

HORDAGO!

DROGEN ERRONKARI AURRE EGIN

IRAKASLENTZAKO
ESKULIBURUA
1



© 2004-2016 EDEX

Indautxu, 9

48011 Bilbao

Tel.: 94 442 57 84

Faxa: 94 427 57 09

E-posta: edex@edex.es

www.edex.es

www.ordago.net

Egileak:

Roberto Flores Fernández

Juan Carlos Melero Ibáñez

Diseinua: Álvaro Pérez Benavente

Itzulpena: Labayru Ikastegia

ISBN: 978-84-9726-894-3

Mod.: 183001


Eskubide guztiak gordeta.

Egileen eskubideei buruzko legeak arautzen ditu idazki-zatien kopia guztiak, prozedura edozein dela ere.

Laguntzaileak

José Antonio Sánchez, Pedro Amorós, Manuela de la Cruz eta Hilario Garrudo (EDEX Fundazioa); Jesús A. Pérez Arróspide (Drogarik gabe Bizi Fundazioa); José Manuel Ania, Maite Blanco eta Ana Otero (Asturiaseko Printzerria); María Jesús Mateu eta Margarita Oliver (Valentziako Erkidegoa); Inés Ruiz eta Ángela Higuera (Kantabriako Erkidegoa); Juan de Dios Mercarejo eta Carmen López (Andaluziako Junta); Fermín Castiella (Nafarroako Foru Erkidegoa); Marta Azkarretazabal eta Raimundo Parreño (Portugaleteko Udala); Felisa Goikoetxea (Irungo Udala); Puy Gaztañaga (Ordiziako Udala); Lurdes Senovilla (Tolosako Udala); Erenia Barrero (ABS/Mostoloseko Udala); Antonio Domínguez, Asensio López eta Manuela Villanueva (Murtziako Udala); Luis Contreras (Cartagenako Udala); Izaskun Núñez eta Carmen Suárez (Fuerteventurako Kabildoa); Enrique Elvira eta Antonio Padrino (Getafeko Udala); Ángelo Afonso eta Raimundo Almeida (La Aldea de San Nicoláseko Udala); Concepción Suárez (Mogáneko Udala); Noé Rodríguez eta Javier Garrido (Agüimeseko Udala); Dunia González (Santa Lucíako Udala); Néstor Rodríguez (Teroreko Udala); Sofía Rodríguez (Teguesteko Udala); Jennifer Hernández eta María José González (Santa María de Guíako Udala); eta euren iradokizunak adierazi dizkiguten irakasle guztiak.



 Sarrera 04

informazioa  saioa 1
Zer ote da drogen kontu hori? 12

sinesmenak  saioa 2
Zer deritzozu? 14

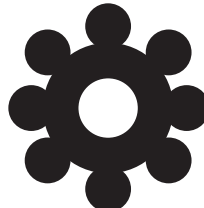
jarrerak  saioa 3
Zergatik hartzen ote dira drogak? 16

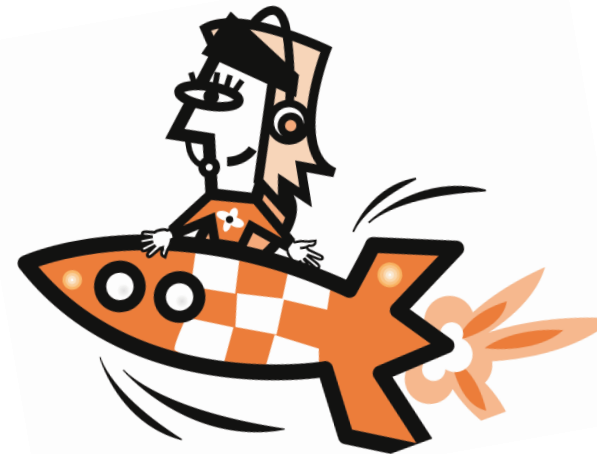
aurki-
bidea  saioa 4
Zugan zerk du eraginik? 18

eraginak  saioa 5
buru-estimua  saioa 5
Zer dakizu zeure buruaren gainean? 20

erabakiak hartzeko prozesua  saioa 6
Oso zaila da erabakiak hartzea, gero! 22

taldearen presioari aurre egin  saioa 7
Benetan nahi nukeena... 24

aisialdia  saioa 8
Zer egingo duzu asteburuan? 26





Prebentzioa, hezkuntzaren testuinguruan



Hezitzaileek droga-menpetasunen prebentzioa hezkuntzako zereginetan landu nahi dutenean, ulertzeko modukoa da zalantza ugari izatea: ezertarako balio du prebentzioak?, merezi du zeregin horretan denbora inbertitzea? Galdera horiek guztiak erantzun egokia dute gaur egun: benetan merezi du, jakin bada-kigulako zelako osagaiak izan behar dituen prebentziorako egitasmo eraginkorrak.

Ez dago droga-menpetasunetan aditua zertan izan prebentzioa garatu ahal izateko. Oinarrizko zenbait abiaburutan datzan hezkuntzak egoera aldatzeko duen ahalmenean sinetsi besterik ez dago:

- **Ikaskuntza adierazgarria sustatu, ikasleek drogei buruz dituzten iritziak, balioak eta jarrerak kritikoki aztertzeko aukera izan dezaten eta erabakiak hausnarketan eta kritikan oinarrituta har ditzaten.**
- **Drogekin zerikusia duten egoera zehatzen azterketa bultzatu, euren eguneroko esperientzietan oinarrituta, ikasleen jarrerak eta balioak argitzeko.**
- **Ikasleen sinesmen eta esperientzietan oinarritu, drogen kontsumoari eta kontsumoarekin zerikusia duten bizimoduak buruzko hausnarketa konstruktiboa sustatzeko.**

Abiaburu horiek gauzatzeko, hezitzaileak eurak bitartekariak izan behar dira. Drogak eskaintzen dizkietenean, zentzuzko erabaki autonomoak hartzeko gaitasuna ematen dieten ezagutza, jarrerak, balioak eta trebetasunak garatzen lagundu behar diete ikasleei. Horretarako, erraz erabiltzeko moduko tresna didaktikoak izan behar dituzte. Izan ere, prebentzio eraginkorrean oinarrituta sortutako eta arrakastaz probatutako tresnak izan behar dira.

Premia horri erantzuteko sortu da **HORDAGO!** Tresna didaktikoa da, eta droga-menpetasunen prebentzioa eskolaratutako nerabeekin lantzea du helburu. Ekimenak irakasleei lagundu nahi die, pixkanaka-pixkanaka eskola bera osasuna eta bizi-kalitatea sustatzeko eremua izan dadin, droga-menpetasunak hezkuntzan bertan jorratu ondoren.

Horri lotuta, **HORDAGO!** egitasmoaren helburua ez da ikasleen hezkuntza-ibilbidearen parean doan garapena izatea. Hain zuzen ere, drogen arlotik bertatik, Osasunerako Hezkuntza eraginkortasunez kontuan hartzen duten proiektu pedagogikoak sortzeko aukera paregabea da. Familiaren eta erkidegoko gainerako eragileen laguntzaz, irakasleek zuzendu eta curriculumean kontuan hartutako hezkuntza-ekintzen bidez eskumen psikosozialak garatzea da **HORDAGO!** egitasmoa eta antzeko proposamenak ezartzeko modu egokiena.



Osasunerako Hezkuntza, Bigarren Hezkuntzan

HORDAGO! egitasmoaren helburu den etapak berariaz jorratzen du Osasunerako Hezkuntza ikasleen hezkuntza-ibilbidean. Honako hau egin behar da etapan zehar, curriculumeko zenbait jakintzaren (Gizarte Zientziak, Natur Zientziak, Hizkuntza...) koordinazioan, tutoretzan edo hezkuntzako beste esparru batzuetan oinarrituta:

- **Gizarte-ekintzetan eragina duten eragile nagusiak aztertu eta naturaren oinarritzko legeak ezagutu.**
- **Osasunarekin, kontsumoarekin eta ingurumenarekin zerikusia duten gizarte-ohiturak kritikoki balioetsi.**
- **Gorputz-hezkuntza eta kirolak erabili norberaren garapena sustatzeko.**

HORDAGO! egitasmoak berak ere ezagutzazko, jarrerazko eta jokatibidezko trebetasun horiek sendotzen ditu, honako gaitasun hauek garatzeko orduan:

- **Talde-lanaren zentzua sendotu eta gainerako enasmoak, esperientziak eta pentsaerak balioetsi.**
- **Izpiritu sustatzailea sendotu, eta, horretarako, norberaren ganako konfiantza-jarrerak, zentzu kritikoa, norberaren ekimena eta planak egiteko, erabakiak hartzeko eta erantzukizunak nork bere gain hartzeko gaitasuna garatu.**

Drogen kontsumoa nerabezaroan

Zergatik 12-16 urte arteko neska-mutilentzako egitasmoa? Azterketen arabera, adin-tarte horretan dutelako lehen harremana alkoholarekin, tabakoarekin eta gainerako drogekin.


Etapaz ezin garrantzitsuagoa da nortasunaren eraikuntza eta bizimoduaren garapenean, eta substantzia psikoaktiboekin duten harremanaren eraginpean egon daiteke.

Une horretan, drogen kontsumoak zenbait eginkizun izan ditzake nerabeentzat:

- **Helduen mundura igarotzeko erritua izan daiteke.**
- **Taldeko kideak direla sentiarazi diezaieke.**
- **Gizarte-harremanak ezartzen lagundu diezaieke.**
- **Jakin-mina ase dezake.**

Ezin dugu drogen kontsumoa errealitatea arakatzeko eta aukerak ezagutzeko prozesuan nerabeek bizi dituzten arrisku-egoeretatik kanpo utzi. Batzuetan, kimikan oinarrituta euren buruarekin esperimintatzeko hurbilduko dira drogetara. Beste batzuetan, jai bera biziagotzeko modua izango da. Beste une batzuetan, nerabeen ezinegonaren emaitza izango da. Nola edo hala, prebentzioak ezin du alde batera utzi gazteen pentsaera, drogekin duten harremanaren bidez ere adierazten delako.





Gaur egun, dibertsioa bilatzea da drogak hartzeko arrazoi nagusietakoa. Drogak oso erakargarriak dira autonomia estreinatu berri duten nerabeentzat, arauzko jokabidea delako euren adineko pertsonen artean, kontsumoaren inguruko aurreikuspen onak garatu direlako eta talde-jokabidea oso garrantzitsua delako adin horietan. Izan ere, araututako testuinguru ludikoetan gertatzen dira lehen gonbiteak, lehen presioak eta, askotan, lehen esperientziak. Lehen esperientzia horren azterketaren balantzea positiboa bada, askoz handiagoa izango da drogen kontsumoa errepikatzeko aukera. Horrela, bada, baliteke drogak eurak pertsonaren bizimodura eta dibertsiora lotutako osagaiak izatea aurrerantzean.



Bizitzarako trebetasunak

HORDAGO! egitasmoaren proposamenek bizitzarako trebetasunetan trebatzeko eredua dute oinarri. Prebentzioaren arloan, nazioartean adostasun handiena lortu duen eredu teorikoa da.

Aurrekari teorikoak

Zenbait ekarpen teorikoren emaitza da bizitzarako trebetasunen eredua¹:

- **Gizarte-ikaskuntzaren teoria:** Bandurak garatu zuen. Gizakien jokabidearen garapenean garrantzi handia ematen die behaketari eta moldaketari. Jokabideak norberarengan edo ereduatan dituen ondorioek zenbait jokaera sendotu edo gaitzesten dituzte. Era berean, buru-eraginkortasunaren kontzeptua nabarmentzen du, pertsona batek eguneroko erronkei behar bezala aurre egiteko gaitasunari buruz duen pertzepzioa da eta.
- **Gizarte-eraginaren teoria:** Evansek garatu zuen, Banduraren lanetan oinarrituta. Gizarte-presioek jokabidean garrantzi handia dutela adierazten du: berdinen taldearen presioa, ereduaren presioa (musikariak, kirolariak...), publizitatearen presioa, gurasoen eta neba-arreben presioa... Besteak beste, presio-iturri horiek antzematen, kritikoki deskodetzen eta behar den moduan aurre egiten irakasten die neska-mutilei eta nerabeei.
- **Adimen anitzen teoria:** Gardnerrek, Golemanek eta beste egile batzuek euren azterketetan egiaztatu dute koiziente intelektual hutsa baino dimentsio korapilotsuagoa dela gizakien adimena. Horrez gain, gizarte-adimenarekin eta emoziozko adimenarekin zerikusia duten eskumenak aipatzen dira, adimen horietan gabeziak badaude, ohiko adimen logiko-matematikoaren ahalmena gutxitu egin daitekeelako.
- **Arrisku-eragileen eta babes-eragileen teoria:** Jokabide jakin bat kontuan hartuta, jokabide hori sustatu dezaketena aldatzeko

¹ OPS (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Washington, DC.



dira arrisku-eragileak. Jokabide hori geldiarazi dezaketen baldintzak dira babes-eragileak. Izan ere, babes-eragile horiek azaltzen dute zergatik erantzuten duten modu desberdinean antzeko arrisku-eragileen menpean dauden pertsonak.

- **Teoria konstruktibista:** Piagetek eta Vigotskyk garatu zuten. Gizarte-elkarreraginek norberaren ezagutza-estiloaren garapenean duten zeresana nabarmentzen du. Ikuspegi-aniztasunak sortutako aurkakotasunak gizakien ezagutzaren bilakaera sustatzen du. Izan ere, ezinbestekoa da euren kontzeptuak berriro azaltzeko, material berria iristen zaienean. Teoria honen ekarpenetako baten arabera, ikaskuntzak adierazgarriak izan behar dira gizakientzat.

Bizitzarako trebetasunen azalpena eta sailkapena

Osasunerako Mundu Erakundeak honela azaltzen ditu trebetasun horiek²: «Gizakiei eguneroko bizimoduko eskakizunei eta erronkei eraginkortasunez aurre egiteko aukera eskaintzen dien jokabide egokitzalea eta positiboa garatzeko gaitasunak dira bizitzarako trebetasunak. Trebetasun pertsonalak, pertsonen artekoak, kognitiboak eta fisikoak dira, eta eurei esker, euren bizitza kontrolatu eta zuzendu dezakete pertsonak. Horrela, bada, euren ingurunearekin bizitzeko eta ingurunea aldatzeko gaitasuna garatzen dute. Hona hemen bizitzarako trebetasun indibidualen zenbait adibide: erabakiak hartzeko prozesua eta arazoek konponbidea,

sormenezko pentsaera kritikoa, norberaren ezagutza eta enpatia, komunikaziorako eta pertsonen arteko harremanetarako trebetasunak eta emozioei zein estresari aurre egiteko gaitasuna».

Hiru mailatan sailkatu daitezke bizitzarako trebetasunak:

- **Trebetasun sozialak:** gizarte-jokabide eragingarria sustatzen duten ahalmenak: asertibitatea, enpatia, komunikazioa, taldearen presioari aurre egiteko gaitasuna...
- **Trebetasun kognitiboak:** bizitzako egoerei jakinaren gainean eta zentzuz aurre egiteko trebetasun egokiak: arazoek konponbidea, erabakiak hartzeko prozesua, pentsaera kritikoa...
- **Trebetasun emozionalak:** emozioak behar bezala kudeatzeko ahalmen erabilgarriak: buru-estimua, estresari aurre egiteko gaitasuna...

Bizitzarako trebetasunak eskuratzeko trebakuntza

Bizitzarako trebetasunak ez dira abstraktuan ikasten, praktikaren bidez baizik. Hori dela eta, trebakuntzat hartzen da euren ikaskuntza eta honako baldintza hauek ditu:

- **Aplikazioak testuinguru adierazgarrietan:** trebetasun bat eraginkortasunez aplikatzeko, esanahi zehatza izan behar du. Trebetasun orokorrez ari bagara ere (taldearen presioari aurre



² OMS (1998). Glosario sobre Promoción de la Salud. Ginebra.

egiteko gaitasuna), egoera zehatzetan ikasten dira eragin-kortasunez (lagun-taldeak zigarrotxoak eskaintzen dituenean).

- **Elkarreraginezko metodoen erabilera:** ikerketak egiaztatu egiten du elkarreraginezko ikaskuntza-metodoak oso garrantzitsuak direla ereduaren arrakastari begira. Hezitzaileen zuzendaritzapean, elkarreraginezko teknikak (rol-jokoak, mahai-inguruak...) erabiltzen dira talde txikietan, atzeraelikadura egokia bultzatzeko.

HORDAGO! egitasmoa

Aurrekariak eta garapena

HORDAGO! 1996an hasi zen garatzen, PAVOT izenpean Kanadan arrakastaz probatutako tresna didaktikoaren sortzaileek EDEXi egokitzeko eskatu ziotenean. Sorta didaktikoa argitaratu egin zen, eta, bertan, Eusko Jaurlaritzako Droga-menpetasunen Idazkaritzak eta FADek parte hartu zuten. Argitaratu ondoren, ezartzen hasi zen, herrialde osoko zenbait Autonomia Erkidegotako (Euskadi, Kantabria, Andaluzia, Valentziako Erkidegoa eta Asturiaseko Printzerria), Kabildotako eta Udaletako droga-menpetasunen arduradunen ekimenez. Horrez gain, Lan eta Gizarte Gaietako Ministerioaren babesa lortu zuen. Horrela, bada, zazpi urteko ibilbideari eman zitzaion hasiera, eta horri esker, milaka hezitzaile engaiatu dira eta herrialde osoko milaka ikaslerekin erabili da.

Egitasmo berria

Batera egindako ibilbide horretan zehar, garapenean zuzenean engaiatutako eragileek egitasmoaren jarraipen eta ebaluazio iraunkorra egin dute, hau da, irakasleak, ikasleak eta administrazio sustatzaileetako arduradun politikoak eta teknikariak. Euren ekarpenak ezin hobeak izan dira, kontzeptuei, formatuari, ezarpenari, jarraipenari eta ebaluazioari buruzko hausnarketa egiteko orduan.

Bestetik, Valentziako Generalitateak 2002an bultzatutako ebaluazioak irakasleek eta ikasleek emandako informazio egokia eskaini zuen, indar-guneak eta hobekuntza-arloak antzeman zituztelako.

Horren guztiaren emaitza da esku artean duzun proposamena. Zazpi urtean zehar praktikan jarri ondoren, egitasmoaren bertsio berrikusia eta eguneratua da. Hobetutako edukiek eta formatuek jarraipena ematen diote gure herrialdeko milaka hezitzailearen interesa pizten duen prebentzio-konpromisoari.

Helburu nagusia eta edukiak

HORDAGO! droga-menpetasunak prebenitzeko egitasmoa da, eta 12-16 urte arteko ikasleak ditu helburu. Egitasmoa garatutakoan, drogak eskaintzen dizkietenean ikasleek zentzuz eta autonomiaz erabakitzeko behar dituzten informazioa, jarrerak, balioak eta trebetasunak izatea da xede nagusia.





Arlo horretako aurrerapen sendoenen berri emateko asmoz, elkarren segidako lau ikasturtean hogeita hamabi saio egiteko proposatzen du HORDAGO! egitasmoak. Ikasturte bakoitzean zortzi saio egiten dira, eta honako arlo hauek dituzte oinarri, hurrenez hurren: informazioa, sinesmenak, jarrerak, eraginak, buru-estimua, erabakiak hartzeko prozesua, taldearen presioari aurre egiteko gaitasuna eta aisialdia.

Material didaktikoak

Egitasmoak irakasleen eta ikasleen esku jartzen du saio guztiak garatzeko moduko materiala, bai eta baliabide lagungarri ugari ere.

- **Sorta didaktikoa** karpeta batean aurkezten da, eta lau mailetarako Irakasleentzako Eskuliburuak eta Ikasleentzako Koadernoak eskaintzen ditu banan-banan. Horrela, bada, zenbait mailatako irakasleek aldi berean erabil dezakete sorta didaktiko berbera.
- **Irakasleentzako Eskuliburuak** eskema berbera du lau mailetan eta bertan garatzen diren zortzi saioetan. Saiook 50 minutuko iraupena dute eta honela garatzen dira:

Helburua: garatutako hezkuntza-lanari zentzua ematen dion xede berezia.

Aurretiko azalpenak: saioa garatzean kontuan hartu beharreko alderdiak.

Ariketa: hiru zatitan antolatutako proposamenaren aurkezpen xehea: hasiera, garapena eta amaiera.

Baliabideak: ariketa sustatzeko osagai lagungarriak.

Orientazio didaktikoak: saioaren garapena hobetzeko irizpide eta teknika erabilgarriak.

Gehiago jakin: saioko eduki nabarmenenei buruzko oinarrizko informazioa.

- **Ikasleentzako Koadernoak** beharrezkoa eta nahikoa da, eta hezkuntza-ikaskuntza ariketak egiteko fitxa erakargarriak ditu.

Egitasmoa ezartzeko baldintzak

HORDAGO! egitasmoa ikastetxeetan ezarri ahal izateko, abian jartzeko moduko baliabideak egituratu behar dira bertan.

HORDAGO! sekuentzia bidezko proposamena da, eta bere helburuak bete nahi ditu, ikasleek hezkuntza-etapa hori amaitzen dutenean. Hori dela eta, Osasunerako Hezkuntzan dauzkaten helburuak eta lehentasunak azaldu behar dituzte ikastetxeek. Horretarako, hezkuntza-prozesuari lotutako pertsona guztien adostasuna bilatu beharko dute eta proiektuaren ardura izan eta proiektua garatzean zein aplikatzean koherentzia eta jarraipena



bermatzen dituen pertsona izan beharko dute ikastetxean bertan.

Lehen saioaren hasieran bertan aurkeztuko dira garatu beharreko eduki guztiak, ikasleek ekimenaren nondik norako orokorra antzemateko aukera izan dezaten.

Hezkuntzako beste edozein proposamenetan bezala, irakasleek eurek erabaki beharko dute nola bideratuko dituzten edukiak, euren ikasleak arazo horietaz jabetu daitezzen. Horretarako, ikasleen eguneroko bizimodua nolakoa den jakin beharko dute.

Saioak adierazgarriak izateko eta taldea motibatuzeko, oso egokia izango da hezitzaileek ariketak eta ikasleen benetako esperientziak lotzea ariketen hasieran. Eduki guztietan ezarri beharreko urrats orokorra izango da, ikasleentzat bizipen-zentzua izan dezaten eta drogei zein ondorioei buruzko hausnarketa abstraktu hutsak izan ez daitezzen.

Irakasleek ez diete irmo eutsi behar saioetarako aurreikusitako iraupenari eta denbora-banaketari. Erreferentziak baino ez dira, eta erabilgarriak izan daitezke egitasmoaren ezarpena antolatzeke orduan. Garapena bestelakoa izango da ikasgela bakoitzean, irakasleak eta ikasleak ere bestelakoak izango direlako.

Egitasmoaren baliabideak

Bi eratakoak dira egitasmoaren baliabide lagungarriak:

- **Prestakuntza eta laguntza:** egitasmoa abian jartzeko orduan, oinarrizko prestakuntza-modulua eskainiko zaie irakasle parte-hartzaileei, bertan garatutako eduki eta dinamiken berri emateko.
- **www.ordago.net:** elkargunea izango da, eta, bertan, eragileek prestakuntzarako proposamenak, aholkularitza teknikoa eta esperientzien zein ariketen banku eguneratua izango dute eskuragarri.

Eskola, familia eta erkidegoa

Esku artean duzun ariketa-proposamenak hezkuntza-mundua du berariazko helburu. Dena dela, beste eremu batzuetan ere garatu daiteke prebentzioa. Gizarteratzeko lehen mailako esparrua den familiak eta erkidegoak eragin handia dute nerabezaroan zehar drogei ematen zaien esanahian.

Horri lotuta, hezitzaileek prebentzioarekin hartzen duten konpromisoa are eraginkorragoa izango da, gurasoen hezkuntza-erantzukizunean eta erkidegoak gazteentzat egiten dituen proposamenetan ere koherentzia handia badago.



ikasleekin lan egiteko

saioak



Zer ote da drogen kon



saioa

1

informazioa



aurretiko azalpenak

→ helburua

Ikasleek «droga» kontzeptuaren esanahi objektiboa erabiliko dute.

«Droga» terminoak azalpen ugari ditu, eta kontrajarriak dira sarritan. Kontzepzio horiek guztiek ez dute droga-menpetasunetarako zentzuko hurbilketaren alde egiten. Gizarteak termino horri buruz dituen pertzepzio asko era guztietako estereotipoz eta aurreiritziz beteta daudenez, oso-oso zaila da zentzuko erabakiak hartzea. Proposatutako prebentzio-trebakuntza lortzeko, funtsezko abiapuntua da ikasleentzat «droga»

terminoa zer den jakitea. Saio honetan, esanahi objektiboa eman nahi diogu terminoari, ikasleek gure gizarte-bizimoduan dauden drogen pertzepzio argia bezain errealista izan dezaten.

Azken batean, ikasleek mapa kognitibo egokiagoa eta erabilgarriagoa izango dute, ezjakintasuna eta errealtatearekin bat ez datozen gizarte-irudiak gainditzeko.

ariketa

hasiera 15' ↓

Ikasleak taldetan banatu eta drogen zenbait alderdiri buruzko prentsa-zatiak eman. Ikasleentzako Koadernoko 1. fitxan, bilaketan laguntzeko argibide batzuk agertzen dira. Albisteen antzeko osagaiak antzemateko eskatu. Talde bakoitzeko kide bat bozeramailea izango da, eta ondorioak azalduko ditu.

garapena 30' ● ● ●

«Ideen zurrumbiloaren» teknikari eutsita, «droga» hitzak iradokitzen dien lehenengo ideia adierazteko eskatu ikasleei. Adierazpenak arbelean idatzi eta konnotazio onak edo txarrak aztertu. (+) edo (-) zeinua jarri terminoen ondoan. «Droga» kontzeptuari buruzko iritziak eta ugaritasun horren arrazoiak nabarmendu.

Oinarrizko azalpena sortu guztion artean. Prentsa-zatien iruzkina egitean eta adierazpenak aztertzean sortutako

antzeko ideiak oinarri hartuta, azalpen horren honako osagai hauek jaso behar ditu gutxienez: Drogak substantzia kimikoak dira. Organismoan sartzen dira. Ondorio txarrak izan ditzakete burmuinean. Zenbait ondorio psikoaktibo sortzen dituzte (bizigarriak, depresoreak, haluzinagarriak). Ondorio kaltegarri ugari sor ditzakete. Menpetasun asko ere sor ditzakete (psikologikoa, fisiologikoa eta/edo soziala). Ikus Ikasleentzako Koadernoko 2. fitxa.

amaiera 5' ✕

Definizio konpartitu baten bidez eman amaiera. Horixe bera erabiliko da drogei buruzko osteko hausnarketetan. Hona hemen argudio nagusia: «drogatzat» hartzen diren substantziek antzeko ezaugarriak dituztenez, kontuan hartu beharrekoak dira hartzen hasi baino lehen. Guretzat, ezaguri horiek dituzten substantzia guztiak dira drogak.



→ orientazio didaktikoak

Saio honen hasieran, **HORDAGO! egitasmoaren** helburu nagusia eta zentzua azaldu taldeari. Landu beharreko zortzi gai-multzoei buruzko azalpen laburra egin, ikasleak kokatu daitezten.

Ideien zurrunbiloa da saio honetan erabili beharreko teknika, eta baliabide eraginkorra da taldearen ekoizpena eta sormena pizteko.

Ariketari esker, ikasleek drogei buruz dituzten iritzi onak eta txarrak agertuko dira, eta ikasleek ingurune hurbilenean edo familian ikusi eta entzuten dutenarekin izango dute zerikusia.

Drogen esanahiaren kontzepzio objektiboagoa bultzatzea da helburua, iritzi subjektiborik

eman gabe. Oro har, pertsonen ondorio atseginen bila dabiltzalako hartzen dituzte drogak.

Nolanahi ere, gure organismoaren funtzionamendua aldatzeko gaitasuna dute drogek, eta tolerantzia zein menpetasuna eragin ditzakete.

→ gehiago jakin +

Jatorri botanikoa duten substantziak edo sintesi kimiko bidez sortutako substantziak dira «drogak», eta hartuz gero, kontsumitzaileak errealitateari buruz duen pertzepzioarekin, pentsamendu logikoarekin, emoziozko esperientziarekin eta/edo jokabidearekin zerikusia duten burmuineko eginkizunak alda ditzakete.

Ez dago «drogarik». Zenbait substantzia daude, eta pertsonen modu desberdinean hartzen dituzte gizarte eta kultur testuinguru anitzetan. Horrez gain, egoera arazotsuak edo hain arazotsuak ez diren egoerak sor ditzakete; zenbait menpetasun fisiologiko eta/edo psikosozial, besteak beste.

Zenbait drogarekin izandako harremanaren ondorioz, era guztietako arriskuak sortu ahal dira. Arrisku horiek zehazteko, substantziek kontsumitzailearen funtzionamendu organikoan eragina izateko duten gaitasuna hartu behar da kontuan, bai eta menpetasuna sortzeko duten ahalmena ere.

Era berean, gizakiaren ezaugarriak eta inguruneko gizarte-baldintzak ere hartu behar dira kontuan, substantziaren edo substantzien kontsumo arazo-tsuagoak edo ez hain arazotsuak sustatu ahal dituztelako. Horrela, bada, buru-estimua eskasa eta asertibitate handiagoa duen pertsonak alkohola edaten duenean, bere bizimodua edariaren

inguruan antolatzeko aukera handiagoak izango ditu, pertsona horrek eta/edo inguruneak esperientzia hori ontzat hartzen duten neurrian.

Drogak hartzeko modu guztiak ez dira berdinak. Erabilitako kopurua, hartzeko bidea, nahasteak edo kontsumoaren testuingurua kontuan hartuta, kontsumitzailearentzat eta/edo ingurunearentzat ondorio kaltegarriak izan ditzakeen kontsumo mota da neurrigabekeria. Droga baten edo batzuen eraginpean egon gabe, kontsumitzaileak bere bizimodua kontrolatzeko zailtasunak dituenean, menpetasunaz ari gara. Menpetasuna fisikoa, psikikoa, soziala edo euren nahasketa aldagarria izan daiteke.



Zer deritzozu?

sinesmenak



aurretiko azalpenak

→ helburua

Ikasleek drogei buruz dituzten sinesmenak berrikusiko dituzte.

Gure sinesmenek neurri handi batean baldintzatzen dute errealitatea ikusteko dugun modua. Sinesmen horiek gure eguneroko bizimoduan ikasten ditugu, eta geure inguruneko pertsonekin ditugun harremanen eta komunikabideetatik jasotzen ditugun mezuen ondorioz sortzen dira gehienak.

Pertsona batek gizarteko objektuei buruz (drogak, gure kasuan) garatzen dituen sinesmenek eragina dute bere jokabidean, eta objektu horren alde edo

kontra jartzen dute. Beraz, sinesmenak ez dira neutralak, garrantzi praktiko eztabaidea dutelako.

Sinesmen horiek antzeman eta kritikoki aztertuz gero, informazio objektiboa eta droga-menpetasunak ulertzeko dugun modua elikatzen duten iritzi, estereotipo eta aurreiritzi subjektiboak bereiziko dira. Horrela, bada, arrazionaltasunaren arloan sartuko da drogei buruzko hausnarketa.

hasiera 5' ↓

«Sinesmenak» zer diren galdetu taldeari eta iraganean izandako eta ondoren utzitako sinesmen batzuk aipatzeko eskatu (esate baterako, Errege Magoetan edo Pérez sagutxoan sinetsi). Zein zen sinesmen horien jatorria? Nolako eragina izan zuten euren jokabidean? Nola eta noiz desagertu ziren?

garapena 35' ●●●

Ikasleentzako Koadernoko 3. fitxan drogei buruz agertzen diren zenbait sinesmen idatzi arbelean. Adostasun edo desadostasun handiena sortzen dutenak aukeratu taldearekin. «Philips 66» teknikaren bidez, honako zeregin hau proposatu: zer iritzi duten esaldiei buruz, zein den euren sinesmenen arrazoia, zer eragin duten drogak ulertzeko duten moduan. Talde bakoitzeko bozeramaileak taldearen adierazpenak azalduko ditu eta zuk zeuk arbelean idatziko dituzu. Honako

galdera hauetan oinarritutako mahai-ingurua bultzatu:

- **Sinesmenei dagokienez:** Zeintzuk daude errealitate hurbil eta zeintzuk ez? Zergatik ote daude errealitate berberari buruzko pertzepzio kontrajarriak?
- **Informazio-iturriei dagokienez:** Egiazkoak direla egiaztatu dugu? Zer gerta daiteke erabiltzen dugun informazioa fidagarria ez bada?

Ikasleentzako Koadernoko 4. fitxan aurkituko dituzu argudioak.

amaiera 10' ✕

Saioko edukiei buruzko ondorioa idazteko eskatu taldeari eta nahi duena gonbidatu gainerakoen aurrean azaltzera.

Amaieran, barruratu ditugun sinesmenek gure jarre-
rak eta jokabideak baldintzatzen dituztenez, egiazkoak diren eta iturriak fidagarriak diren egiaztatu beharra dagoela gogoratu.



→ orientazio didaktikoak

«Philips 66» izeneko teknika erabiliko dugu. Bertan, sei pertsonen gai jakin bati buruz eztabaidatuko dute sei minutuan zehar, gehienez ere.

Ikasleek drogei buruz dituzten sinesmenak antzematea eta kritikoki aztertzea da ariketaren helburua. Ezinbestekoa da ikasleek euren

iritziak epaituko ez dituztela sentitzea. Ariketari hasiera emateko, egokia izan liteke aurreko saioari eta ideien zurrumbiloan drogari buruz egindako adierazpenetan sortutako gaien eustea. Euren kasa adierazten utziko diegu taldeei, eta, ondoren, informazioak alderatu eta egiazkoak ala gezurrezkoak diren aztertuko dugu.

Gure sinesmenak elikatzen dituzten informazioak nola eraiki diren aztertzea da ariketaren giltzarria. Horrela, bada, sinesmenak eurak modu kritikoa tratatu behar ditugula onartuko dugu. Gure sinesmenek gure jarduketara gehienak baldintzatzen dituztenez, oso garrantzitsua da egiazkoak ala gezurrezkoak diren aztertzea.

→ gehiago jakin +

Horri buruz jasotzen ditugun informazio guztiak oinarri hartuta, pertsona, objektu edo egoera baten gainean egiten dugun irudikapen mentala da sinesmena. Informazio batzuk objektiboak dira, eta lagungarriak dira gaia behar den moduan azaltzeko orduan. Beste batzuk, ordea, irudizkoak edo zentzugabeak dira, eta subjektibotasunez kutsatzen dute egoeraren pertzepzio garbia. Bi kasuetan, aipatzen duten errealitatea egiazkoa ala gezurrezkoa, desiragarria ala desiragarria ez den azaltzera garamatzate sinesmenek. Errealitatea interpretatzeko erabiltzen dugun ñabardura subjektiboa dira sinesmenak. Sinesmen guztiak ekintzara garamatzate. Gure jokabidean eragina duten barruko eragileetako bat dira sinesmenak.

Hori dela eta, oso garrantzitsua da nerabeek euren iritzi eta sinesmenekin kritikoak izaten ikastea eta euren egiazkotasuna auzitan jartzea, gai jakin bati buruzko erabakiak hartu baino lehen. Azken batean, pentsaera kritikoa garatu behar dute, ohiturak, estereotipoak, aurreiritziak eta pasibotasunez onartutako antzeko pentsaerak kolokan jarri ahal izateko.

Drogei dagokienez, substantzia baten kontsumoaren inguruko ondorio onak eta/edo txarrak aurreratzen ditugu geure sinesmenen arabera. Jasotzen dugun informazioa, beste pertsona batzuetan antzemandakoa, zinean ikusitakoa, gudan eragina dutenek esan eta egindakoa eta

komunikabideek erabilitako diskurtsoak oinarri hartuta, drogei buruzko iritzia eraten dugu.

Sinesmen batzuek droga jakin batzuen kontsumoa sustatzen dute, edo gizakiak ez onartzeko duen gaitasuna gutxitzen dute, behintzat. Edonork nahi duenean erretzeari utzi diezaiokelako sinesmena izango litzateke adibide egokia, eguneroko gertakariak aurkakoa adierazten dute eta. Berbera egiaztatu liteke drogen kontsumoaren ustezko orokortasunari buruz. Ikerketak baieztatzen duenez, euren adineko pertsona gehienek drogak hartzen dituztela uste dutenek drogak hartzeko arrisku handiagoa dute, taldeak onartu egiten dituela adierazi nahian.



jarrerak



aurretiko azalpenak

→ helburua

Ikasleek drogen kontsumoa sustatzen duten arrazoi nagusiak onartuko dituzte.

Saio honetan, pertsona batzuek zergatik hartzen dituzten drogak aztertzen da. Ez dago arrazoi bakar bat drogak hartzeko interesa azaltzen duenik. Pertsonetan zenbait arrazoi bateratzen dira, drogak hartzea jokabide desiragarria izan dadin.

Drogak hartzeko arrazoiak aldatu egiten dira historian zehar eta kulturen artean. Gaur egun, drogen kontsumoari buruz hitz egiten dugunean, dibertsioaren bilaketarekin zerikusia duten kontsumoez ari gara. Drogak hartzen dituzten

pertsonak euren gizarte eta aisialdi bizimodua biziagotzeko modua dela uste dutelako egiten dute, batez ere.

Ez dugu hitz egiten drogen kontsumoaren arrazoi korapilotsuei eta sarritan ondo ezagutzen ez diren arrazoiei buruz, gizakiek jokabide hori legezkatzat hartzeko dituzten arrazoiei buruz baizik. Drogekin duen harremana justifikatzeko asmoz, pertsona batek bere buruari ematen dizkion argudioez ari gara. Prebentzioak jokoz kanpo uzten ditu argudio horiek.

hasiera 5' ↓

Drogei buruzko irudiak eta albisteak eman taldeari. Ikasleentzako Koadernoko 5. fitxan bilaketan laguntzeko argibide batzuk agertzen dira. Informazioak askotarikoak izan behar dira, eta, bertan, ingurunean gehien hartzen diren substantziak agertu behar dira (alkohola, tabakoa, kalamua...). Zenbait minutu eman aztertu ditzaten.

garapena 30' ●●●

Pertsonak zergatik hartzen dituzten drogak azaltzeko eskatu taldeari. Arbelean idatzi arrazoiak (dibertitu, helduak izan, probatu...). Arrazoi garrantzitsurik ematen ez badute, galderen bidez lagundu zerrenda osatzen. Arrazoiei buruzko eztabaida garatu eta kritikoki aztertu drogen kontsumoak dakartzan abantailak eta desabantailak (Ikasleentzako Koadernoko 6. fitxa). Honelako galderek eztabaida bultzatu ahal dute:

Zentzuzkoa da arrazoi horien eraginez drogak hartzea? Emaitza berberak izan eta drogak hartzeko arriskurik sortzen ez duten aukerako jokabideak garatu ahal dira?

Mahai-ingurua antolatzeko, talde bitan banatu ikasleak: euretako batek drogen kontsumoaren abantailen alde egingo du; eta besteak, ordea, desabantailen alde. Zuk eztabaida bideratuko duzu, galderak egingo dizkiezu eta adierazpen-askatasuna bermatuko duzu.

amaiera 15' ✕

Arrisku-jokabideak abian jarri gabe, nahi ditugun onurak lortzeko aukerako estrategiei buruzko hausnarketa egiteko garaia iritsi da (Koadernoko 7. fitxa). Drogen kontsumoari aurre egiteko aukeren zerrenda jaso. Pertsonak drogarik ez hartzeko moduko trebetasunak garatu ahal dituztela nabarmendu.



→ orientazio didaktikoak

Saio honetan, nahi gabeko ondorioak izateko arriskurik gabe, droga-kontsumitzaileek zenbait pertsonarengan jarritako itxaropenei erantzuteko asmoz, pertsona horiek dituzten aukerak antzemango ditugu.

Hezitzaileak ikasle guztiek hitz egiten dutela bermatuko du. Horrez gain, iritzien alde-

raketa sustatuko du, drogak hartzeko arrazoiak eta ustezko aukerak kritikoki aztertu ahal izateko.

Eztabaida ez gehiegi bideratu. Euren argudioak arrazoitzera gonbidatu, euren taldea edozein dela ere.

Hausnartzeko orduan, garrantzitsua da kontsumoen gaineko asmoak aztertzea, hau da, zein den substantzia jakin batzuen kontsumoaren helburua. Inguruabar horietan drogen kontsumoaren «ohikotasunaz» hitz egiten duten mezuen jatorria aztertuz gero, gai horri buruzko pentsaera kritikoaren garapena bultzatuko da.

→ gehiago jakin +

Drogak hartzeko arrazoiak ugariak dira oso, eta aldatu egiten dira substantzia batetik bestera, pertsona batetik bestera, inguruabar batetik bestera. Nerabeak jakin-minez edo taldearen joerari eusteko hasi ahal dira drogak hartzen. Ondoren, atseginez hartu ahal dituzte, eta, amaitzeko, drogak hartzen jarrai dezakete, euren adineko eta gizarte-inguruneko pertsonen artean ohiko jokabidea delakoan. Gizaki bakar batentzako arrazoi ugari daude, drogekin duen harremanaren etapa guztietan. Etapa bakoitzean, arrazoi berezi batek justifikatuko du drogekin duen harremana, bere buruaren eta gainerakoen aurrean.

Ikerketak egiaztatu egin duenez, droga-kontsumitzaileek era guztietako arrazoiak ematen dituzte, euren jokabidea azaltzeko orduan:

- Gozamenaren eta dibertsioaren bilaketa.
- Jakin-mina.
- Berdinen taldearen presioa.
- Trebetasun indibidual eta sozial eskasak (buru-estimua, asertibitatea...).
- Arriskuak argi eta garbi antzemateko informazio egoki gutxi.

Arrazoi horiek ez datoz bat drogen kontsumoa azaltzen duten benetako zergatiekin. Ez gara zergatiez ari, kontsumitzaileek euren buruari eta gainerakoei euren jokabidea azaltzeko ematen

dituzten arrazoiez baizik. Zergatiak askoz ere korapilotsuagoak izango lirarteke, eta alderdi indibidualak ez ezik, familiako, gizarteko... arrisku-eragileak ere hartuko lituzkete kontuan.

Zergatiez barik, drogen kontsumorako arrisku-eragileez eta babes-eragileez ari gara. Lehenengoek kontsumoa sustatzen dute; eta bigarrenek, ordea, aurkako eragina dute. Pertsona bakoitza bi eragile-moten uztarketa berezia da, eta horren arabera izango du kontsumorako joera handiagoa edo txikiagoa. Pertsonak drogekin duten harremana azaltzeko erabiltzen dituzten argudioak arrisku-eragileak dira, kontsumoaren aldeko jarreraren adierazgarri dira eta.



eraginak



aurretiko azalpenak

→ helburua

Ikasleek kritikoki onartuko dute zer eraginek baldintzatzen duten euren jokabidea.

Gizakien garapeneko etapa da nerabearoa. Bertan, nortasuna bilatzeko, berdinen taldearen zati baten onarpena lortu behar da, neurri handi batean. Nerabeek besteekin duten harremanean onartzen dute euren burua, besteak ere, eurak bezala, gizarte-nortasunaren bila badabilta ere.

Prozesu horretan, zenbait eginkizun ditu taldeak. Besteak beste, gazteei euren emoziozko ingurunean islatzen duten irudia itzultzen dien ispilua izango

balitz bezala jokatzeko. Nerabeek, entseizuz eta errakuntzaz, taldean bertan arakatzeko dituzte keinuak, adierazpideak, jarrerak, eta pixkanaka-pixkanaka eratzeko dute euren gizarte-nortasuna.

Saio honetan, nerabearoan bizimoduak berdintzeko agertzen den joerari buruzko hausnarketa egingo dugu. Ikasleak helburu dituzten kanpoko eragin ugarietaz jabetzea eta euren aurrean jarrera kritikokoak hartzen ikastea dugu xede nagusi.

hasiera 10' ↓

Koadernoko 8. fitxaren bidez, euren iritzia eta erabakietan eragina duten eragin-iturri nagusiak adierazteko eskatu ikasleei.

Aipatutako eragin guztien artean, gehienek ustez erabakiak hartzeko orduan garrantzi handiena duten hirurak aukeratzeko eskatu.

garapena 30' ●●●

Eragin-iturri horiek ikasleen jokabidean duten presioa aztertuko dugu. Bost laguneko taldeak eratu eta ohiko zenbait erabaki aztertzeko eskatu:

- Zer arropa erabiltzen dute?
- Zer musika dute gustuko?
- Zer egiten dute asteburuetan?

Taldeek antzemandako eragin-iturriek ohiko erabakietan nolako zeresana duten zehaztuko dute.

Azpitaldeetako bozeramaileek euren ondorioak azalduko dizkiote talde handiari (Koadernoko 9. fitxa erabiliko dute). Bertan, eztabaidatu eta adostasuna lortzen ahalegindu ondoren, honako galdera hauei erantzun diete:

- Zer du eragin handiena euren ohiko jokabideetan?
- Zeintzuk dira eragin horien abantailak eta desabantailak?
- Badago eragin horiek neutralizatzerik, apur bat bada ere?

amaiera 10' ✕

Kanpoko eraginak jasotzea saihestezina dela azpimarratu. Nolanahi ere, euren ondorioaren eta jarduketaren araberako abantailak eta/edo desabantailak izango dituzte, eta jakinaren gainean egon behar dugu. Eragin-iturri batzuek gure askatasuna baldintzatu ditzaketenez, jarrera kritikokoak izan behar harko ditugu euren aurrean.



→ orientazio didaktikoak

Saio honek proposatzen duen hurbilketa ezin da berdina izan talde guztietan. Hori dela eta, ezinbestekoa da taldearen heldutasun-maila kontuan hartzea, azterketa bera euren jarrera eta jokabideetara egokitu ahal izateko. Hezitzaileak antzeman ahal izango duenez, ikasleek oztupoak jarriko dituzte eraginpean dauden pertsonak direla kon-

turatzean. Zailtasun horri aurre egiteko, oso egokia izan liteke eguneroko zenbait adibide prestatzea. Sinesgarriak eta barregarriak izan daitezke, eraginak agerikoak izan daitezten.

Lagungarria izango da adieraztea eragin soziala ez dela nerabezaroan eta gaztaroan bakarrik

agertzen, helduaroan bertan ere azaltzen delako.

Kritikoak izateko, zenbaterainoko eraginak jasotzen ditugun onartzeko eta abantailak baino desabantaila gehiago noiz sortzen dituzten antzemateko gaitasuna garatzea da saioaren helburua.

→ gehiago jakin +

Gure jokabidean eragina duten zenbait egoeraz jabetzea da euren aurrean jokabide kritikoa izateko eman beharreko lehen urratsa. Batzuetan, egoera horiek onartu beharko ditugu, desabantailak baino ugariagoak izango direlako abantailak. Beste batzuetan, berriz, gaitzetsi egin beharko ditugu; eta beste batzuetan, aldatu egin beharko ditugu. Norberaren premien, zaletasunen eta sentimenduen eraginpean egoteak badu abantailarik; esate baterako, norberaren burua errespetatzea, autoafirmazioa edo norberarekin gustura egotea. Dena dela, desabantailarik ere badu: gatazkak beste pertsonen premia eta gustuekin, nor bere baitan ixtea...

Gurasoen, konfiantzako helduen edo irakasleen eraginak badu abantailarik: euren esperientziatik ikasi, segurtasun handiagoa sentitu, konfiantza-giroa handitu edo familiako harreman ona izan. Nolanahi ere, desabantailarik ere badago: euren aukeraketetan hain arduratsuak ez direla sentitzea, euren burua ezagutzeko zailtasunak izatea, autoafirmaziorik ez izatea edo besteek «koipeztotzat» hartzea, irakasleekin harreman ona izanez gero. Zer gertatzen da berdinen taldearekin? Honako hauek izan daitezke abantailak: onartu eta balioetsi egiten dutela sentitzea, adiskidetasunari eustea, taldekidetasuna sustatzea, elkartasunez jokatzeko duela sentitzea eta segurtasun handiagoa izatea. Dena

dela, desabantailarik ere badago: premien eta gustuen araberakoak ez diren erabakiak hartzea eta nortasunik eta autoafirmaziorik ez izatea. Badu abantailarik publizitatearen, moden, idoloen eraginpean egoteak? Gaur egungo joeren eraginpean egonez gero, modan egoteko, gainerakoak bezalakoa izateko, onartua eta balioetsia sentitzeko... aukera eskaintzen du. Hala ere, desabantailarik ere badu: garestiegia da, «txo-txongilotzat» hartu ahal gaituzte eta nortasunik eta autoafirmaziorik ez dugula adierazi ahal du. Drogen kontsumoa eragin ugariaren menpe dago. Banan-banako ekintzaren bidez, ezin ditugu guztiak aldatu. Dena dela, eragin asko eta asko kontrolatzen ikasi ahal dugu.

buru-estimua



aurretiko azalpenak

→ helburua

Ikasleak euren buruari buruz duten irudiaz jabetuko dira.

Drogen kontsumoaren aurrean zentzuzko erabakiak hartzeko, alde aurretik jakin behar da zeintzuk diren kontsumo horrek sortutako loturak. Zentzuzko erabakiak hartzeko, ezagutza horrek oihartzuna izan behar du pertsonen emozioetan, eskura duten informazioaren arabera jokatu ahal izateko.

Autonomiaz erabakitzeko, norberaren bizimodua garatzeko eta bizimodu horri eusteko moduko eskumenak izan behar dira. Bizimodu horrek lotura estua izan behar du taldearekin, baina zorrik

gabekoa izan behar da eta norberaren ezaugarri bereizgarriak errespetatu behar ditu.

Pertsonek beste pertsona batzuekin dituzten harremanetarako, oinarri-oinarrizkoa da buru-estimua. Horren ondorioz, erabakiak hartzen ikasteko, norberarenganako konfiantza hobetu beharra dago, bai eta nork bere gaitasun eta aukeretan duen konfiantza ere. Ezinbestekoa da norberaren ezaugarri bereizgarriak onestea, onartzea eta errespetatzea, gizarte-harreman osasungarriak ezartzeko.

ariketa

hasiera 10'

Inoiz buru-estimua ezer entzun duten eta zer esan nahi duen galdetu taldeari. Labur-labur azaldu zer den eta zer eragin duen gure jarrera eta jokabideetan. Ondoren, saioaren helburua pertsonen ezaugarri onak antzematea izango dela adierazi: guk geuk onartzen ditugunak eta besteek egotzen dizkigutenak.

garapena 33' ● ● ●

Margolari bati erretratua egiteko eskatuko diotela azaldu. Horretarako, euren ezaugarriak azaltzen dituen gutuna idatzi behar diote. Beste pertsona batek ezagutzeko orduan, garrantzitsutzat jotzen dituzten osagai guztiak hartu behar dituzte kontuan: fisikoa, izaera... Euren adierazgarri den «collagea» ere egin dezakete. Ondoren, ariketari buruz hitz egingo dute: oso zaila izan da euren burua azaltzea?, zer izan da zailena?, osagai onak edo txarrak nabarmendu dituzte?, nola sentitu dira?...

Elkarri oparia egiteko proposatu taldeari: bost laguneko azpialdeetan banatu ikasleak eta launa txartel banatu. Taldekideen ezaugarri on bat idatziko dute txarteletan. Guztiok amaitu dutenean, taldekideei emango diete dagokien txartela, isilpean irakur dezaten. Ariketaren ostean, ikaskideek eurengan eurek inoiz ikusi ez dituzten edo eurek jakin barik gainerakoek antzeman dituzten ezaugarriak ikusten dituztela konturatuko dira ikasle batzuk.

amaiera 7'

Nahi dutenei eskatu opariak jasotzean nola sentitu diren azaltzeko, euren burua horrela ikusten duten, uste edo inoiz pentsatu ez zuten iritzirik entzun duten... Pertsonak euren ezaugarriak zeintzuk diren jakitea oso garrantzitsua dela gogorarazi. Guztiok ditugu ezaugarri onak. Koadernoko 10. fitxa irakurtzeko gomendatu.

ren gainean?

*baliabideak

beharrezkoak • Ikasleentzako 1. koadernoko 10. fitxa
osagarriak • www.ordago.net

El poder de la autoestima. Nathaniel Branden. Paidós. Buenos Aires, 1993.
Lanetarako material suntsikorra: kartoi meheak, margoak...



→ orientazio didaktikoak

Ariketa honek euren buruarekin harremanetan jartzen lagunduko die ikasleei. Azaleratzen utzi behar den osagai emozional indartsua du. Norberarenganako eta besteenganako begirunea da ardatz nagusia. Buru-estimua garatzeko, saio bakar batek eskaintzen duen baino dedikazio handiagoa behar da. Hori dela eta, aurrera egin behar dugula eta lan honetan sakondu behar

dugula jakin behar dugu. Horrez gain, onartu egin behar dugu oso garrantzitsua dela irakasleen jarrerak eta jokabideak kontuan hartzea, hezkuntzako erreferenteak direnez, ikasleen buru-estimuan izan dezaketelako eragina. Ezaugarri bereziak antzeman eta feedbacka lortzeko orduan, oso lagungarria izango da pentsaera positiboa erabiltzea. Behin eta berriro adierazi

pertsona guztiek dituztela ezaugarri onak eta, eurei esker, gainerakoek balioetsi egin ahal dituztela. Oparia egiteko orduan, seriotasuna eta hausnarketa bultzatu eta zenbait minutu eman beste pertsonaren ezaugarri onetan pentsatzeko. Behar-beharrezkoa izango da adi-adi egotea, ikasleen sentimenduak eta emozioak nolakoak diren antzemateko.

→ gehiago jakin +

Ezaugarri askoren eraketa bereziaren emaitza dira pertsona guztiak. Izan ere, modu berezian egituratzen dira, gizaki bakarra bezain berezia eratzeko. Ezaugarri horiek honako hauen uztarketa bereziarekin dute zerikusia: ezaugarri fisikoak (begien kolorea, ilearen forma, gorputzaren tamaina...), gaitasun kognitiboak (kontzentrazioa, oroimena, adimena...), oreka emozionala (nork bere burua kontrolatzea, estresari aurre egiteko gaitasuna, adierazgarritasun afektiboa...) eta harremanetarako trebetasunak (asertibitatea, tolerantzia, komunikatzeko ahalmena...).

Guztiak onartuz gero, gure ezaugarri sendoenak antzeman ahal ditugu eta gutxien garatutakoak

hobetu ahal ditugu. Gure ezaugarri nabarmentenak sendotzeko lan egin dezakegu. Era berean, oso nabariak ez diren beste ezaugarri batzuk zuzentzeko ere lan egin dezakegu.

Batzuetan, pertsona batzuek nolako ezaugarriak dituzten ondo ez dakitenez, ez dituzte abian jartzen gainerakoekin harremanak dituztenean. Beste batzuetan, pertsona batzuek zenbait ezaugarritan oso onak ez direla jakin badakitenez, pertzepzio horren eraginpean daude eta alde batera uzten dute euren buruari buruzko azterketa orekatuagoa. Pertsona guztiok gaude baldintzapetuta. Baldintzapen genetiko batzuek mugak jartzen dizkiete gure

aukerei. Gizarte-baldintzapenek, ordea, bizigune dugun inguruneak gure esku jartzen dituen aukerekin, gure familiarekin, gure eskolarekin, gure erkidegoan dauden baliabideekin... dute zerikusia.

Azken batean, baldintzapen ugariren erdi-erdian bizi gara. Hala ere, ez dute gizakiek errealitatea aldatzeko duten gaitasuna ezeztatzen, norberaren errealitate hurbiletik hasita. Euren bizi-modua baldintzatzen duten zenbait eragiletan eragina izateko askatasuna dute pertsonak.



Oso saila da erabakiak h

erabakiak hartzeko prozesua



aurretiko azalpenak

Zentzuzko erabakiak hartzen jakitea garrantzi handiko trebetasuna da bizitza osoan zehar.

ugaritara daude lotuta. Dena dela, ikasi egin daitekeen prozesua da.

Aukera guztien abantailak eta desabantailak aztertutakoan, egoera bakoitzean egokiena omen den erantzuna aukeratzeko gai izatea eta autonomiaz egitea (gainerakoan iritziak kontuan hartuta, baina nork bere iritziei eutsita) ariketa garrantzitsua da oso. Erabakiak hartzeko modua eta hartutako erabakien mota baldintzapen

Drogei dagokienez, prebentzioaren helburua prozesu hori hobetzea da, neurri handi batean. Drogak hartzeko erabakia ez da egun batetik bestera aukeratzeko den egintza bakarra, aukeraketa ugarik osatutako katea baizik. Erabakiak hartzeko prozesuak hezkuntzaren eragina jaso ahal du, eta, horrela, prozesu hori hobetu.

→ helburua

Ikasleek erabakiak hartzeko prozesuaren une garrantzitsuenak antzemango dituzte.

ariketa

hasiera 5' ↓

Saioaren helburua pertsonok geure erabakiak nola hartzen ditugun hausnar-tzea dela azaldu taldeari.

Prozesu korapilotsua bada ere, berez egiten dugu azkenean. Hala ere, gizakien beste trebetasun asko bezala, aldatu egin daiteke. «Ilargia esploratuko dugu» jokoaren bidez egingo dute.

garapena 40' ●●●

Bost laguneko taldeak eratu. Taldeek bozeramaile eta moderatzaile bana aukeratzeko dute. Ilargira egindako bidaian eramango lituzketen hiru objektuak adostuko dituzte modu arrazoituan. Ezin da inposaketarik egon, hitzarmenak baizik. Moderatzaileak jokoaren arauak bete egiten direla bermatuko du: adierazpen-askatasuna eta begirunea. Bozeramaileek taldeari ikasgelari azalduko dizkiote hartutako erabakiak. Ondoren, taldean erantzungo diete galdera hauei:

- Zer prozesu erabili dute erabakiak hartzeko orduan?
- Zer zailtasun sortu dira?
- Erabakiak hartzeko moduko informazioa izan dute?
- Aukera bat baino gehiago hartu dituzte kontuan?
- Aldeko eta aurkako argudioak aztertu dituzte?

Benetako bizitzan hartutako zentzuzko erabakiei buruz galdetu taldeari.

amaiera 5' ✕

Arrazoitutako erabakia hartzeko orduan, aukera guztien aldeko eta aurkako argudioak aztertu behar direla adierazi. Erabaki hau eta ez beste hori hartuz gero, zer gertatuko litzatekeen pentsatu. Abantaila gehien eta desabantaila gutxien eskaintzen dituen aukera hautatu. Gertatutakoa aztertu eta jokabidea zuzendu, beharrezkoa izanez gero.

beharrezkoak • Ikasleentzako 1. koadernoko 11. fitxa
Orri zuriak eta errotuladoreak

osagarriak • www.ordago.net
Teoría del aprendizaje social. Albert Bandura. Espasa Calpe. Madril, 1982.



→ orientazio didaktikoak

Ariketa jokoan oinarritzen denez, lasaia eta informala izango da giroa. Hezitzaileak ariketa bultzatuko du irizpide pedagogikoaren bidez. Ikasle guztiek parte hartzen dutela, inork eztabaidak monopolizatzen ez dituela, jorratu beharreko gaiari eusten diotela, proposatu gabeko gairik geratzen ez dela... bermatu beharko du.

Zentzuzko erabakiak hartzeko orduan, nolako eragileak hartu behar diren kontuan aztertzea da ariketaren giltzarria. Batez ere, ondo ezagutzen ez diren arriskuak sortu ahal dituzten arloetan hartu beharreko erabakiei emango zaie lehentasuna.

Proposatutako irudizko bidaia barik, ikasleentzat interesgarria den beste gai batean oinarritu

daiteke ariketa. Esate baterako, taldean-ikasgelan bertan une honetan hartu beharreko erabaki garrantzitsuren bat. Egoera aztertu eta negoziatu egin beharko dute, ondorio desiragarriak edo ez-desiragarriak izan ditzake eta. Erabakiak hartzeko prozesuaren azterketa kritikoa da ariketaren helburu nagusia.

→ gehiago jakin +

Arrazoitzeko gaitasunak gainerako animalietatik bereizten gaitu. Gure erabakiak ezin dira arrazoituak bakarrik izan, inguruneko estimuluen eta estimulu emozionalen eraginpean gaudelako.

Bat-batean edo taldearen joeren eraginez hartutako erabakien aurrean, gure erabakiek oinarri arrazoitua izan behar dute, ezusteko edo nahi gabeko ondorioak dituzten gai korapilotsuei buruzko erabakiak direnean, batez ere.

Zentzuzko erabakiak hartzen ikasteko, pertsonak nerabezaroan barruratu behar dute ondoren zehaztutako oinarrizko sekuentzia logikoa:

1. Zehatz-mehatz jakin zer egoeraren aurrean hartu behar duzun erabakia.
2. Egoera horren aurrean jokatzeko eskuragarri dituzten aukera guztiak antzeman.
3. Aukera guztien ustezko ondorio onak eta txarrak aztertu.
4. Abantailak handitzen eta desabantailak gutxitzen omen dituen aukera hautatu.
5. Hartutako erabakia abian jarri.
6. Hartutako erabakiaren emaitzak aztertu eta prozesuaren 3. fasean egindako aurreikuspenekin alderatu.
7. Hartutako erabakia zuzendu, aurreikusitako emaitzak betetzen ez badira edo aurreikusitakoak baino desabantaila gehiago agertzen badira.

Ikaskuntza hori ez da arlo intelektualera mugatzen, nahiz eta bertan askoz errazagoa izan ohi den erabaki egokiak hartzea.

Praktikan jarri behar da. Benetako egoeretan edo kontrolatutako egoera sinesgarrietan (esate baterako, ikasgela), benetako egoerak islatzen dituzten neurrian, erabakitzeko premiari aurre egin behar dio.

Oinarrizko ikaskuntzaren bidez, erabaki pertsonalak eta zentzuzkoak hartzeko gaitasuna garatzen dute ikasleek eta eguneroko bizimoduan aplikatu dezaketen ikaskuntza-prozesu moduan bizi dute esperientzia hau.



Benetan nahi nukeena

taldearen presioari aurre egin



aurretiko azalpenak

→ helburua

Ikasleek euren erabakiei asertibitatez eusten ikasiko dute.

Erabakiak hartzea ez da bakarrik egoera jakin baten aurrean zentzuzko aukera hautatzea. Batez ere, gainerakoek presioak gorabehera, norberarentzat egokienak diren erabakiei praktikan eustea ere bada erabakitzea.

Nerabezaroan, berdinen presioa nabarmendu beharra dago, batez ere. Lagunek presioa egiten dute taldean, talde-nortasuna sendotzeko asmoz. Beraz, autoafirmazioan trebatu behar dira nerabeak, euren iritziei eusteko gai izan daitezen,

berdinek nahi dutena edo eskatzen diotena alde batera utzita. Horretarako, eraginkortasunez komunikatzen ikasi behar dute, euren borondatea behar bezala adierazteko eta gainerakoak errespetatzeko.

Azken batean, asertibitatez jarduten ikasten dute. Ez dituzte gainerakoak behartu behar, eta ez diete gainerakoek men egin behar, autoafirmazioan oinarrituta askatasunez ezarri behar dituztelako harremanak.

hasiera 3' ↓

Ikasleei galdetu inoiz aurreikusi ez bezala jokatu duten eta aldaketa hori beste batzuen presioaren ondorioa izan den.

Adibide argigarriak jartzeko eskatu.

Zentzuz aukeratzea ez ezik, erabakitzea aukera horri eusteko gai izatea ere badela nabarmendu.

garapena 40' ●●●

Erabakiei eusteko prozesua aztertuko dugu «rol-jokoaren» bidez. Bost laguneko taldeak antolatu. Ikasleentzako Koadernoko egoera bana eman taldeei. Hogei minutu izango dituzte antzezpena antolatzeko: nork egingo duen zer, nola erantzungo duten gainerakoek... Bost minutuko entseia eta lau minutuko antzezpena. Gainerakoek adi-adi entzun eta aztertu egingo dute: gorputzaren hizkuntza, erantzunak... Ikus Koadernoko 13. fitxa.

Antzezpena amaitutakoan, honako hau galdetu: nola sentitu dira?, zer egingo zuten antzeko egoera bizi izan balute?, zer egingo lukete orain?...

Amaitzeko, bost minutu eman, talde handian batzuetan hartutako erabakiei eustea zergatik den hain zaila hausnartzeko. Ikasleek hausnarketa horiek guztiak idatziko dituzte orri batean. Gogoratu nola egin dieten aurre presioei talde guztietako pertsonak.

amaiera 7' ✕

Saioari buruzko ondorioak adierazten utzi taldeari eta hartutako erabakiei eustea zeinen garrantzitsua eta zaila den nabarmendu. Ikasitakoa euren eguneroko bizimoduan abian jartzera gonbidatu eta behar bezala komunikatzeko trebetasunak garatzeko etengabe trebatu eta abian jarri behar direla gogoratu.



→ orientazio didaktikoak

Role playing dinamikak antzezenaren bidez laguntzen die bestearen lekuan jartzeko, taldean hausnartu beharreko egoera baten aurrean. Horrela, bada, esperientziatik bertatik ikasten dute. Ez da gauza bera egoera batean pentsatzea eta bizitzea edo antzezea. Antzezena amaitutakoan, antzeztu duten pertsonak nola sentitu diren aztertuko dugu:

asertibitatez, pasibotasunez... jokatu dute?, erabilgarri izan da eurentzat?, euren erabakieiei eutsi diete?, taldearen presioa egon da?

Ondoren, gainerakoei galdetuko diegu zer iritzia duten antzezenari buruz eta galdera berberak egingo dizkiegu, bai eta beste era bateko galderak izan zitezkeen ere.

Trebetasunen garapena saio bakar batera mugatzerik ez dagoenez, behar-beharrezkoa izan daiteke eduki horietan sakontzea. Era berean, gogoan izan behar da bizipenezko ariketa horiek aukera ezin hobea eskaintzen dietela irakasleei eragin-iturria den euren hezkuntza-estiloa berrikusteko (doinuak, keinuak, erantzunak, mezuak...).

→ gehiago jakin +

Gure jokabide soziala ikasi egiten da. Gure esperientzien ondorioz, harremanak izateko moduak garatzen ditugu. Hona hemen estilo nagusiak. Estilo horiek ez dira aldaezinak, nahi izanez gero, aldatu egin ditzakegulako.

Jokabide asertiboa

Gainerakoen eskubideak urratu gabe, norberaren sentimenduak, gurariak, iritziak... adieraztea da. Norberarenganako errespetuan oinarritzen da. Begirunean oinarrituta, nork bere premiak adierazi ditzake eta nork bere eskubideak babestu ditzake, besteak aurka badaude ere. Gainerakoen eskubideak eta premiak errespetatu behar dira,

desberdinak izateko eskubidea daukate eta. Jokabide horrek ez du inolako zerikusirik gure borondatea ezartzearekin, gainerakoek gure borondatea ez derrigortzearekin baizik.

Jokabide agresiboa

Gainerakoen eskubideak urratuta, norberaren eskubideak babestea eta norberaren pentsaerak, sentimenduak eta iritziak inposatzea da. Iraindria edo begirunerik ez izatea agresibitatearen adierazgarri da, eta, muturrera eramanez gero, indarkeria fisikoaren bidez adierazi ahal da. Jokabide agresiboak gainerakoak menderatzea du helburu. Era berean, jokabide hori maltzurke-

riaz eta ezkutuan ere adieraz daitekeenez, ez da hain deigarria izango, esanahia berbera bada ere.

Jokabide pasiboa

Sentimenduak, pentsaerak, iritziak edo gurariak zabal-zabal adierazteko ezintasuna da. Pertsona pasiboak ez dira ausartzen euren jarrerari eusten, edo ez dute inolaz ere gainerakoekin arazorik izan nahi. Arrazoi batengatik edo bestearengatik, euren premiak alde batera uzteko gai dira eta euren eskubideak urratu ahal dituzte. Gainerakoek nekez errespetatuko dituzte euren buruari begirunerik ez dioten pertsonak.



Zer egingo duzu astebe



aurretiko azalpenak

→ helburua

Ikasleek euren aisialdia antolatzeko gaitasuna garatuko dute.

Gaur egun, aisialdiaren esperientziak lotura estua du drogen kontsumoarekin. Publizitateak, modek eta jolas-industria boteretsuaren eraginak «gazte izatearen» irudia sortu dute. Horren arabera, asteburuetakoa gauetako astialdia da lehentasuneko aisialdi-eremua.

Moda horien eraginagatik, ohituragatik edo sentsazio berriak bilatzeko gogoagatik, gaueko aisialdi-eremuek gero eta jarraitzaile gehiago dituzte

gaztetxoaren artean. Eremu horietan eta astialdi horretan hartzen dira droga gehien.

Prebentziorako oso garrantzitsua da aisialdia esperientzia atseginetarako norberak duen denboratzat, besteekin elkartzeko sasoztat edo konpromiso soziala sustatzeko astitzat hartzea.

Gizarteko moden eta ohituren aurka dagoen aisialdi-eredu pertsonala sortzea da helburua.

hasiera 10' ↓

Asteburuan egiten dituzten jardueren buruzko elkar-riketa txikia antolatu ikasleekin: Zer egin ohi dute astialdian? Zergatik egiten dituzte jarduerak horiek eta ez beste batzuk?

Aukeratzekotan, gauza bera egingo lukete ala beste jarduerak batzuk garatuko litzakete? Zer beharko lukete hori egiteko?

garapena 35' ● ● ●

Ikasleek asteburuko jarduerak antolatuko dituzte. Honako irizpide hauek hartuko dituzte kontuan: zenbat denbora dute?, zer jarduerak egin nahi izango litzakete?, beharrezko baliabideak dituzte?, horrela ez bada, nola konpon dezakete?

Bost lagunekoko taldeak eratu. Taldeek euren plangintza egingo dute eta astebururako plana azalduko dute. Horretarako, Koadernoko 14. fitxa erabil dezakete. Bateragarritasunak

adierazi. Proposatutako jarduerak egin egin daitezke? Hurrengo asteburuan egin litzakete?

Bestelako proposamenei dagokienez, hilabeteko asteburuetakoko jardueren menua osatzen ahalegindu eurekin.

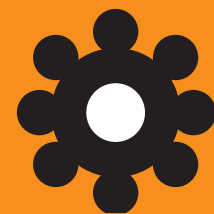
Aisialdiaz ahalik eta gehien gozatzeko antolatu egin beharra dagoela azpimarratu. Horretarako, egokia izango litzakete udaletan nolako baliabideak dauden jakitea.

amaiera 5' ✕

Saioaren amaieran, gure ingurunean askotan aisialdirako nahi beste baliabide ez dagoela adierazi. Dena dela, faltan ditugun aukerak sortzeko laguntza eman dezakegu.

Aniztasunaren ideia nabarmendu. Mundu guztiak ez du berdin jokatzeko bere aisialdian. Aukera ugari ditugu.

- beharrezkoak** • Ikasleentzako 1. koadernoko 14. fitxa
Udalak kulturari, gazterian, kiroletan... dituen baliabideen zerrenda.
- osagarriak** • www.ordago.net
Trabajando la prevención de las drogodependencias en el tiempo libre.
Espainiako Gazteen Kontseilua. Madril, 2001.



→ orientazio didaktikoak

Ariketa honen helburua ez da ikasleei aisialdia bizitzeko modua inposatzea, ez dagoelako estilo osasungarri unibertsalik.

Ez ditugu euren gustuak epaitu nahi, gizakien garapenerako hain garrantzitsua den astia modu pertsonalean eta sormenez antolatzeko motibazioa eskaini nahi diegulako.

Euren aisialdia nolako den hobeto jakiteko, euren aisialdiari, egiten dituzten jardueri, euren zaletasunei... buruz galdetu ariketaren hasieran.

Nerabezaroaurrean, taldean irteten hasten dira ikasleak. Oso garrantzitsua da euren nahierako aisialdia antolatzen ikastea. Horretarako,

baliabide egokiak bilatzen ikasi beharko dute. Aisialdia sormenez erabil dezaten, oso egokia izango litzateke euren udalerrriak nolako aukerak eskaintzen dizkien jakitea.

Saio honek ariketa-ziklo honi ematen dio amaiera, baina hurrengo hiru urteetan jarraipena izatea da gure asmoa.

→ gehiago jakin +

Drogen kontsumoa etengabe aldatzen da gizarte-ohituren eta moden eraginez. Beste garai batean, joan den hogeigarren mendeko hirurogeiko hamarkadan, gutxi gorabehera, drogen kontsumoak zerikusi handia zuen kultura aurkako eta gizarteari aurre egiteko bizimoduekin. Gaur egun, herrialdeen eta kontinenteen arteko aldeak kontuan hartuta, alde ludikoa bera da drogen kontsumoaren eragile nagusietakoak: drogak aisialdian hartzen dira ondo pasatzeko, dibertsioa bilatzeko, harremanak errazagoak izateko...

Haurtzarotik eta nerabezarotik bertatik, aisialdi-esperientzia ugariz gozatzen eta euren aisialdiaren antolamenduan bete-betean parte

hartzen ikasten dutenak ez dira hain erraz egongo ohituren edo berdinek gai horri buruz hartzen dituzten erabakien eraginpean.

Kezka dituzten pertsona aktiboak izango dira, eta tabernako pasibotasunera mugatu beharrean, euren aisialdia dibertsifikatuko dute... Batzuek, sentsazio berriak bizi nahian edo jakin-minaren eraginez, unean-unean hartuko dituzte drogak, baina zailagoa izango da ohitura hori sendotzea eta euren bizimoduko osagai adierazgarriena bilakatzea.

Beraz, oso erabilgarria izango da zer nahi duten kontuan hartuta pertsonari gozatzeko zenbait

modu eskaintzen dizkien sormenezko aisialdi-eredu aktiboa eta autonomia sustatzea, aisialdia asteburuz asteburu drogen kontsumoan agortzen den astialdi estereotipatua, errepikagarria izan ez dadin. Ipar Amerikako William Borroughs beat idazleak bere eleberri ospetsuenetakoan (Drogazalea) adierazten zuenez, «besterik ezean, beste norabide batzuetarako motibazio ezagatik» ezartzen dira drogak.

Prebentzioak berak prozesu hori garatu dezake, drogak hartzeko jokabidea orokorragoa izan ez dadin eta drogak hartzeko baliabide sistematikoa aisialdiko esperientzia bakarra izan ez dadin.



edex