



**Bizitzarako**  
**Trebetasunak**  
eta **NERA**  
**bezaroa**

Lan-koaderno

# NORBERAREN BURUA EZAGUTZEA

# NIRE BURUAREKIN ELKARTZE



Itsatsi ezkerreko laukian 8 urte zenitueneko argazki bat, eta argazki berriago bat itsatsi eskuinekoan. Ezkerreko pertsonak eskuinekoa elkarrizketatuko du.



Idatzi hemen auto-elkarrizketa horretan hitz egindakoa:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Amaitzean, marraztu ondorengo laukian hemendik 5 urtetara zure ustez nolakoa izango zaren. Alboan, idatzi oraindik ez zaren pertsona horri gaur egun egingo zenizkiokeen hiru galdera.



1. ....

2. ....

3. ....

# ENPATIA

# ULERTZEN AL NAUZU?

Bizi duzun egoera zail bat partekatzeko aukeratuko zenituzkeen hiru pertsona pentsatu. Ez izenik idatzi. Pertsona horiengan konfiantza edukitzeko eskaintzen dizkizuten gauzak deskribatu bakarrik.

## ezaugarriak

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

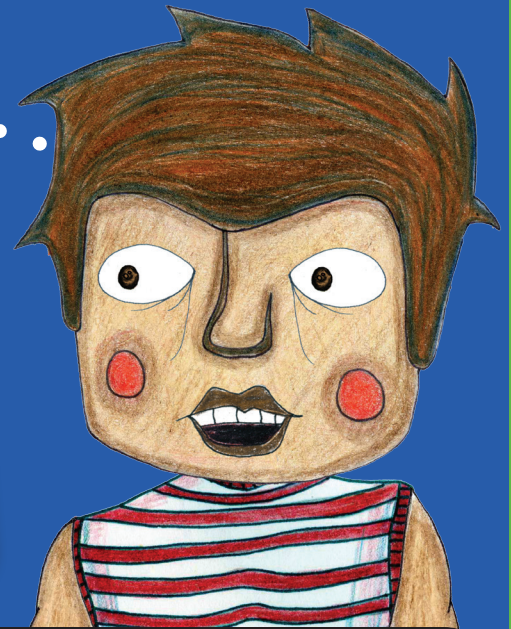
.....

.....

.....

.....

.....



✓ Egoera zail batean gaudenean, ulertuak izateko beharra eduki ohi dugu, hau da, gutaz kezkatzen den beste gizaki bat dagoela sentitzeko beharra dugu. Ez da erraza hori lortzea, izan ere, pertsona batzuk sarritan "gaizki" egin dugun horretan jartzen dute arreta, guk sentitzen eta behar dugun horretan baino gehiago eta "zuzendu" egiten gaituzte. Eta "baliogabetze" horren ondorioz, komunikazioa eten egiten da

✓ *Enpatiari esker lortzen da beste pertsona batek gu gizaki gisa "baliokotzea" (ez gure ekintzak, gerta baitaiteke ados ez egotea).*

✓ Zuk, zure lagunek eta zure senideek zuregan konfiantza edukiko al lukete?  
Beste pertsonenganako enpatia nahikoa garatzeko treba zaitzake.

# KOMUNIKAZIO ASERTIBOA

# IRABAZI-IRABAZI

Erantzun hiru modutan ondorengo proposamenari, eta ebaluatu:

“Sar hadi, motel! Eee, gutxi-gutxi edan dut. Gidatzeko problemarik ez, hip...”

ERANTZUN  
PASIBOA

ERANTZUN  
OLDARKORRA

ERANTZUN  
ASERTIBOA

**KOMUNIKAZIO ASERTIBOAZ**, lehenik nire beharrezanarekin konektatzen dut eta, bigarrenik, beste pertsonari arreta jartzen diot (Entzuteko moduan al dago? Une egokiena al da? Nire hitzek eta tonuak ni entzuteko prestatzen dute, ala ez?). Bertan, bi aldeek dute garrantzia. “Irabazi-irabazi” egoera da.



# PERTSONEKIN HARREMANETAN JARTZEA

# KOD3 53KR3TUAK

Pentsatu egunero kontaktua daukazu hiru pertsona. Gero, izenak jarri gabe, gehitu kode sekretua (adib. Pedro (A58); Jon (P?\*)). Bakarrik zure harreman haiekin BIKAINA bada, txistu egin doinu-zati bat pentsatu eta bere kodea idazten duzun bitartean. Bestela, egon isilik.

Kodea 1

Kodea 2

Kodea 3

Pertsona hurbilenekin dugun harremanaren kalitateak gure bizitza harmoniatsuagoa edo kontrako egiten du. Gure ongizatea hobetzen edo gaitortzen dute.



Zure eskutan dagoen zerbaitek zure harremanen bat hobe al dezake? Erabili **asertibotasuna** eta dagoeneko landu ditugun bizitarako gainontzeko trebetasunak.

ERABAKIAK  
HARTZEA

# AUTONOMIA MENPEKOTASUNA

» Aztertu zure familiaren historian erabaki autonomo baten ondorioz bizitako 2 egoera eta azarearen, zirkunstantzien edo beste pertsonen ondorioz gertatutako beste 2. Beharbada beste egoerarik ere aurkituko duzu, bien arteko nahasketa direnak.

AUTONOMOAK



AZAREAREN EDO BESTE  
ZIRKUNSTANTZIA EDO  
PERTSONEN ONDORIOZ



Zer hartzen  
duzu zoriонтzu  
izateko?  
erabakiak!!!

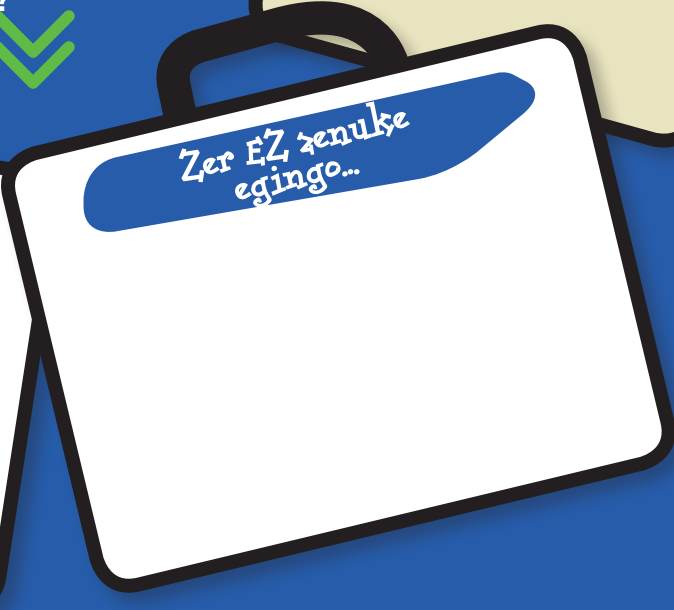
Beste pertsonak, gauzak edo zirkunstantziak erabaki dezaten uzteak menpeko bihurtzen gaitu. Autonomia irabazten dugu gure erabakiak hartzen ditugunean.

ARAZOAK ETA  
GATAZKAK  
KUDEATZEA

'GAUZAK EZ DIRA HORRELA,  
ALDIZ, HORRELA  
IKUSTEN DITU'

1 Adierazi INOIZ joan nahi ez zenukeen herrialde bat:

2 Demagun hara joan BEHAR zarela. Han zer egingo zenuke, eta zer ez?



3 Aztertu klaseko beste pertsona baten fitxa, ea ekintza horiek herrialde horrekin harremanak hobetzeko balioko duten edo, aldiz, aurreiritziak sendotuko dituzten.



**Aurreiritzi:** "1. Zerbait edo norbait ezagutu aurretik hartaz izaten den iritzia. 2. Jeneralizazio oker eta zurrun batek eraginda, giza talde jakin batez edo giza talde bateko partaide izateagatik pertsona batez izaten den kontrako iritzia edo jarrera (Harluxet Hiztegia)

# PENTSAMENDU SORTZAILEA

# STOP

'hiru' esatean eta 'STOP' entzun arte, idatzi hitz bakoitzaren azpian hori irakurrita bakarrik burura datorkizun guztia. .

## POLÍTIKARIA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## EMAKUMEA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## NERABEA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Nerabearoek ikusteko eta baloratzeko era berria entrenatzeko, lehenengo eta behin komeni da identifikatzea zein betaurrekoekin begiratzen diegu eta haien beste pertsonak nolakoekin ikusten dituzten.



## PENTSAMENDU KRITIKOA

# IKERKETA + USTE -



Menpeko  
pertsone bat  
aukeratzea da?

Erraza al da  
drogak uztea?

Zertarako  
balio dute kerik  
gabeako espazio  
publikoak sustatzeko  
arauak?

» Albeit jakin-min gehienaz, gehitu tabako, alkohol eta beste drogen erabilera edo gehigiezko erabileraren berri hobe ezagutzeko lagunduko dizuten 3 galdera.

1

2

3

Zalantza izan, auzitan jarri, galdetu, aztertu, erlazioan jarri... Horiek guztiak erabili beharreko aditzak ditugu pentsatzeko orduan, eta lagundu egiten digute (geure buruaren) engainuei ihes egiten eta gure gaitasun kritikoa sendotzen.

# EMOZIOAK ETA SENTIMENDUAK KONTROLATZEA

# A ZE BIDEOA!!

Zer ikusten da memorian duzun eta alkoholak eragindako barreak, malkoak, maitemintzeak, amorruak edo harropuzkeriak ikusten diren bideo horretan?



Alkohol maitea:  
Esan behar dizut tratu  
bat egin genuen, eta,  
horretan, zuk egiten  
ninduzun dibertigarria,  
baita politagoa,  
adimentsuagoa eta  
dantzari hobea ere.  
Atzo ikusi nuen bideoa...

HITZ EGIN BEHAR  
DUGU!

1

Nola sentitzen ari da  
graffitia idatzi zuen  
persona?

2

Zergatik?

"Onena da bizitzatik festa batetik  
beazala ateratzea, ez egarriak  
eta ez edanda"  
Aristóteles

# TENTSIOK ETA ESTRESA KONTROLATZEA

## ZER GERTÄTZEN ZAIGU?

Hemen dituzu estresa eragin ohi duten 5 sorburu zure adineko pertsonen artean. Horietako bakoitzaren aurrean, pentsamendu sortzailea eta kritikoa baliatuz, idatzi zure ustez, tentsio hori arindu edo kendu dezakeen proposamen bat:



1  
ESKOLAKO  
ERRENDIMENDU  
KASKARRA

2  
NORBERE BURUAREN  
IRUDI EZKORRA

3  
FAMILIAKO HAUSTURA  
EDO INDARKERIA

5  
DIRU-FALTA

4  
KONPROMISO  
GEHIEGI IZATEA



Zure estres-sorburuak aipatutakoez bestelakoak badira, idatzi hemen eta pentsa horiek kudeatzeko zer egin dezakezun.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Estresatzeko orduan, indar gehiago du gertatzen ari zaigunaz pentsatzen dugunak, benetan gertatzen zaigunak baino.



Bizitzarako  
Trebetasunak  
eta **NERA**  
bezaroa

