

Wormz

nire
bloka



edex

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.

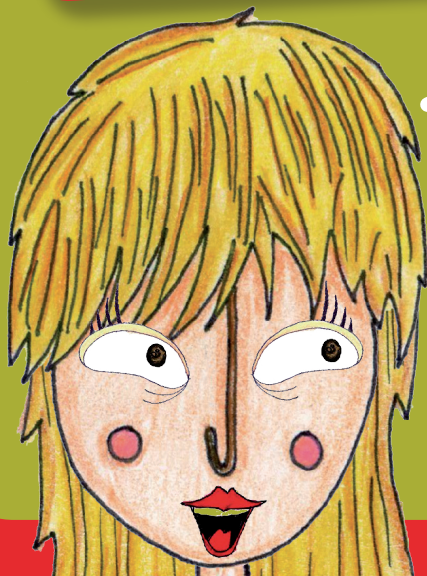
ENPATIA

ELKARREKIN BIZI

* Enpatiak konexioa aldatzen laguntzen digu: gure beharrian, sentimendu eta pentsamenduetatik askatzen, eta beste pertsona batzuenarekin konektatzen.

Ikertu drogen kontsumoari buruz zure hirian dagoen legedia, eta berrikusi zeintzuk saiatzen diren pertsona guztien (kontsumitzaileen edo ez-kontsumitzaileen) beharrianekin konektatzen:

» *Legeak ez dira apetaz jarritako inposizioak. Pertsona guztiak babestu nahi dituzte, babestu ere geure ekintzek geure bizitzari zein besteenari eragin diezaieketen ondorioetatik. Enpatia izateko gonbitea dira.*



Gizakiaren funtsa, elkarrekin bizitzea da lehenik, eta behin.



«Nik bozeolari izan nahiko nuke»

«Nik boluntario joan nahi dut Marokora»

«Nik ume bat adoptatuko nuke, ez edukia»

✿ Aukeratu hiru egoera horietako bat. Zu izango zara protagonista. Horretarako, lehenik eta behin, zure ustezko desio hori defendatzeko prestatu behar zara (zeure "aingerua"ren abokatu izatea). Taldeko gainontzekoek "deabruaren abokatu" lanak egingo dituzte. Horretarako, har itzazu arrazoi eta emozio on ugari.

✿ *Adi! Horiek guztiak zure baitan daude, ez kanpoan. Beraz, eser zaitez zure buruarekin luze eta zabal hitz egitera. Hartu ohar egokiak. Txanda datorkizunean, azaldu egin behar duzu –ez inposatu– zure desioa gainontzeko pertsonen aurrean. Egizu ahal beste segurtasunez, argitasunez eta lasaitasun osoz.*

zeure buruarekin hizketan hartutako OHARRAK:

.....

.....

.....

.....

Parte hartzeak esan nahi du 'zerbaiten parte izatea'. Zein neurritan gara garenaren eta izango garenaren parte? Komunikazio asertiboa entzuten laguntzen digun gaitasuna da: lehenik eta behin, gure ahotsa, besteen ahotsarekin ELKARRIZKETAN hasi aurretik.





IZAN EDO ITZURA EMAN

» Osatu esaldiok...

ZER EMATEN DUT...

ZER NAIZ / NOLA NAGO...

Garbi...

Txiklea ahoan erabiltzen dudanean

Hortzak garbitzen ditudanean

Kirolari...

Kirol-kamiseta janztean

Kirola egitean

Interesgarri...

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Interes-
garriago...

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Are interes-
garriago

.....
.....
.....

.....
.....
.....



Harreman osasungarri bat da:

- Elkarren ongizaterako iturri.
- Errespetuan oinarrituta.
- Pertsona bakoitza benetan berbera **IZATEKO** modua ematen duena.

ERABAKIAK HARTZEA

2 baino askoz GEHIAGO GARA

- » Pertsona batzuek, “zer gaizki dauden gauzak: ikusi jende hori, ezer jateko ez eta, aldiz, beste honek janari ona zaborrera bota” esan besterik ez dute egiten. Beste batzuek, berriz, egoera horren aurrean, suminduta sentitu ez ezik, ekintzari heltzen diote, eta “Elikagai Banku”en inguruan eta alternatiba batzuetan antolatzen dira.
- » Pentsa zure auzoko kale batean bizi den egoera bat ongi sentiarazten ez dizuna, eta proposatu nola eralda daiteke hori taldearen ongizatea hobetzeko:

Zer gertatzen
ari da?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nori eragiten
dio?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zer proposatzen
duzu egoera
aldatzeko?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Gure kaleetan, agerian da bi baino gehiago gara. Guk taldean hartzen ditugun erabakien arabera, segurtasun, lasaitasun, zorrigaito edo ongizate gehiago edo gutxiago egongo da.

ARAZOAK ETA
LISKARRAK
KONTROLATZEA

DIETAN



Mugikorreko "dietan" jarri behar zaren jakiteko, lehenik eta behin, zure burua neurtuko duzu. Horretarako, aukeratu astelehen eta asteazken arteko egun bat, al bait zehatzen kalkula dezazun zenbat denboraz, non eta zertan erabiltzen duzun telefono mugikorra. Gero, hasi mugikorreko dieta osoa ostegunetik ostiralera. Idatzi zer egiten zaizun errazen eta zer zailen eta, asteburuan, idatzi fitxa honetan *experimentu* honetako adierazgarriena.

Eduki ditzakegu
arazoak eta
uste ez ditugula.
Geure burua
proban jartzea,
aztertzea
eta behatzea
lagungarri izan
dakituguke arazo bat
dugun edo
ez bereizteko.



ZENBAT ERABILTZEN
DUZU ETA ZERTARAKO?

NOLA JOAN ZAIZU DIETA?
USTE DUZU ERABILTZE
UZTEARI UTZI
DIEZAIKEZULA
ERAGOZPEN HANDIRIK
GABE?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

PENTSAMENDU SORTZAILEA

IKUSTEN EZ DENA IKUSI

Koarka ez dago zer ikusten dudan, zer ez dudan ikusten baizik



Boogleko koadro honetan jolastera gonbidatuko zaitugu, ikusten ez duguna ikusteko. Hauek dira arauak:

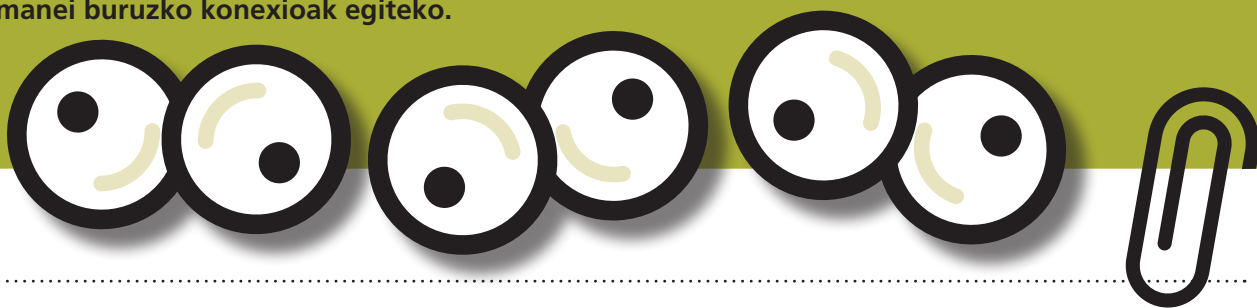
- Zein hizkuntzatan jokatu den adostu.
- Gutxienez hiru letrako hitzak aurkitu hiru minutuan gehienez.
- Hitzak ondoz ondoko letrek osatu behar dituzte. Ez du balio salto egitea.
- Ez dute balio siglek, barbarismoek, ortografia txarrak, izen bereziek edo hitz asmatuek.
- Hitz luzeenak eta beste inork ikusi ez duen hitzak izango dituzte puntu gehien.

Bista zorrotza edukita ere, pertsona batek ere ez ditu ikusiko koadro honetan ezkututzen diren hitz guztiak. Horregatik, partekatu ikasturteko beste pertsona batekin besteak ikusi duena eta zuk zer ez duzun ikusi, eta alderantziz. Berdin gertatzen da denbora librearen erabilerarekin. Batzuetan, ez dugu alternatibarik ikusten. Aldiz, begiradak eta irudipenak elkartuz, uste baino gehiago daude.

PENTSAMENDU KRITIKOA

KAMALEOIAK

Kameleoi batek hitz egiterik balu: «ez sinetsi ikusten duzun guztia. Begiratu bi, hiru edo gehiagotan, dena (eta ez dirudiena) ikusten ari zarelako segurtasuna eduki arte». Izan ere begi bat gora du begira, eta beste bat beheraka, eta badaki zertaz diharduen. Pentsa ezazu begi guztiekin eta zure ahalmen osoarekin narkotrafikoaren negozioaren eta zure herrialdeko pertsona gazteen artean egon daitezkeen harremani buruzko konexioak egiteko.



Gezurra esateak edo engainatzeak ez du zerikusia bakarrik egia ez esatearekin, informazioa ezkutatzarekin ere badu zerikusia.

Kontua ez da mundu guztiak bezala edo desberdin pentsatzea. Kontua da pentsatzea.

EMOZIOAK ETA SENTIMENDUAK KONTROLATZEA

A ZE BIDEOA!!

Zer ikusten da memorian duzun eta alkoholak eragindako barreak, malkoak, maitemintzeak, amorrak 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
pertsona?

2

Zergatik?

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

TENTSIOAK ETA ESTRESA KONTROLATZEA

ZER GERTATZEN 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:



ESKOLAKO
ERRENDIMENDU
KASKARRA

NORBERE BURUAREN
IRUDI EZKORRA

1

2

DIRU-FALTA

FAMILIAKO HAUSTURA
EDO INDARKERIA

3

5

4

KONPROMISO
GEHIEGI IZATEA



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

.....

.....

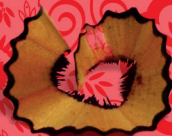
.....

.....

.....

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





adikzioak

