

stz

nire
bloka



edex

NORBERAREN BURUA EZAGUTZEA

EZIN NIRE BURUA AHAZTU

Pentsa ondo ezagutzen duzun pertsona bat eta, egunen batean, alkoholaren eraginez, ezagutu ez duzuna. Gero, idatzi aldea jarri duten 4 alderdi:



EDAN GABE

1

2

3

4

MOZKORRIK

1

2

3

4

Gure memoriak aukeratu egiten du: ahaztu egiten du erabiltzen eta behar ez dugun hori. Garrantzi gehien ematen diogun hori besterik ez du gogoratzen. **Nola ahaztu geure burua?**

Zenbat edan dezakedan jakiteak, kontrolik galdu gabe, lagundu egingo dit beti gogoratzen nor naizen, zer nahi dudan, zer ez dudan nahi, zer egin nuen eta zer ez nuen egin.

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 "baliozkotzea" (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

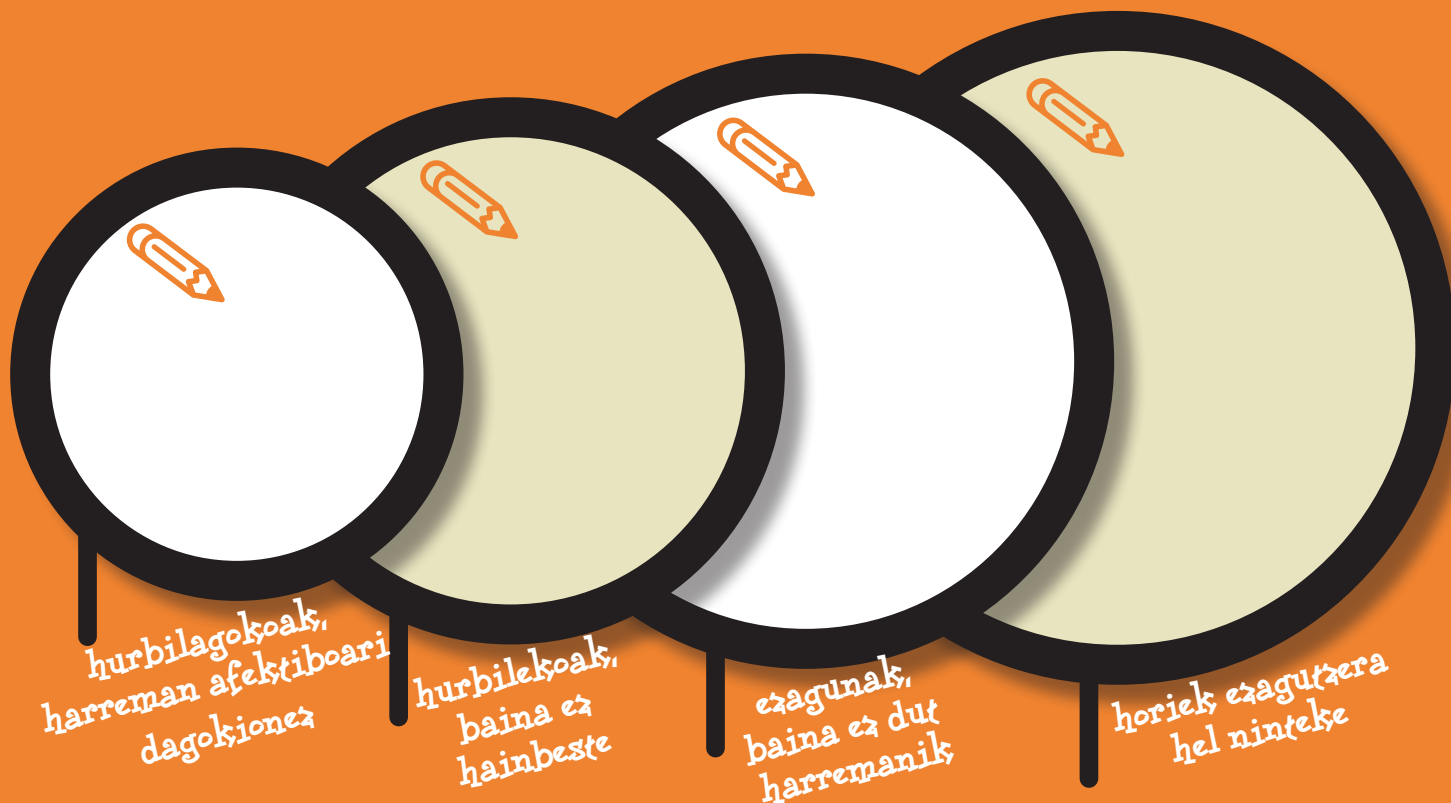
KOMUNIKAZIO ASERTIBOAZ, lehenik nire beharrezanarekin konektatzen dut eta, bigarrenik, beste pertsonari arreta jartzen diot (Entzuteko moduan al dago? Une egokiena al da? Nire hitzek eta tonuak ni entzuteko prestatzen dute, ala ez?). Bertan, bi aldeek dute garrantzia. “Irabazi-irabazi” egoera da.



PERTSONEKIN HARREMANETAN JARTZEA

NIRE HARREMAN-SAREA

» Sartu zirkulu bakoitzean pertsonen izena dagokion bezala. Gero, zenbatu bakoitzean zenbat dauden eta, gero, aztertu norekin izan zaitezkeen gehiago edo gutxiago zu zeu zaren bezala. Gainera, aztertu nola estutu ditzakezun dagoeneko daukazun harremanak, ongizate hobea izan dezazun, eta nola zabal dezakezun, oro har, zure harreman-sarea.



Gainontzeko pertsonekin daukazun harremanen kalitateak eta kopuruak askoz zorion gehiago ematen digute diruak, edo ospeak baino.

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
LISKARRAK
KONTROLATZEA

EZ KONPONBIDE... ...ETA EZ ARAZO



Zer dakizu
alkoholaz
"konpontzaile"
moduan?



Zer dakizu
alkoholaz
arazo "eragile"
moduan?

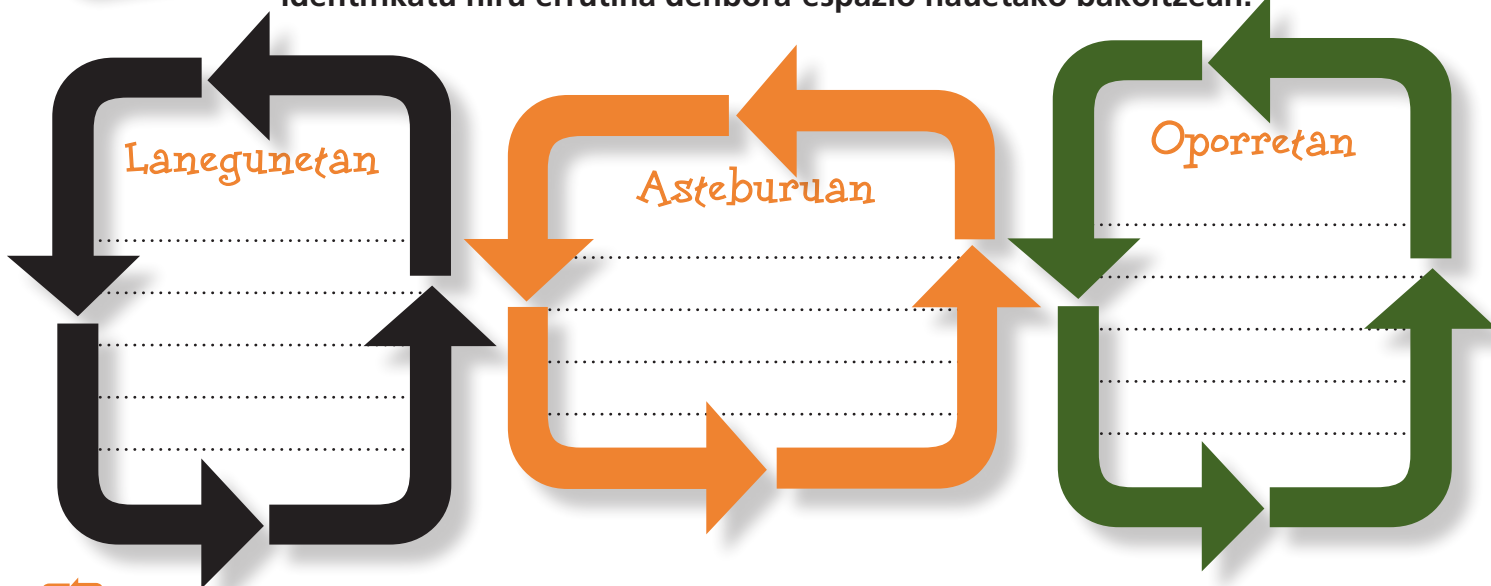
Arazoak eta alkohola
elkarren antzekoak
dira: horiek kudeatzen
ikasi behar dugu.
Arduratsua izateak
esan nahi du nor bere
ekintzen erantzule
izatea.



**PENTSAMENDU
SORTZAILEA**

ERRUTINAK hautsi

Identifikatu hiru errutina denbora-espazio hauetako bakoitzean:



Errutinak esan nahi du *ibilbide bakar bat* edukitzea. Beraz, *errutina haustea* da ibilbide bat baino gehiago edukitzea: aukerak. Hautatu zutabe bakoitzean zein aldatu nahiko zenukeen gehien, eta bilatu beste aukera bat.

Ideiarik ez badatorkizu, erabili "bikote fantastikoa" delako teknika. Hautatutako errutina bakoitzari, esleitu hitz bat. Gero, bilatu hiztegian harekin batera zerikusirik ez duen beste bat, eta asmatu biak elkarrekin lotura bat sortzeko kontakizun bat. Gehitu, gero, ikerketa eta umore pixka bat, eta elkarrekin ondo nahastu. Beharbada, ideia on bat egosi duzu.

IDEIA

1. Hitzak () + 2. Hitzak () =
3. Hitzak () + 4. Hitzak () =
5. Hitzak () + 6. Hitzak () =

PENTSAMENDU KRITIKOA

+ IKERTU - USTE



Muturrera
eramaten zaituen
dibertsioa ote da
merezí duena?

Barre egiteko
ezer hoberik
ez alkohola
baino?

Ondo egongo
ote da gure
lagunek esandako
guztia?

» Albeit jakin-min handienaz, idatzi gure gizartean alkoholaz egiten dugun (gehiegizko) erabileraren berri hobe izateko 3 galdera.

1

2

3

Duda izatea, zalantzan jartzea, galdetzea, aztertzea, loturak ezartzea... horiek guztiak dira erabili behar ditugun aditzak pentsatzeko orduan; gainera, 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, amorrak edo harropuzkeriak ikusten diren bideo horretan?



A sheet of white paper with horizontal dotted lines for writing, held by a yellow pencil icon at the top left corner.

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

TENTTSIOAK
ETA ESTRESA
KONTROLATZEA



BABES GERUZAK

Idatzi hemen zure ideiak,
pentsamenduak eta sentimenduak
entzuten dakiten pertsonen izenak:



Horiek dira
zure entzutearen
babesak

Idatzi hemen besarkada bat,
eskua, kilimak edo laztan bat
eskatu ohi diezun pertsonen izenak:



Horiek dira
zure azalaren
babesak.

Idatzi hemen elkarrizketa eraginkor bat zeure buruarekin, zeure buruari kontatzeko,
galdetzeko, erantzuteko, barre eragiteko, lasaitzeko, edo bistartzeko (nola sentitu
nahi duzun edo, egoera jakin batean, zeure burua nola ikusi nahi duzun):



Hori
da zeure
buruaren
babesa

* Hiru babes horietako batek ere ez du estresa kentzen, baina elkarrekin indartu egiten dute hori kudeatzeko ahalmena, ondoez-iturri izatea eragotziz. Alkohola, askotan, estresaren kontrako babestzat ikusten da. Hala ere, estresa handitu dezake, batez ere gehiegi edaten bada.



alkohola

