araua: **EZIN DA EZER KONTSUMITU**. Zer egingo duzue?

Zenbat gara?	
Non elkartzten zarete?	
Zenbat denbora ematen duzue elkarrekin egunero?	
Zertaz hitz egiten duzue?	
Zer jarduera egiten dituzue?	

16 ARIKETA

HELBURUA: Denbora librean egiten dugunak dituen alde positiboak eta negatiboak buruz gogoeta egitea.

IRAUPENA: 50 minutu.

GAUZATZEKO ERA: Zer egiten duten, zer behar duten eta egiten dutenak dituen ondorioak (positiboak zein negatiboak) azaldu beharko dituzte, banaka. Gero, taldean, gogoeta egingo da gazteek beren denbora librean egiten dutenari buruz.

GARBI GERATU BEHAR DENA:

Aisialdia garapenerako baliabidea eta osasun iturria da.

Pertsonak libre gara gure aisia aukeratzeko eta bizitzeko.

Gazteok zarete zuen denbora librean antolatu behar duzuenok.

Aisialdia ezin da ingurunetik bereizita egon, eta bizi-kalitatea hobetzeko baliabide bat da.

16 FITXA: **NOLAKOA DA GURE DENBORA LIBREA?**

Bete ezazu ondoko taula. Horretarako, aukera itzazu denbora librean gehien egiten dituzun bost gauza, eta, taulan ez baldin badaude, idatz itzazu zeuk.

ZER EGITEN DUZU?	ZER BEHAR DUZU?	ZER ONDORIO DITU?	
		Positiboak	Negatiboak
Adibidez: telebista ikusi	Etxea	Entretenu egiten nau, informatu egiten naiz	Bakarrak egoten naiz
Motor karrarak			
Parrandan ateratzea			
Bikotekidearekin egotea			
Gauz arrantza egitera joatea			
Zaldi gainean ibiltzea			
Porruak erretzea			
...			

Ongi pasatzeko, zer arrisku hartzea merezi du?

Nahikoa baliabide izango bazenu, zer gauza aldatuko zenituzke?