

ONGIZATEA GURETZAT



Familiantzako UPRIGHT eskuliburua

Eskuliburua eta material gehigarriak UPRIGHT proiektuaren programa nagusia dira, eta erresilientzian eta psikologia positiboan eskarmentu handia duten profesionalak ad hoc sortu dituzte.

UPRIGHT taldea

Kronikgune – Osasun Zerbitzuen Ikerketa Institutua, Euskadi (Espainia)

- Carlota Las Hayas Rodríguez
- Irantzu Izco-Basurko
- Ane Fullaondo Zabala

Bruno Kessler Fundazioa, Trento (Italia)

- Silvia Gabrielli
- Silvia Rizzi
- Valeria Donisi
- Sara Carbone

Desoreka psikiatrikoak eta mintzamen-desorekak dituzten haurrentzako eta nerabeentzako eguneroko arretarako zentroa, Wrocław (Polonia), Wrocławko Unibertsitate Medikoa (Polonia)

- Iwona Mazur

Desoreka psikiatrikoak eta mintzamen-desorekak dituzten haurrentzako eta nerabeentzako eguneroko arretarako zentroa, Wrocław (Polonia), Falckiewicz ospitale espezializatua, Wrocław (Polonia)

- Anna Królicka-Deręgowska
- Piotr Czyż
- Renata Poteralska
- Urszula Andruszko
- Luba Ślósarz

Zientzia eta Teknologia Norvegiako Unibertsitatea, Trondheim (Norvegia)

- Odin Hjemdal
- Roxanna Morote
- Frederick Anyan

Islandiako Osasun Zuzendaritza, Reykjavik (Islandia)

- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
- Sólveig Karlsdóttir

Aarhus Unibertsitatea, Aarhus (Danimarka)

- Nina Tange
- Mette Marie Ledertoug
- Louise Tidmand

Islandiako Unibertsitatea, Reykjavik (Islandia)

- Anna S. Olafsdóttir
- Bryndis Jona Jonsdóttir
- Ingibjörg V. Kaldalons
- Unnur Björk Arnfjörð

Editorea: Urszula Andruszko; Unnur Björk Arnfjörð; Piotr Czyż; Luba Jakubowska; Sólveig Karlsdóttir; Iwona Mazur; Renata Poteralska; Anna Sigríður Ólafsdóttir; Irantzu Izco-Basurko.

1.0 bertsioa (2022eko otsailaren 24a)

Harremanetarako erakundeak: Kronikgune (kronikgune@kronikgune.org), ingelesezko, gaztelaniazko eta euskarazko bertsioena; FBK (info-upright@fbk.eu), italierazko bertsioarena; UMWD (aldona.iwasieczko@dolnyslask.pl), polonierazko bertsioarena; AU (Mette@Ledertoug.dk; Knoop@edu.au.dk), danierazko bertsioarena; eta Uol (ubj@hi.is), islandierazko bertsioarena.

©UPRIGHT proiektua. Eskubide guztiak erreserbatuta.

Lan honek CC BY-NC-SA 4.0 lizentzia bat du.



CC BY-NC-SA: Lizentzia honek baimena ematen die hirugarrenei materiala banatzeko, nahasteko, doitzeko eta haren gainean eraikitzeko, edozein bitarteko edo formatutan, betiere merkataritza xedeetarako ez bada eta sortzailearen aipamena egiten bada (© UPRIGHT proiektua. Eskubide guztiak erreserbatuta). Material hau oinarri hartuta nahasketa berriak, eraldaketak edo sorkuntzak eginez gero, ekarpen horiek jatorrizko lizentzia berarekin hedatu beharko dira.

Esker ona

Eskerrak eman nahi dizkiegu profesional hauei, kalitate-kontrola egin baitzuten, iruzkinak eman baitzituzten edo eskuliburua berrikusi baitzuten: Esteban de Manuel Keenoy, Olatz Albaina, Nerea González, Irati Erreguerena, Iñaki Zorrilla, Patricia Pérez Martínez de Arrieta, Jessica Fernández, Ana González Pinto, Serafina Agnello, Alda Ingibergsdóttir, Hrefna Palsdóttir, Hans Henrik Knoop.

Egileek eskerrak eman nahi dizkiete nerabe guztiei, haien familiei eta UPRIGHT programan parte hartzen duten ikastetxeetako profesionali.



Aurkibidea

Zer da UPRIGHT?	6
Nola implementatzen da ONGIZATEA GURETZAT etxean?	6

1 MINDFULNESS	10
Aurkezpen-galderak	11
Zergatik da garrantzitsua mindfulness-ean trebatzea?	12
Zer da Mindfulness?	12
Nola landuko dugu mindfulness-a UPRIGHTen?	14



2 AURRE-EGITEA	16
Osagaiaren ilustrazioa	17
Zergatik da garrantzitsua aurre-egitean trebatzea?	17
Zer da aurre-egitea?	18
a. Aldaketa kognitibo-konduktuala	19
b. Gatazken ebazpena	28
c. Asertibitatea eta komunikazio-estrategiak	36
d. Osasun mentalaren gaineko alfabetizazioa	45



3 ERAGINKORTASUNA	58
Osagaiaren ilustrazioa	59
Zergatik da garrantzitsua eraginkortasunean trebatzea?	59
Zer da eraginkortasuna?	60
a. Autoeraginkortasuna	61
b. Hazkuntza mentalitatea	68
c. Erresilientzia emozionala	76
d. Erresilientzia soziala	86
e. Lidergoa	92



4 IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA	98
Osagaiaren ilustrazioa	99
Zergatik da garrantzitsua ikaskuntza sozial eta emozionalean trebatzea?	99
Zer da ikaskuntza soziala eta emozionala?	100
a. Autokontzientzia	102
b. Autorregulazioa	112
c. Kontzientzia soziala	122
d. Gizarte-trebetasunak	128
e. Erabaki arduratsuak hartzea	132




Erreferentziak	143
----------------	-----

Zer da UPRIGHT?

UPRIGHT erresilientziari erreparatuz ikastetxeetan esku hartzeko proiektu bat da. Zientifikoki frogatuta dago, psikologia eta hezkuntza uztartzen ditu, eta nerabeen ongizate mentala sustatzea eta nahasmendu mentalak saihestea du helburu. Ikastetxe osoa hartzen du kontuan: nerabeak, haien familiak eta eskola-komunitate osoa. Nerabezaroan, gazteek hainbat trebetasun eta estrategia ikasteko aukera dute, zeinei esker beren burua, beren familiak, beren etorkizuna eta beren gizarteak uler baititzakete. Trebetasun horiek egokitzapenerako metodo osasungarriak sustatu behar dituzte eta funtsezko zeregina bete behar dute estresaren kudeaketan.

UPRIGHT Europar Batasunaren Horizon 2020 ikerketa- eta berrikuntza-programak finantzatu du, diruz laguntzeko 754919 hitzarmenaren bidez. UPRIGHT akronimoak "Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers".

 Helburu orokorra da ongizate mentala sustatzea eta nahasmendu mentalak saihestea, gazteen artean erresilientzia handituz. Horretarako, ikuspegi orokorretik jardungo da, nerabeak (12-14 urte), haien familiak eta ikastetxeko profesionalak kontuan hartuta. UPRIGHTeko ikertzaileek trebakuntza-programa bat garatu dute, zeinak elementu teorikoak eta praktikoak barne hartzen baititu.

Familiak eta beren eginkizuna

UPRIGHTek familien eta eskola-elkartearen parte hartzea lortu nahi du nerabeen ongizate mentala sustatzeko. Familia seguru eta ulergarriak ezinbestekoak dira gazteei beren potentzial osoa garatzen laguntzeko eta gazteen osasun mental eta fisiko onena lortzeko helburorako trantsizioan zehar. Guraso gisa duzun jokabideak nerabeen osasun eta jokabidean zuzeneko eragina izan dezake eta eredu gisa jarduten du. Horregatik, UPRIGHTek gurasoen parte hartzea sustatuko du hauen erresilientzia trebetasunak eta osasun mentala gainera alfabetizazioa landuz.

Nola inplementatzen da ONGIZATEA GURETZAT etxean?

Eskuliburu honen helburua da haurrekin/nerabeekin eta beren familiekin lan egiteko behar den informazioa ematea, erresilientzia hobetuz ongizate mentala sustatzeko eta nahasmendu mentalak prebenitzeko. Eskuliburu honetan zehar erabiltzen den "familia" terminoak, ahaidesun biologikoez gain, nerabeen zaintza eta heziketaren ardura duten pertsonak ere hartzen ditu barne, hala nola zaindari nagusia edo legezko tutorea.

Informazioa lau osagaitan banatu da, alegia: mindfulness-a, aurre-egitea, eraginkortasuna eta ikaskuntza soziala eta emozionala. Osagai bakoitzak etxean, ikasturteko momentu jakinetan, landu beharreko zenbait trebetasun ditu barne, mindfulness trebakuntzak izan ezik, hori etengabeko ariketa baita UPRIGHT programa barruan.

Etxeko trebakuntza-saio bakoitzean zati teoriko bat dago eta, ondoren, zati praktiko bat. Azken horrek trebetasunak ikasteko eta eguneroko bizitzan nola erabili jakiteko ariketak eta jarduerak proposatzen ditu. Trebetasun bakoitza lantzeko 20 minutu beharko dira gutxi gorabehera eta trebetasuna ikasturtean zehar praktika daiteke, bakarrik edo familiako beste kideekin. Trebetasun bakoitza garrantzitsua da norberaren eta familiaren ongizaterako eta aplikagarria da eguneroko egoera ugarritan.

Ikonoen glosarioa



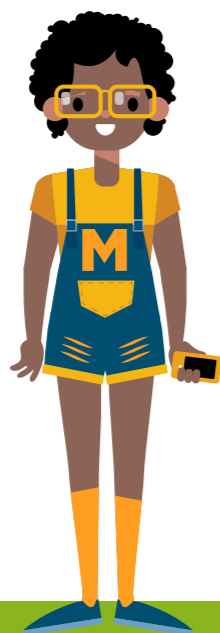
Eztabaidatzeko istorio bat. Hausnartu, banaka edo familiarean, istorioaren inguruan eta istorioaren mezua zuen eguneroko bizitzan aplikatzeko moduaren inguruan.



Bideoetarako/Audioetarako esteka. Trebetasun hori erakusten eta azaltzen duten bideoetarako edo ariketarako estekak.



Trebetasun hau baliagarria da, adibidez... Erresilientzia trebetasun hau menderatzea baliagarria izan daitekeen nerabeen bizitzako egoeren adibideak.



Mindfulness

BEHATU

DESKRIBATU

KONTZIENTEKI JARDUN

EPAITU GABE ONARTU

1

Aurre-egitea

ALDAKETA
KOGNITIBO-KONDUKTUALA

GATAZKEN EBAZPENA

ASERTIBITATEA ETA
KOMUNIKAZIO-ESTRATEGIAK

OSASUN MENTALAREN GAINEKO
ALFABETIZAZIOA

2

Eraginkortasuna

AUTOERAGINKORTASUNA

HAZKUNTZA MENTALITATEA

ERRESILIENTZIA EMOZIONALA

ERRESILIENTZIA SOZIALA

LIDERGOA

3

Ikaskuntza soziala eta emozionala

AUTOKONTZIENTZIA

AUTORREGULAZIOA

KONTZIENTZIA SOZIALA

GIZARTE-TREBETASUNAK

ERABAKI ARDURATSUAK HARTZEA

4



MINDFULNESS



MINDFULNESS

"Noranahi zoazela, hor zaude"

(Jon Kabat-Zinn)

Aurkezpen-galderak

- Noizbait gertatu al zaizu irakurtzen zeundela eta orrialdea amaitzean zer irakurri berri zenuen ez zenekiela?
- Edo norbait hitz egiten ari zela eta zuk ez zenekiela zertaz ari zen?
- Zein da burmuinaren eta adimenaren arteko ezberdintasuna?
- Nola trebatu ahal da burmuina gorputza bezala?
- Zergatik trebatu behar dugu adimena?
- Nola jartzen duzu arreta?
- Noizbait joan zara lotara eta pentsamenduek ez dizute utzi lorik egiten?
- Zer egiten duzu lasaitzeko?

Osagaiaren ilustrazioa

- Ikusi mindfulness-ari buruzko bideo hau: <https://youtu.be/zSqW3IEnes>



Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...



"Sare sozialetan edo berehalako mezularitza-plataformetan edo gurasoekin gatazkak dituzunean eta azkarregi erreakzionatzen duzunean eta gauzak ongi pentsatu gabe esaten dituzunean".

"Azterketa garaian zure burua etengabe erabiltzen ari zarenean eta zure gorputzarekin gertatzen ari denari arretarik jarri ezin diozunean".

"Pilota batekin jolastan ari zarenean, arreta jarriz gero, pilota harrapa dezakezu, baina izozkian edo beste zerbaitetan pentsatzen ari bazara, agian ez duzu pilota harrapatuko".



1

Zergatik da garrantzitsua mindfulness-ean trebatzea?

Gure adimenean sartuta egoteko joera dugu. Batzuetan istorioak sortzen ditugu, egiazkoak edo gezurrezkoak, iraganari edo etorkizunari buruz pentsatzen dugu, planak egin eta helburuak ezartzen ditugu, etab. Gure adimenean denbora asko igarotzen dugunean, sarritan gure zentzumenetatik deskonektatzen gara, baita une horretan gertatzen ari den horretatik ere.

Mindfulness-ean trebatzea arreta trebatzea da, zeinaren bitartez arreta hezten den nahi duzunean nahi duzun tokian egon dadin.

Mindfulness-ean trebatzea zeure buruarekin hitzordu bat izango bazenu bezala da, zure adimenak nola funtzionatzen duen ikasteko.

Ikerkuntzak agerian uzten duenez, mindfulness-ak hauek egiten lagundu ahal dizu:

- Zeure burua hobeto ezagutzen
- Zeure buruarekin hobeto kontrolatzen
- Gogoeta egin ondoren eta oldarkortasunik gabe jarduten
- Estresa murrizten eta ongizatea areagotzen
- Zeure buruarekiko eta besteekiko harreman onak sustatzen
- Adimena garatzen

Zer da Mindfulness?

Mindfulness-a berariaz eta aurreiritzirik gabe sortzen den kontzientzia da, orainaldian erabilitakoa. Horrela, arreta nahita mantendu ahal dugu, gure gaitasunen arabera (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2014)

Mindfulness-a arreta kontu handiz zerbaitetan jartzeko ariketa da, ez erlijio bat (Jon Kabat-Zinn)

Beste hitzekin esanda, mindfulness-ak esan nahi du arreta osoa ematea orain gertatzen ari denari, gure baitan zein gure inguruan, adeitasunez eta jakinguraz. Hala ere, mindfulness-a ez da arreta soilik; bihotzarekin lotuta dago. Geure buruarekin eta gure inguruko munduarekin konektatzen gara adeitasunez eta jakinguraz. Hasi berri baten adimenearekin hurreratu behar zara bizitzara, lehen aldiz ikusten edo esperimentatzen ariko bazina bezala. Ahal duzun neurrian, utzi alde batera iritziak.

Arreta kontzienteki jartzen duzunean, aldatu egiten da munduarekin duzun harremana; gehiago eta sakonago ikusten duzu. "Zerbait egin bitartean zer egiten ari zaren jakitean datza mindfulness-aren gakoa" (Kabat-Zinn, 2004).

Mindfulness-ak ez du esan nahi inora heldu behar zarenik edo ezer berezirik sentitu behar duzunik. Zauden tokian egoteko aukera ematen diozu zeure buruari, unean-unean zure esperientzia propioak hobeto ezagutzeko. Une bakoitza hasiera bat da, beste aukera bat berriz hasteko, sintonizatzeke eta berriz konektatzeko.

Ebidentzia zientifikoaren arabera, mindfulness-ak UPRIGHT programaren xede diren ongizatearen prozesuak eta emaitzak sustatzen ditu. Mindfulness-ak erresilientzia handitzen du eta gora egiten zein hobetzen laguntzen du modu askotan. Adibidez, norberaren ezagutza, konfiantza eta estresaren kudeaketa hobetzen ditu, eta antsietatea eta depresioa txikitzen (Remple, 2012; Weare, 2012). Ikertzaileek adierazi dutenez, halaber, ikaskuntzaren zuzeneko hainbat ondorio daude, hala nola irakurketa eta laneko memoria hobetzea, kontzentrazioa handitzea eta adimen-distrakzioa txikitzea (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird eta Schooler, 2013). Gainera, geureganako eta besteenganako adeitasuna hobetzen du, gure harremanei onura eta gupida handiagoak dakarzikie eta efektu positiboa du ongizatean oro har (Williams eta Penman, 2011).

Mindfulness-a lantzean, beste lau trebetasun hauek praktikatzen dira:



Behatu: Denbora asko ematen dugunean "gure adimenean", gure zentzumenetatik deskonektatzen gara askotan. Jaten dugu, baina ez dugu janariaren zaporea eta usaina hartzen; begiratzen dugu, baina ez dugu ikusten; entzuten dugu, baina ez dugu aditzen. "Pilotu automatiko" moduan aritzen gara. Hala ere, gure eguneroko ekintzei arreta ematen diegunean, gure esperientziak argiagoak eta sakonagoak bihurtzen dira. Osokiago bizi gaitzeko. Egun bakoitzak aukera ugari ematen dizkigu mindfulness-a lantzeko. Arreta lantzen hasten zarenean, sentituko duzu une bakoitza eguneroko gauzak modu ezberdinean esperimentatzeko aukera bat dela. Adibidez, non dago zure arreta hortzak garbitzen dituzunean? Lanean pentsatzen ari zara? Okupatuta al zaude eguneko ekitaldietan pentsatuz? Beharbada ez duzu jakingo nola garbitzen dituzun hortzak, hortz-pastaren zaporea zein den, uraren tenperatura zein den, eskuila ahoan nola mugitzen den... Hortzak garbitzea arretarako ariketa bikaina da. Saiatu beharko zinateke hurrengoan.

Deskribatu: Mindfulness-a landu bitartean, ez gara saiatuko gure pentsamenduak edo sentimenduak aldatzen. Ez gara gure adimena argitzen saiatuko edo gogo-aldarte edo erlaxazio-egoera espezifiko bat bilatzen. Geure burua trebatzen ari gara pentsamenduak argiago ikusteko, geure buruari laguntzeko. Pentsamenduak badatoz eta badoaz, eta ezin dugu prozesu hori gelditu. Hala ere, geure burua prestatu ahal dugu zer pentsamenduri arreta eman eta zer pentsamendu alde batera utzi kontrolatzeko. Imaginatu autobus-geltokian zaudela, eta igarotzen diren autobusak pentsamenduak direla, joan eta etortzen direnak. Bada, nahi duzun autobusean igo eta noraino joan nahi duzun erabaki ahal duzu. Beste autobus batzuei joaten uzten diezu. "Ez dut arazo matematiko hori ebatzi nahi, ez dakit zergatik arduratzen naizen. Ez dut ezer ulertzen, oso txarra naiz matematikan". Pertsona batzuek pentsa dezakete pentsamendu horrek errealitatea islatzen duela, eta, orduan, zertarako arduratu? Beste batzuk konturatuko dira pentsamenduak horixe besterik ez direla, pentsamendu, beti fidagarriak ez diren ekitaldi mentalak. Jende gehienak onartuko du, matematikan ona izateko, praktikatu beharko duela, ezinbestekoa baita arrakasta izateko. Pentsamendu berdina esperimendu ahal dituzte, baina era ezberdinean erantzuten dute. Era berean, giza izaera osatzen du hainbat sentimendu sentitzeak, hala nola poztasuna, tristetasuna, urduritasuna, asaldura, haserre eta beldurra. Horiek guztiak naturalak eta normalak dira. Sentimenduak iritsi eta joan egiten dira, baina garrantzitsua da haiez jabetzea zure erantzunak hautatu ahal izateko.

Kontzienteki jardun: Egon al zara noizbait hain okupatuta zenbait arazorekin, ezen ez baitzara konturatu une horretan zer egiten ari zinen? Burmuinak gaitasun ikaragarria du pentsamendu batetik bestera igarotzeko. Hori oso azkar gertatzen da. Adibidez, telefonoak bibratu egiten du, eta, bat-batean arreta telefonoari ematen diozu soilik. Beharbada ahaztu egingo duzu duela gutxi egin duzuna, baita non zauden ere. Arreta telefonoko



testu-mezuetan jartzen baduzu, ez zara konturatuko zure inguruan zer gertatzen ari den. Pilotu automatikoan zaude eta kontziente zara. Hori askotan gertatu ahal da egunean zehar, eta esna zauden denbora gehiena pilotu automatikoan zaudela ohartuko zara. Bizitza kontrolatzeko, erne egon behar duzu inguruko gertaerak antzemateko eta arreta zuzena emateko nahi duzunari edo behar duzunari. Horrek esan nahi du pilotu automatikoa uztea eta kontzientzia handitzea. Mindfulness-ak kontzentrazioa hobetu ahal du eta egiten duzuna arrakastaz egiten lagundu ahal dizu. Hala ere, lehen pausoa esnatzea eta pilotu automatikoaren trena azkar uztea izan behar da. Aukeratu zure erreakzioak.

Epaitu gabe onartu: Gure adimenean denbora luzez egoten gara sarritan. Istorioak sortu ahal ditugu, egiazkoak edo gezurrezkoak, iraganean edo etorkizunean pentsatzen dugu, planak egin eta xedeak ezartzen ditugu. Ahaztu egiten dugu gure adimenak bi modu nagusi dituela: pentsatzea eta sentitzea, sarritan, "egin" eta "izan" deitzen duguna. Mindfulness-a lantzeak arreta pentsamenduari (egin) eta zentzumenei (izan) nola eman irakasten digu. "Egin" moduan, epaiak, konparazioak eta azterketak egin behar ditugu. "Izan" moduan, gure zentzumena erabiltzen ikasi ahal dugu gauzak diren moduan esperimendatzeko. Bi moduak dira erabilgarri, baina "egin" moduak kontrola hartzen du normalean. Beraz, erraza da gure pentsamenduek gu zuzentzea, askotan ez baitakigu arreta non jartzen ari garen. Mindfulness-a landuta, "izan" moduari toki gehiago ematen saiatzen gara. Gure bizitza gertatzen den moduan esperimendatu nahi dugu, "orain eta hemen" leloari gehiago jarraituz (Segal, Teasdale eta Williams, 2013).

Nola landuko dugu mindfulness-a UPRIGHTen?

Mindfulness-a lantzean, ikaskuntza sozial eta emozionalarekin, eraginkortasunarekin eta aurre-egitearekin lotutako alderdiak lantzen dira (UPRIGHTeko beste hiru osagaiak).

Nola landu ahal da mindfulness-a UPRIGHTetik kanpo?

Mindfulness-a beste edozein gauza bezala lantzen da: zenbat eta konpromiso handiagoa hartu harekin, orduan eta gehiago irabaziko duzu. Mindfulness-a bi eratan landu ahal dugu, ariketa formala eta informala erabiliz.

Ariketa formala. Aldizka denbora hartzea erabaki dezakezu gai partikular bati arreta emateko; adibidez, arnasketari, gorputzari, pentsamenduei edo sentimenduei. Zentzumenei arreta eman nahiko diezu agian (entzutea, usaintzea, dastatzea, ukitzea edo ikustea). Hoberena da ariketako saio laburrekin hastea eta gero iraupena luzatzea. Hori zenbait minutuz egitea erabaki ahal duzu, eta gero 30 minutuz luzatu ahal duzu, esperientzia apur bat lortu duzunean.

Ariketa informala da eguneroko bizitzari arreta emanaz eta kontzienteki egiten duzun guztia. Irakurtzen ari zarenean, arreta osoa jartzen duzu. Antzera, kirola egin, jolastu, telefonoarekin testu-mezuak bidali, ibili edo lagunekin hitz egiten duzunean, arreta osoa jartzen duzu. Badakizu zer egiten ari zaren zerbait egiten duzun bitartean. Gauza bat egin bitartean beste ezertan ez baduzu pentsatzen, zure arreta hemen eta orain dago. Zure adimena noraez dabilela ikusten baduzu, arreta jarri behar duzu berriz behar duen horretan, atseginez eta irmotasunez.

Ariketa formalak zein informalak zure arreta lantzen dute eta autokontzientzia eta zure ingurukoaren kontzientzia handitzen dute.

Eskuragarri dauden audioak hauek dira:

(1) Aingura		(5) Bihotzaren kontzientzia	
(2) Mugitu-baretu, gorputza eta arnasketa		(6) Aldatu martxa-ibilaldi arretatsua	
(3) Soinuak eta pentsamenduak		(7) Entzun guztia-entzunaldi arretatsua	
(4) Gorputza eskaneatzea			



2



AURRE-EGITEA

- ALDAKETA KOGNITIBO-KONDUKTUALA
- GATAZKEN EBAZPENA
- ASERTIBITEA ETA
KOMUNIKAZIO-ESTRATEGIAK
- OSASUN MENTALAREN GAINEKO
ALFABETIZAZIOA



AURRE-EGITEA

“Ez naiz ekaitzen beldur,
itsasontzian nabigatzen ikasten
ari bainaiz”

(Louisa May Alcott)

Aurkezpen-galderak

- Entzun al duzu inoiz zerbait aurre-egiteari eta aurre-egiteko estrategiei buruz?
- Nola moldatzen zara normalean egoera zail baten aurrean?
- Zer-nolako gomendioa emango zenioke egoera zail batean dagoen pertsona bati?

Osagaiaren ilustrazioa

- Ikusi aurre-egiteari buruzko bideo hau: <https://youtu.be/NOFMUoB9m4>



Zergatik da garrantzitsua aurre-egitean trebatzea?

Bizitzan zehar, beti egingo duzu topo egoera zailekin, eta egoera horiei ahalik eta ondoen aurre egiteko, aurre-egiteko estrategia egokiak garatu behar dituzu.

Gazte gehienek estres handiagoa izan ohi dute egoera bat arriskutsua, zaila edo mingarria dela nabaritzen dutenean eta egoera hori pairatzeko baliabiderik ez dutenean. Hauek dira gazteentzako zenbait estres-iturri:

- Ikastetxe-eskakizunak eta -frustrazioak
- Norberari buruzko pentsamendu eta sentimendu negatiboak
- Gorputzeko aldaketak
- Lagun edo ikaskideekiko gatazkak
- Inguru/Auzo ez-segurua
- Gurasoen banaketa edo dibortzioa
- Gaixotasun kronikoa edo familia-arazo larriak
- Pertsona maite baten heriotza
- Ikastetxe-lekualdaketa edo -aldaketa
- Ekintza gehiegi gain hartzea edo itxaropen gehiegi izatea
- Familia-arazo finantzarioak



Zer da aurre-egitea?

Aurre-egitea prozesu konplexu bat da, eta honela defini daiteke: "esfortzu kognitiboak eta jokabidezkoak etengabe aldatzea, kanpo-eta/edo barne-eskaera zehatzak kudeatzeko, erronka gisa ebaluatzen direnak edo pertsonaren baliabideak gainditzen dituztenak"

(Lazarus & Folkman, 1984).

Horrek esan nahi du aurre-egitea esfortzu kontziente bat dela estresa gutxitzeko; aurre egiteko trebetasunak gara ditzakegu, baita aurre egiteko estrategiak ere. Aurre egitean, eskuratutako kontrola faktore garrantzitsu bat da; aurretiaz egoera zailak gailendu izanak aurre-egiteko trebetasunei eragiten diete.

Aurre egitea arazo psikologiko jakin bat estaltzeko, txikiagotzeko edo menderatzeko saiakera bat da. Modu ezberdin asko daude aurre egiteko, eta haiek aldatu egiten dira pertsona batetik bestera. Aurre egiteko gaitasuna osasunaren eta ongizatearen zati garrantzitsu bat da. Gure inguruak aurre egiteko gure trebetasunei lagundu ahal die, baita haiek sustatu ere.

Aurre egiteko lehen pausoa ebaluazio kognitiboa da. Egoera ebaluatu eta gero, pertsonak aurre egiteko jokabideak inplementa ditzakete, larritasuna gutxiagotzeko edo arazoa kudeatzeko. Gazteen artean gatazkan oinarritutako aurre egiteko estrategiak gehiago erabiltzea oreka psiko-sozial handiagoarekin lotuta dago.

Aurre-egiteko osagaia lau trebetasunek osatzen dute:



a. Aldaketa kognitibo-konduktuala

Zure pentsamenduak eta jokabidea aldatzen ikastea

"Pentsatzen duzuna bihurtzen zara"



(Buda)



Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...



"Zure pentsamenduak oso nahasita daudenean edo zirkuluan mugitzen ari direnean eta ezer ere egin ezin duzula iruditzen zaizunen".

"Egin behar dituzun lanak zailkiak direla uste duzunean".

"Joko batean alde nabarmenarekin galtzen ari zarenean eta "oso txarra naiz" pentsatzen eta gaizki sentitzen hasten zarenean"

Zer-nolako emaitzak espero dira?

Aldaketa kognitibo-konduktualaren trebakuntza diseinatu da nerabeei pentsamendu negatiboak eta pentsamendu horiek emozioetan eta jokabidean dituzten ondorioak identifikatzen laguntzeko, hau da, pentsatzeko beste modu bat garatzeko, beren sentipenetan eta ekintzetan inpaktu positiboa eraginez.

Helburu hauek ditu:

- Pentsamendu negatiboaren patroiak eta pentsamenduaren tranpak identifikatzea.
- Pentsamenduek emozioetan eta jokabidean dituzten ondorioen gainean hausnartzea.
- Pentsamenduak aldatzeko estrategiak ikastea, emozioak eta jokabidea aldatze aldera.
- Emozioak eta jokabidea aldatuz gero, zure pentsamendua ere alda dezakezula erakustea.



Zer da aldaketa kognitibo-konduktuala?

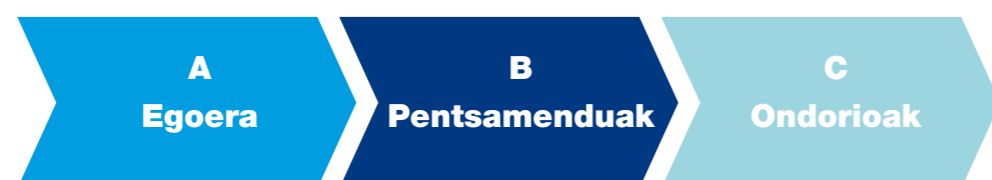
Aldaketa kognitibo-konduktualaren helburua da pentsamendu disfuntzionalak identifikatzea emozioak eta jokabidea aldatze aldera, hauek barne:

- 1) Gure pentsamenduak, sentipenak eta ekintzak ulertzea.
- 2) Beharrezkoa denean, pentsatzeko era aldatzea, emozioei eta jokabideari eragiteko.
- 3) Konturatzea, emozioak eta jokabidea aldatzen direnean, pentsamenduak ere aldatu egiten direla.

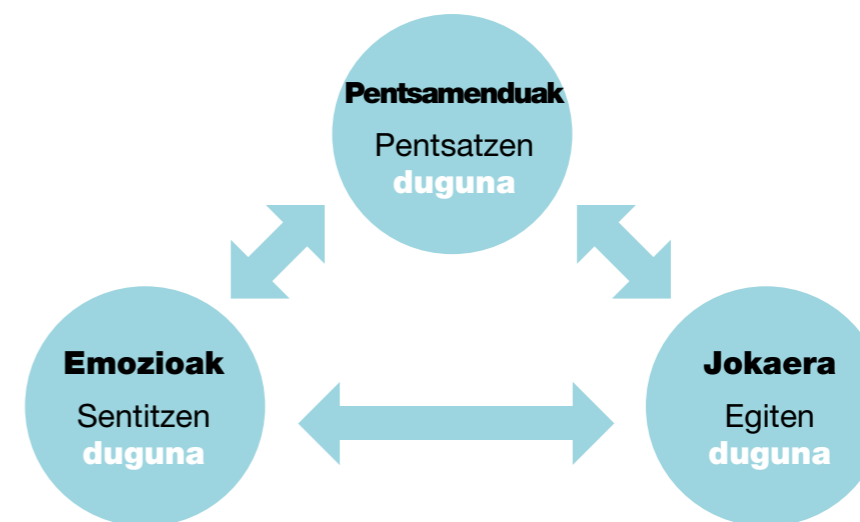
(McLeod, 2008)

Aldaketa kognitibo-konduktualaren arabera, gure eguneroko bizitzaren edozein unetan (A), zenbait pentsamendu sortzen ditugu (B), gure jokabidean eta emozioetan ondorioak izango dituztenak (C). Adibidez, imajinatu goizean presaka ibili zarela eta txokolate-esne pixka bat bota duzula arropara (A). Baliteke hau pentsatzea: "Zeinen baldarra eta lerdoa naizen, ezin dut ezer ondo egin" (B); orduan, urduri jarriko zara, sumindu egingo zara eta triste jarriko zara (C).

Horren ordez, hau pentsatzen baduzu: "Tira, hori edonori gerta dakiok; arropa aldatuko dut eta kito" (B), hobeto sentituko zara zeure buruarekin eta lasaitu egingo zara (C).



Beraz, pentsatzeko era aldatuz gero gure bizitza beste era batera bizi dugu eta horrek gure jokabideari eragiten dio. Hala ere, garrantzitsua da ulertzea emozioak eta jokabidea aldatzeak gure pentsamendua ere aldatzen duela, dena konektaturik baitago.



(Kidsmatter, n.d).

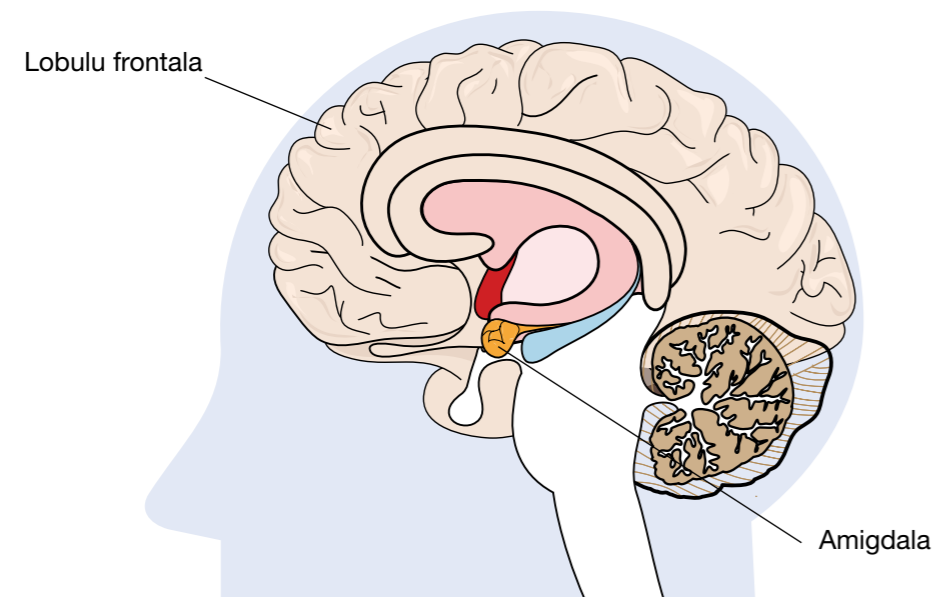
Adibidez, imajinatu laster azterketa bat egin behar duzula (A) eta hau pentsatzen duzu: "Azterketa hau ez dut inola ere gaituzko" (B). Azterketan, ziurrenez, urduri egongo zara, eta ondorioz, zure errendimendua txarragoa izango da (C). Baina asko ikasi eta erlaxatzen bazara (C), ziurrenez hau pentsatuko duzu: "Hau egin dezaket, gaituzko egingo dut" (B).

Baina nola sortzen ditugu pentsamendu horiek? Zergatik ditugu geure buruarekin gaizki sentiarazten gaituzten eta nahi ez ditugun emaitzak sortzen dituzten pentsamenduak?

Esna gauden ordu gehienetan, gauza askoren gainean pentsatzen dugu. Gure pentsamenduen mundua adierazten dutela pentsa dezakegu. Hala ere, izatez, gure pentsamenduak nabarmentzen dugun informazioan oinarritzen dira, eta ez dute azaltzen kontuan hartzen ez dugun informazioa.



Arreta zer den ulertzeko, burmuinak nola lan egiten duen ulertu behar dugu:



Amigdala, burmuinaren erdigunean kokatzen direnak, 112 larrialdi-zentroa da eta arrisku-egoera baten aurrean aktibatzen da. Burmuinaren lobulu frontala, "burmuin pentsalaria", gure kognizioaren etxea da. Arriskuan gaudenean, esaterako, gure bizia arriskuan jartzen duen egoera batean, larrialdi-zentroa arduratzen da eta "burmuin pentsalaria" itzali egiten da. Hori normalean lagungarria izaten da, azkar eta automatikoki erreakzionatzen laguntzen baitigu, erantzunik onenaren gainean pentsatzen jarri ordez. Hala ere, batzuetan, burmuineko larrialdi-zentroa aktibatzen da, benetako arazorik izan ez arren; esaterako, azterketa baten edo ikastetxeko aurkezpen baten aurretik. Hori gehiegizko erreakzioa izan daiteke estres txikiaren aurrean; hala ere, burmuin pentsalariak hortxe utziko du. Zailagoa da arrazionalki pentsatzea eta errazagoa gure pentsamendu negatiboez bahituak izatea. Orduan, gaizki dauden edo oker joan daitezkeen gauzetan oinarritzen gara automatikoki, eta bestelako informazioa edo balizko emaitzak ez ditugu kontuan hartzen. Pentsamendu negatibo horiek egoeraren alderdi negatiboak soilik islatzen dituzte, baina ez ikusi egiten diote gainerako informazioari. Pentsamendu horiei "pentsamenduaren tranpa" esaten zaie.

Psikologoek pentsamenduaren tranpa ezagunenak kategorizatu dituzte (AnxietyBC, d.g.):

- Beltza edo zuria: Muturreko pentsamenduak izatea (oso ona edo oso txarra) eta tarteko ñabardurak ez ikustea; esaterako, "Inork ez nau gustuko" edo "Hark gauza bera egiten dit beti".
- Katastrofe bihurtzea: Egoerarik txarrean imajinatzea.

Adibidez, nerabeak nota txarra atera ondoren erreakzio hau izan dezake: "Orain ez naiz inoiz ere joango unibertsitatera"; eta gurasoak eztabaidan ikusiz gero: "Dibortziatu egingo dira".
- Etorkizuna asmatzea: Etorkizuna aurreikus dezakezula uste duzu: "Inork ez dit hitz egingo jaietan".
- Adimena irakurtzea: Pentsatzen duzu badakizula besteek zer pentsatzen duten eta negatiboa izan daitekeela onartzen duzu; esaterako, "Badakit une honetan nitaz hitz egiten ari direla. Lodia nagoela uste dute".
- Iragazki negatiboa: Soilik alderdi negatiboan oinarritzen zara, alderdi positibo bat ere ikusi gabe edo gertaera negatibo bat gehiegi nabarmenduz, nahiz eta gertaera negatibo hori jazoera bat izan den bakarrik.



DeathBulge (2013)

Pentsamenduaren tranpek arazoetan zentratzea eramaten gaituzte soilik, eta ez konponbide bat aurkitzea. Gure arazoei irtenbideak aurkitzeko "burmuin pentsalaria" erabili behar dugu, gure pentsamenduak aldatze aldera.

Gure pentsamendua aldatzeko modu asko daude, baina lehenengo urratsa beti da zure pentsamenduez jabetzea eta zeure buruari nola eragiten dioten behatzea. Imajinatu zure pentsamenduak antzoki bateko fokuen modukoak direla, eszenatokiko zenbait objekturen gainean ezartzen direnak. Zure pentsamendua —edo zure fokua— atentzioa ematen diozun hori da. Pentsamendu-patroi berriak lantzean eta praktikatzean, fokua arduraren har dezakezu, eta norabide ezberdin batean apuntatu. Fokua zenbait gauzaren aldera eramatea aukeratzen duzunean, hori zure pentsamenduen eta jokabidearen parte bilakatzen da zure eguneroko bizitzan. Zure bizitzako edozein unetan, zure fokua, hau da, zure arreta nora eraman nahi duzun erabakitze aukera duzu. Egun normal batean, gauza askok eskatzen dute zure arreta. Ez da izaten beti erraza zure pentsamenduak kontrolatzea, batzuetan automatikoki etortzen baitira. Hala ere, praktikatu gero, gero eta hobe izango zara zure pentsamenduen arduraren hartzen, zure pentsamenduen zure arduraren hartu ordez. Zure pentsamendu negatiboez jabetzen zarenean, haiek aldatzen has zaitezke. Praktika pixka batekin, zure fokua alda dezakezu: "Ezin dut egin" pentsatzetik, "Zaila izan daiteke, baina saia naiteke" pentsatzera.

Aldaketa kognitibo-konduktuala helburu hauetan oinarritzen da:

- Zure pentsamenduen zure ongizateari eragiten diote.
- Pentsamenduak ditugu, baina ez gara gure pentsamenduak.
- Pentsamenduen ez dute errealitatea islatzen. Normalean automatikoak izaten dira.
- Pentsatzeko modua aldatu egin daiteke.
- Gure ongizateari eragin ahal diogu gure pentsamendu propioez jabetzen bagara eta pentsamendu horiek konstruktiboagoak izan daitezkeen lan egiten badugu.



Praktika

Hausnartzeko gaiak:

- Inoiz entzun al duzu aldaketa kognitibo-konduktualaren eta zure pentsamendua aldatzearen gainean ezer?
- Zure pentsamenduek nola eragiten diete zure sentipenei eta jokabideari?
- Zure pentsamenduek nola eragiten diote zure ongizateari?
- Zure pentsamenduak alda ditzakezu? Nola alda ditzakezu?

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasun hori erakusten eta azaltzen duten bideoetarako esteka:

- Aldaketa kognitibo-konduktuala: <https://youtu.be/cOktHAF370g>



Eztabaidarako istorioa

JARRAIBIDEAK: Irakurri honako istorio hau. Hausnartu, banaka edo familiarean, esanahiaren inguruan eta mezua zuen eguneroko bizitzan aplikatzeko moduaren inguruan.



Buruzagi txeroki zahar batek bere bilobari bizitzaren gainean hitz egiten dio. Hau esaten dio bilobari:

“Gerra bat dut barruan. Bi otsoren arteko borroka ikaragarri bat da.

Otso bat gaiztoa da: Haserre dago eta bekaiztia da. Diruzalea eta harroputza da eta min egiten die besteei. Gezurrak esaten ditu eta berekoia da, egoista eta hantustea da.

Beste otsoa ona da: Alaia da, maitagarria eta itxaropentsua eta adimen baketsua du. Apala, adiskidetsua, eskuzabala eta ongilea da. Egatia eta enpatikoa da, errukibera eta konfiantzazkoa.

Borroka bera duzu zuk zure barruan eta hala dute besteek ere.”

Bilobak pixka batean pentsatzen du horren gainean, eta gero hauxe galdetzen dio aitonari: “Zein otsok irabaziko du?”

Buruzagi nagusiak hauxe erantzuten du: “Zuk elikatzen duzunak”.

Elezahar txeroki indigena

Ariketak

Pentsamenduen detektibea; pentsamenduaren tranpei erronka egiten

Pentsamendu konstruktiboek patrioiak handitzeko estrategia bat da zure pentsamendu negatiboekin eztabaidatzea eta ikustea ea errealistak eta zehatzak diren. Hau egin dezakezu zure familiako norbait pentsamendu negatiboak izaten ari denean edo pentsamenduaren tranpa batean trabatuta dagoenean.

Orain, saiatu detektibe baten moduan jarduten zure pentsamendu negatiboak edo pentsamendu ez-lagungarriak zalantzan jarritz:

- Egiazkoak al dira, ez dago salbuespenik?
- Pentsamenduak errealitate bihurtzeko zer-nolako aukera dago (1etik 10era arteko eskala batean)?
- Lagun optimista batek edo zure familiak zer pentsatuko lukete edo zer esango lizukete?
- Zure pentsamenduak zuzenak badira, zein da egoera posiblerik okerrrena?
- Zure pentsamenduek alderdi negatiboak al dituzte soilik edo alderdi positiboak ere ba al dituzte?
- Nola atera diezaiokezu probetxu handiena horri?
- Saiatu esaten: “Ez dio axola; egindakoa egina dago” eta saiatu ardura kentzen

Plantea itzazu galdera hauek zure familiako norbaitek behar dituela iruditzen zaizun bakoitzean. Ondoren, horien inguruan hausnartu dezakezu:

- Zeintzuk izan dira hoberen funtzionatu duten galderak eta argudioak?
- Noiz da baliagarria pentsamenduen detektibe izatea?
- Nola praktika dezakezu pentsamenduen detektibe bat izaten zure familia hurbil ez baduzu laguntza emateko?

Tange, (2016)



Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beherago ageri den estekan aurkituko duzu.

Aingura

Egin eten bat. Imajinatu zeure burbuilan zaudela. Hau da, ez jarri arretarik inguruko jendeari. Eman espazioa zeure buruari eta gainerakoei ere. Begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu.

Orain, jarri arreta arnasketan. Pentsatu soilik arnasketan, adeitasunez eta jakin-nahiz. Ez duzu arnasketa inola ere aldatu behar. Utzi arnasketari sartzen eta irteten.

Nahi baduzu, jarri eskua sabelean eta sentitu arnasa sartzen eta irteten. Beharbada, mugimendu txiki bat nabarituko duzu arnasaldi bakoitzean. Eroso sentitzen bazara horrekin, begiak itxi ahal dituzu, edo soilik begirada jaitsi.

Ez dago hori sentitzeko modu egokirik edo desegokirik. Ez duzu zertan hori kontrolatu.

Sudur-zulo bat hatz batekin itxi, eta beste sudur-zulotik arnasten saia zaitezke. Jabetu zure sentimenduez. Zenbait arnasaldiren ostean, aldatu arnasten ari zaren sudur-zuloa. Jabetu arnasteko sententzioaz Agian beroa, hotza, edo inurridura sentituko duzu.

Arnastu berriz bi sudur-zuloetatik; soilik hartu eta bota arnasa. Zure adimena joaten dela nabaritzen baduzu, ez arduratu; hori egiten du adimenak. Ohar zaitez nora doan zure adimena, zer pentsamendu izaten ari den, eta, gero, jarri arreta berriz arnasketan. Arnasketa zure aingura da berriz.

Adimena noraezcan badabil behin baino gehiagotan, ekar ezazu bueltan. Errepikatu behar duzun bestetan. Praktikatu isilik.

Jónsdóttir (2018)

**Film-iradokizunak**

- Inside Out (gaztelaniaz "Del revés"). Emozioak identifikatu:

Disney Pixar. (2015eko maiatzaren 27a). Ezagutu zure "Inside Out" emozioak: Joy (gaztelaniaz "Alegria") [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=hIGF-Fkxbk0>



Disney Pixar. (2015eko maiatzaren 29a). Ezagutu zure "Inside Out" emozioak: Disgust (gaztelaniaz "Asco") [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=6D4oP8UJQ90>



Disney Pixar. (2015eko maiatzaren 30a). Ezagutu zure "Inside Out" emozioak: Fear (gaztelaniaz "Miedo") [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=85z4N_sHXJw



Disney Pixar. (2015eko maiatzaren 28a). Ezagutu zure "Inside Out" emozioak: Anger (gaztelaniaz "Ira") [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=-H0lg3ZwAs0>



Disney Pixar. (2015eko maiatzaren 31a). Ezagutu zure "Inside Out" emozioak: Sadness (gaztelaniaz "Tristeza") [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=l8h_6uV7Yzs



- Landu zure ABC:

Powers, J. (2016). ABC (Thinking Traps, too) (euskaraz, "ABC - Pentsamenduaren tranpak ere) [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://vimeo.com/157306562>



- Egin erronka pentsamenduaren tranpei: <https://www.youtube.com/watch?v=6nNTujmWpsc>

Reivich, K. (d.g.). 2.1. Thinking Traps Introduction [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.coursera.org/lecture/positive-psychology-resilience/2-1-thinking-traps-introduction-OC0na>



b. Gatazken ebazpena

Arazoak eta gatazkak ebazten ikastea.

"Bakea ez da gatazkarik ez izatea; aitzitik, gatazka modu baketsuan kudeatzeko gaitasuna izatea da"

(Ronald Reagan)

Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...

"Ikasi behar duzunean baina apunterik ez duzunean".

"Zure gurasoekin arropa erostera joan eta erosi nahi duzuenari buruzko iritzi desberdinak dituzunean".

"Zure lagunekin ados jartzen ez zarenean jolas bat aukeratzeko orduan".

Zer-nolako emaitzak espero dira?

Gatazken ebazpena lantzea baliagarria da arazoak eta gatazkak modu konstruktiboan konpontzeko gaitasuna garatzen laguntzeko. Helburu hauek ditu:

- Gatazken ebazpenaren esanahia ulertzea eta erakustea arazoak konpontzeko trebetasun onek nola lagun dezaket gatazka-garaian.
- Arazoak eta gatazkak konpontzeko estrategiez jabetzea.

Zer da gatazken ebazpena?

Gatazkak sortzen dira esku hartzen duten alderdien jarduerak, sentipenak edo asmoak bateraezinak direnean. Gatazkak modu konstruktiboan ebazteari esker, ondorio negatiboak saihesta daitezke, hala nola jokabide onartezinak edo eraso ikastetxean.

(MOE, 2003)

Gatazkak ahozko liskarra ekar dezake, edo halako portaera-mota batzuen bidez ager daiteke. Gatazkak barnekoak edo kanpokoak izan daitezke. Gatazkak nerabeen artean, ikasleen eta irakasleen artean edo inguruko jendearen artean sor daitezke. Gatazkak konpontzeko hartzen den moduak nabarmen eragiten die ikasketaren eraginkortasunari eta gizartearen aldeko jokabideei. Bai ikastetxea, bai etxeko ingurunea gatazka asko sor daitezkeen eta ondo konpon daitezkeen inguruneak dira. Desakordio horiek konpontzen ikasteak lankidetzaren eta tolerantzia-mailak eta konpromisoa hartzeko gaitasuna hobeto ditzake. Ondorioz, bizitzaren kalitatea hobeto dezake. Oso garrantzitsua da nabarmentzea gatazkak berak ez dituela arazoak sortzen, baizik eta gatazka hori konpontzeko moduak.

Gatazka fenomeno naturala da edozein komunitatetan, ohikoa eta saihestezina da. Gatazkaren alderdi negatiboak murrizteko eta onurak identifikatzeko, existitzen dela jakin behar da, eta modu egokian kudeatu. Gatazkek adierazpen positibo asko izan ditzakete gizabakoarentzat edo gizartearentzat. Gatazkak poliki-poliki egokituz konpontzeko gai diren nerabeek hobeto egin ahal diete aurre estresari eta beste hainbat zoritxarri, optimismo handiagoa erakuts dezakete, autoestimua-maila altuak izan ditzakete, eta trebetasun sozialak ondo garatuta edukiko dituzte. Aukera gehiago dute ikastetxeko bizitzan eta hezkuntzarekin lotutako jardueretan esku hartzeko, maila hobekak lortuko dituzte, eta jakin-min eta sormen handiagoa dute (Coleman, Deutsch eta Marcus, 2014). Gatazkak modu konstruktiboan ebazteari esker, onurak sortzen dira komunitate osoan, komunitatearen kohesioa eta pertsonen arteko harremanak hobetuz. Gatazkak konpontzeko gaitasuna duten erakundeek modu eraginkorra goan eta efizienteagoan funtzionatzen dute, eta familiek kohesioa eta zaintza handiagoa dute.

Gatazkak modu konstruktiboan konpontzen ikasteko prozesuak lau elementu barne hartzen ditu:

1: Gatazkaren izaera eta arrazoiak ulertzea eta balizko onurak identifikatzea.

Nerabeek modu negatiboan ikusten dituzte gatazkak. Haserrearen, areriotasunaren eta indarkeriaren ikuspuntutik ikusten dute. Horregatik, ikasi behar dute gatazka fenomeno moduan onartzen eta definitzen. Horrek arazoak konpontzen lagun dezake, eta emaitza positiboak sortzen, hala nola poztasuna, bakea eta premiak betetzea.

2: Gatazken ebazpenerako estrategia zuzena aukeratzeko.

Nerabeak bi gairen gainean oinarritu beharko lirake: lehenik, nola lortu helburua; eta bigarrenik, nola mantendu harreman ona beste alderdiarekin. Arazoaren aurrean atzera egin (helburua eta harremana bertan behera utziz), beren gogoan beste alderdiaren gainean inposatu (helburua betez eta harremana bertan behera utziz), egokitu (helburua bertan behera utziz eta harremana mantenduz), hitzeman (helburuari partzialki uko eginez eta harremana eragotziz) edo negoziatu (helburua lortuz eta harremana mantenduz) egin dezakete.



3: Lehentasunak jartzeko gaitasuna

Nerabeek ezartzen dute zein arazo konpondu beharko litzatekeen lehenik.

4: Arazoa konpontzeko negoziazioa

Irabazi-irabazi akordio bat lortzeko, negoziazio integratzailea izeneko erabili behar da (helburuak betetzea eta aldi berean harremana mantentzea edo hobetzea). Negoziatio integratzailearen prozedurak sei fase ditu (Coleman, P; Deutsch, M. & Marcus, E.2014):

1. Deskribatu zer behar duzun; esaterako, "Liburua erabili nahi dut orain."

Fase honetan komunikazio-trebetasun onak behar dira.

2. Deskribatu zer sentitzen duzun; esaterako, "Frustratuta nago."

Beste pertsonak zure sentipenak ulertzeko gai izan behar du; beraz, saiatu hitz errazak erabiltzen.

3. Deskribatu zure premietarako eta sentipenetarako arrazoiak; esaterako, "Liburua ordubete erabili duzu. Orain ezin badut erabili, ezin izango dut epea bete. Frustragarria da hainbeste denboran liburuaren zain egon behar izatea."

Fase honetan lankidetzan jarduteko asmoaren adierazpena erabiltzen da, kontuz entzuteko gaitasuna, interesak eta jarrerak banatzen ditu eta jarreraren arteko aldea ezartzen du konpromiso bat lortzeko saiakera egin aurretik.

4. Jarri besteen tokian; erakutsi haien premiak, sentipenak eta motibazioak ulertzen dituzula, hala nola "Ulertzen dut zer sentitzen duzun..."

Fase honetan arazoari bi ikuspuntuetatik begiratzeko eta besteen ikuspuntua ulertzeko gaitasuna behar da.

5. Antolatu gatazkak konpontzeko hiru plan elkarren arteko onurak maximizatzeko.

Fase honetan, sormenezko irtenbideak garatzen dira gatazkaren aurrean.

6. Onartu ekintza-plan bat eta formalizatu akordioa eskua emanaz edo onartutako beste keinu batekin (bostekoa eman, etab.).

Gatazkarako irtenbide egokia aurkitzeak elkarren arteko onurak maximizatzen ditu eta etorkizuneko gatazkak modu konstruktiboan konpontzeko gaitasuna indartzen du.

Praktika

Hausnartzeko gaiak:

- Zer da gatazka?
- Zer gatazka-mota ezagutzen duzu?
- Gatazka-egoeretan sarri parte hartzen al duzu edo halakoak sarri ikusten al dituzu?
- Zein dira gatazkarako arrazoi arruntenak?
- Gatazkak ebazteko zein estrategia ezagutzen dituzu?
- Zein sentipenek/emoziok laguntzen diote gatazkari?

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasunak erakutsi eta azaltzen dituzten bideoetarako estekak

- Gatazken ebazpena: <https://youtu.be/4HwopF2DxZA>



Eztabaidarako istorioa

JARRAIBIDEAK: Irakurri honako istorio hau. Hausnartu, banaka edo familiarean, esanahiaren inguruan eta mezua zuen eguneroko bizitzan aplikatzeko moduaren inguruan.



Bart eta Paul lagunak izan ziren urte askoan. Ikasgela berean ibili ziren lehen eta bigarren hezkuntzan. Bideak aldatu zituzten unibertsitatera joan zirenean; Paulek historia aukeratu zuen, beti haren pasioa izan baitzen, eta Bartek matematika ikastea erabaki zuen. Gai ezberdinak ikasi zituzten arren, kontaktuan jarraitu zuten. Egun batean, Paulek diru-kopuru handi bat eskatu zion Barti. Zirudenez, Paulek arazo ekonomiko serioak zituen. Bi aldiz pentsatu gabe, Bartek dirua eman zion eta Paulek egun batean bueltatuko ziola zin egin zion. Orduan oso lanpeturik zeudenez, lagun biak ez ziren elkartu denbora luze batean.

Egun batean Bart konturatu zen zorra ordaintzeko adostu zuten eguna aspaldi joan zela. Asko haserretu zen Paulekin, eta pentsatu zuen: "Nire lagun onenak lapurtu egin dit!" Bartek ezin zuen ulertu zergatik Paulek izan zuen jokabide hori; zenbat eta gehiago pentsatu, orduan eta gehiago haserretzen zen, eta azkenean, mendekua hartzea erabaki zuen. Paulen sare sozialetako profilean mezu iraingarri bat idatzi zuen, non haren lagun izan zenari lapurra deitu zion. Paulek mezua irakurri zuenean, pena sentitu zuen. Ez zekien zer egin; beraz, berak ere mezu iraingarri bat argitaratu zuen Barten gainean. Borrokak jarraitu egin zuen; Bartek eta Paulek elkar iraintzen jarraitu zuten mezuen bidez. Christinek, bi gizon horien lagun batek eta ordura arte alde batera mantentzea erabaki zuenak, bere lagunei laguntzea erabaki zuen gatazka konpontzeko. Topaketa bat antolatu, eta Bart zein Paul gonbidatu zituen (haiei bestea zetorrela esan gabe, jakina). Lagun ohiek elkar ikusi zutenean jatean, ia borrokan hasi ziren. Christinek haiek lasaitzea lortu zuen, eta Pauli galdetu zion ea zergatik ez zuen zorra esandako egunean ordaindu. Hark erantzun zuen: "Ahaztu egin zitzaizkidan; hainbeste nuen ikasteko, ezen nire amonaren urtebetetzeaz ere ahaztu egin bainaz. Bartek zorra gogorarazi bazidan, berehala ordainduko nuen." Bartek haren azalpena entzun, eta esan zuen, "Zergatik ez zenidan berehala esan? Uste nuen nahita egin zenuela, iruzur egin nahi zenidala!" Azkenean, bi lagunek bakeak egin zituzten, eta guztia ahaztu zuten.

Mazur, Króllicka-Deregowaska, & Czyz (2018)



Ariketak

Negoiazio-eredu integratiboa

Etxean gertatzen diren eguneroko egoerak gatazka-iturri bihur daitezke batzuetan.

Gogoratzen duzu zure taldearen futbol partidua telebistan ikusi nahi zenuen eguna, aldi berean, beste kate batean, zure seme-alabek ikusi nahi zuten pelikula bat ematen ari ziren bitartean? Edo lanerako berandu zenbiltzan eguna eta familiako norbaitek komuna luzaroan okupatuta izan zuena?

Negoiazioak gatazka ebazteko bideetako bat dira. Pentsa ezazu oporrak hurbiltzen ari direla eta familia oporraldi bat prestatzen ari dela, elkarrekin.

Batzuek itsasora joan nahi duzue eta, beste batzuek, lakura. Prestatu post-it paperak "itsasoa" edo "lakua" hitzekin (gogora ezazu familiako kide adina post-it egon behar direla).

Familiako kide bakoitzak paper bat aterako du oporretarako lekuarekin (itsasoa edo lakua). Hartu 5-10 minutu negoziazioa prestatzeko, idatzi zuen ideiak, beharrezkoa balitz.

Erabili negoziazio-eredu integratiboa (Coleman, P; Deutsch, M. & Marcus, E. 2014). Teoriaren atalean aurki dezakezue liburu bat erabiltzeko beharri buruzko adibide bat. Praktikatu bi taldetan (gogoratu zuetako batzuek itsasora joan nahi duzuela eta, beste batzuek, lakua hautatuko dutela).

- Deskribatu zer behar duzun; esaterako, "Liburua erabili nahi dut orain." Fase honetan komunikazio-trebetasun onak behar dira.
- Deskribatu zer sentitzen duzun; esaterako, "Frustratuta nago." Beste pertsonak zure sentipenak ulertzeko gai izan behar du; beraz, saiatu hitz errazak erabiltzen.
- Deskribatu zure premietarako eta sentipenetarako arazoak; esaterako, "Liburua ordubetean erabili duzu. Orain ezin badut erabili, ezin izango dut epea bete. Frustragarria da hainbeste denboran liburuaren zain egon behar izatea."
- Jarri besteen tokian; erakutsi haien premiak, sentipenak eta motibazioak ulertzen dituzula, hala nola "Ulertzen dut zer sentitzen duzun..." Fase honetan arazoari bi ikuspuntuetatik begiratzeko eta besteen ikuspuntua ulertzeko gaitasuna behar da.
- Antolatu gatazkak konpontzeko hiru plan elkarren arteko onurak maximizatzeko. Onartu ekintza-plan bat eta formalizatu akordioa eskua emanaz.

Ni-mezua

Zure emozioak izendatzeak ni-mezuak erabiltzea dakar. Zeure buruaz hitz egiten ikastea baliagarria da. Lehenik, komunikazio-modu horrek ez dio inolako tarterik uzten anbiguotasunari eta gaizki-ulertuei. Zeure burua adierazteko modurik errazena eta eraginkorrena da. Gatazka eta tentsioko egoeran, Ni-mezuei esker adostasun hartzea oztopatzen duten epaiak eta salaketak saihestu daitezke.

Nola formulatu Ni-mezuak:

- Izan laburra
- Erabili hizkuntza sinplea
- Saihestu gako-hitzak: baina, azkenean, batera, jakina
- Jarraitu "hementxe eta orain" printzipioa
- Ez orokortu inoiz
- Izan zure sentipenen jabe

Ni-mezuak formulatzen: 1. Sentipenen deskribapena 2. Beste pertsonaren jokabidearen deskribapen zehatza 3. Niretzako ondorioen deskribapena 4. Espero den jokabidearen deskribapena 5. Zigor, ondorio potentzialak

Adibidez: "Nahigabetuta geratzen naiz molestutzen nauzunean. Orduan, ezin naiz kontzentratu. 15 minutu ematea nahi nuke kapitulu hau irakurtzen amai dezadan. Bestela, ezin izango dizut lagundu ataza horrekin."

Ni-mezuaren bertsio laburbilduan, 3. eta 5. puntuak kanpo utz daitezke. Adibidez: "Nahigabetuta geratzen naiz molestutzen nauzunean. 15 minutu ematea nahi nuke kapitulu hau irakurtzen amai dezadan."

Formulatu Ni-mezuak egoera hauetarako:

- 1) Laneko lagun batek tranpa egitea leporatzen dizu zuzendari lanposturako lehiaketan eta nagusiari dena azaltzarekin mehatxatzen du. Zuk badakizu hori ez dela egia. Ni-mezua:
- 2) Nagusia ez dago pozik zure lanaren emaitzekin. Zu ez zaude ados. Ni-mezua:
- 3) Norbait zu molestutzen aritu da irakurketa gelan. Galderak egiten jarraitzen du. Ni-mezua:
- 4) Zure bikotekideak uste du ez dituzula etxeko lanak egin azkenaldian. Zuk ez duzu horrela ikusten. Ni-mezua:
- 5) Lagun batek eta biek adostu duzue elkarrekin egingo duzuela idazlan bat. Berak ez du bere zatia egin. Ni-mezua:



Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beherago ageri den estekan aurkituko duzu.

Aingura

Egin eten bat. Imajinatu zeure burbuilan zaudela. Hau da, ez jarri arretarik inguruko jendeari. Eman espazioa zeure buruari eta gainerakoei ere. Begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu.

Orain, jarri arreta arnasketan. Pentsatu soilik arnasketan, adeitasunez eta jakin-nahiz. Ez duzu arnasketa inola ere aldatu behar. Utzi arnasketari sartzen eta irteten.

Nahi baduzu, jarri eskua sabelean eta sentitu arnasa sartzen eta irteten. Beharbada, mugimendu txiki bat nabarituko duzu arnasaldi bakoitzean. Eroso sentitzen bazara horrekin, begiak itxi ahal dituzu, edo soilik begirada jaitsi.

Ez dago hori sentitzeko modu egokirik edo desegokirik. Ez duzu zertan hori kontrolatu.

Sudur-zulo bat hatz batekin itxi, eta beste sudur-zulotik arnasten saia zaitezke. Jabetu zure sentimenduez. Zenbait arnasaldiren ostean, aldatu arnasten ari zaren sudur-zuloa. Jabetu arnasteko sententzioaz Agian beroa, hotza, edo inurridura sentituko duzu.

Arnastu berriz bi sudur-zuloetatik; soilik hartu eta bota arnasa. Zure adimena joaten dela nabaritzen baduzu, ez arduratu; hori egiten du adimenak. Ohar zaitez nora doan zure adimena, zer pentsamendu izaten ari den, eta, gero, jarri arreta berriz arnasketan. Arnasketa zure aingura da berriz.

Adimena noraezean badabil behin baino gehiagotan, ekar ezazu bueltan. Errepikatu behar duzun bestetan. Praktikatu isilik.

Jónsdóttir (2018)



Film-iradokizunak

- Sesame Street (gaztelaniaz "Barrio Sésamo"). (2015eko urtarrilaren 9a). Robin Williams: Conflict (euskaraz, "Gatazka") [YouTube bideoa]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=GI3e-OUnavQ> (azpigituluak eskuragarri hizkuntza guztietan)



- Brain Pop. (2017ko abuztuaren 8a). Conflict resolution (euskaraz, "Gatazken ebazpena:") [YouTube bideoa]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=EABFilCZJy8> (azpigituluak eskuragarri hizkuntza guztietan)



- CPP, Inc. (2014ko martxoaren 5a). Four Tips for Managing Conflict [YouTube-ko bideoa]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=QJiJ95mHftE> (azpigituluak eskuragarri hizkuntza guztietan)



c. Asertibitatea eta komunikazio-estrategiak

Era konstruktiboan entzuten eta erantzuten ikasten

“Komunikazio ona nahasmenaren eta argitasunaren arteko zubia da”

(Nat Turner)

Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...

“Norbaitekin ados ez zaudenean eta zure onetik atera nahi ez duzunean”.

“Gainerakoekin komunikatu nahi duzunean gainerakoek zurekin komunikatzeko nahia-go duzun modu berean”.

“Beste pertsona bati entzun behar diozunean (adibidez, gurasoei edo irakasleei) eta atsegina izan behar duzunean”.

Zer-nolako emaitzak espero dira?

Asertibitatearen eta komunikazio-estrategien trebakuntza baliagarria da komunikazio-trebetasunen garapenari laguntzeko, bai hitz eginez, bai entzunez. Premiak eta ideiak argi eta garbi eta zuzenean, eta modu errespetagarrian adierazten lagundu beharko luke. Helburu hauek ditu:

- Komunikazioak zer esan nahi duen ulertzea, beren eta besteen komunikatzeko moduz jabetzea.
- Komunikazio onaren hainbat estrategia garatzea.

Zer dira asertibitatea eta komunikazio-estrategiak?

Gauzak modu argian, zehatzean eta esanguratsuan azaltzeko gaitasuna izatea. Entzumen aktiboa izan behar da, baita zure pentsamenduak argi adierazteko gaitasuna ere, zure ideiak hitzetan jarri ahal izateko eta besteak motibatzeko eta konbentzitzeko

Fullan, 2013

Komunikazio asertiboaren oinarria da ideia eta sentipen positiboak eta negatiboak modu irekian, zintzoan eta zuzenean adieraztea. Aldi berean, komunikazio-forma horrek zure eskubideak eta besteenak errespetatzen ditu (Maisel, Gable eta Strachman, 2008).

Asertibitatea orekan oinarritzen da. Behar duzuna sendotasunez, bidezkitasunez eta enpatiarekin esaten duzu, baina besteen premiak eta desirak ere kontuan izanik. Batzuetan, komunikazioa ez da asertiboa izaten, eta agresibitatean oinarritzen da; zure interesekoa zer den esaten duzu besteen eskubideak, premiak edo sentipenak kontuan hartu gabe. Komunikazioa pasiboa ere izan daiteke; hori norberaren premiak eta iritziak argitzen ez direnean edo besteei norberagatik erabakitzen uzten zaienean gertatzen da. Asertibotasunez komunikatzeak hau esan nahi du:

- Pentsatzen eta sentitzen duzuna esatea besteak gutxietsi gabe.
- Modu irekian, zintzoan eta zuzenean komunikatzea.
- Komunikazioa norberarengan oinarritzea, alegia, “ni” erabiltzea “zu” erabili ordez, eta ondorioz, konfrontazio zuzena saihestea.
- Mintzamenaz, gorputz-hizkuntzaz eta tonuaz kontziente izatea.
- Besteak errespetatzea, eta hala ere, norberaren mugak ezartzeko gai izatea.







Komunikazio-esparrua lau estilo ezberdinetan bana daiteke:

Pasiboa	Oldarkorra	Pasibo-oldarkorra	Asertiboa
Zure iritziak eta sentipenak adieraztea saihesten duzu	Zure sentipenak eta iritziak adierazten eta defendatzen dituzu, besteen eskubideak urratuz	Itxura batean pasiboa zara, baina zure haserrea modu sotilean adierazten duzu	Zure iritziak eta sentipenak zehazten dituzu eta sendotasunez defendatzen dituzu zure eskubideak eta premiak besteen eskubideak urratu gabe
Gutxiegi esaten duzu, eta beranduegi	Gehiegi esaten duzu, eta azkarregi	Ez duzu ezer esaten, baina beste era batera pentsatzen duzu	Dagokiona esaten duzu, dagokion nean
Sentipenak: Beldurra, antsietatea, errua, nekea edo urduritasuna sentitzen dituzu	Sentipenak: Haserrea, amorrua, gorrotoa edo arerio-tasuna sentitzen duzu	Sentipenak: Zure benetako sentipenak erakustea saihesten duzu	Sentipenak: Egoeraren inguruko sentipenak dituzu eta haien arabera jarduten duzu konstruktiboki
Ahozko adierazpena: O, ez da ezer Ez badizu axola Barkatu	Ahozko adierazpena: E, kontuz ibili; bestela... Zuk zer uste duzu? Barregarria Ergela	Ahozko adierazpena: O, ez dit axola (baina axola dit) Ondo dago (baina ez dago) Ez pentsatu nitaz (pentsatu)	Ahozko adierazpena: Uste dut... Pentsatzen dut... Nahi dut... Zer esan nahi duzu?
Gorputz-adierazpena: Eskuak bihurtzen dituzu. Burua makurtzen duzu. Begiak desfokuratuak daude. Ahotsa zalantzia da, ziurgabea.	Gorputz-adierazpena: Atzamarrekin adierazten duzu. Aurrerantz okertzen zara. Finkotasunez begiratzen duzu. Ahotsa altxatzen duzu.	Gorputz-adierazpena: Marmarka jarduten duzu arazoari ekin ordez. Zure sentipenekin bat egiten ez duten aurpegi-adierazpenak erabiltzen dituzu. Ironia eta sarkasmoa erabiltzen dituzu.	Gorputz-adierazpena: Gorputz-jarrera naturala duzu. Zure mugimenduak erlaxatuak dira. Begi-kontaktu ona mantentzen duzu. Ahotsa sendo eta barea erabiltzen dituzu.

Andreasen, R. & Tange, N. (2014). Assertiv kommunikation. Presentation at Lederne, Denmark.

Komunikazioa ez dira bakarrik hitzak. Gure gorputz-adierazpena, aurpegiko keinuak eta ahot-saren tonua komunikazioaren parte dira. Komunikazio asertiboan, esaten dituzun hitzak bat datoz zure sentipenekin eta zure gorputz-adierazpenarekin.

Shelly Gablek (2004, 2006) besteei eta gure arteko harremanei ematen diegun erantzunek duten esanahiaren gainean ikertu du. Haren teoriak Active-Constructive Responding (euskaraz, "Erantzun aktibo-konstruktiboa") du izena, eta, dioenez, gure erantzuteko moduak eragin esanguratsua du gure harremanetan. Harreman bat indartu edo ahuldu egin dezakegu, gure erantzuna konstruktiboa edo suntsitzailea, aktiboa edo pasiboa den. Besteekin elkarriketan ari garenean, lau modu ezberdinean erantzun dezakegu:

	AKTIBOA	PASIBOA
KONSTRUKTIBOA	Arretaz entzutea Begi-kontaktu ona Bertan egotea  Zoragarria. Banekien lortuko zenuela. Konta iezadazu gehiago	Energia baxua izatea Erantzuna berandu ematea Lasaia  Ondo, ondo dago... zuretzat
SUNTSITZAILEA	Esandakoa gaitzesten du Nazkagarria Etorkorra  Ez dizut sinesten. Zergatik egin duzu hori?	Benetan arretarik jarri gabe entzutea Erantzuna ematea saihestea Hitz egiten ari denari jaramonik ez egitea  Ados, jarraitu (beste gauza bat egiten ari den bitartean)

Gure auto-pertzepzioa indartu egiten da, besteek hau egiten dutela sentitzen dugunean:

- **Ulertzen gaituzte:** Ulertzen dut zer esan nahi duzun.
- **Onartzen gaituzte:** Ulertzen dut nola sentitzen zaren, ados ez nagoen arren.
- **Gutaz kezkatzen dira:** Zuretzat onena nahi dut.

Erantzun aktibo-konstruktiboak erraza dirudi egoera batzuetan; hala ere, praktikan hori lortzea zaila izan daiteke.

Besteekin komunikatzean, elkarriketa izaten da aukeratzen den bidea. Elkarriketa bat izateak esan nahi du bi pertsona edo gehiago komunikatu egiten direla eta egoera horren ezaguarriak hauek direla: jarrera irekia izatea, asmo ona izatea eta lankidetzan jardutea. Elkarriketa batean, arretaz entzuten diogu besteari. Jarrera irekia eta jakin-nahia izaten ditugu eta bestearentzat onena nahi dugu. Arretaz eta modu aktiboan entzutea komunikazioaren osagai garrantzitsua da.

Komunikazioa ezinbestekoa da gure harremanen kalitaterako. Gurekin hitz egin ondoren, besteak pozago edo tristeago senti daitezke, edo haien umorea aldatu gabe mantentzen daiteke. Marcial Losadak talde-komunikazioak ikertu ditu. Ondorioztatu zuenez, positibotasun-proportzioaren moduan (emozio positibo gehiago behar ditugu negatiboak baino aurrera egin ahal izateko), komunikazio-prozesuetan adierazpen positibo gehiago behar ditugu negatiboak baino. Talde batek ondo funtziona dezan, 5 aldiz adierazpen positibo gehiago behar ditugu negatiboak baino. Talde batek modu arruntean funtziona dezan, adierazpen negatiboak baino bi aldiz adierazpen positibo gehiago behar ditugu. Gaizki funtzionatzen duen talde batean, komunikazio- adierazpenen herena izaten da soilik positiboak (Losada, 2004)

Modu eraginkorrean konektatzeko eta komunikatzeko, umorea erabiltzea oso lagungarria izan daiteke, emozio positiboak aktibatzen baititu eta lotura-sentipenak sortzen. Umorea erabiliz komunikatzeko, bromak ondo hartzeko eta gauzak modu dibertigarrian deskribatzeko gaitasuna izan behar duzu. Garrantzitsua da gogoratzea umorea ezberdina izan daitekeela pertsona baten eta bestearen artean, kultura baten eta bestearen artean, eta umore-adierazpenak oso ezberdinak izan daitezke, iruzkin barregarriak eta azalpen umoretsuak egitetik, ironia eta sarkasmoa erabiltzera joan daitezke.



Praktika

Hausnartzeko gaiak:

- Zer dakizu komunikazioaren gainean?
- Zertan datza komunikazio ona?
- Inoiz egin al duzu huts beste batekin komunikatzean? Hala bada, zergatik, edo zergatik ez?

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasun horiek erakusten eta azaltzen dituen bideoetarako esteka:

- Asertibitatea eta komunikazio estrategiak: <https://youtu.be/82QKek-3BKY>



Eztabaidarako istorioa

JARRAIBIDEAK: Irakurri honako istorio hau. Hausnartu, banaka edo familiarean, esanahiaren inguruan eta mezua zuen eguneroko bizitzan aplikatzeko moduaren inguruan.



Pertza eta buruntzalia

Familiako kide guztiek lagundu dezakete emozio positiboekin eta komunikazio positiboarekin.

Imajinatu denok dugula pertz ikusezin bat. Gure pertza beteta dagoenean, pozik sentitzen gara, konektatuta eta energiarekin beteta. Pertza hutsik dagoenean, gaizki eta nekatuta sentitzen gara.

Irudika ezazue ere guztiok dugula buruntzali ikusezin bat, gainerakoek pertzak hustu edo betetzeko erabil dezakeguna. Pertza betetzeko behar dena da komunikazio positiboa, esaterako, iruzkin positiboak, entzute aktiboa, arreta jartzea edo indarguneak goraiatzeari. Pertza komunikazio negatiboak husten du, hala nola iruzkin txarrek, kritika negatiboak eta atentzio-faltak.

Pertzak betetzen dituzunean, egun onak, esperientzia onak eta harreman onak sortzeko komunikatzeko moduak aurkitzen dira elkarrekin.

Hausnartu zure familiaren komunikazioari buruz:

- Ongi moldatzen zarete elkarren pertzak betetzen?
- Ba al da familiako kide bat pertzak betetzeko/husteko ardura handiena duena?
- Zer egin dezakezue familiaren komunikazioa hobetzeko?
- Nola lagundu diezakezue seme-alabei?

Rath, T. Et Clifton, D. O. (2004) How full is your bucket? New Yourk: Gallup Press.

Ariketak

Beira-alez betetako poltsikoa

Bete eskuineko poltsikoa beira-alez txikiekin egunaren hasieran.

Komunikazio positiboari lagundu diozula sentitzen duzun bakoitzean, eraman beira-alez txiki bat ezkerreko poltsikora.

Egunaren amaieran, egiaztatu zenbat aldiz lortu duzun komunikazio positiboko ekarpenak egitea.

Zeure komunikazioa ezagutzea lagungarria da seme-alabentzako eredu izateko. Komunikazio positiboaren egun bat ezar dezakezue familiarean eta, egun horretan, ontzi bat ahalik eta iruzkin positibo gehienekin betetzeko lehiatuko zarete.

Erantzun motak

Ikusi bide hauetako bat familiarekin:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ymm86c6DAF4>

Elkarri erantzuteko 4 modu ikusiko dituzue.

	AKTIBOA	PASIBOA
KONSTRUKTIBOA	Arretaz entzutea Begi-kontaktu ona Bertan egotea Zoragarria. Banekien lortuko zenuela. Kontu iezadazu gehiago.	Energia baxua izatea Erantzuna berandu ematea Lasaia Ondo, ondo dago... zuretzat
SUNTSITZAILEA	Esandakoa gaitzesten du Nazkagarria Etorkorra Ez dizut sinesten. Zergatik egin duzu hori?	Benetan arretarik jarri gabe entzutea Erantzuna ematea saihestea Hitz egiten ari denari jaramonik ez egitea Ados, jarraitu (beste gauza bat egiten ari den bitartean)



Entzute aktiboa

Probatu ariketa hau afalorduan. Ariketaren lehenengo zatian, hitz egin familiarekin zure egunari buruz. Familiako kideek ahalik eta teknika gehien erabiliko dituzte entzute aktiborako: irribarre egitea, buruarekin baietz egitea, baiezko jarrera izatea, begietara begiratzea, etab.

Ondoren, azaldu familiari astebururako dituzun planak. Familiako kideek pasiboki entzutea saihestu beharko lukete, begi-kontaktua saihestuz, zerbaitekin jolastuz, burua beste alde batera bueltatuz, egonezina izanez, etab.

Gero, aldatu tokiak eta familiako kide batek zenbait istorio kontatuko dizkizu, eta zuk, bitartean, oso aktiboki entzungo diozu, lehenik, eta oso pasiboki, ondoren.

Hitz egin ariketa honekin sentitu duzenari buruz eta elkarri modu aktiboan entzuten ari zaretenean edo ari ez zaretenean gertatzen diren egoerei buruz.

Ohitura txarrak

Beherago, entzutean izaten diren bederatzi ohitura txarren zerrenda bat jarri da.

Aurkitu entzute-jokabide oker bat, familiako zenbaitek izaten duzuen elkarrekin hitz egiten ari zaretenean, eta eztabaidatu horren inguruan. Saia zaitezte zintzoak izaten.

- Sarri moztzen dut edo besteen esaldiak amaitzen saiatzen naiz...
- Ondorioetara joaten naiz zuzenean...
- Sarritan oso paternalista naiz eta aholku batekin erantzuten dut, eskatzen ez didatenean ere bai...
- Erabakiak hartzen ditut informazio osoa izan aurretik...
- Ez dut inolako erantzunik ematen...
- Pazientzia gutxikoa naiz...
- Nire onetik ateratzen naiz ados ez nagoen iritziak entzuten ditudanean...
- Gaia aldatzen saiatzen naiz nire esperientzia propioekin zerikusia duen zerbaitez hitz egiteko...
- Bestea hitz egiten ari den bitartean, emango dudana erantzunaz pentsatzen dut gehiago, bestea esaten ari denaz baino...
- Orain, zuetako bakoitzak hobetu nahi duen ohitura txar bat aukeratu beharko du.

Idatzi ohiturak zerrenda batean eta ipini zerrenda ikusteko moduko toki batean.

Aztertu egindako hobekuntzak astebeteren buruan.

Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beheago ageri den estekan aurkituko duzu

Mugitu-baretu, gorputza eta arnasketa

Jaiki, aulkia atzean duzula Ez jarri ondoko lagunarengandik hurbilegi. Sortu zeure buruila, zeure buruari eta zure ingurukoei espazio nahikoa emanez. Begiratu aurrera, eta jarraitu nire gidaritzari. Hasteko, astindu ezkerreko eskua 8 aldiz, eskuineko eskua 8 aldiz, ezkerreko oina 8 aldiz eta eskuineko oina 8 aldiz. Ondoren, astindu ezkerreko eskua 4 aldiz, eskuineko eskua 4 aldiz, ezkerreko oina 4 aldiz eta eskuineko oina 4 aldiz. Orain, astindu ezkerreko eskua, eskuineko eskua, ezkerreko oina eta eskuineko oina 2 aldiz. Errepikatu ariketa bera, behin esku eta oin bakoitzeko, gero egin jausi bat eta txalo bat eskuekin.

Eseri geldi-geldi eta arreta osoa jarri. Jabetu, ahal duzunik eta ondoen, nola mugitzen den zure gorputza esertzen zaren bitartean, zeure buruila jarraitzen duzun bitartean; jabetu soilik zeure buruaz eta zure gorputzaz.

Eserita zauden bitartean, kontuan izan oinek lurra erabat zapaldu behar dutela, hankak gurutzatu gabe, eta mantendu bizkarrezurra zuzen.

Imajinatu mendi batek duen nagusitasunarekin zaudela eserita. Jarrera sendoa da, baina eroso. Zure asmoa esnatuta eta arretatsu egotea da. Begirada jaitz dezakezu edo begiak itxi ditzakezu erosoago bazaude.

Imajinatu zure arreta esku-argi baten modukoa dela, eta zure gorputza aztertze eta hor aurkitzen duzunari jakin-nahiz eta adeitasunez begiratzeko erabiliko duzula. Hasteko, arretaren esku-argia oinetara eraman dezakezu. Ondoren, zabaldu arreta oinetara eta orkatiletara. Zer sentsazio hautematen duzu hor: zure galtzerdien kontaktua, beroa edo hotza, edo agian ezer ere ez? Sentsaziorik ez badago, ondo dago ere. Zure helburua ez da ezer sortzea edo ezer aldatzea; hor dagoenari arreta jartzen ari zara soilik. Orain, zabaldu arreta bernetara eta, gero, belaunetara eta izterretara. Horrela, bi hanketan "mantentzen" ari zara orain, zure arreta hor ari zara oinarritzen. Orain, zabaldu arreta berriz ere, aldakara, gerrira eta sabel azpira. Gero, pixkanaka-pixkanaka zure arreta handituz, joan gorputz-entzerrera, bularrera, bizkarrera eta sorbaldeetara. Sentsazio fisikorik sentitzen al duzu hor?

Orain, zabaldu berriz ere arreta eta eraman besoetara, lepora, aurpegira eta burura, gorputz osoaz jabetu arte. Ikusi gorputzeko sentsazioak dauden moduan utzi ote ditzakezun, ezer kontrolatu edo aldatzen saiatu gabe. Eseri. Orain, eraman arreta gorputzaren erdigunera, arnasketaren sentsaziora. Sentitu arnasa gorputzaren barruan eta hortik kanpora mugitzen dela. Nahi izanez gero, eskua sabelean jar dezakezu zenbait arnasaldi egiteko eta sabela igotzen eta jaisten sentitzeko. Hartu eta bota arnasa. Ez saiatu arnasa inola ere kontrolatzen. Adimena arnasketa alde batera utzi eta pentsatzeko, planifikatzeko, gogoratzeko edo amesteko joan dela konturatzen zarenan, ez kritikatu zeure burua, soilik konturatu nora joan den, eta ekarri poliki-poliki berriz ere arreta arnasketara. Hori da egin behar duzun gauza bakarra: arnasketan arreta jarri.

Bueltatu arnasketara zeure burua noraezean dabilen bakoitzean. Gogoratu arnasketa hortxe egoten dela beti; arreta orainaldira ekartzeko aingura baten modukoa da. Hortxe egoten da beti zure barru-barruan; lasaitasunerako eta bakerako toki bat da. Orain, atera poliki-poliki ariketatik eta begiratu inguruko lagunei.



Film-iradokizunak

- Inside out (gaztelaniaz "Del revés") (2015):

Disney Pixar. (2014ko abenduaren 11). Inside Out – AEBko aurrerakin ofiziala [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=yRUAzGQ3nSY>



- Entzute aktiboa (eskuragari hizkuntza guztietan itzulpen automatikoa erabiliz):

SpunOut.ie. (2015eko urriaren 4a). Entzute aktiborako 6 gomendio #LittleThings [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=oWe_ogA5YCU



- Entzute aktiboa (eskuragari hizkuntza guztietan itzulpen automatikoa erabiliz):

Optimal Lifestyle. (2014ko apirilaren 14a). Active Listening. How to be a great listener [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=z_rNd7h6z8



- Active Constructive Responding (ingelesez soilik erabilgarri):

ksResiliencyCenter. (2015eko maiatzaren 30a). Active Constructive Responding [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=XI05ST5LLIQ>



- Example of assertive, aggressive and passive communication (ingelesez soilik erabilgarri):

Centerforconfidence. (2008ko apirilaren 24a). Assertiveness scenarios: 10 examples [bideo-fitxategia] Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=Ymm86c6DAF4>



d. Osasun mentalaren gaineko alfabetizazioa

Gaixotasun mentalak ezagutzen eta horren arabera jarduten ikastea

"Gaixotasun mental bat izatea baino gauza nekagarriago bakarra da halakorik ez izatearen itxurak egitea"

(Healthyplace.com)

Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...



"Triste sentitzen zarenean eta hori normala den ala ez jakin nahi duzunean".

"Zu edo zure hurbileko norbait oso triste edo urduri dagoenean eta laguntza nola eskaini jakin nahi duzunean".

"Depresioa edo antsietatea zer diren ez dakizunean".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Osasun mentalaren gaineko alfabetizazioa trebatzea baliagarria da osasun mentaleko arazoak gehiago ulertzeko eta haiei modu egokian aurre egiteko gaitasuna handitzeko. Helburu hauek ditu:

- Osasun mentaleko alfabetizazioa ulertzea.
- Depresio- eta antsietate-arazoak aintzatestea.
- Depresioa eta antsietatea prebenitzeko moduak aurkitzea.
- Nerabezaroan depresioa eta antsietatea izateko izan daitezkeen arazoiez jabetzea.
- Laguntza profesional erabilgarria eskuratzea eta osasun mentalaren gaineko informazioa bilatzea.



Zer da hazkuntza mentalitatea?

Osasun mentalaren arloko alfabetatzeak "gaixotasun mentalak hautematen, kudeatzen eta prebenitzen laguntzen duten nahasmendu mentalaren inguruko ezaguerekin eta iritziekin" du lotura

(Jorm et al., 1997).

UPRIGHTen helburua da antsietatearen eta depresioaren eta haiei aurre egiteko estrategien gaineko informazioa ematea, haiek baitira nerabezaroko desoreka arruntenak. Depresioa diagnostikatzen zaien nerabeen erdiek, gutxi gorabehera, antsietate-arazoak jasaten dituzte. 11 herrialdetako 12.000 nerabe inguru ebaluatu dituen Europa mailako azterlan handi batek (Polanczyk et al., 2015) kalkulatu du gazteen % 5,8k antsietate-arazoa dutela. Era berean, aurkitu dute nerabeen % 32k antsietate-sintomak dituztela, % 10,5ek depresioa eta % 29,2k depresioaren zenbait sintoma.

Depresio- eta antsietate-desoreken oinarritzako jakintzari esker, erantzun egokia eman ahal zaie trauma psikologikoaren sintomei. Jende gehienak badaki nola prebenitu gripea, edo nola zaindu beren burua sukarra dutenean. Hala ere, depresioa prebenitzeko edo antsietateari tratamendua emateko metodoak ezagutzea ez da ohikoa izaten. Kapitulu honek nabarmendu nahi du osasun mentalaren gaineko alfabetizazio gehiago behar dela komunitate osoan.

Depresioa nerabezaroon

Depresioa gogo-aldartearen arazo bat da, eta haren ezaugarri nagusia da luzaroan triste egoitea. Nerabe guztiek ez dute depresioa berdin bizitzen; hala ere, depresio-kasu gehienetan sintoma komunak hauteman daitezke.

Sintoma gehienak helduen depresioaren sintomen antzekoak dira. Hala ere, nerabe batzuek haserrea edo jokabide arriskutsua izan dezakete, batzuetan "kanporatzea" deiturikoa. Desoreka hori gazteei diagnostikatzea zaila izan daiteke, sarritan ez baitute behar besteko hiztegiarik izaten beren sentipenak adierazteko. Adibidez, depresioa garatzen ari diren nerabeek "estresatua" terminoa erabiliko dute, "deprimetua" erabili ordez.

"Triste baina normal" eta "depresio" bereizteko, sintoma hauek behatu beharko lirateke gutxienez 2 astez, eta sintoma horiek eguneroko jardueri eragiteko besteko handiak izan beharko lirateke (jolasteko, lagunak egiteko eta ikastetxeko lanak osatzeko gaitasuna):

Nerabea deprimetua edo estresatuta al dago? Nerabeen depresioaren sintomak (Smith et al., 2018)



- Etengabeko suminkortasuna, tristura edo haserrea.
- Ezerk ez dirudi dibertigarria izan daitekeenik, eta nerabeak ez du ikusten zertarako saiatu beharko lukeen ezer egiten.
- Nerabea gaizki sentitzen da bere buruarekin — baliogabea, erruduna edo soilik "desegokia", nolabait.
- Arazoak ditu gehiegi edo gutxiegi lo egiteagatik.
- Buruko minak sarri eta arrazoirik gabe, gorputzeko minak, giharretako tentsioak, sabeleko ondoezak, digestio-arazoak eta zorabioak ditu.
- Sentsibilitate handiegia du kritiken aurrean. Nerabe deprimetuei gainezka egiten diete desegokitasun-sentipenek, eta ondorioz, zaurgarriegiak dira kritikaren, bazterketaren eta porrotaren aurrean. Hori "bikainei" gertatzen zaie bereziki.
- Pertsona batzuek aldendu egiten dira, baina ez denengandik. Nerabe deprimetuek, normalean, adiskide gutxi batzuk mantentzen dituzte. Hala ere, depresioa duten gizabanakoek lehen baino gutxiago sozializa dezakete, gurasoengandik alden daitezke, edo beste talde batekin "ateratzen" has daitezke.
- Erraz egiten dute negar (iragarkiak ikusten eta guzti).
- Pisua hartu edo gal dezakete, kontzienteki hori egiten saiatu gabe.
- Arazoak dituzte kontzentratzeko; ondorioz, ikastetxeko notek behera egin dezakete.
- Babesgabeak eta ezinduak sentitzen dira.
- Nerabeak heriotzaren, hiltzearen edo beren buruaz beste egitearen pentsamenduak izan ditzake (hori hala bada, nerabeak norbaitekin hitz egin beharko luke berehalaz!).

Nerabezaroon depresioa agertzearekin erlazioatutako faktoreak (Smith et al., 2018)

- Desoreka kimikoa burmuinean.
- Aldaketa hormonalak.
- Arazoak etxean edo ikastetxean.
- Ikastetxean edo sare sozialetan norbaitek erasotzea.
- Sare sozialak asko erabiltzea (nerabeek parekideekin konparatu ohi dute beren burua sare sozialetan, txarrera, eta horrek depresio- eta isolamendu-sentimenduak pizten ditu).
- Zalantzak nor zaren eta zure tokia zein den jakiteko.
- Familiar norbaitek depresioa eduki izatea.
- Lehen haurtzaroon trauma izatea, hala nola gurasoren bat galtzeagatik edo gehiegikeria fisikoak edo emozionalak jasateagatik.

Nola prebenitu nerabeen depresioa (Smith et al., 2018)

- **Ondo informatuta egotea:** Aholku-seinaleak eta sintomak ezagutzeari esker, nerabeak depresioaren sentimenduak identifika ditzake.
- **Kirola egitea:** Kirolak aldaketa biologikoak eragiten ditu (endorfina-mailak handituz); ondorioz, umorea hobetzen lagun dezake.
- **Konektatzea:** Nerabeak konfiantzazko jende positiboa izan beharko luke inguruan, babes-tua eta eroso sentitzeko, kontatzeko premia izanez gero.
- **Ondo lo egitea:** Ondo lo egitea funtsezkoa da bizitza osasuntsua eta orekatua izateko.
- **Osasuntsu jatea:** Dietak azukre gutxi eta elikagai koipedun prozesatu gutxi izan beharko luke, haiek makaltasuna eta nekea sor baitezakete. Nerabeek fruta, barazki eta elikagai integral gehiago jan beharko lituzkete. Ur asko edan beharko lukete.
- **Pentsamendu negatiboen eredia ulertzea:** Nerabeek ikasi beharko lukete pentsamendu negatiboek zer-nolako eragina sortzen duten, eta begirada positiboago bat izateko erronka hartu beharko lukete.



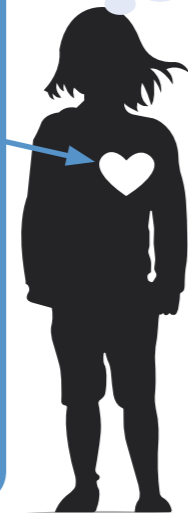
Antsietatea nerabezaroan

Arriskuaren aurrean burmuinak ematen duen erantzunarekin lotuta dago antsietatea, edo organismoak estimulu bat aktiboki saihestu nahi duenean. Antsietateak zeregin malgu praktikoa du ondo orekatuta dagoenean. Antsietate-desorekak, orokorrean, normalagoak izaten dira nesken artean, mutilen artean baino.

Nolakoa da antsietatea?**ANTSIETATEAREN SINTOMA FISIKOAK**

Ohiko adibideak:

- Bularrean mina edo ondoeza sentitzea
- Sabelean mina edo ondoeza sentitzea, goragalea
- Zorabiatuta, durduzatu edo ezegonkor sentitzea
- Laino-sentimenduak, dena irrealia izango balitz bezala, norberaren burutik askatzeko sentimendua
- Bero edo hotz handia sentitzea
- Eztarrian koskorra edo asfizia sentitzea
- Buruko mina
- Gogordura edo inurridura sentitzea
- Frekuentzia kardiako azkarra
- Arnasketa azkarra (hiperbentilazioa), airea falta dela sentitzea edo arnasari eustea
- Izerdia
- Dardarak edo astinaldiak

**ANTSIETATE-PENTSAMENDUAK**

Gaur egungo egoera batengatik edo etorkizuneko egoera batengatik arduratuta egotea.

Adibideak:

- Ez dut azterketa gaindituko.
- Baliteke amak ez gogoratzea eskola ondoren nire bila etorri behar duela.
- Irakasleak oihu egingo dit, eta ikaskideek barre egingo dute.
- Txakur horrek hozka egin ahal dit!
- Mundua leku arriskutsua da
- Zer gertatuko da bizikletatik erortzen banaiz eta denak barrez hasten badira?
- Eta ikastetxean botaka egiten badut?
- Eta ama edo aita hiltzen bada?

ANTSIETATE-JOKABIDEA

Antsietatea duten nerabeek ekiditen dituzte!

Ekiditeak esan nahi du gauzak egiteari edo irteteari uko egiten diotela. Arrisku errealki gabeko egoeretan, ihes-egite horrek zaildu egiten du erronkei aurre egitea edo adin horretarako aproposak diren jardueretan parte hartzea.

Ohiko adibideak:

Hona hemen ohiko adibide batzuk: ikasgelan eskua altxatzeko edo ozen irakurtzeko zailtasunak; akatsak egiteari beldur gehiegi izatea edo "perfektua" izan nahi izatea itxuraz eta lanean; errutinarik ez izatea edo dentistarenera ez joatea; beste haur batzuekin ez irtezea edo lagun gutxi izatea beldur sozialak direla medio; beren logelan lo ez egitea edo etxetik kanpo lo egiteari uko egitea; edozein arrazoi dela-eta ikastetxera joateari uko egitea, eta kirol, dantza edo edozein emanaldi publikotan parte hartzeari uko egitea.

Hauek 3 hilabetez sentitu behar dira gutxienez (Siegel eta Dickstein, 2012):

- Beldur handiegia
- Beldurtzen duen oro saihestea
- Beldurtzen duen orori aurre egin behar diola uste duenean, aurrea hartzea eta kezkatzea
- Sintoma fisikoak izatea, hala nola arnasestua, palpitzazioak, sabeleko mina eta zorabioak.
- Gizarte-mailan aldentzea, bai lagunengandik, bai jardueretatik.

Gazteek, hitzarekin baino, portaerarekin adieraz dezakete antsietatea; adibidez, negar eginez, haserrealdiak izanez, blokeatuta geratuz edo norberarengana lotuz.

Goiko sintoma horiek antsietate-desoreka guztietan arruntak izan arren, hainbat motatako antsietateak existitzen dira:

- Banaketaren antsietate-desoreka; gizabanako hori loturik dagoen haiengandik banatzeko beldurra.
- Fobia zehatzak; objektu edo animalia zehatzenganako beldurra; adib., armiarmak.
- Fobia soziala; egoera sozialetan lotsarazteko beldurra.
- Agorafobia; beldurra ingurune seguruan ez dagoela hautematen duelako.
- Izu-desoreka; jendeak izu-atate ustekabeak eta errepikatuak izaten ditu. Erabat izutzen dira atate gehiago izateko beldurra dutelako. Beldur dira atatearen ondorioz zerbait txarra gertatzeko (hala nola zoratzeta, kontrola galtzea edo hiltzea).
- Antsietate-desoreka orokortua; eguneroko bizitzako gertaeren eta jardueren inguruan gehiegizko eta kontrolik gabeko kezka izatea.

Antsietatea izatea normala al da nerabezaroan?

Antsietatea sentitzea oso-oso mingarria da; hala ere, nerabe gehienek izaten dute eta norma-lean iragankorra izaten da.

Antsietatea edozein adinetan has daiteke. Nerabe gehienek nolabaiteko antsietatea izaten dute beren kideen, ikastetxeko lanen, gaitasun sozialen eta osasun-arazoan arabera ebaluazio negatiboa baldin badute. Beldur horiek normalak izaten dira eta nerabezaroko garapen psikologikoaren parte dira. Hala ere, helduek laguntza eskatu beharko lukete nerabeek aurkezten dituzten antsietate-sintomak larriak eta iraunkorrak direnean (3 hilabete baino gehiago), eta etxeko, ikastetxeko edo lagunaren arteko jardunean eragiten dutenean.

Nerabezaroan antsietatea agertzearekin erlazionatutako faktoreak (Helpguide.org, ND)

- Egoera berrietan estutzen eta urduri jartzen direnak eta jende ezezagunaren inguruan lotsatiak direnak bereziki ahulak dira antsietatearen aurrean.
- Gurasoen antsietate-desorekak: orokorrean, gutxienez antsietate-desoreka bat duten gurasoen seme-alabek desoreka hori izateko arrisku nabarmen handiagoa izaten dute.
- Kideekin harremanak izateko zailtasuna.
- Beldurtzen dituzten egoerak saihesteak antsietatea mantendu, luzatu edo oker dezake.
- Gurasoek gehiegi babestea edo gurasoek baztertzeta.
- Esperientzia bortitzak izatea haurtzaroan (hala nola gurasoak galtzea, dibortzioa, gehiegikeria fisikoa edo sexuala jasatea).
- Gertaera mehatxagarrien ondorioz, antsietate-desoreka sor daiteke.

Nola prebenitu nerabeen antsietatea

- Eskuratu beldurtzen zaituen egoeraren edo objektuaren inguruko informazioa.
- Hitz egin zeure buruari era positiboan beldurtzen zaituen egoerari aurre egitean.
- Praktikatuz erlaxazio-teknikak aztoramendu fisikoak kontrolatzeko.
- Praktikatuz mindfulness-a zure arretaren indargunea kontrolatzeko.
- Jakinarazi zure beldurra zure konfiantzazko norbaiti.
- Sinetsi zure bizitza kontrolatu eta molda dezakezula.



Praktika

Hausnartzeko gaiak:

"Altxatu eskua erantzuna BAI denean".

- Ba al dakizu zer den gripea? BAI / EZ
- Ba al dakizu zer egin behar duzun gripea izanez gero? BAI / EZ
- Ba al dakizu nola lagundu behar zaion gripea duen norbaiti? BAI / EZ

"Jendeak, normalean, badaki gutxi gorabehera nola zaindu behar duen beren osasun fisikoa. Hala ere, beste gaixotasun-mota batzuen gainean galdetuz gero, hala nola ANTSIETATEAren edo DEPRESIOAren gainean, irudia ezberdina izan daiteke":

- Ba al dakizu zer den antsietatea edo depresioa? BAI / EZ
- Ba al dakizu zer egin antsietatea edo depresioa izanez gero? BAI / EZ
- Ba al dakizu nola lagundu behar zaion antsietatea edo depresioa duen norbaiti? BAI / EZ

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasuna erakutsi eta azaltzen duten bideoetarako estekak

Osasun mentalaren gaineko alfabetizazioa: <https://youtu.be/bmyfLL9753k>



Eztabaidarako istorioa

JARRAIBIDEAK: Irakurri honako istorio hau. Hausnartu, banaka edo familiarean, esanahiaren inguruan eta mezua zuen eguneroko bizitzan aplikatzeko moduaren inguruan.



Depresioak edonor kalte dezake edozein momentutan. Har nazazu adibide moduan. Ni nerabe arrunta nintzen Bigarren Hezkuntzako ikastetxean, baina nire depresioaren eta antsietatearen aurka borrokatzen nuen. Egun batean negarrez ikusi nuen neure burua, eta neure buruaz beste egiteko aukerari buruz pentsatzen. Oso bihozmin eta bakarrik sentitu nintzen. Krisi horretan zehar, arnas sakona hartu, eta lagun batekin harremanetan jarri nintzen. Ia 12 hilabete ziren laguna azkenekoz ikusi nuenetik, baina barruko zerbait esaten ari zitzaidan laguntza bilatu behar nuela eta hark ulertuko zuela.

Nire lagun agurgarria nirekin kontaktuan egon zen nola sentitzen nintzen kontatu nion bitartean. Antsietatea ni menderatzen saiatu zen, esan zidan lagunari denborarik ez galarazteko, ez nezala behar nuen laguntza jaso. Nire lagunak esan zidan nire bila zetorrela. Hiriko beste muturretik etorri zen nire bila, asteburua haren etxean igaro nezan. Mezuak idatzi nizkion, ez etortzeko esanez, nire arazoak bere gain ez hartzeko. Baina bera etorri zen edonola ere.

Behar-beharrezkoa nuen laguntza emozionala eman zidan. Entzun egin ninduen eta nire alboan jesarri zen estutasunezko denbora horretan. Une horretan, oso atsekabetuta sentitu nintzen haren maitasun eta laguntzagatik. Baita harrিতa ere. Nitaz benetan eta zintotasunez kezkatzen zelako, ni konturatzen nintzena baino gehiago. Eta harrিতa nengoen laguntzeko prest agertu zelako. Errudun sentitu nintzen ere bai. Harengan konfiantza izateagatik eta hura nigana hurbiltzeagatik, laguntzeko. Hori erru faltsua da, depresioak eta antsietateak eragindakoa.

Krisi horren emaitza eta nire lagunaren laguntza benetan positiboak izan dira. Nire aholkulariarekin eta familiako medikuarekin harremanetan jarri naiz gertatu zena kontatzeko, eta gure adiskidetasuna inoiz baino sendoagoa eta handiagoa da.

Beste iradokizun batzuk:

Hausnartu honetatik ikas dezakezunari buruz. Zeintzuk dira istorio honetako mezu garrantzitsuak?

Orientazio moduan:

Ez duzu osasun mentalaren arloko aditua izan behar depresioa edo antsietatea dituen pertsona bati laguntzeko. Arduratzea eta konpainia egitea da eman dezakezun laguntzarik onena. Bilatu beti laguntza profesionala zaintza informalarekin batera.

Beyond Blue Ltd. (2016). Personal stories ("Steph") (euskaraz, "Istorio pertsonalak ("Steph)"). Hemendik eskuratuta: <https://www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/personal-stories/story/steph>



Ariketak**Familiarteko eztabaidarako dilema**

Zure lagunak antsietate-desoreka bat duela jakin duzu; jendartean egoteak beldurra ematen dio eta nahiago du zurekin bakarrik egon. Urtebetetze-jai batera gonbidatu zaituzte eta esan dizute zure laguna eraman dezakezula.

Zer egingo duzu?

Orientazio moduan:

Beldurra diogun egoera saihesteak antsietate-desoreka mantentzen laguntzen du. Estrategia posible bat izan daiteke egoera nola kudeatu aldez aurretik prestatzea, pertsona hori urduri egon ez dadin. Esaterako, lagun moduan, jaira joango den pertsonaren bat aurkez diezaiokezu, antsietate-maila murrizteko.

Marrazki bizidunak – Antsietatearen txistea**Helburua:**

Osasun mentaleko arazoaren ezagutza handitzeko estrategia bat da osasun mentalaren gaineko alfabetizazioaren esanahia zer den ulertzea.

Hausnartu, bakarka edo familiarean, txistearen esanahiari buruz.

**NI:
ZER ATERA DAITEKE GAIZKI?
ANTSIETATEA:
POZTEN NAIZ
GALDETU IZANAZ**

Orientazio moduan:

Jolas honen arabera, antsietateak erantzun negatiboa emango dio beti edozein galdera egin arren ere. Benetako erantzuna eta antsietatezko erantzuna nola bereizten diren jakitea gomendatzen da.

Beste iradokizun batzuk:

Hausnartu, bakarka edo bikote batekin, eta eztabaidatu: Txiste asko egiten dira gaixotasun metalen inguruan. Agian ezagutzen duzu baten bat. Dibertigarriak al dira? Zergatik? Zergatik ez?

Purple Clover. (2017ko martxoaren 2a). Me: What could possibly go wrong? Anxiety: I am glad you asked [[Facebook-eko orriaren eguneraketa]. Hemendik eskuratuta: <https://www.facebook.com/purpleclvr/photos/a.375609882543951.1073741828.369508529820753/1719187524852840/?type=3&theater>

Marrazki bizidunak: Depresioa**Helburua:**

Osasun mentaleko arazoaren ezagutza handitzeko estrategia bat da nerabezaroan zehar izaten diren depresioaren edo antsietatearen arazoiez jabetzea.

Hausnartu, bakarka edo familiarean, marrazki bizidun hauen esanahiari buruz.



Mental Health America. [Gemma Correll-en marrazki bizidunak. Berariazko baimenarekin erreproduzituak] (2018ko ekainaren 4a) #mentalllnessfeelslike. Don't keep mental illness to yourself. There's power in sharing. Hemendik eskuratuta: <http://www.mentalhealthamerica.net/feelslike>

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu marrazki bizidun hauen esanahia:

1. marrazki biziduna:

Deprimituta sentitzen zarenean, normala izaten da ingurukoei begiratu eta pentsatzea besteek dena konponduta daukatela eta gauzak zuzen egiten ez dituen bakarra zu zarelara. Hala ere, denok izaten ditugu antzeko pentsamenduak noizean behin, normala izaten da. Beste era batera esanda, errealitatea ez da izaten beti dirudien modukoa. Pentsamendu horien ondorioz depresioan arruntak izaten diren gutxiagotasun-sentipenak izan daitezke.

2. marrazki biziduna:

Depresioaren gainean gutxi dakien jendeak sarritan pentsatzen du gaixoei berek sortzen dutela nolabaiteko desoreka, beren akatsa dela, berek sortzen diotela hori beren buruari, etab. Pertsona horrek deprimituta egon nahi duela ere pentsa dezakete! Hori ez da egia, depresioa gaixotasun bat da. Hanka apurtzen duzunean, ezin zara oinez ibili. Deprimituta zaudenean, gauza asko egiteko gai ez zarela sentitzen duzu. Deprimituta dauden pertsonen ahal duten guztia egiten dute egunero, sendatzeko ahaleginean. Sufritzen ari direnak kritikatu beharrean, laguntza, ulerkortasuna eta errukia eskaini behar dira.



Deprimituta dago?**Helburua:**

Osasun mentaleko arazoaren ezagutza hobetzeko estrategia bat da jakitea zer-nolako laguntza profesionala dagoen erabilgarri eta osasun mentalaren gaineko informazioa bilatzea.

Zure seme/alabaren laguna triste edo nahasita dagoela dirudi; depresioa izan dezakeela uste duzu.

Nola jakin ez dela fase iragankor bat edo umore txarra?:

Egiaztatu nerabeen depresioaren seinale arruntak:

- Zure seme/alabaren lagunak ez ditu egin nahi lehen gustura egiten zenituzten gauzak.
- Zure seme/alabaren laguna alkohola edota drogak kontsumitzen hasi da, edo eragin txarreko jendearekin ateratzen hasi da.
- Zure seme/alabaren laguna ez da gehiago joaten ez ikastetxera, ez ikastetxeko jardueretara.
- Zure seme/alabaren lagunak esaten du txarra, itsusia, leloa edo baliogabea dela.
- Zure seme/alabaren laguna heriotzaz edo bere buruaz beste egiteaz hitz egiten hasi da.

Eman proposamenak zure seme/alabaren lagunari laguntzeko eta lagunak laguntza eskuratu dezan beste modu batzuk aurkitzeko.

Iturria: Smith MA, Robinson L, Segal J. Teenager's Guide to Depression. (2018ko ekaina).
Hemendik eskuratuta: <https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm>

Beste iradokizun batzuk:

Hausnartu edo eztabaidatu familiako kide batekin zure seme/alabaren lagunari laguntzeko modu posibleak.

Badago laguntza profesionala antsietateari eta depresioari aurre egiteko

Familia-medikua. Pediatrak eta lehen mailako arretarako medikuak ez dira osasun mentaleko profesionalak. Hala ere, batzuk prestatuta daude osasun mentaleko desorekaren ezagutzeko, eta ondorioz, haiek eta beste osasun-arazo batzuk bereizten lagun dezakete. Beste mediku/osasun mentaleko profesional batengana bidal ahal zaitzakete, horrelako premiarik izanez gero.

Psikologoa. Psikoterapiak pentsatzeko eta portatzeko modu berriak erakusten ditu, baita depresioa/antsietatea izateari laguntzen dioten ohiturak aldatzen ere. Terapiari esker edozein pertsonak ikas dezake depresioa sortu edo larriagotu dezaketan harreman edo egoera zailak ulertzen eta lantzen. Depresio- eta antsietate-desoreketarako tratamenduetan haiek egiten dira: psikohezkuntza, erlaxazio-teknikak, desentsibilizazioa ezagutaraztea eta harekin harremanetan izatea sistematikoki eta jokabide kognitiboaren terapia.

Denbora behar izaten da osatzeko. Pertsona batek egoera partikular batekin lotutako trauma izan dezake. Trauma hori hobetu egin daiteke pertsona horrek pixkanaka sentipenak prozesatzeko denbora hartzen badu (esaterako, ahaideren baten heriotzaren edo banaketa zail baten dolua eginez). Pertsona ingurune berrira egokitzen saiatzen aritea gerta liteke (esaterako, kutxatila aldatuz erasotzaile batengandik aldentzeko), edo epe luzeko beste osasun mentaleko arazo batzuk izan ditzake. Botikek ere lagun dezakete, behar izanez gero (beti ere medikuaren gainbegiratzearekin). Depresioa menderatzea eta tratatzea zaila da; hala ere, gogoratu behar da tratamendua eginez gero, gaixoen % 80 osatzen dela.

Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beherago ageri den estekan aurkituko duzu.

Mugitu-baretu, gorputza eta arnasketa

Jaiki, aulkia atzean duzula Ez jarri ondoko lagunarengandik hurbilegi. Sortu zeure burbuila, zeure buruari eta zure ingurukoei espazio nahikoa eman. Begiratu aurrera, eta jarraitu nire gidaritzari. Hasteko, astindu ezkerreko eskua 8 aldiz, eskuineko eskua 8 aldiz, ezkerreko oina 8 aldiz eta eskuineko oina 8 aldiz. Ondoren, astindu ezkerreko eskua 4 aldiz, eskuineko eskua 4 aldiz, ezkerreko oina 4 aldiz eta eskuineko oina 4 aldiz. Orain, astindu ezkerreko eskua, eskuineko eskua, ezkerreko oina eta eskuineko oina 2 aldiz. Errepikatu ariketa bera, behin esku eta oin bakoitzeko, gero egin jausi bat eta txalo bat eskuekin.

Eseri geldi-geldi eta arreta osoa jarri. Jabetu, ahal duzunik eta ondoen, nola mugitzen den zure gorputza esertzen zaren bitartean, zeure burbuilan jarraitzen duzun bitartean; jabetu soilik zeure buruaz eta zure gorputzaz.

Eserita zauden bitartean, kontuan izan oinek lurra erabat zapaldu behar dutela, hankak gurutzatu gabe, eta mantendu bizkarrezurra zuzen. Imajinatu mendi batek duen nagusitasunarekin zaudela eserita. Jarrera sendoa da, baina eroso. Zure asmoa esnatuta eta arretatsu egotea da. Begirada jaits dezakezu edo begiak itxi ditzakezu erosoago bazaude.

Imajinatu zure arreta esku-argi baten modukoa dela, eta zure gorputza aztertzeko eta hor aurkitzen duzunari jakin-nahiz eta adeitasunez begiratzeko erabiliko duzula. Hasteko, arretaren esku-argia oinetara eraman dezakezu. Ondoren, zabaldu arreta oinetara eta orkatiletara. Zer sentazio hautematen duzu hor: zure galtzerdien kontaktua, beroa edo hotza, edo agian ezer ere ez? Sentsaziorik ez badago, ondo dago ere. Zure helburua ez da ezer sortzea edo ezer aldatzea; hor dagoenari arreta jartzen ari zara soilik. Orain, zabaldu arreta bernetara eta, gero, belauetara eta izterretara. Horrela, bi hanketan "mantentzen" ari zara orain, zure arreta hor ari zara oinarritzen. Orain, zabaldu arreta berriz ere, aldakara, gerrira eta sabel azpira. Gero, pixkanaka-pixkanaka zure arreta hantituz, joan gorputz-enborrera, bularrera, bizkarrera eta sorbaldeetara. Sentsazio fisikorik sentitzen al duzu hor?

Orain, zabaldu berriz ere arreta eta eraman besoetara, lepora, aurpegira eta burura, gorputz osoaz jabetu arte. Ikusi gorputzeko sentazioak dauden moduan utzi ote ditzakezun, ezer kontrolatu edo aldatzen saiatu gabe. Eseri. Orain, eraman arreta gorputzaren erdigunera, arnasketaren sentazioa. Sentitu arnasa gorputzaren barruan eta hortik kanpora mugitzen dela. Nahi izanez gero, eskua sabelean jar dezakezu zenbait arnasaldi egiteko eta sabela igotzen eta jaisten sentitzeko. Hartu eta bota arnasa. Ez saiatu arnasa inola ere kontrolatzen. Adimena arnasketa alde batera utzi eta pentsatzeko, planifikatzeko, gogoratze edo amesteko joan dela konturatzen zarenean, ez kritikatu zeure burua, soilik konturatu nora joan den, eta ekarri poliki-poliki berriz ere arreta arnasketara. Hori da egin behar duzun gauza bakarra: arnasketan arreta jarri.

Bueltatu arnasketara zeure burua noraezean dabilen bakoitzean. Gogoratu arnasketa hortxe egoten dela beti; arreta orainaldira ekartzeko aingura baten modukoa da. Hortxe egoten da beti zure barru-barruan; lasaitasunerako eta bakerako toki bat da. Orain, atera poliki-poliki ariketatik eta begiratu inguruko lagunei.



Film-iradokizunak

Depresioaren inguruko bideoak:

Bideo hauek depresioa ilustratzen dute benetako adibideak erabiliz; film laburrak ere badaude.

Azpititulu automatikoak dituzte hainbat hizkuntzatan:

- Reach Out Australia. (2013ko otsailaren 20a). Olivia's story (euskaraz, "Oliviaren historia").



- Mind, the mental health charity. (2014ko urriaren 8a). Mental Health: In Our Own Words. (euskaraz, "Osasun mentala: gure hitzetan")



- TED-Ed. (2015eko abenduaren 15a). What is depression? (euskaraz, "Zer da depresioa?") - Helen M. Farrell.



- MHACentralCarolinas. (2016ko apirilaren 27a). Eliminando el Estigma Asociado con la Salud Mental.



Soilik ingelesez eskuragarri:

- Barking and Dagenham Council. (2017ko otsailaren 1a). Breaking the Stigma - A shortfilm about mental health.



- Jack Innanen. (2015ko apirilaren 7a). Stronger Than Stigma | Mental Health Short Film.



Film-aurrerakinak:

- Disney – Pixar. (2014ko abenduaren 11). Inside Out – AEBko aurrerakin ofiziala.





ERAGINKORTASUNA

- AUTOERAGINKORTASUNA
- HAZKUNTZA MENTALITEA
- ERRESILIENTZIA EMOZIONALA
- ERRESILIENTZIA SOZIALA
- LIDERGOA



ERAGINKORTASUNA

"Arrakasta izateko, pertsonek autoeraginkortasun-zentzua behar dute, erresilientziaz borrokatu behar dute bizitzako traba saihetsezinei eta zuzentasunik ezei aurre egiteko"

(Albert Bandura)

Aurkezpen-galderak

- Entzun al duzu inoiz zerbait eraginkortasunaren inguruan?
- Ba al dakizu zer esan nahi duen?
- Zure ustez, zer hartzen du barne?

Osagaiaren ilustrazioa

- Ikusi eraginkortasunaren inguruko bideo hau: <https://youtu.be/Owif2bUmKz4>



Zergatik da garrantzitsua eraginkortasuna trebatzea?

Eraginkortasun-trebetasunek zure pentsaera eta itxaropena garatzen laguntzen dute, baita erresilienteagoa izaten ere.

UPRIGHT programak eraginkortasunean trebatzen du gaitasun propioetan konfiantza handiagoa izateko, esfortzua zerbait baliotsua dela eta merezi duela ulertzeko, zoritxarretatik indarberritzeko, talde gisa indartsu izateko eta talde baten barruan eragina izateko eta ardurak nork bere gain hartzeko gai izateko.



Zer da eraginkortasuna?

Eraginkortasuna da lortu nahi den emaitzara iristeko gaitasuna. Gizabanako baten jokabidezko funtzionamenduaren gaitasuna da, gizabanakoak dituen funtzionamendu-gaitasunen pertzepzioarekin lotuta

(Nugent, 2013)

Eraginkortasunarekin erlazionaturako trebetasunak hauek osatzen dituzte:



a. Autoeraginkortasuna

Norberaren gaitasunetan konfiantza izateko estrategiak ikastea

"Konkista dezaketela sinesten dutenek konkistatu ahal dute"

(Virgilio)

Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...

"Lehenengo aldiz etxean bakarrik geratu behar duzunean, edo janari bat lehenengoz prestatzen duzunean, independenteago izan behar duzulako eta zeure buruarekiko konfiantza behar duzulako".

"Segurtasunik sentitzen ez duzunean edo lotsati sentitzen zarenean zure taldeko gainerakoekiko desberdin sentitzen zarelako eta zaren bezalako izateko ausardia behar duzunean".

"Esperientziarik ez duzun jarduera berri bati ekin behar diozunean; esaterako, eszena-toki batera igo behar duzunean, jendaurrean hitz egin behar duzunean edo ikasten ari zaren hizkuntza berri batean hitz egin behar duzunean".

Zer-nolako emaitzak espero dira?

Autoeraginkortasuna trebatzea baliagarria da nerabeen autoeraginkortasuna sustatu eta gartzeko. Helburu hauek ditu:

- Autoeraginkortasunaren esanahia eta hark gure ekintzei nola eragiten dien ulertzea.
- Autoeraginkortasuna handitzeko hainbat estrategia garatzea.



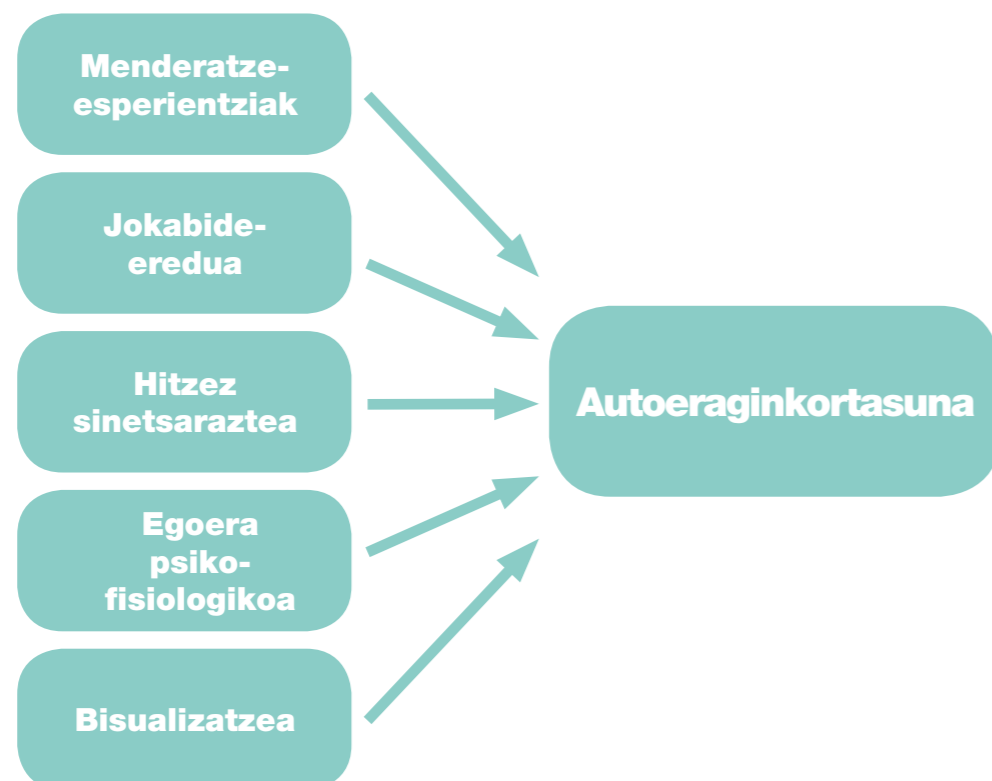
Zer da autoeraginkortasuna?

Autoeraginkortasuna hautemanez gero, sinetsiko duzu emaitzak sortzen dituzten jokabideak buru ditzakezula. Jokabideak izatearen arrazoi nagusia da jendeak bere ekintzekin nahi dituen eraginak sortzeko gaitasunak dituela sinesten duela. Autoeraginkortasunean sinesteak ezartzen du jendea nola sentitzen den, jendeak nola pentsatzen duen eta bere burua nola motibatzen duen eta zer-nolako jokabidea duen.

(Bandura, 1997)

Nahi duzuna lor dezakezula sinestea arrakastaren errezetako osagai garrantzitsuenetako bat da, garrantzitsuena ez bada. Beste era batera esanda, autoeraginkortasunak esan nahi du itxaropen positiboak dituzula ataza zehatz bat arrakastarekin menderatzeko. Esperientziak menderatzeko estrategiak bultzatzea nahitaezkoa da. Norbere buruarekin eraginkortasun handia duen norbaitek erronka moduan ikusiko ditu ariketak eta zereginak, eta ahalegina egingo du helburua lortzeko, batzuetan anbizio handia duela erakutsiz. Norbere buruarekin eraginkortasun txikia duen norbaitek zalantzak izaten ditu bere gaitasunen gainean, ataza zailak saihesten saiatzen da eta sarritan (premiarik gabe) anbizio gutxi adierazten du. Zailtasunen aurrean gauzak bertan behera uzteko joera izaten du. Bizitzako zenbait eremutan eraginkortasun handia erakuts dezakegu geure buruarekin, eta beste zenbait esparrutan eraginkortasun txikia. Hala ere, autoeraginkortasun handiko eremuetan erabiltzen ditugun estrategiak autoeraginkortasun txikiko eremuetan erabil ditzakegu.

Autoeraginkortasuna sortzeko estrategiak behegaro erakutsiko dira (Bandura, 1997; Maddux, 2005)



Menderatze-esperientziak (edo errendimendu-lorpenek) gure gaitasunen ikuspuntuari eragiten diete. Gure ahaleginei esker egoerak menderatzeko saiakera arrakastatsuek autoeraginkortasuna indartuko dute. Ataza batzuetan arrakasta izaten badugu, berriz saiatu nahiko dugu; baina huts eginez gero, ez dugu nahiko berriz ere egin.

Jokabide-ereduei (edo zeharkako esperientziei) esker, jendeak ideiak har ditzake ataza bat beste norbait imitatuz gauza dezan, beste norbaitek antzeko ataza bat egiten duela edo egoera zail bat ondo menderatzen duela ikusi ondoren. Norberaren antzeko adina edo jatorri bera duen jendeak arrakasta duela ikusteak antzeko jarduerak menderatzeko gaitasuna dugula sinesteko indarra ematen digu.

Familiek/legezko tutoreek urrutiko ikonoak edo idoloak ez diren jokabide-ereduak ematea garrantzitsua da; aitzitik, norabide zuzena erakuts dezaketen benetako jendearen ereduak erakuts ditzakete.

Hitez sinetsarazteak ataza bat gauzatzeko indarra eman ahal digu eta konbentzitu egin ahal gaitu, gure gaitasun propioetan dugun konfiantza-maila handituz. Iritzi konstruktiboak garrantzitsuak dira autoeraginkortasunaren zentzua mantentzeko; norbere buruaren gaineko zalantza gainditzen lagundu ahal digu.

Familiek/legezko tutoreek, nerabeak adoretu beharko lituzkete eta iritzi erabilgarriak eta konstruktiboak eman beharko lizkietek haiengan konfiantza dutela eta babes emango dietela erakusteko.

Egoera psiko-fisiologikoei, hala nola emozioek, erreakzio fisikoek eta estresak gure gaitasun pertsonaletan dugun konfiantzan eragina izan dezakete. Egoera negatiboen (esaterako, urduri egotearen) ondorioz, geure buruarengan zalantza izan dezakegu, eta, ondorioz, gure autoeraginkortasuna murriz daiteke. Egoera positiboei (esaterako, norbere buruaz ziur egoteari), eta ondorioz, gogotsu izateari esker, gure autoeraginkortasuna handi daiteke. Gure egoera emozionalak interpretatzeko eta ebaluatzeko dugun modua garrantzitsua da autoeraginkortasunaren garapenean. Egoera eta emozio batzuk negatibo edo positibo moduan interpreta daitezke; esaterako, asaldurak urduritasuna sor dezake, baina gogotsu izatearen sentipenak ere sor ditzake.

Bisualizatzeak esan nahi du ataza egin aurretik geure burua arrakasta izaten ikusten dugula. Burmuina errendimendu horretarako presta daiteke bisualizazio hori eginez. Begiak itxi eta geure buruarekin helburua lortzeko elkarrizketa bat izaten badugu, bizitza errealean arrakasta izateko aukerak handitzen ditugu.

Bisualizazio-teknikak nerabeei beren buruarengan sinesten laguntzeko erabil daitezke.

Autoeraginkortasun-mailak eremu kognitiboan, motibazioan eta emozioetan eragiten du.

Kognizioak pentsamenduan eragitea esan nahi du. Ikastetxeen helburua sarritan ikasketetan emaitzak izatea eta helburuak ezartzea izaten da. Helburuak ezartzeko prozesu bakoitzak ikasleen esperientzien eta haiek beren gaitasun eta ahalmen propioen gainean egiten duten ebaluazioaren eraginak izaten ditu, eta horrek, aldi berean, haien uneko lorpenei eragiten die.

Motibazioa arrakasta izateko itxaropenaren arabera izaten da. Itxaropena funtsezkoa da jendeak ausardia eta ekimena izan dezan bere helburuak ezartzeko. Itxaropenak, gainera, nerabe batek ataza zehatz batean jarri nahi duen iraunkortasun-mailari eta ahalegin-kopuruari eragiten dio, eta, horri esker, gainera, ikus daiteke nerabea erraztasun handiz indarberri daitekeela ezbeharrak izan arren ere.

Autoeraginkortasun-mailak emozioei ere eragiten die. Izan ere, kontrola izatearen eta estresa gobernatzeko gure gaitasunean konfiantza izatearen sententzioek antsietatea eta pentsamendu negatiboak murrizten dituzte. Sentipen horiek autoeraginkortasuna pizten dute. Kontrola galtzearen sententzioak estres, antsietate eta pentsamendu negatiboen mailak handitzen ditu, eta ondorioz, autoeraginkortasuna murrizten du.

Nola sustatu daiteke nerabeen autoeraginkortasuna familia barruan?

Seguruenik, familiako nerabeek porroten bat izan dute eskolako lanetan eta horrek estres handia ekarri die. Oso ohikoa da nerabeek estresa sentitzea gehien menderatzen dituzten eskolako ikasgaiekin. Saiatu aukerak sortzen familiako nerabeek eskolakoak ez diren beste arlo batzuk menderatzera iristeko. Arakatu haien talentuak, interesak, saiatu errazegiak edo zailegiak ez diren erronkak jartzen. Honela sentituko dute lanean jarritako ahaleginari esker arrakasta lortu dutela. Nerabeak kirolak maite ditu? Zoazte elkarrekin bizikleta txango bat egitera egun osoan zehar eta goraiatu euren kabuz egin dituzten n-kilometroak. Arteak gustuko ditu? Emaiezu izena margolaritza klaseetan eta goraiatu ematen dituzten aurrerapauso guztiak.



Praktika

Hausnartzeko gaiak:

- Nola sentitzen zara zerbait berria edo zerbait zaila ikastear zaudenean?
- Zeure buruarekin ziur sentitzen al zara? Zeure buruarekin zalantzati sentitzen al zara?
- Arrakasta izateko gaitasuna duzula sinesten al duzu?

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasuna erakutsi eta azaltzen duten bideoetarako estekak:

- Autoeraginkortasuna: <https://youtu.be/9p47luXHNYYA>



Ariketak

Menderatze-esperientziak: izar-uneak

Menderatze-esperientzietako bat gogora ekartzen duzueanean (lan edo jarduera batean arrakasta izan zenuenean), poza eta energia sentitzen duzu, baita halako esperientzia gehiago izateko gogoia ere.

Eman familiako kide bakoitzari zenbait minutu lanean edo eskolan izan duen eta ongi sentiarazi duen lorpenen bati buruz pentsatzeko.

Txandaka, azaldu elkarri hautatutako izar-uneak.

Entzun gainerakoen istorioei.

Hausnartu honen gainean:

Nola sentitu zara zure izar-une bat gogoratu ondoren?

Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014) Livsduelighed og børns karakterstyrker. København: Dansk Psykologisk Forlag

Ahoz konbentzitzea: Aipuak erabiltzea inspirazio gisa

Bildu familia mahai baten inguruan.

Irakurri aipu hauek ozen. Familiako kide bakoitzak gehien gustatzen zaion aipua aukeratuko du. Azaldu elkarri aipuak zuentzako duen esanahia eta zergatik hautatu duzuen.

"Amets bat amets bat da soilik. Helburu bat epemuga duen amets bat da" (Harvey Mackay)

"Pertsona baten ahalmenak ez dira agortzen porrot egiten duenean. Amaitzen dira bertan behera uzten duenean" (Richard Nixon)

"Eragozpen bat aukera bat da berriz ere adimen handiagoarekin hasteko" (Henry Ford).

"Begiratu dortokari. Lepoa kanpora ateratzen duenean soilik egiten du aurrera" (Jack Conant)

"Hobe da lepo zurruna izatea goregi joan nahi izateagatik, lepo makurra izatea baino helburu txikiegiak izateagatik" (Jacques Chancel).

"Porrotak belaun zaurituen modukoak dira..., mintsuak baina azalekoak. Azkar osatzen dira" (Ross Perot).

"Jainutasuna ehuneko 1 inspirazioa eta ehuneko 99 izerdia izan behar da" (Thomas Edison)

"Arriskatu baina porrot egiten duenari barkatu egin ahal zaio. Inoiz ere arriskatzen ez duena eta inoiz ere porrot egiten ez duena porrota da oso-osorik" (Paul Tillich)

"Galtzaileek porrotaren zigorrak irudikatzen dituzte. Irabazleek arrakastaren sariak irudikatzen dituzte" (Rob Gilbert)

"Arrakasta bizkarrezurraren araberakoa da, ez desiren araberakoa" (Anonimoa)

"Edozer arazori aurre egiteko angelurik onena saiatze-angelua da" (hitz jokoa ingelesez, "try-angle") (Anonimoa)

McGrath, H. & Noble, T. (2011). BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program. Melbourne: Pearson Education.



Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beherago ageri den estekan aurkituko duzu.

Soinuak eta pentsamenduak

Imajinatu zeure burbuilan zaudela, hau da, ez jarri arretarik inguruko jendeari. Eman espazioa zeure buruari eta gainerakoei ere. Erosoago bazaude, begiak itxi ditzakezu, edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begira diezaiokezu.

Orain, eraman arreta entzumenera. Ireki soinetara, gela honetatik kanpoko soinetara, gela barruko soinetara, gorputzetik hurbil dauden soinetara. Ikusi diren modukoak hauteman ote ditzakezun. Grabagailu bat zarela ere imajina dezakezu, eta soilik soinuaren, tonuaren, bolumenaren eta erritmoaren sentsazioak sentitu. Lehenengo aldiz entzungo bazenitu bezala, interesa zaitetz hautematen duzunaz.

Agian konturatuko zara zeinen erraz etortzen diren distrakzioak, zeinen erraz sor ditzaketen soinuek istorio bat. Horretaz jabetzen bazara, saiatu pentsamendutik kanpo ateratzen eta entzun itzazu etorri eta joan ahala. Soinu batzuk erraz ezkututzen dira beste soinu nabarmenago batzuen atzean; nabarmendu isiluneak daudela soinuaren artean.

Soinuak besterik gabe nola iristen diren entzunda, egon horrela apur batez eta, ondoren, jarraitu aurrera.

Orain, utzi soinuak desagerrarazten eta eraman arreta adimenera. Zer gertatzen ari da? Pentsamendurik hauteman dezakezu? Agian orain egiten ari zaren edo egingo duzunaren gaineko pentsamenduak dira. Saiatu pentsamendu zehatzak on edo txar gisa ez epaitzen. Soilik diren moduan; agian pentsamendu alaiak dira, nahasgarriak edo neutralak. Hauteman pentsamenduak eta utzi joaten. Pentsamenduak etortzen eta joaten begiratzen geratuko bazina bezala.

Ez dago pentsamenduak kontrolatzeko edo aldatzeko premiarik. Utzi etortzen eta joaten beren kabuz, soinuekin egin duzun moduan. Ikusi ea soinuekin bezala egin dezakezun pentsamenduekin ere; soilik hauteman etortzen eta joaten direnean, zerua zeharkatzen duten hodeien moduan: zure adimena zerua da, zure pentsamenduak hodeiak dira, batzuetan handiak, beste batzuetan txikiak, batzuetan ilunak, beste batzuetan argiak. Baina zeruak hor jarraitzen du.

Agian... imajina dezakezu pentsamenduak hodeietan daudela idatzita pasatzen diren heinean. Batzuk azkar joaten dira, beste batzuk astiroago eta, gero, desegin egiten dira.

Agian arreta hodeietara joan da pentsamenduekin batera. Agian hodeiekin istorioak egin dituzu. Hori gertatzen dela ikusten baduzu, begiratu soilik ea non dagoen zure arreta, saia zaitetz pentsamenduak joaten eta etortzen ikusten berriz ere.

Gogoratu beti buelta zaitetzkeela arnasketara eta gorputzaren sentsaziora, arreta aingura baten moduan erabil dezakezu: arreta joan bada, bueltatu ahal zara eta ikusi ahal duzu nola zure pentsamenduak joaten diren eta bueltatzen diren, pasatzen diren hodeiak bezala.

Orain, utzi pentsamenduei joaten, eta eraman arreta arnasketara. Orain, eman arreta arnasketari soilik. Geratu hortxe une batez; hartu eta bota arnasa, nahi izanez gero.



Film-iradokizunak

- The Karate Kid (2010):

Sony Pictures Entertainment. (2010eko urtarrilaren 4a). Ikusi THE KARATE KID filmaren aurrerakin ofiziala HD-n [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=2SmmxvHLsKk>



b. Hazkuntza mentalitatea

Ahaleginetan sinesten ikastea

"Ahalegindu aurrera egiten, ez perfekzioa lortzen"

(Anonimoa)

Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...



"Kirola egiten edo musika jotzen ari zarenean eta helburu zailagoak lortu behar dituzunean".

"Azterketa bat gainditzen ez duzunean, baina saiatzen jarraitu behar duzunean".

"Lan bat bertan behera uzteari buruz pentsatzen hasten zarenean zuretzat zailegia delako".

Zer-nolako emaitzak espero dira?

Hazkuntza mentalitatea trebatzea baliagarria da nerabeen hazkuntza mentalitatea sustatu eta garatzeko. Helburu hauek ditu:

- Hazkuntza mentalitatearen esanahia ulertzea eta hark gure ekintzetan duen eraginaz jabetzea.
- Hazkuntza mentalitatea hobetzeko estrategiak garatzea.

Zer da hazkuntza mentalitatea?



Mentalitate finkoan, jendearen ustez, haien oinarrizko gaitasunak, adimena eta talentuak finkatuta datoz; jaiotzaz dituzten ezaugarriak dira. Sinesmen horren arabera, beren helburuak ezartzen dituzte sarritan mugatuak izaten diren sortzetiko talentu horiengan sinetsiz. Arrakasta izatea espero dute, eta inoiz ere ez porrot egitea. Hazkuntza-mentalitatearekin, jendeak uste du haien talentuak eta gaitasunak garatu egin daitezkeela, baldin eta nahikoa ahalegin egiten badute, ondo irakasten badiete eta konfiantza mantentzen badute. Ez dute pentsatzen denek helburu berak lortu ahal dituztenik, baina sinesten dute denak hobe daitezkeela horretan lan eginez gero

(Dweck, 2012)

Mentalitate finkoa	Ezaugarriak	Hazkuntza mentalitatea
Sortzetiko ezaugarriak harrian irarririk daude	Trebetasunak eta adimena	Ezaugarriak beti hobetu eta gara daitezke
Errendimenduaren helburua: Itxurak egitea	Kezka nagusia	Prozesuaren helburua: Ikasten eta hobetzen jarraitzea
Behar bezain ona ez zarenean egiten duzun zerbait	Ahalegina	Ikasketa-prozesuaren alderdi garrantzitsu gisa egiten duzun zerbait
Bertan behera utzi edo etsi	Erronkak	Ahalegin handiagoa egin
Gauzak pertsonalki hartu	Kritika	Ikasteko erabili
Akatsak egitea saihesten saiatu	Akatsak	Ikasketa-aukeren moduan ulertu

Dweck (2012)

Hazkuntza mentalitatea

Hazkuntza-mentalitatea izateak esan nahi du badakizula talentuak eta gaitasunak garatu egin daitezkeela. Horrek eskatzen du erronkei aurre egiteko eta gauza berriak probatzeko beldurrik ez izatea. Hasiara batean gauza batean ona izan ez arren, badakizu hobetu dezakezula saiatuz gero. Badakizu egiten duzun ahalegina maisutasuna lortzeko funtsezkoa dela eta hori dela bide bakarra.

Hazkuntza-mentalitatea duen jendeak ulertzen du porrotak bizitzaren parte direla eta ikasteko eta aurrera egiteko aukerak ematen dituztela. Huts egiten dutenean, pertsona horiek ez dituzte gauzak berehala bertan behera uzten. Beren buruari erronkak jarri eta beren mugak hedatu nahi izaten dituzte, besteek nola egiten duten ikusiz inspiratzen baitira. Ematen dizkieten erantzunak erabilgarriak direla uste dute, ikasgai baten eta hobetu behar dituzten eremuak identifikatzeko moduan hartzen dituzte.

Hazkuntza-mentalitatea duen jendeak onartzen du ezin dituztela gauzak zuzen egin beti; izan ere, badakite ikasi egin behar dutela. Haien jarrera hau da: "Ez dut ikasi, oraindik". Beren burua garatzea eta ikastea da helburua; ez die kezkatzen besteek zer pentsa dezaketen.

Mentalitate finkoa

Mentalitate finkoa izateak esan nahi du zerbaitetan ona zarela edo ez zarela sinesten duzula. Porrot egiten duzunean, porrot egitearen arrazoia zure gaitasun-falta dela sinesten duzu. Eragozpenei edo frustrazioei aurre egin behar zaienean, gauzak bertan behera utz ditzakezu ez duzulako uste gauzak hobeto egin ditzakezunik edo ikas dezakezunik. Erraz gogogabetzen zara eta zeure buruari edo besteei leporatzen diezu horren errua, gauza guztiak errazak izan aurretik zailak izaten direla onartu ordez.

Mentalitate finkoarekin batera, normalean, besteen aurrean itxura ona izan nahi izaten da, arrakasta duzula edo bizkorra zarela erakutsi nahi izaten da. Kezka horrek sarritan esan nahi du erronkak saihesten dituzula, porrot egin izanaren itxurarik ez duzulako nahi eman. Nahia-go duzu dakizun eta ezagutzen duzun horretara mugatu.

Mentalitate finkoak sarritan goraiapatua izateko premia izaten du baliotsua dela sentitzeko. Kritikak pertsonalki hartzen dituzu, eta mehatxatuta senti zaitezke besteek arrakasta izaten dutenean.

Bi mentalitateak denentzat

Jendeak ez du hazkuntza mentalitatea edo mentalitate finkoa izaten, bata edo bestea; ez, denok ditugu bi mentalitateak. Hala ere, gure arteko gehienok joera bat izaten dugu, hazkuntza



mentalitatearen aldekoa edo mentalitate finkoaren aldekoa (testuinguruaren arabera). Adibidez, mentalitate finkoa izan dezakezu argazkilaritzan, eta hazkuntza mentalitatea kirolak egitean. Hazkuntza-mentalitatea izan dezakezu matematikan, eta mentalitate finkoa ingelesean. Gehienetan bien arteko nahasketa izaten da; adibidez, hazkuntza mentalitatearen bi heren eta mentalitate finkoaren heren bat. Proporzio hori aldatu egiten da hainbat faktoreren arabera: Presio handia jasan behar izaten duzu? Zer-nolako segurtasuna, babes eta erosotasuna sentitzen duzu kideekin? Liderra gustuko duzu? Umore onez al zaude? Ondo lo egin al duzu?

Nerabeen hazkuntza-mentalitatea indartzea zaila izan daiteke:

- Nerabeei soilik esatea hazkuntza-mentalitatea izan behar dutela kalterako izan daiteke, zeren negatiboki erantzun baitezakete nola pentsatu behar duten esatean. Eraginkorragoa da azalpen zientifikoak eta praktikoak ematea adimenaren gainean egindako lanen inguruan eta frogak ematea burmuina garatu egin daitekeela erakutsiz.
- "Gehiago saiatu" mezua errepikatzea kaltegarria izan daiteke. Nerabeek ulertu behar dute zergatik egin behar duten ahalegina eta nola erabil dezaketen ahalegin hori.
- Hazkuntza mentalitatearen kultura praktikan sustatzea garrantzitsua da.

Praktika

Hausnartzeko gaiak:

- Zer dakizu mentalitatearen gainean?

Zenbateraino onartzen dituzu adierazpen hauek?

- "Gauza berriak ikas ditzakezu, baina zure oinarritzko adimena ezingo duzu aldatu".
- "Zure adimena ezin da asko aldatu".

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasuna erakutsi eta azaltzen duten bideoetarako estekak:

- Hazkuntza mentalitatea: <https://youtu.be/mxh1fRBRkII>



Ariketak

Mentalitate finkotik hazkuntza mentalitatera

Mentalitate finkotik hazkuntza mentalitatera joateko honako urrats hauek eginez praktikatatu dezakegu:

1. Hauteman ahots finkoak

Ahots finkoen adibideak norbere buruari honelako gauza esatea izan daiteke: "Galtzailea izango naiz hau egitea lortzen ez badut", "Hori ziurrenez ezin izango dut egin; beraz, ez naiz saiatu ere egingo"; edo norbere buruari honelako kritikak egitea izan daiteke: "Txarra naiz honetan. Haserre nago neure buruarekin. Ez nuen arrakastarik izan, eta besteek ikus dezakete galtzailea naizela".

2. Kontuan izan aukera duzula

Ahots finkoei nola erantzuten diezun aukera dezakezu. Onartu egin ditzakezu eta zeure buruari esan: "Bai, benetan oso txarra naiz honetan" EDO saiatu, praktikatatu, laguntza eskatu, beste estrategia batzuk probatu, zerbait berria saiatu, etab. egin ditzakezu.

3. Hauteman eta sustatu hazkuntza-ahotsa

Konturatu gauzak ez direla errazak hasieran, inorentzat ere ez. Beste batzuk ere saiatu dira ez zitzaizkienean gauzak ondo ateratzen: "Agian ezin izango dut egin ORAINDIK, baina denborarekin, egiten ikas dezaket". Ikasketan jarri behar da arreta, eta ez errendimenduan, hori garrantzitsua da.

4. Hazkuntza-ahotsarekin jardun

Jabetu hazkuntza mentalitatea erabiliz irabazten duzunaz. Konturatu zer galtzen duzun mentalitate finkoa erabiliz: Ikasteko aukerak galtzen dituzu. Enbarazu egiten duzula sentitzen duzu, kikilduta edo oztopoz betea sentitzen zara ez duzulako sinesen arrakasta izan dezakezunik. Zeure burua (eta besteak) kritikatzin dituzu porrot egiten duzunean. Itxaropena galtzen duzu erronkei aurre egin behar diezunean.

Familia barruan guztiok ezagutzen dituzuen ahots finkoen adibide bat edo gehiago aukera daitezke. Hausnartu horren gainean goiko 4 urratsak buruan dituzula: Nola hauteman dezakezu ahots finkoa? Nola kontura zaitezke aukera duzula? Nola ezagutzen eta sustatzen duzu zure hazkuntza-ahotsa? Eta nola jarduten duzu hazkuntza-ahotsaren inguruan? Familia gisa, zuen eguneroko bizitza orokorreko hazkuntza-mentalitatea eta mentalitate finkoa antzeman ditzakezue ere.

(Tange 2016) Et (Dweck, 2012)

Autoelkarrizketa

Mentalitate finkoa eta ahots finkoak sarritan agertzen dira zailak, konplexuak edo latzak iruditzen zaizkigun jardueretan dihardugunean (lanean, etxeko lanetan, kirolean, etab.).

Familiako kideak honelako jarduerak egiten ari direnean eta "ahots finkoak entzuten dituztenean", egokienak iruditzen zaizkizun galderak/adierazpenak erantzuten saia zaitezke.

1. Zeure buruari esan ahal dizkiozun gauzak ataza zail bat egiten ari zaren bitartean:

- Lan asko egin dut arlo horretan.
- Trebetasun horiek denak ditut, soilik _____ egiteko gai izan behar naiz.
- Honaino iritsi naiz; ez naiz geratuko orain.
- _____ egin ahal dudanean, gainerakoa egin dezakedala jakingo dut.

2. Zeure buruari galdetu ahal dizkiozun gauzak jarduera amaitu ondoren:

- Zer ikasi dut hau eginez?
- Zer esan diot neure buruari jarduera egitean?
- Nire zein akatsek erakutsi didate zerbait berria?
- Nola erabil dezaket ikaskuntza hori beste erronka batzuei aurre egitean?
- Lehen, ezin nuen _____. Orain, _____ dezaket.
- Horrekin ikasi dudana oinarri harturik, hurrengoan _____ egingo dut.
- Hau jakin dut neure buruari buruz: _____.

Zeregin zail bat aurkitzen duzun bakoitzean, hausnartu gorago ageri direnen inguruan eta partekatu zure hausnarketak zure familiarekin.

Embracing the "F" word. Hemendik eskuratuta: <https://schools.au.reachout.com/articles/embracing-the-f-word>



Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beherago ageri den estekan aurkituko duzu.

Soinuak eta pentsamenduak

Imajinatu zeure burbuilan zaudela, hau da, ez jarri arretarik inguruko jendeari. Eman espazioa zeure buruari eta gainerakoei ere. Erosoago bazaude, begiak itxi ditzakezu, edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begira diezaiokezu.

Orain, eraman arreta entzumenera. Ireki soinueta, gela honetatik kanpoko soinueta, gela barruko soinueta, gorputzetik hurbil dauden soinueta. Ikusi diren modukoak hauteman ote ditzakezun. Grabagailu bat zarela ere imajina dezakezu, eta soilik soinuaren, tonuaren, bolumenaren eta erritmoaren sentsazioak sentitu. Lehenengo aldiz entzungo bazenitu bezala, interesa zaitetz hautematen duzunaz.

Agian konturatuko zara zeinen erraz etortzen diren distrakzioak, zeinen erraz sor ditzaketen soinuek istorio bat. Horretaz jabetzen bazara, saiatu pentsamendutik kanpo ateratzen eta entzun itzazu etorri eta joan ahala. Soinu batzuk erraz ezkututzen dira beste soinu nabarmenago batzuen atzean; nabarmendu isiluneak daudela soinuaren artean.

Soinuak besterik gabe nola iristen diren entzunda, egon horrela apur batez eta, ondoren, jarraitu aurrera.

Orain, utzi soinuak desagerrarazten eta eraman arreta adimenera. Zer gertatzen ari da? Pentsamendurik hauteman dezakezu? Agian orain egiten ari zaren edo egingo duzunaren gaineko pentsamenduak dira. Saiatu pentsamendu zehatzak on edo txar gisa ez epaitzen. Soilik diren moduan; agian pentsamendu alaiak dira, nahasgarriak edo neutralak. Hauteman pentsamenduak eta utzi joaten. Pentsamenduak etortzen eta joaten begiratzen geratuko bazina bezala.

Ez dago pentsamenduak kontrolatzeko edo aldatzeko premiarik. Utzi etortzen eta joaten beren kabuz, soinuarekin egin duzun moduan. Ikusi ea soinuarekin bezala egin dezakezun pentsamenduekin ere; soilik hauteman etortzen eta joaten direnean, zerua zeharkatzen duten hodeien moduan: zure adimena zerua da, zure pentsamenduak hodeiak dira, batzuetan handiak, beste batzuetan txikiak, batzuetan ilunak, beste batzuetan argiak. Baina zeruak hor jarraitzen du.

Agian... imajina dezakezu pentsamenduak hodeietan daudela idatzita pasatzen diren heinean. Batzuk azkar joaten dira, beste batzuk astiroago eta, gero, desegin egiten dira.

Agian arreta hodeietara joan da pentsamenduekin batera. Agian hodeiekin istorioak egin dituzu. Hori gertatzen dela ikusten baduzu, begiratu soilik ea non dagoen zure arreta, saia zaitetz pentsamenduak joaten eta etortzen ikusten berriz ere.

Gogoratu beti buelta zaitetzkeela arnasketara eta gorputzaren sentsaziora, arreta aingura baten moduan erabil dezakezu: arreta joan bada, bueltatu ahal zara eta ikusi ahal duzu nola zure pentsamenduak joaten diren eta bueltatzen diren, pasatzen diren hodeiak bezala.

Orain, utzi pentsamenduei joaten, eta eraman arreta arnasketara. Orain, eman arreta arnasketari soilik. Geratu hortxe une batez; hartu eta bota arnasa, nahi izanez gero.



Film-iradokizunak

- Forrest Gump (1994): Paramount Pictures. (2014ko uztailaren 29a). Forrest Gump IMAX aurrerakina [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=921V_LwMd1Q (ingelesez dago erabilgarri)



- Sing (2016): Universal Studios. (d.g.). ¡Canta! [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <http://www.canta-lapelicula.es/videos> (gaztelaniaz dago erabilgarri)



- Brave (2012): Disney Pixar. (2011ko azaroaren 16a). Brave filmaren aurrerakina [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=TEHWDA_6e3M (ingelesez eskuragarri)



- Mindsets Explained: Sprouts. (2016ko apirilaren 15a). Hazkuntza-mentalitatea vs mentalitate finkoa [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU (eskuragarri hizkuntza guztietan)



- Neuroplasticity: Sentis. (2012ko azaroaren 6a). Neuroplasticity [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=ELpFYCZa87g> (eskuragarri hizkuntza guztietan itzulpen automatikoa erabiliz)



- What Is Growth Mindset: Khan Academy. (2014ko abuztuaren 19a). The Growth Mindset [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=wh00S4MrN3E> (eskuragarri hizkuntza guztietan itzulpen automatikoa erabiliz)



- The difference between fixed & growth mindset: MindsetKit. (d.g.). Zer da hazkuntza mentalitatea? [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.mindsetkit.org/topics/about-growth-mindset/what-is-growth-mindset> (ingelesez soilik erabilgarri. Transkripzioa barne hartzen du)



- Growing your mind (eskuragarri hizkuntza guztietan itzulpen automatikoa erabiliz): Khan Academy. (2014ko abuztuaren 19a). Growing your mind [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=WtKJrB5rOKs>



c. Erresilientzia emozionala

Gorabeherak gainditzen ikastea

"Bizitza bonboi-kaxa baten modukoa da ez dakizu inoiz zer egokituko zaizun"

('Forrest Gump' filma)

Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...

"Ikastetxe batetik bestera aldatzen zarenean eta berritik hasi behar duzunean".

"Beste pertsona batzuekin bizitzen hasten zarenean eta arau desberdinak errespetatu behar dituzunean".

Zer-nolako emaitzak espero dira?

Erresilientzia emozionala trebatzea baliagarria da ezbeharrei aurre-egin eta horiek gainditzeko gaitasuna garatzeko, eta garapen horri laguntzeko.

- Errekuperazio emozionalerako gaitasunaren esanahia ulertzea.
- Eragozpenei aurre egin eta zailtasunak gainditzeko estrategien kontzientzia garatzea.

Zer da erresilientzia emozionala?

Erresilientziaren hainbat definizio dago, baina denek aipatzen dute gizabanakoaren gaitasuna zailtasunak gainditzeko eta behar diren sendotasun pertsonalak oztopoei aurre egiteko

(Noble & McGrath, 2013)

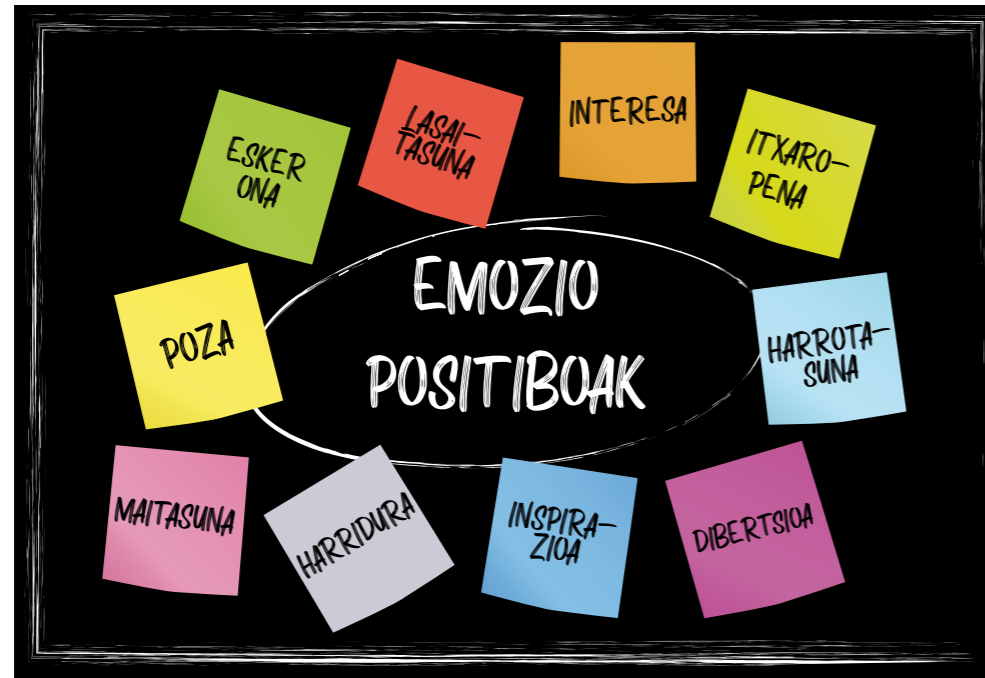
Denok bizitzen ditugu une zailak bizitzan zehar. Kasu batzuetan, zailtasun txikiak aurkitzen ditugu edo etsipena sentitzen dugu. Hala ere, bizi-erronkak edo -krisiak jasan behar ditugu agian. Erronka horiei aurre egiteak indartsuago izaten eta ezbeharrei kontra egiteko trebezia berriak lortzen lagundu ahal digu. Nola errekupearatu eta gogorragoak nola izan ikasten dugu. Ongizate- eta erresilientzia-maila hobezinak dituzten haurrek eta nerabeek osasun mental eta fisiko ona dute, hobeto jasaten dute estresa eta errendimendu akademiko ona izaten dute (McGrath eta Noble, 2011). Ez dakigu noiz iritsiko zaizkigun gertakari erronkariak, baina badakigu ezbeharrei aurre egiteko moduak eta estrategiak daudela. Zorigaitz bat jasan eta gero, hauek dira faktore garrantzitsuak: emozio positiboak eta negatiboak arteko ratioa (A), gure itxaropenak eta optimismoa (B) eta gauzen azalpen-estiloak (C).

A) Emozio positiboak

2009an, Positivity liburua argitaratu zen. Fredricksonek emozio positiboak buruz egindako ikerketaren laburpen aitzindaria egiten du liburu horrek. Hark frogatu zuenez, emozio positiboak arreta emanez eta haiek emozio negatiboak gainditzeko erabiliz, ongizatea sor dezakegu. Neurri batean behintzat, denok esperimendatu ditugu gertaera negatiboak. Hori gertatzen denean, emozio negatiboak sentitzen ditugu sarritan, hala nola umore txarra, sumina, tristetasuna eta pena. Horrek gure pentsamenduei, sentimenduei, harremanei eta adimenari eragiten die. Emozio negatiboak pentsamoldea ardatzen, murrizten eta intolerante bihurtzen dute. Tunel baten ikuspegiarekin aldera daiteke. Emozio negatiboak ohartarazpen-seinaleak dira, eta gauzak izan beharko luketen bezala ez direla adierazten digute. Ezinbestekoak dira guretzat, eta bizitzaren eta hiltzearen arteko desberdintasuna izan daitezke.

Fredricksonen (2009, 2013) ikerketak arreta eman dio emozio positiboek gure ongizatean eta osasunean duten eraginari. Fredricksonen egindako teoriak, "handitu eta eraiki" delakoak, emozio positiboek gure baliabide pertsonaletan eragin indartzaile iraungarria dutela ezarri du. Emozio horiek gure burmuinaren funtzionatzeko modua aldatzen dute, eta gure pentsamenduak eta ekintzak garatzen dituzte kono moduko ikuspegia eraginez, gure ikusmenaren zabaltasuna eta arreta handitzen dituztelako. Ikerketak 10 emozio positibo hartu ditu barne: poza, interesa, esker ona, lasaitasuna, harrotasuna, itxaropena, dibertsioa, inspirazioa, harri-dura eta maitasuna (Fredrickson, 2009). Azken emozioa, maitasuna, nagusitzat jo daiteke, gainerako denak barne har ditzakeelako.





Gertaera negatiboen ostean, emozio positiboek aurreko emozio negatiboen efektua murriz dezakete, eta aukera eta konponbide gehiago aurkitzen lagundu ere bai. Goranzko espiralaren teoria "handitu eta eraiki" teoriaren hedapena da. Emozio positiboak nagusitzen direnean, gure baliabideak eraikitzen ditugu. Horrela azal genezake: banketxean emozio positiboak gordetzen ditugu geroago ateratzeko, eta horrek dibidenduak dakartzkigu, are positiboagoak diren emozio gisa. Horrela, goranzko espirala sortzen da; emozio positiboek interesa irabazten dute eta emozio positibo gehiago eragiten dituzte. Emozio positiboekin eta negatiboekin bizitzen ditugun esperientziak gure sentimenduei eta pentsamenduei eragiten diete. Norberak betetzen dituen iragarpenak bihur daitezke eta goranzko espiral positiboa edo beheranzko espiral negatiboa sor dezakete.

Emozio positiboen eta negatiboen inguruko ikerketak frogatu egin du ongizaterako emozio positiboak nagusitu behar direla. Horri positibotasun erlazioa deritzo. Gizakiak garen heinean, joera negatiboa ere badugu bizirik irauten dugula ziurtatzeko, eta, horregatik, mehatxu egiten gaituen guztiari arreta ematen diogu. Emozio negatiboak nagusitzen direnean, tunel-ikuspegia garatzen dugu, egoera larriei eta zaileri aurre egiten laguntzen diguna. Hala ere, emozio horiek maiztasunez eta denboraldi luzez esperimintatzeak eragin negatiboa du gure ongizatean, eta aurrera egitea galarazten digu. Emozio positiboak nagusitzen direnean, ordea, aurre egiten dugu, pertsona gisa garatzen gara eta loratzen gara (Holmgren, Ledertoug, Paarup eta Tidmand, 2018).

- Emozio negatiboak nagusitzeak gure hazkundera atzeratzen du.
- Emozio negatiboen eta positiboen maila berdina bada, gure hazkundera atzeratzen da.
- Emozio positiboak nagusitzeak ongizatea ekarriko digu.
- Emozio positiboak asko nagusitzeak garapena eta oparotasuna ekarriko dizkigu.

B) Itxaropena eta optimismoa

Gure positibotasun-ratioa faktore garrantzitsua da ezbeharrei aurre egin eta erresilientzia sortzeko. Etorkizuna ikusten dugun moduari eragiten dio ere bai: optimistak izan eta onena espero edo pesimistak izan eta itxaropenik ez izatea. Erresilientzia handitzeko, itxaropen- eta optimismo-mailak handitzea estrategia ona da. Snyderek (2002) honela definitzen du itxaropena: motibazio-egoera positiboa, ekintza arrakastatsu (helburu baterako erabilitako energia) eta hura betetzeko bideen arteko erlazioan (helburuak betetzeko plangintza) oinarritzen dena.

Lópezek (2013) itxaropena eta optimismoa bereizten ditu. Optimismoa da etorkizuna oraina baino hobea izango denaren sinesmena; hori nahi duzu eta harekin amets egiten duzu. Hala ere, optimismoa zure pentsamoldean dago zure ekintzetan baino gehiago. Itxaropena da etorkizuna oraina baino hobea izango denaren sinesmena, eta hori betetzeko ahalmena duzula ere bai.

Itxaropena lau elementu bateratuz sortzen da:

- 1) Borondatea: helburuek, baliagarriek eta zalantzakoek, pentsamendu optimistaren norabidea eta xedea finkatzen dute.
- 2) Bide berriak sortzeko gaitasuna: helburuak betetzeko hartzen ditugun bide mentalak.
- 3) Ekintza-pentsamendua gure helburuak betetzeko motibazioarekin lotuta dago.
- 4) Oztopoek helburuak lortzea galarazten digute. Oztopo batekin topo egiten dugunean, amore eman dezakegu edo bide berriak sortzeko gaitasuna erabil dezakegu.

Itxaropen handia izan dezakezu, edo, bestela, itxaropenik ez izan. Itxaropen handiko pertsonak emaitzak alda ditzakete, beren gaitasunak mugaraino eramaten dituztelako, eta, antzaz, emaitza ezinezkoak lortzen dituzte. Ezbehar bati aurre egiten dionean, itxaropen handiko pertsona batek energia eta baliabide gehiago aurkitzen ditu xede bat betetzeko. Itxaropenik gabeko pertsona batek, ordea, denbora gehiago behar du errekuiperatzeko eta berriz ekiteko kemenaz izateko.

Etorkizunari buruz pentsatzeko dugun moduak eta espero dugunak bizitzeko moduari eragiten diote (López, 2013). Itxaropena funtsezko ezaugarria da nerabe arrakastatsuentzat. Iraunkortasuna eta pertseberantzia sustatzen ditu eta zoritxarrak arintzen ditu. Gogorarazi behar da itxaropena izaten ikas daitekeela, eta itxaropena duten pertsonak beste batzuei lagundu ahal dietela haiek ere izan ditzaten.

Guraso/senidea zaren heinean, itxaropena garatzen lagun dezakezu (López, 2013; Minnesotako Unibertsitatea, 2013):

- Eredu izatea, hau da, zugar itxaropen handiak erakustea.
- Istoriekiko eta ekintzekiko itxaropenak nabarmentzea.
- Nerabeari laguntzea itxaropena ematen dieten beste eredu batzuk aurkitzen, esaterako, euren indarguneetan sinesteari esker arrakasta izan duten pertsonen istorioak azalduz, adibidez Malala Temple Grandin edo Mae Jemisonen istorioak (ikus liburu hauek: Penelope Bagieu, Culottes, Malala's Magic Pencil; bideoa: <https://youtu.be/jWKYalbPLRY>); pelikula bat ikus dezakezue elkarrekin: The Boy Who Harnessed the Wind (gaztelaniaz, El niño que domó el viento), zuz. Chiwetel Ejiofor (2019), Billy Eliot, zuz. Stephen Daldry (2000).
- Pentsatzeko moduaren, itxaropenaren eta beren etorkizuneko bizitzaren arteko korrelazioa ulertzen laguntzea.
- Beren helburuak betetzeko estrategia ezberdinak aurkitzen laguntzea nerabeei.

C) Azalpen-estiloak

Gure azalpen-estiloak itxaropenean eta optimismoan eragin handia du: arrakasta edo porrota azaltzen dugun moduarena. Geure buruari buruz eta gure esperientzia arrakastatsuen zein porroten inguruan hitz egiten dugun moduak xedatzen du azalpen-estiloa. Hori ulertzea garrantzitsua da nerabeei eraginkortasunez laguntzeko.

Seligmanek (1998) horrela definitzen du azalpen-estiloa: nor bere buruari bere esperientzien logika azaltzeko forma ohikoa.

Gure azalpen-estiloa hiru estilotan oinarritzen da:

1. Iraunkortasuna: Gertakariak aldi baterakotzat edo iraunkortzat hartzen dira.
2. Orokortzea: Gertakariak orokortutzat (nonahikoak) edo espezifikotzat (bizitzaren arlo batekoak) hartzen dira.
3. Pertsonalizazioa: Gertakariak barnean edo kanpoan geratzen dira.

Azalpen-estilo guztiak dute alde baikor eta ezkor bat.

1) Azalpen-estilo iraunkorra denboraren pertzepzioarekin lotuta dago.

Estilo ezkorra:

"Beti gertatzen zait niri" edo "ez daukat zorterik".

Estilo baikorra:

"Batzuetan huts egiten dut" edo "azkenaldian zenbait arazo izan ditut".



Estilo ezkorra etengabe erabiltzeak ikasitako babesgabetasuna eragin dezake. Estilo hori erabiltzen duten pertsonak sentitzen dute inoiz ez zaiela ezer onuragarrikerik gertatzen, eta, beren bizitzako gertaera guztien ondorioz, desabantaila-egoeran daudela. Oso denbora luzea behar dute (mugagabea) norabide egokiari berriz ekiteko. Estilo baikor iraunkorrak pertseberantzia eragiten du. Hura erabiltzen duten pertsonak berriz saiatuko dira edo gehiago ahaleginduko dira arrakasta izateko. Aldi baterako azalpen-estilo ezkorra eta baikor iraunkorra behar dira erresilientzia hobetzeko.

2) Azalpen-estilo orokortua espazioaren pertzepzioarekin lotuta dago

Estilo ezkorra:

"Ezin badut arazo matematiko hori ebatzi, seguruenik fisika suspendituko dut".

Estilo baikorra:

"Ingeleseko irakasleak ez du aurrera egin dudarik ikusten".

Orokortasunarekin eta espazioarekin lotutako azalpen-estiloak onartzen du benetako gertakari bat beste arlo edo egoera batzuetara heda daitekeela edo gertakari espezifikoari soilik eragin diezaikeela. Azken kasu horretan, gizabanakoak aukera du ezbeharrak atzean uzteko.

Erresilientzia sortzeko, garrantzitsua da estilo ezkor espezifiko bat eta azalpen-estilo baikor orokortuago bat erabiltzea.

3) Azalpen-estilo pertsonalizatua kausalitatearen pertzepzioarekin lotuta dago:

Estilo ezkorra:

"Ergelegia naiz hori ulertzeko (barne-kausa)".

«Irakaslea ergelegia da gai hori era ulergarrian irakasteko (kanpo-kausa)».

Estilo baikorra:

"Gehiago ahalegintzen banaiz, lortuko dut (barne-kausa)".

"Berriz azaltzeko eskatzen badiot irakasleari, seguruenik ulertuko dut (kanpo-kausa)".

Barne-kausa batek eragindako azalpen-estilo pertsonalizatu ezkorrek autoestimua baxua eta kontrolik ezeko sententzia ekarriko ditu. Azalpen-estilo pertsonalizatu baikorrak, ostera, autoestimua eta kontrol-sententzia handituko ditu.

Guraso/senide zaren heinean, zure familiako nerabeak anima ditzakezu azalpen-estilo baikorra erabil dezaten, horrela (Manger, 2009):

- Xede errealistak ezartzen lagunduz. Zeregin zailak proiektu txikiagoetan zatituz, xede betegarriak ezartzeko.
- Arazoak ebazteko estrategia onak irakatsiz.
- Estrategia onen eta konponbide egokiak topatzearren arteko lotura nabarmenduz.
- Haien ahalegina goraiatzuz eta balioztatuz. Erantzukizuna beren gain hartzean egingandako aurrerapena azpimarratuz.
- Balorazioak emanez nerabeek beren bidea sor dezaten.

Praktika

Hausnartzeko gaiak:

- Zer dakizu erresilientzia emozionalari buruz?
- Nola erreakzionatzen duzu ezbeharren aurrean?
- Nola moldatu ohi zara egoera zailetan?
- Erraza al da zuretzat errekuperatzea?

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasuna erakutsi eta azaltzen duten bideoetarako estekak:

- Erresilientzia emozionala: <https://youtu.be/wReqrBEFuF4>



Ariketak

Positibotasun-ratioaren ariketa

Nola landu positibotasuna eguneroko bizitzan? Jarri arreta zugar eta zure familiako kideengan.

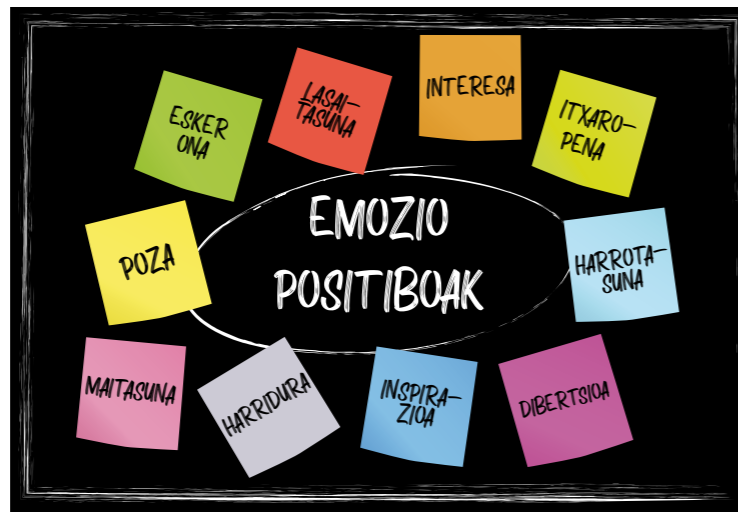
Hausnartu zure positibotasun-ratioari buruz.

- Egunean zehar, emozio positibo gehiago dituzu negatiboak baino?
- Emozio positiboen eta negatiboen kantitate bera esperimendatzen duzu?
- Emozio negatibo gehiago dituzu positiboak baino?

Berdin dio zenbat emozio positibo esperimendatzen dituzun; emozio horien maila handi dezakezu beti.

Modu bat da karpeta positibo bat sortzea, zuretzat garrantzitsua den emozio baterako. Aukeratu irudi horretako emozio positiboetako bat eta sortu karpeta bat tabletan edo ordenagailuan. Horretarako, erabili Interneteko argazkiak edo irudiak. Bestela, erabili papera, koloretako bolaluma eta aldizkarietako zatiak.

Erabili irudiak, marrazkiak, argazkiak, esaldiak... begiratzen dituzunean edo haien inguruan pentsatzen dituzunean, zure gogo-aldarte hobetzen dutenak. Itzul zaitez karpetara behar beste alditan.



Familiarekin emozio positiboak gogora ekartzeko aukera ere baduzue. Familiako kide bakoitzak berarentzat garrantzitsua den emozio positibo baten inguruko positibotasun-karpeta sor dezake edo, bestela, familia osoaren positibotasun-karpeta sor dezakezue elkarrekin:

Nola sortzen ditugu emozio positiboak familia gisa?

Zein jarduerak sustatzen dituzte gure emozio positiboak?

Irudiak hormetan, ateetan edo etxeko beste toki ikusgarri batzuetan ipini ditzakezue ere.

Fredrickson, B. (2009) Positivity.

Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life. New York: Three Rivers Press

Itxaropena erabiltzea nire helburua betetzeko

Zure familiako nerabeek helburu garrantzitsu bat lor dezaten laguntzeko, proba ezazu ariketa hau zuk zeuk.

Jarraian erakusten den ereduan, hasteko, adierazi helburu bat eta idatzi eskuineko zutabean.

Gero, pentsatu helburua betetzeko modu posibleak (gutxienez, hiru modu). Idatz itzazu ezkerreko zutabean.

Oztopoen zutabean, idatzi arrakastatsu izatea galaraz dezaketen gauza guztiak.

Eman oztopo bakoitza gainditzeko estrategia bat zutabe honetan. Adibidez:

Nire moduak	Nire oztopoak	Nire estrategiak oztopoak gainditzeko	Nire helburua
-Lorategira sarriago ateratzea	-Sarritan eguraldi txarra egiten du	-Lagunak etxera etortzera gonbida ditzaket	-Lagunekin denbora gehiago ematea
-Lagunei gehiagotan deitzea	-Telefono kontuko funtsak mugatuak dira	-Telefono zenbaki jakineta-rako doako minutuen pakete bat erosiko dut	
-Bideojokoetan denbora gutxiago ematea	-Duela gutxi joko berri bat erosi dut	-Jokoan aritzeko plangintza bat egingo dut	

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen. Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback



Azalpen-estiloak

Gure arrakastak eta porrotak azaltzeko dugun moduak gure erresilientzia emozionalean eragina dauka.

Zeure azalpen-estiloan arreta jarri gero, zure familiako nerabeei lagundu diezaiekezu beren azalpen-estiloak hobeto ezagutzen.

Juliak aurkezpen bat egin zuen gelaren aurrean. Oso gaizki joan zen eta Julia oso triste geratu zen.

Behin eta berriz pentsatu zuen esperientzia bere gurasoei nola azaldu.

Esperientzia azaltzeko saiakera bakoitzean azalpen estilo desberdina erabili zuen. Azkenean, jarraian adierazitako sei azalpenak prestatu zituen.

Aztertu azalpen guztiak eta saiatu esaten azalpena **baikorra ala ezkorra den**.

Halaber, hausnartu azalpena **iraunkorra den** (beti/inoiz edo batzuetan), **orokortua** (dena/zerbait) edo pertsonala (barrukoa/kanpokoa).

Jarduera hau zure kabuz egin dezakezu edo familiarekin eztabaidatuta.

1) Oso hizlari txarra naiz. Ez dakit hitzaldi bat behar bezala ematen.

Azalpen-estiloa: _____

2) Beno, gauza hauek batzuetan gertatzen dira. Ez da larria. Hurrengoan, aurkezpen hobea egiten saiatuko naiz.

Azalpen-estiloa: _____

3) Ordenagailua aurkezpen erdian hondatu zen eta ezin izan nuen nire aurkezpena erakutsi.

Azalpen-estiloa: _____

4) Aurkezpena oso gaizki atera zen. Badakit ezin izango dudala inoiz matematikako aurkezpenik egin.

Azalpen-estiloa: _____

5) Aurkezpenaren aurretik beti jakiten dut zer esan behar dudana, baina, ondoren, dena ahazten dut.

Azalpen-estiloa: _____

6) Ez zait berrirori gertatuko. Hurrengoan hobeto prestatuko naiz.

Azalpen-estiloa: _____

Zein azalpen estilo erabiliko zenuke zuk?

Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beherago ageri den estekan aurkituko duzu.

Aingura

Egin eten bat. Imaginatu zeure burbuilan zaudela. Hau da, ez jarri arretarik inguruko jendeari. Eman espazioa zeure buruari eta gainerakoei ere. Begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu.

Orain, jarri arreta arnasketan. Pentsatu soilik arnasketan, adeitasunez eta jakin-nahiz. Ez duzu arnasketa inola ere aldatu behar. Utzi arnasketari sartzen eta irteten.

Nahi baduzu, jarri eskua sabelean eta sentitu arnasa sartzen eta irteten. Beharbada, mugimendu txiki bat nabaritu duzu arnasaldi bakoitzean. Eroso sentitzen bazara horrekin, begiak itxi ahal dituzu, edo soilik begirada jaitsi.

Ez dago hori sentitzeko modu egokirik edo desegokirik. Ez duzu zertan hori kontrolatu.

Sudur-zulo bat hatz batekin itxi, eta beste sudur-zulotik arnasten saia zaitezke. Jabetu zure sentimenduez. Zerbait arnasaldiren ostean, aldatu arnasten ari zaren sudur-zuloa. Jabetu arnasteko sententzioaz Agian beroa, hotza, edo inurridura sentituko duzu.

Arnastu berriz bi sudur-zuloetatik; soilik hartu eta bota arnasa. Zure adimena joaten dela nabaritzen baduzu, ez arduratu; hori egiten du adimenak. Ohar zaitez nora doan zure adimena, zer pentsamendu izaten ari den, eta, gero, jarri arreta berriz arnasketan. Arnasketa zure aingura da berriz.

Adimena noraezean badabil behin baino gehiagotan, ekar ezazu bueltan. Errepikatu behar duzun bestetan. Praktikatu isilik. Gogoratu zure arnasketa hor egongo dela pilotu automatikotik irteteko eta baretu nahi duzun bakoitzean. Egon lasai.



Film-iradokizunak

- Cast Away (2000): 20th Century Fox. (2015ko martxoaren 5a). Cast Away | #TBT Aurrerakina | 20th Century FOX [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=4tVklCz2jcl> (erabilgarri soilik ingelesez)



- Axa PPP Healthcare. (2017ko otsailaren 2a). Zer da erresilientzia? [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=gcbTmw1Y48I> (ingelesez soilik erabilgarri)



- Black Dog Institute. (2015eko maiatzaren 2a). Building personal resilience [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=pS5H7VfkuPk> (azpigitulu automatikoak eskuragarri hizkuntza guztietan)



d. Erresilientzia soziala

Talde gisa indartsu izaten ikastea

“Erabili mina bideko harri bat balitz bezala, ez kanpatzeko tokia balitz bezala”

(Alan Cohen)

Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...

"Taldekoi kirol batean parte hartzen duzunean eta lankidetzan aritu behar duzunean".

"Taldeak arazo bat duenean eta zure laguntza eskatzen dizutenean".

Zer-nolako emaitzak espero dira?

Erresilientzia soziala trebatzea baliagarria da talde gisa zenbait gizarte-testuingurutan aritzeko eta zoritxarrei aurre egiteko. Helburu hauek ditu:

- Erresilientzia sozialaren esanahia ulertzea. Erresilientzia soziala giza harremanen ezinbesteko alderdia da egoera txarretan.
- Gizarte-testuinguru ezberdinetan aritzeko nerabeen gaitasuna aztertzea, bai eta interakzio sozial positiboak hasteko duten papera ere.
- Beren gaitasunen kontzientzia garatzea eta plan praktikoak zein aholkuak prestatzea beren burua ebalua dezaten eta beste batzuei lagun diezaieten.
- Eragozpenetarako erantzun malguak eta zehatzak eragitea, eta talde moduan zailtasunak gainditzen irakastea.

Zer da erresilientzia soziala?

Erresilientzia besteekin harremanak egiteko gaitasuna da, eta jadanik egindakoak eta garatzen ari direnak indartzen ditu. Ikuspegi horrek hazkuntza kolektiboko esperientzia bihur ditzake ezbeharrak.

(Cacioppo, Reis, & Zautra, 2011).

Erresilientzia indibidualak gizabanakoaren gaitasuna aprobetxatzen du. Erresilientzia sozialak gizabanakoen eta taldeen gaitasuna erabiltzen du besteekin lan egiteko eta helburuak betetzeko.

Erresilientzia sozialak maila bat baino gehiago hartzen ditu eta hauetan oinarritzen da:

- Besteekin harremanak egiteko modu pertsonal bereizgarriak (adibidez, aditasuna, konfiantza, inpartzialtasuna, gupida, umiltasuna, zintzotasuna, irekitzea).
- Baliabide eta gaitasun interpersonalak (adibidez, partekatzea, arretaz entzutea, besteak zehaztasunez eta enpatiaz hautematea, besteak zaindu eta errespetatuz komunikatzea, besteen beharrei erantzuteko gaitasuna, gupida eta barkamena).
- Baliabide eta gaitasun kolektiboak (adibidez, talde-nortasuna, zentraltasuna, kohesioa, tolerantzia, irekitzea, gobernu-arauak).

Erresilientzia soziala besteak zehaztasunez eta enpatiaz hautemateko gaitasunaren eta motibazioaren araberakoa da. Besteak geure buruari begiratzen diogun ikuspegi berdinarekin begiratzeko eta elkartasunez erantzuteko gaitasuna funtsezkoa da harreman sozialetarako. Sozialki erresilienteak izateko, ulertu behar da beste pertsonen nola antzematen dituzten beren bizitzako esperientziak eta egoerak. Jarduerak ondo koordinatzeko, ikuspegi partekatua eta helburu erkideak izan behar dira. Beste pertsonen behar ondo ezagutzea eta haien gai arduratzea pertsonen arteko lotura positiboak sortzen dituzte (Cacioppo et al., 2011).

Erresilientzia soziala sustatzen duten baliabide pertsonalek hauek barne hartzen dituzte:

- Besteak zehaztasunez eta enpatiaz hautemateko gaitasuna eta motibazioa.
- Beste pertsonekin eta kolektiboekin konektatuta sentitzea.
- Besteenganako zaintza eta errespetua komunikatzea.
- Norberaren eta besteen ongizatea eragiten duten balioak.
- Arazo sozialei egoki eta ezustean erantzuteko gaitasuna.
- Emozio sozialak era egokian eta eraginkorrean adieraztea.
- Konfiantza.
- Tolerantzia eta irekitasuna.

(Cacioppo et al., 2011)

Kontuan hartu familiako nerabeei ez diezula irakatsiko baliabide horiek barneratzen. Helburua da baliabide horiek ulertzea, identifikatzea eta erabiltzea. Familiako nerabeei baliabide hauek garatzen laguntzen diezu jokabide-eredu izanez, gainerakoekin tolerantzia, irekia eta gupidatsua izanez, zure balioak zabalduz eta beren beharrei arreta jarritz.



Praktika

Hausnartzeko gaiak:

- Ba al dakizu zerbait erresilientzia sozialaren inguruan? Zure ustez, zer esan nahi du?
- Nola aplikatu ahal dira erresilientzia sozialaren trebetasunak eguneroko bizitzan?
- Zerk sustatu ahal du erresilientzia soziala?
- Deskribatu ahal duzu erresilientzia soziala erabilgarria izan daitekeen egoera zail espezifiko bat?

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasunak erakutsi eta azaltzen dituzten bideoetarako esteka

- Erresilientzia soziala: <https://youtu.be/W4yPsvwo6M>



3



Ariketak

Mariaren istorioa

Mariak hamaika urte zituen Ameriketako Estatu Batuetara joan zenean ama eta hiru anai-arreba nagusiekin. Dominikar Errepublikako ezegonkortasun politikotik eta zailtasun ekonomikoetatik ihes egin zuten. Mariaren zaindari nagusia, amona, eta familia handia han utzi zituzten. Familia dominikar populazio handiko New Yorkeko iparraldeko auzo bateko apartamentu bateko gela batean jarri zen bizitzen, Mariaren amak aurkitu eta hark lagundu zien arte. Orduan, apartamentu txukun batera mugitu ziren.

Mariak oso ingeles gutxi zekien, eta ingeleseko eskoletan eman zuen izena, bigarren hizkuntza gisa. Lagunak egin eta azkar ikasi zuen nahikoa ingelesa. Mariak errespetu eta onarpen handia erakusten zuen bestelako kulturak dituzten hainbat tokitatik zetozen beste ikasle batzuekin, María bezala ingelesa ikasten saiatzen ari zirenak. Taldekako lan-aurkezpenen amaieran, Mariak eskerrak ematen zizkion bere taldeari, taldekideengan konfiantza zuela eta haiengan sinesten zuela agertzen zien eta etorkizunean talde-lanetan lankidetzan arituko ziela ziurtatzen zien. Mariak eta bere lagunek izugarri hobetu zuten ingeles-maila.

Elkarrekin, familia gisa, eztabaidatu alderdi hauek:

1. Mariak izan zuen/zituen zailtasunak izan zen/ziren

Pentsatu honi buruz:

Erresilientzia egoera zailak jasan eta tratatzeko eta haietatik errekuperatzeko gaitasuna da. Azaldu Mariak, istorioan, aurkitu dituen zailtasunak edo egoera latzak.

2. Zerk lagundu zion Mariari egoera zail horretan aurrera egiten?

Pentsatu honi buruz:

Pertsona bakoitzak bere erabakiak hartu behar ditu, bere baliabideak, indarrak edo ideiak ditu, eta haiek erabili behar ditu. Zailtasunei aurre egiteko pertsonak ematen dituzten urratsen inguruko interesa pizteak, erresilientzia garatzeko moduari buruz gehiago ikasten laguntzen du?

Cacioppo, J. T., Reis, H. T., Et Zautra, A. J. (2011). Social resilience: The value of social fitness with an application to the military. *American psychologist*, 66 (1), 43

Elkarrekin familia moduan

- Azaldu elkarrekin aurre egin behar izan duzuen edozein zailtasun edo egoera latz
- Zerk lagundu zizuen egoera latza gainditzen?

Kontuan hartu pertsona bakoitzak bere erabakiak hartu behar dituela, bere baliabideak, indarrak edo ideiak dituela, eta haiek erabili behar dituela.

Deskribatu ahalik eta baliabide gehien,

Zuri buruz

Familia harremanei buruz (hots, elkarrekin familia moduan), egoera latza gainditzeko lagungarriak izan zirenak.



3



Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beherago ageri den estekan aurkituko duzu

Gorputza eskaneatzea

Ariketa honetan, zure aulkian eseriko zara, baina, etxean bazaude, etzan ahal zaitezke. Zure gorputzari arreta berezia jarriko diozu. Saiatu imajinatzen arreta foku bat dela eta gorputzari begira jartzen duzula hura eskaneatzeko, baina ontasunez eta jakin-nahiz. Praktika honetan ez dugu inora heldu nahi, ezta ezer berezirik lortu nahi ere. Asmoa da gorputzeko atal bakoitzari denbora apur bat ematea hor dagoena ikusteko.

Imajinatu zeure burbuilan zaudela, hau da, ez jarri arretarik inguruko jendeari. Eman espazioa zeure buruari eta gainerakoei ere. Begiak itxi ditzakezu, edo parean duzun zerbaiten deskantsatzen utzi.

Eseri eroso, hankak lurrian, eskuak magalean edo mahai gainean, burua orekatuta eta bizkarra zuzen baina eroso. Utzi gorputzari deskantsatzen mendi tente baten antzera sentituz. Has zaitez arreta jartzen zure arnasketaren sentsazioetan. Sentitu zure arnasketa oraintxe bertan; ez duzu arnasketa aldatu behar, bakarrik nolakoa den sentitu. Jarraitu lasai arnasketarekin. Hartu eta bota arnasa.

Orain, jarri arreta gorputzean eta eraman arreta-fokuaren argia oinetara, bai eskuinekora, bai ezkerrekora. Ba al dago bertan nabaritzen duzun sentsazioirik? Oinak sentitu al ditzakezu? Behatzak sentitu al ditzakezu? Orpoak? Galtzerdiak sentitu al ditzakezu? Beste inolako sentsazioirik sentitzen al duzu? Beroa, freskura, inurridura edo tentsioa? Ez baduzu ezer nabaritzen ere ondo dago; ez duzu ezer asmatu behar, gauzak diren bezala sumatu bakarrik.

Segidan, mugitu arreta-fokuaren argia orkatiletara, hanketara, zangarretara, bernazakietara eta belaunetara. Ez pentsatu zure belaunetan, baina ahal baduzu sentitu bertan dagoena (zerbait baldin badago) Ondoren, jarri arreta izterretan aldaketara iritsi arte. Senti al dezakezu aulkiaren sostengua bertan deskantsatzen ari zaren bitartean mendi baten antzera?

Sentitu dezakezu zure bizkarra bizkarraren beheko aldetik hasita eta bide guztia sorbalde-taraino? Arreta ipini ea nola sentitzen duzun bizkarra. Orain, mugitu fokua sabelera. Nabaritzen duzu nola mugitzen den abdomena arnasketarekin? Mantendu al dezakezu arreta bertan? Zure arreta joaten dela ohartzen baduzu, ez zaitez arduratu; horrela funtzionatzen du adimenak. Egin behar duzun gauza bakarra da arreta mugitu poliki-poliki zuk egotea nahi duzun lekura, hau da, momentuz abdomenera.

Jarraian, eraman kontzientzia sorbalde-taraino. Nola daude zure sorbaldek? Mugitu sorbalde-fokua hatzetara, eskumuturretara, besoetara eta berriz sorbalde-taraino. Lepora eta aurpegira irisi arte. Ondoren, kokotsera, masailletara, begietara, kopetara eta belarrietara. Hedatu kontzientzia zeure burura osotasun gisa bertan deskantsatu balu bezala.

Hurrengo aldian arnasa hartzean, imajina dezakezu zure arnasketa behatzetaraino eta bizkarreraino joaten dela, gorputz osoa arnasten ariko balitz bezala. Jarri zure arreta-fokua arnasketan ahal duzun modurik hoberean.

Eta orain, gera zaitez aulkian eserita, izan zaitez zu zaren moduan. Osoa.

Kontuan izan arreta, une bakoitzean..



Film-iradokizunak

Unbroken (gaztelaniaz, Invencible) (2014): Unbroken: Path to redemption. (2018ko ekainaren 28a). Unbroken: Path To Redemption Aurrerakin ofiziala [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=66aOpcEchZk



Coach Carter (gaztelaniaz, Entrenador Carter) (2005): YouTube-ko filmak. (2012eko maiatzaren 12a). Coach Carter – Aurrerakina [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=znyAnWUYf2g>



Miracle (gaztelaniaz, El milagro) (2004): YouTube-ko filmak. (2012ko otsailaren 9a). Miracle [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=v64ofT1rG0w>



Remember the Titans (gaztelaniaz Titanes, hicieron historia) (2000): YouTube-ko filmak. (2012eko urtarrilaren 13a). Remember the Titans [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=ThTD7u5z9hw>



e. Lidergoa

Eragina sortzen eta erantzukizuna hartzen ikastea

"Liderra da bidea ezagutzen duena, bidea ibiltzen duena eta bidea adierazten duena"

(John C. Maxwell)

Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...

"Klaseko/ikastetxeko ordezkari izendatzen zaituztenean".

"Anai-arreba gazteagoak etxean zaintzen ari zarenean".

"Taldeko proiektu batean lanean ari zarenean eta gaizki doala ikusten duzunean; lidergoa hartzea erabaki dezakezu proiektua konpondu eta bideratzeko".

Zer-nolako emaitzak espero dira?

Lidergoa trebatzea baliagarria da ardura hartzen, beste pertsonengan eragiten eta erantzukizunak kudeatzen ikasteko. Helburu hauek ditu:

- Lidergoaren esanahia ulertzea, lidergo gaitasunak praktikatzeko moduak ikastea eta ikasleek besteei lidergoa lantzen lagundu ahal izatea.
- Nerabeek ulertzea zer nolako zeregina duten ikastetxeko komunitatean aldaketa positiboak egiten hasteko, txikiak izan arren, komunitate horren partaide izatearen zentzua erabiliz.
- Beren buruaz jabetzea eta beren gaitasunez jabetzea gara dezatela, eta plan eta aholku praktikoak formulatu ditzatela beren burua ahalduntzeko eta besteei laguntzeko.

Zer da lidergoa?

Lidergoari esker lortzen da gainerakoengan eragina izan eta gainerakoei laguntzeko, haien ekintzak zuzendu eta motibatuzko beharrezkoak diren izaera eta atributu kognitiboen konstelazio integratua garatzea, betiere lorpen kolektiboak lortzeko xedearrekin.

(Peterson & Seligman, 2004).

Aldez aurreko jarrera hori izaten duten gizabanakoez beren jarduerak eta besteenak kudeatzen dituzte. Lidergoaren kalitatea liderraren ezaugarriek, jarraitzaileen ezaugarriek eta testuinguruaren edo egoeraren mugek banaka edo elkarrekin sortzen duten eraginaren araberakoa da. Lidergoaren gaitasun pertsonala izateko, lidergo-rolak bilatzeko, lortzeko eta ongi burutzeko motibazioa eta gaitasuna izan behar dira. Hala ere, lidergoa praktikan jartzea eta lidergoaren gaitasun pertsonala izatea ezberdina dira (Peterson & Seligman, 2004). Lidergoaren jardunak barne hartzen du izaera-sendotasuna hobetzeko beharrezkoak diren trebetasunak irakastea. UPRIGHT programan eta kapitulu honetan, lidergo mota hori landuko da.

Lidergoak praktika moduan honako hauek barne hartzen ditu:

- Kideek edo jarraitzaileek burutu behar duten talde-ekintza batentzako norabide bat definitzea, ezartzea, identifikatzea edo bihurtzea.
- Helburu horiek lortzeko prozesu kolektiboak ematea edo gaitzea (Zaccaro & Klimoski, 2001).

Lidergoak praktika moduan ez ditu kalitate pertsonalak barne hartzen soilik; aitzitik, jokabide, jardura eta gaitasun multzo oso bat barne hartzen du. Horrek aldatu egiten du lidergoaren gainean dagoen ikuspegi tradizionala, alegia, liderraren eraginkortasuna kalitate pertsonal edo banakako jarrera moduan ikustea (Peterson & Seligman, 2004). Beraz, nornahik hobetu ditzake ikasitako lidergo-trebetasunak jokabide-jarduerak barne hartzen dituelako. Eta trebetasun horiek irakatsi egin daitezke, ez baitira soilik jaiotzeko ezaugarriak.

Nor da liderra?

Liderra taldea motibatzen eta adoretzen duen talde-kidea da, gauzak egin daitezkeen helburuarekin. Lider on batek harreman onak mantentzen ditu taldearen barruan, bereziki talde-jarduerak antolatuz eta horiek eginez (Peterson & Seligman, 2004). Hitz gutxitan esateko, liderrak talde-jarduerak zuzentzen ditu eta bidea ezartzen du talde-kideei adorea emanez arrakasta kolektiboa lortze aldera.

Lider batek honako hauek egin beharko lituzke:

- Konbentzitu talde-kideei egin behar dutena egin dezaten.
- Beste lagundu eta positiboki eragin beren ekintzak zuzenduz eta motibatuz.
- Harreman onak eta adorea sortu eta mantendu taldearen barruan.



Praktika

Hausnartzeko gaiak:

- Zer dakizu lidergo trebetasunen gainean?
- Lidergo-trebetasunak nola aplikatu daitezke eguneroko bizitzan?
- Lider on baten ezaugarriak eta gaitasunak deskriba ditzakezu?
- Lider moduan jardun zenuen egoera bat deskriba dezakezu?

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasuna erakutsi eta azaltzen duten bideoetarako estekak:

- Lidergoa: <https://youtu.be/CthgexS000s>



3



Eztabaidarako istorioa

JARRAIBIDEAK: Irakurri honako istorio hau. Hausnartu, banaka edo familiarean, esanahiaren inguruan eta mezua zuen eguneroko bizitzan aplikatzeko moduaren inguruan.



Jon hamabi urteko gazte bat da eta hiri berri batera iritsi zen gurasoekin. Jon hiriko ikastetxe bakarrean sartu da. Ikastetxeko ikasle-kopurua murriztu egin zen; haur asko ikastetxetik kanpo geratzen ziren ez zituelako instalazio onak. Ikastetxeko eraikina oso zaharra zen, konpontzea eta modernizatzea behar zuen, eta ikasgelako eserlekuak apurtuta zeuden. Jon Anaren, Gorkaren eta Sararen laguna egin zen; denak zeuden maila berean. Jonek Interneten arakatzea zuen gustuko eta "GoFundMe" kanpainari buruz irakurri zuen, zeinak funtsak lortzen baitzituen tsunamiaren biktimei laguntzeko. Funtsak lortzearen gaineko ideia partekatu zuen lagunekin eta webgune bat sortu zuten beren ikasgela berritzeko dirua lortzeko. Handik gutxira, lagunek GoraGazteak (ingelesez, "YouthUp") izeneko talde bat sortu zuten, beren funts-bilketa sare sozialetan ezagutarazteko. Hilabete gutxi barru, hain diru asko bildu zuten, beren ikasgela berritzeaz gain, beste hainbat ikasgela eta eraikin ere berritu zituztela ikastetxean. Horrek ikastetxearen irudia aldatu zuen eta eskola-elkartearen eta inklusioaren zentzu berri bat erakutsi zuen. GoraGazteak taldea famatu egin zen hiri osoan eta klasetik kanpoko jarduerak antolatzen zituzten beste ikasle batzuekin, irakasleen eta langileen laguntzarekin. Eskola-elkarteak bere adierazle guztiak hobetu zituen, bertaratzeak gehitu egin ziren, ikasleen errendimendua hobetu egin zen eta ikasle-kopurua handitu zen. Ikastetxeak adore eta giro berri bat hartu zituen. Hainbat ikasle berrik izena eman zuten dagoeneko bertan zeuden beren lagunei hitz egiten entzun ondoren. GoraGazteak taldean ikasle asko kideatu ziren laster, gazteen ahalduntzea eta eskola-elkartearen bidezko eskola-arrakasta lortzen lagundu zutenek. Agian, Jonen lidergo-kalitate garrantzitsuena zera zen, bere eskolako aldarre eta giro berria ez zirela soilik bere ahaleginen ondorioa, baizik eta GoraGazteak taldearen eta ikastetxeko beste guztien laguntzaren, aldarrearen eta indarrarenak. Jon lidergoa gizakiaren kalitate positibo gisaren adibide bat da.

Etxean eztabaidatzeko dilema

Familiak, talde baten modura, alde batean dauden eta haurra(k), beste talde baten modura, beste aldean dago/daude.

Talde batek Jon animatzen du bere lidergoarekin lortutako arrakastaren merezimendu osoa berak har dezan.

Beste taldeak Jon animatzen du merezimendua "GoraGazteak" taldeko kide guztiekin partekatzeagatik.

Orain, talde bakoitzak 3 minutu izango ditu bere ikuspuntua defendatzeko argudioak prestatzeko. Prest zaudetenean, bost minutuko eztabaida izango duzue: Joni zegokion diru bilketari esker eskolako komunitatean izandako aldaketen merezimendu osoa? Edo Jonek zuzen egin al zuen merezimendua GoraGazteak taldearekin partekatuz aldaketan lagundu zutelako?

Elkarrekin, familia gisa, eztabaidatu alderdi hauek:

- Jon liderra izatetik zer duzu gustuko?
- Jonen zer ezaugarri lider moduan izango zenituzke gustuko zure ezaugarriak (edo familiako kide batenak) balira?
- Zure ustez, nola lortu zuen Jonek besteengan eragin positiboa izatea eta eskolarekin harreman onak mantentzea?

Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004).

Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1): Oxford University Press.



3

Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beherago ageri den estekan aurkituko duzu.

Gorputza eskaneatzea

Ariketa honetan, zure aulkian eseriko zara, baina zure etxean bazaude, etzan ahal zaitzke. Zure gorputzari arreta berezia jarriko diozu. Saiatu imajinatzen zure arreta foku bat dela, zure gorputzari begira dagoenari esploratzeko asmoz, ontasunez eta kuriositatez. Praktika honetan ez dugu inora heldu nahi, ezta ezer berezirik lortu nahi ere. Asmoa da zure gorputzeko atal bakoitzari denbora apur bat ematea hor dagoena ikusteko.

Bakoitza bere burbuilan dagoela irudikatu beharko duzue. Ez jarri arreta zuen ingurukoek egiten dutenari, eman espazioa zeuen buruari eta gainerakoei ere. Begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu.

Eseri eroso, hankak lurrean, eskuak magalean edo mahai gainean, burua orekatuta eta bizkarrak zuzen baina eroso. Utzi zure gorputzari deskantsatzen mendi tente baten antzera sentituz. Hasi arreta jartzen arnasketaren sentsazioetan. Sentitu arnasketa oraintxe bertan; ez da beharrezkoa aldatzea, besterik gabe sentitu nolakoa den. Jarraitu lasai arnasketarekin. Hartu arnasa eta bota.

Orain, jarri arreta gorputzean eta eraman arreta-fokuaren argia oinetara, bai eskuine-kora, bai ezkerrekora. Ba al dago bertan nabaritzen duzun sentsaziorik? Oinak sentitu al ditzakezu? Behatzak sentitu al ditzakezu? Orpoak? Galtzerdiak sentitu al ditzakezu? Beste inolako sentsaziorik sentitzen al duzu? Beroa, freskura, inurridura edo tentsioa? Ez baduzu ezer nabaritzen ere ondo dago; ez duzu ezer asmatu behar, gauzak diren bezala sumatu bakarrik.

Segidan, mugitu arreta-fokuaren argia orkatiletara, hanketara, zangarretara, bernazakietara eta belaunetara. Ez pentsatu zure belaunetan, baina ahal baduzu sentitu bertan dagoena (zerbait baldin badago) Ondoren, jarri arreta izterretan eta mugitu arreta aldaketara iritsi arte. Sentitu dezakezu aulkia sostengua bertan deskantsatzen ari zaren bitartean mendi baten antzera?

Sentitu dezakezu zure bizkarrak bizkarraren beheko aldetik hasita eta bide guztia sorbalde-taraino? Arreta ipini ea nola sentitzen duzun zure bizkarrak. Orain, mugitu fokua sabelera. Nabaritzen duzu nola mugitzen den zure abdomena arnasketarekin? Mantendu al dezakezu arreta bertan? Zure arreta joaten dela ohartzen baduzu, ez zaitetz arduratu; horrela funtzionatzen du adimenak. Egin behar duzun gauza bakarra da zure arreta mugitu poliki-poliki zuk egotea nahi duzun lekura, hau da, momentuz abdomenera.

Jarraian, eraman kontzientzia sorbalde-taraino. Nola daude zure sorbaldeak? Mugitu arreta sorbalde-tatik behatsetara, eskumuturretara, besoetara eta berriz sorbalde-tara. Igo lepora eta aurpegira. Ondoren, kokotsera, masailera, begietara, kopetara eta belarrietara. Hedatu zure arreta zure buru osora, bertan deskantsatu balu bezala.

Hurrengo arnasa hartzerakoan, imajina ezazu zure arnasketa oinetako behatsetaraino eta bizkarreraino joaten dela, zure gorputz osoa arnastuko balitz bezala. Jarri zure arreta-fokua arnasketan ahal duzun modurik hoberenean.

Eta orain, gera zaitetz aulkian eserita, izan zaitetz zu zaren moduan. Osoa.

Deskantsatu arreta jarriz, unean-unean.



Film-iradokizunak

- Wave (2008): IFC Films. (2011ko urriaren 13a). WAVE aurrerakin ofiziala [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=W9drpWLmtOc>



- Mandela (2013): Pathé Distribution. (d.g.). Mandela : un long chemin vers la liberté [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <http://www.pathefilms.com/film/mandela>



- The Lion King (1994): Disney Movies. (2017ko uztailaren 17a). The Lion King | Aurrerakina [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=zx3LT_G3clA





IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA

- AUTOKONTZIENTZIA
- AUTORREGULAZIOA
- KONTZIENTZIA SOZIALA
- GIZARTE-TREBETASUNAK
- ERABAKI ARDURATSUAK HARTZEA



IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA

“Bihotza hezi gabe adimena hezteak ez da inolako hezkuntza”

(Aristoteles)

Aurkezpen-galderak

- Entzun al duzu inoiz ikaskuntza soziala eta emozionalaren inguruan?
- Ba al dakizu zer esan nahi duen ikaskuntza soziala?
- Ba al dakizu zer esan nahi duen ikaskuntza emozionala?
- Zure ustez, zer hartzen du barne?

Osagaiaren ilustrazioa

Ikusi Ikaskuntza soziala eta emozionalari buruzko bideo hau:
<https://youtu.be/dn6eV5IHf7c>



Zergatik da garrantzitsua ikaskuntza sozial eta emozionalean trebatzea?

Ikaskuntza soziala eta emozionalaren trebetasunek honako hauek hobetzen lagunduko dizute:

- zure ongizatea
- zure ikaskuntza
- besteekin dituzun harremanak



4

Zer da ikaskuntza soziala eta emozionala?

Ikaskuntza soziala eta emozionala horrela definitzen da: haurrek eta helduek ezagutzak, jarrerak eta trebetasunak eraginkortasunez eskuratu eta aplikatzen dituzten prozesua. Horiek beharrezkoak dira emozioak ulertu eta kudeatzeko, xede positiboak ezarri eta lortzeko, besteenganako enpatia sentitu eta adierazteko, harreman positiboak ezarri eta mantentzeko eta erabaki arduratsuak hartzeko.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning – CASEL, n.d.

Pertsona barneko zein pertsonarteko egoerak kudeatzeko funtsezko gaitasunak era konstruktiboan eskuratzeko prozesua da.

Ikerketen arabera, ikaskuntza soziala eta emozionalak arrakasta-maila hobetzeaz gain, jokabide prosozialak handitzen ditu; adibidez, adeitasuna, partekatzea eta enpatia. Halaber, ikasleak eskolarekiko duen jarrera hobetzen du, eta nerabeen depresioa eta estresa txikitzen ditu (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011).

Azken urteetan, ikaskuntza soziala eta emozionalaren garrantzia sendotu da ikastetxeetan. Hein batean, ikaskuntza soziala eta emozionalaren eta errendimendu akademikoaren arteko lotura positiboari buruzko txostenei esker; eta hezkuntza integralaren gero eta handiagoa den interesari esker ere bai (gaitasun akademikoak eta psikosozialak barne).

Trebetasun horiek hobetzeko ikaskuntza soziala eta emozionalaren trebetasunak eta estrategiak garrantzitsuak dira bizitzaren alderdi guztietan. Ez da bakarrik nerabeentzat; irakasleek, ikasleek eta gurasoek onura atera diezaiekete ere bai.

Ikaskuntza soziala eta emozionalaren trebetasunak.

IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA

AUTOKONTZIENTZIA
 AUTORREGULAZIOA
 KONTZIENTZIA SOZIALA
 GIZARTE-TREBETASUNAK
 ERABAKI ARDURATSUAK HARTZEA

MINDFULNESS



a. Autokontzientzia

Ikasi zure emozioak, pentsamenduak eta balioak igartzen

"Gutako bakoitzak esploratu ahal izan duguna baino askoz ere gehiago dugu gure baitan ezkutatuta."

(Muhammad Yunus)

Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...

"Erosketak egitera joaten zarenean eta emozionalki oso nekatuta sentitzen zarenean ez dakizulako zein galtza erosi".

"Norbaitek esaten dizunean: 'Azaldu gauza gehiago zuri buruz, azaldu nor zaren eta zerk bereizten zaituen beste pertsonengandik' Eta zuk ez dakizu zer erantzun".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Autokontzientzia trebatzea baliagarria da nerabeen sendotasunen eta baliabideen kontzientziari laguntzeko eta hura garatzeko, bai eta ezaugarri horiek beren bizitzetan nola erabili ahal dituztela irakasteko ere. Helburu hauek ditu:

- Autokontzientzia zer den ulertzea (nork bere burua ezagutzea).
- Nerabeei laguntzea beren sendotasunak eta baliabideak –eta beste pertsonenak– identifikatzen eta horien gaineko kontzientzia hartzen.
- Sendotasunean oinarritutako mentalitatea eta tresnak garatzea, hain zuzen ere, sendotasun horien erabilera hobetzeko.

Zer da autokontzientzia?

Autokontzientziak arreta propioaren xede bihurtzeko gaitasuna irudikatzen du. Egoera horretan, norberak aktiboki identifikatu, prozesatu eta biltzen du berari buruzko informazioa.

(Morin, 2011)

Autokontzientzia zure emozioak, pentsamenduak eta balioak hautemateko eta horiek zure jokabidean duten eragina ulertzeko gaitasuna da. Zure sendotasunak eta mugak ebaluatzeko gaitasuna da.

Zure baliabideak, sendotasunak eta ahuleziak ezagutzeak bizitzan aurrera egiten lagun dieza-zuke. Emozioek eta pentsamenduek geure burua ebaluatzeko moduan eragina izan dezakete. Gure baliabideen inguruan geroz eta kontzienteago izan, orduan eta errazagoa izango da baliabide horiek praktikara eramatea.

Hurrengo irudian giza baliabide ezberdinen eredu bat agertzen da.

Autokontzientzia



Inteligentzia da lehen aldaezintzat jotzen genituen ezagutzak eta trebetasunak eskuratzeko eta aplikatzeko gaitasuna. Tradizionalki, inteligentzia inteligentzia-kozientea (IK) erabiliz neurtu da. Zenbait maila ezberdintzen dira: inteligentzia normaletik behera (IK: 90 baino gutxiago), batez besteko inteligentzia (IK:90etik 110ra bitartean), batez bestekoa baino gehiago (IK: 110 baino gehiago) edo maila goreneko inteligentzia (IK: 130etik gora) (neurketa horiek Wechsler Haurrentzako Inteligentzia Eskalaren (WISC) arabera dira; Wechsler, 1949/2014). Hala ere, gaur egun, gure inteligentzia dinamikoa dela onartzen da. Carol Dweck (2006) Amerikako Estatu Batuetako ikertzaileak zalantzan jarri du sinesmen orokortu bat: pertsona inteligenteak dohainduta jaiotzen dira. Hazkuntza mentalitateari eta mentalitate finkoari buruzko haren (ikus mentalitateari buruzko kapitulua) teoriak ezartzen duenez, gizakiok eboluzionatu ahal dugu, mentalitatearen, ahaleginaren eta inguruko laguntzaren arabera. Inteligentziaren definizio herrikoiek zenbait alderdi nabarmentzen dituzte, hala nola memoria eta arazo kognitiboak ebazteko gaitasuna. Hala ere, ez dute gaitasun kognitiboa osorik azaltzen. Ez dituzte kontuan hartzen «pertsonarteko inteligentzia» (beste pertsona batzuen asmoak, motibazioak eta nahiak ulertzeko gaitasuna) eta «pertsona barneko inteligentzia» (nork bere buruari ulertzeko zein bere sentimenduak, beldurrak eta motibazioak igartzeko gaitasuna).

Talentua da zerbaitetan ona izateko gaitasun naturala, bereziki, prestakuntzarik izan gabe. Talentuak jaiotzean eskuratzen ditugu (Howe, Davidson eta Sloboda, 1998). Familiako ezauzgarri heredatuekin lotuta badaude ere, egoki erabiltzen ez baditugu, erabilgarritasuna gal dezakete edo alferrik gal daitezke.

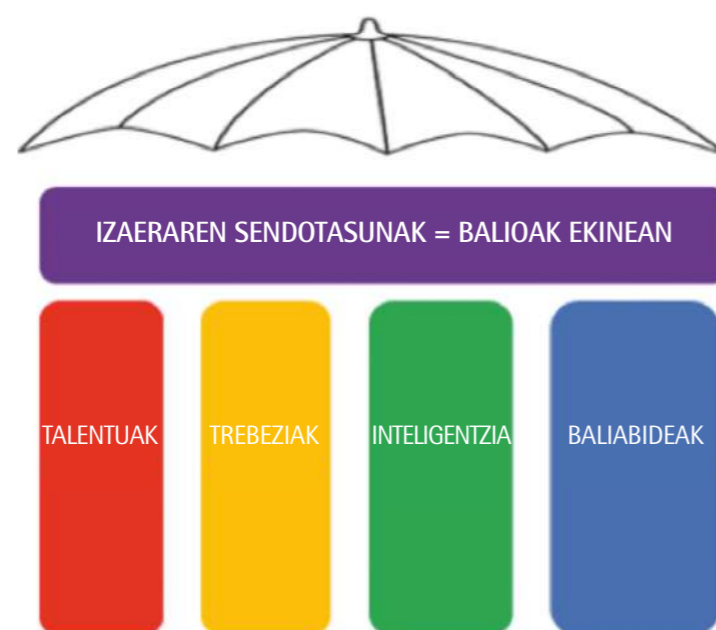
Gaitasunak zerbait egiteko baliabideak edo trebetasunak dira. Gure gaitasunak bizitzako edozein unetan entrenatu ahal dira, eta horiek hobetzeko egiten ditugun ahaleginen eraginpean daude.

Balioak dira gauzei edo ekintzei ematen dizkiegun garrantzi-mailak. Bizitzeko modurik onena aurkitzeko zer ekintza-bideri jarraitu xedatzen laguntzen digute. Gure balioak aldatu ahal dira, baina kultura-ahalmenen eragin handia dute, zeinak erlatiboki egonkortzat jotzen diren (Seligman eta Peterson, 2004).

Izaeraren sendotasunak definitzen dira pentsamenduek, sentimenduek eta jokabideak islatutako ezaugarri positiboak bezala. Izaeraren sendotasunak abian dauden gure balioak dira. Beren maila gizabanakoen arabera da, eta alde horiek neurtu ahal dira (Park, Peterson, & Seligman, 2004).

Ahultasuna ahuleziaren egoera edo ezaugarria da, indarririk, sendotasunik edo kemenik gabekoa, ala bestela, akats edo gabezia txiki bat izatearena (Rust, Diessner, & Reade, 2009).

Gure baliabide propioak erabiltzeaz gain, kanpoko laguntza jaso dezakegu (familiarrena, lagunena, irakasleena, auzokideena eta abarrena).



Garrantzitsua da pertsona bakoitzak ezaugarri horiek guztiak (inteligentzia, talentuak, gaitasunak, izaeraren sendotasunak eta baliabideak) izan ditzakeela konturatzea, bai eta denak hobetu ahal direla ere. Gure buruarekin sentitzen garen modua zein guri buruz pentsatu eta hitz egiten dugun modua aldatu egin ahal da gure buruaren kontzienteago bihurtuz gero.

Aurrez aipatu bezala, izaeraren sendotasunak dira gure balioak abian (Seligman eta Peterson, 2004). Euritako terminoarekin ikus daitezke. Gure izaeraren sendotasunak zenbait eremutan aritzen dira eta gure talentuei, trebetasunei, inteligentziari eta baliabideei eragiten diete. Adibidez, pertseberantzia baldin bada zure izaeraren alderdi indartsuetako bat, balleterako zure talentuari, biderketak egiteko trebeziari, ikasketa-prozesuaren arrakastari eta zure baliabideei eragingo die (borondatez jokatu duzulako eta ez dituzulako zure harremanak utziko).

Zure burua ondo ezagutzeko, abiapuntu on bat izan daiteke zure izaeraren sendotasunei arreta ematea.

Alex Linley (2008) britainiar ikertzailearen arabera, gutxi gorabehera, pertsonen heren batek bakarrik ulertzen dituzte ondo beren sendotasunak. Behintzat, gure sendotasunak erabili behar ditugu aldea egiteko. Izaeraren sendotasunak nortasunaren ezaugarriak dira, erlatiboki egonkorak. Espezifikoki, gure izaeraren 5 sendotasun nagusiak funtsezko bidetzat jotzen dira era egokian aurrera egiteko (Linley, 2008). Frogatu denez, alderdi indartsuak erabiltzeak alaitasun-, asebetetze- eta konpromiso-mailak handitzen ditu, bai eta lorpenak eta helburuak betetzeko arrakasta ere (Donaldson, Dollwet & Rao, 2015; Fredrickson, 2009; Linley, 2008).

Zure izaeraren sendotasunen kontzientzia hartzeak, esploratzeak eta etxean zein eguneroko bizitzan aplikatzeak eragin positiboa izango dute zure emozioetan eta pentsamenduetan. Zure ongizatea eta ikasketa-lorpenak hobetuko ditu.

VIA Institute of Character (<https://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>) institutuaren webgunean, helduek eta 10 urte baino gehiagoko haurrek doako inkesta bat egin ahal dute beren sendotasunen profila ebaluatzeko.



Praktika

Hausnartzeko gaiak:

- Ba al dakizu zer esan nahi duen autokontzientzia?
- Zenbat dakizu zuri buruz?
- Ezagutzen al dituzu zure indarguneak? Eta ahultasunak?
- Zenbatek izendatu ahal dituzue gutxienez 5 indargune, Talentu edo trebetasun?

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasuna erakutsi eta azaltzen duten bideoetarako estekak:

- Autokontzientzia: <https://youtu.be/u0MJpTG5Zg>



Eztabaidarako istorioa

Zure indarguneak baliatzea – benetako istorio bat

JARRAIBIDEAK: Irakurri honako istorio hau. Hausnartu, banaka edo familiarean, esanahiaren inguruan eta mezua zuen eguneroko bizitzan aplikatzeko modueren inguruan.



"Batzuetan, zure ahultasun handiena zure indargune handiena bihurtu daiteke".

Nadia 12 urteko neska bat da. Arreta-defizitaren eta hiperaktibitatearen nahasmendua du eta egunero, eskolan, ahalegin handia egin behar du integratuta sentitzeko eta irakasleek eskatzen diotena egiteko. Nadiak eskola gorroto du gaizki eta gauzaez sentiarazten duelako.

Irakasleak esaten dio:

"Nadia, mesedez, kontzentra zaituz, saiatu gehiago".

"Nadia, egon zaituz zure aulkian gelditu, kontrolatu zeure burua".

Hala ere, jarraitasuna eta autokontrola ez daude Nadiaren indarguneen artean. Berez, Nadiaren gabeziak artean daude. Nadia Sisiforen moduan sentitzen da egunero, Greziako mitoan bezala. Sisifok etengabe igo behar zuen harri biribil erraldoi bat mendian gora eta, tontorretik gertu zuenean, mendian behera ihes egiten zion, behin eta berriro.

Gabonetako oporren ondoren, irakasle bat iritsi zen Nadiaren gelara. Irakasleak Nadiaren jokabidea klasean aztertu zuen zenbait astetan zehar eta, egun batean, klaseak amaitu ondoren, Nadiari itxoiteko eskatu zion harekin hitz egiteko.

"Proiektu berezi bat dut zuretzat", esan zion irakasleak. Patioan oilo batzuk haziko ditugu, klaseko ate ondoan. Zure izendatu nahi zaitut oiloen arduradun".

Nadiak, harrিতuta, hau galdetu zion irakasleari: "Zergatik ni? Ni, normalean, ez naiz oso ongi moldatzen eskolan".

Irakasleak hau erantzun zion Nadiari: "Nik indargune asko dituzula uste dut. Indargune horiei askoz ere onura handiagoa atera behar diegu eskolan. Zure jakin-nahia erabiliko dugu oiloak hazteko moduari buruz gehiago ikasteko. Zure sormena erabiliko dugu oiloak aterpe bat eraikitzeko. Zure ontasuna eta maitasuna baliatuko ditugu oilo hauek behar bezala zaintzeko".

Nadiaren indarguneak ikusteari esker –eta ez bakarrik gabeziak– eta Nadiaren indargune nagusiei eskolan baliagarri izateko aukera bat emateari esker, eraldaketa bat jarri zen abian. Nadia goizero eskolara joateko gogoia sentitzen hasi zen.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Utzi nerabeei euren bizitzako adibideak jartzen ahultasun bat gaitasun bilakatze moduari dagokionez.



Ariketak**Sendotasun-profila**

10 urtetik aurrerako familiako kideentzat indarguneen inguruko doako inkesta bat egiteko aukera dago, 24 izaera sendotasunak sailkatzeko. 5 indargune nagusiak dira zuzenaz garrantzitsuenak direnak.

Indarguneen inguruko inkesta: <http://www.viacharacter.org>.

Bestalde, beheko irudia aztertu dezakezue eta familiako kide guztiei eskatu haientzat garrantzitsuenak diren 5 indargune nagusiak aukeratzeko, beren izaera hoberen islatzen dutenak, alegia.

Orain, aztertu familiako kide bakoitzaren indarguneen sailkapena edo hautatutako 5 indargune nagusiak.

Zein dira zure indargune nagusiak?

©Copyright 2004-2016, VIA Institute on Character. All Rights Reserved. Used with Permission. www.viacharacter.org

Sendotasun batzuk oso gutxi erabiltzen ditugu, eta beste batzuk, aldiz, gehiegi. Batzuetan, egoeraren arabera, horietako batzuk erregulatu egin behar ditugu, eta beste batzuk antolatu hobeto erabiltzeko. Bolumen-kontrol baten antzerakoa da: batzuetan beharrezkoa da igotzea, beste batzuetan jaitea edo, besterik gabe, apur bat egokitzea.

Zure sendotasun-profil guztiak kontuan hartuta, zer sendotasunerako behar duzu hurrengo egitea:

- Bolumena igotzea?
- Bolumena jaitea?
- Doikuntzaren bat egitea?
- Sintonizatzea?

Egin bolumen-kontrol baten irudi bat eta gehitu sendotasunak leku zuzenetan eta, gero, erakutsi irudia elkarri.

Ledertoug, M.M. (2016). Styrk Skolen. København: Dansk Psykologisk Forlag.

Jarri iezaiozu prezioa zure buruari

Familiako kide bakoitzak bilatuko ditu gutxienez "kalitatezko 10 erosketak" (zure aktiboak), zutaz gehien gustatzen zaizuna adierazten duen salmentaren deskribapen batekin. Egin salmenta-deskribapena denda bateko ordainagiri gisa. Hitz egin elkarri bakoitzaren ordainagiriari buruz.

Eskerrik asko zure bisitagatik

Edukazio onekoa.....	3,00
Arduratsua.....	5,95
Independentea	7,50
Laguntzailea	12,50
Sortzailea.....	9,95
Inplikatua.....	6,50
Arretatsu	4,95
Zentzuduna	3,50
Aktiboa	7,50
Kontzentratua	10,95

Fisker, H. (2003). Learning by Helle Fisker, Denmark.



Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beherago ageri den estekan aurkituko duzu.

Bihotzaren kontzientzia

Bihotzaren kontzientziako meditazio bat da hau. Ariketa honetan, zureganako eta besteenganako onberatasuna landuko duzu. Gogoratu denok izan nahi dugula zoriontsu eta osasuntsu. Beraz, hartu denbora zuretzako onena ekartzeko eta gero jokatu onberatasun horrekin besteengan. Hasteko, jesarri eta ohartu nola dagoen zure arnasketa orain. Eroso sentitzen bazara, begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu. Esku bat jarri ahal duzu bihotzean eta nola sentitzen den ikusi. Zure eskua mantendu ahal duzu bertan ariketa osoan zehar edo altzoan jar dezakezu.

Prest zaudenean, eragin adeitasuna eta laguntasuna honako hau esanez isilik: Pozik bizi nahi dut, osasuntsu bizi nahi dut, zailtasunei aurre egin nahi diet, bizitzaz gozatu nahi dut. Behar duzun debora hartu eta errepikatu esaldi horiek, isilik.

Beharbada arraroa egingo zaizu mezu horiek esatea, baina ez larritu horregatik. Ez duzu ezer sentitu behar, bakarrik errepikatu esaldi horiek:

Pozik bizi nahi dut, osasuntsu bizi nahi dut, zailtasunei aurre egin nahi diet, bizitzaz gozatu nahi dut.

Orain, bidali pentsamendu adeitsuak besteei. Nahi onak bidali nahi al dizkiozu norbaiti? Inporta zaizun norbaiti, ikaskide bati edo ia ezagutzen ez duzun norbaiti. Bidali pentsamendu adeitsuak pertsona horri: Zoriontsu izan zaitezen, osasuntsu bizi zaitezen, zailtasunei aurre egin diezaietzun, bizitzaz goza dezazun.

Orain oroitu familiako kide guztiez eta bidali iezazkiezu pentsamendu adeitsuak. Zure nahi adeitsuak bidaltzean, gogoratu haietako bat zarela, beraz, nahi adeitsu horiek jasotzen ari zarela zu ere bai: Denok zoriontsu zein osasuntsu izan gaitezen, bai eta bizitzaz ahal bezain beste goza dezagun ere.

Planeta osoko ikasleei ere bai bidali ahal dizkiezu pentsamendu horiek: baketsu edo gerran bizi diren pertsoneri, aberats edo txiroei. Denok nahi dugu zoriontasuna eta osasun ona. Denok zoriontsu zein osasuntsu izan gaitezen, bai eta bizitzaz ahal bezain beste goza dezagun ere.

Orain itzuli arnasketara. Jarraitu zure arnasketari ahal duzun onenen. Eman iezaiozu aukera zeure buruari zaren bezala izateko. Eta utzi besteei diren moduan izaten.

**Film-iradokizunak**

- The Mighty (1998)
Miramax. (d.g.). The Mighty [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta:
<https://www.miramax.com/movie/the-mighty/>



- The Pursuit of Happiness (2006)
Sony Pictures Entertainment. (2006). The Pursuit Of Happiness [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <http://www.sonypictures.com/movies/thepursuitofhappyness/>



- Norman (2010)
IMDb.com. (d.g.). Norman [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta:
https://www.imdb.com/title/tt1247683/videoplayer/vi3884949273?ref_=tt_ov_vi



b. Autorregulazioa

Emozioak, pentsamenduak eta jokaera kontrolatzen ikastea

“Behin eta berriz egiten duguna gara. Bikaintasuna, hortaz, ez da ekintza bat, ohitura bat baizik”

(Will Durant)

Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...

"Futbol partidu bat jokatzen ari zarela eta zure emozioak luzaroegi eutsi izanagatik, bat-batean, humore txarrez zaudela sentitu eta erantzun txar bat ematen duzunean, baina horrek, gero, damututa eta gaizki sentiarazten zaituenean".

"Urdaileko mina duzunean sentitzen duzunaren ondorioz".

"Etxeko lanak egin beharko zenukeenean baina beste zerbait egiteko gogoia duzunean, esaterako, lagunekin jolastu edo Netflix ikusi".

Zer-nolako emaitzak espero dira?

Autorregulazioa trebatzea baliagarria da nerabeei ikastetxean eta hartatik kanpoko beren bizitzan autorregulazioa ikasten laguntzeko. Helburu hauek ditu:

- Autorregulazioaren esanahia ulertzea eta kudeatzeko formarik onenak aurkitzea.
- Nork bere burua kontrolatzen eta motibatzen ikastea.
- Autorregulazioko eta estresa kudeatzeko estrategia ezberdinak garatzea loratzeko eta ikasteko.

Zer da autorregulazioa?

Arazoak menderatzea edo horiei aurre-egitea besteei eskuordetu beharrea.

(Johnston, Rogerson, Macijauskiene, Blaževičiene, Cholewka, 2014)

UPRIGHT programan, autorregulazioak honakoa esan nahi du:

- Zure emozioak, pentsamenduak eta jokabidea hainbat egoeratan kontrolatzeko gaitasuna.
- Estresa modu eraginkorrean kudeatzea eta apetak kontrolatzea.
- Zeure burua motibatzea.

1) Zure emozioak, pentsamenduak eta jokabidea hainbat egoeratan kontrolatzeko gaitasuna

"Aldaketa kognitibo-konduktuala. Zure pentsamendua aldatuz" trebetasunen kapituluak zure emozioen, pentsamenduen eta jokabidearen kontrola trebatzeko teknika ugari ematen dira. Alderdi horiek ez dira kapitulu honetan sartuko.

2) Estresa modu eraginkorrean kudeatzea eta apetak kontrolatzea

Teknika anitz daude estres-maila kontrolatzeko, estres fisikorako eta psikologikorako lasaigarriak barne.

Estres fisikorako lasaigarriak:

- Nahikoa ordu lo egitea.
- Ariketa fisikoa.
- Etenaldiak egin eta deskantsatzea, bakarrik edo beste batzuekin (lagunak, familia).
- Elikadura-ohitura osasuntsuak.
- Arnasketa-ariketak.

Estres psikologikorako lasaigarriak:

- Meditazioa edo mindfulness-a, azkenengo hau UPRIGHT programan jasoten da.
- Energia-harguneen jakinaren gainean izatea. Ziurtatu zure "energia-biltegia" betetzen duzula eguneroko jardueretarako.
- Laguntza soziala: harreman eta lagun onak.
- Denbora nola erabili planifikatzea.

Estres-lasaigarriak eragin azkarrekoak edo epe luzerakoak izan daitezke.

Arnasketa-ariketak, estresa aktibatu eta gero gorputzaren metabolismoa arintzen laguntzen dutenak, lasaigarri azkarrak dira. Zure pentsamenduen kontzientzia hartzea estresaren aringarri gisa aritzen da ere bai (ikus aldaketa kognitibo konduktualari buruzko kapituluak).

Ohitura osasuntsuak hartzea, adibidez, ariketa fisikoa, nahikoa lo egitea, aldizka meditatzea, laguntza soziala erabiltzea, eguna egituratuz dibertitzea eta atseden hartzea, estresa epe luze arintzeko moduak dira.



3) Zeure burua motibatzea

Motibazioa horrela definitu ahal da: «Helburu baterako jarduerak eragiteko eta mantentzeko prozesua» (Cook, & Artino, 2016).

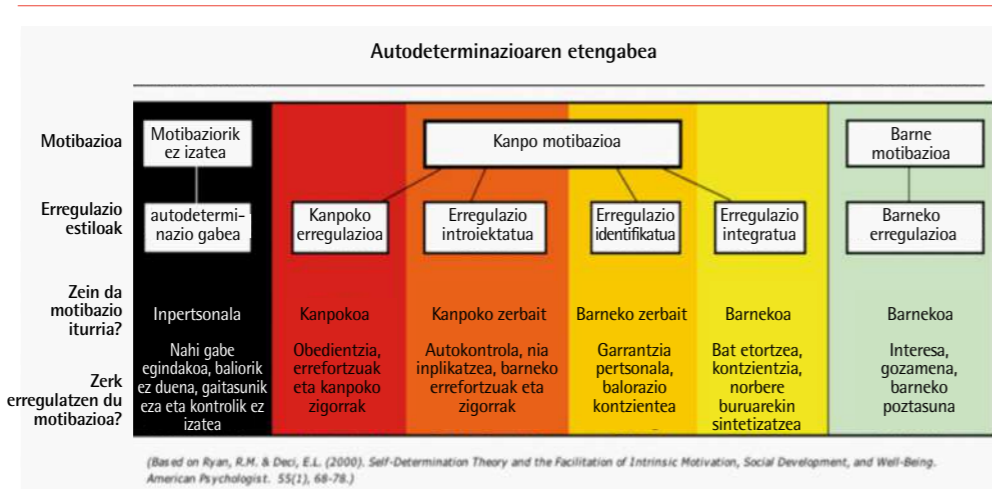
Motibazioa aztertzeko, modu jakinetan aritzeko arrazoiei arreta eman behar zaie. Motibazio azaltzen duten teoria ezberdin daude. Konduktisten, esaterako, B.F. Skinner-en arabera, pertsonen estimuluei erantzuten diete (Skinner, 1953). «Batean kale, bestean bale» esamoldea irudikatzen du zigorrak (batean kale) edo ordainak (bestean bale) motibatu ahal dituela pertsonak.



Konduktistek kritikak jaso dituzte kanpoko-berrespenari bakarrik begiratzeagatik eta barne-motibazioa aintzat ez hartzeagatik. Abraham Maslow psikologo humanistak motibazioaren beste teoria bat garatu zuen. Barneko bost giza behar ezagunetan oinarritzen da. Horiék Maslowren Beharren Hierarkia gisa ezagutzen dira. Geroago, beste teoria bat agertu zen motibazioari buruz. Barneko eta kanpoko faktoreak barne hartzen ditu, eta ebidentzia empiriko sendoez babestuta dago. Auto-determinazioaren teoria da, jatorriz, Edward Deci eta Richard Ryan (Deci eta Ryan, 2000). Autodeterminazioaren teoriaren arabera, bi motibazio mota dago:

- 1) kontrolatua/estrinsekua, eta
- 2) autonomoa/intrinsekua.

Ryanek eta Decik motibazioaren eskala bat proposatu dute motibazio estrinsekotik intrinsekora.



Ryan, & Deci, (2000b)

Motibazio autonomoa edo intrinsekua sortzen da aukera bat duzunean eta zerbait egiten duzunean nahi duzulako (desioa), egin behar duzulako egin beharrean (betebeharra). Hemen, autonomok ez du esan nahi «besteak kontuan hartu gabe». Adibidez, normalean argi gorriari geratzen zara, argia gorri denean gelditzea ideia ona dela oinarri hartzen duzulako.

Motibazio kontrolatua edo estrinsekua eraginez, zerbait egiten duzu presionatuta edo bortxatuta zaudelako edo hori egin behar duzulako. (Ryan & Deci, 2002).

Pertsonak, motibazio autonomoaz aritzen direnean, seguru asko konpromiso handiagoa izango dute, atseginez aritzeko dira eta interesa izango dute. Horrez gain, kalitatezko harremanak egiteko joera dute, eta hobeto egokitzen dira, gehiago jasaten dute eta pertseberatu egiten dute beren bizitzek aurrera egin ahala.

Pertsonak motibazio kontrolatuaren eraginez aritzen direnean, ez dute maila berean funtzionatzen ezte aurrera egiten. Ez dute ondo ikasten eta, ahal den neurrian, beren jarduerak eten eta bertan behera uzten dituzte.

Motibazio autonomoa mehatxuen, zigorren eta presioen bidez murriztu ahal da emaitza jakinak lortzeko, antzaz oso garrantzitsuak eta zeregina egitearen arabera diren esperotako ordainen bidez.

Motibazio mota horri lagundu ahal zaio aukera bat emanez, sentimenduak aitortuz, interesa agertuz, gehiegizko presioa saihestuz eta ahozko eta espero gabeko ordainak emanez.

Motibazio autonomoa ere handitu daiteke hiru beharrei lagunduz, Autodeterminazioaren teoriaren arabera, gizakientzako funtsezkoak direnak: autonomia, harremana eta eskumena.

Autonomia sustatzeko, aukera bat izan beharra dago honako hauei dagokienez (Pink, 2011):

- Zeregina: aukeraketa bat zenbait aukeraren artean, adibidez, entsegu bat idaztea a, b edo c gaietara buruz.
- Teknika: aukeraketa bat zenbait metodoren artean, adibidez, PowerPointeko aurkezpen bat egitea, podcast bat egitea, etab.
- Ordua: egutegiko aukeraketa bat, adibidez, matematika-klase guztiak erabili aste batean.
- Taldea: banaka, bikoteka, taldeko edo norekin lan egitea erabakitzea.

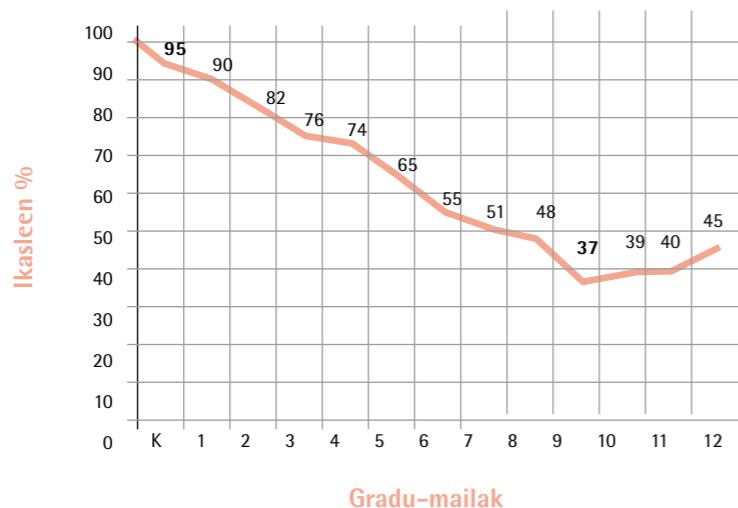
Zure eskumenari laguntzeko, erronkak zure gaitasunekin bat egin behar du. Adibidez, historia ulertzea zaila bada zuretzat, zure lana errazagoa izan behar da; matematiketan ondo aritzen bazara, zeregina zailagoak behar dituzu.

Harremana babesteko, zure familiak eta lankideek zaituzten dizutela eta barne hartzen zaituztela sentitu behar duzu; adibidez, ekitaldi sozialak egin behar dituzu lanean eta lanetik kanpo mundu guztia ongi-etorria sentitzeko.

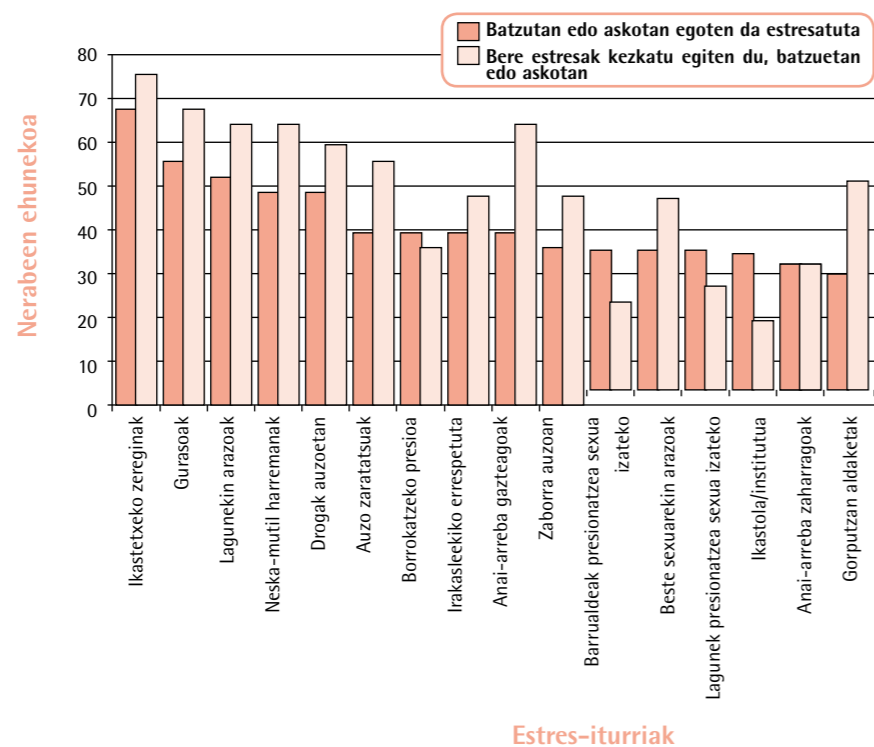
Frogatu egin da ikasleen konpromisoa eta parte-hartze maila jaisten dela eskolatzaren hasieratik amaierara, bai eta aspertze-mailak handitzen direla ere. Aspertuta sentitzea minutu batzuek osasuntsua izan daiteke, eta sormena pizten du. Aspertuta sentitzeak maiz edo denboratarte luzez zure ongizateari eta ikasteko gaitasunari eragin ahal die eta zure osasun mentala kaltetu dezake (Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, 2019).



Ikasleen parte-hartzea



Nerabe asko sentitzen dira estresatuta nerabezaroan zehar, eta beren ongizatea eta ikasteko gaitasuna murrizten dira (Chandra Et Batada, 2006)



Praktika

Hausnartzeko gaiak:

- Zer da autorregulazioa zuretzat?
- Ba al dakizu zer egin behar duzun zure bizitzan estresa murrizteko?
- Ba al dakizu zer egin behar duzun zeure burua motibatzeke?

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasun horiek erakusten eta azaltzen dituen bideoetarako esteka:

- Autorregulazioa: <https://youtu.be/WQgitWjAPs8>



Eztabaidarako istorioa

Eztabaidarako istorioa: Maharishi University of Management unibertsitatean graduatuko ziren ikasleei (2014ko ikasturtea) Jim Carrey-ek egindako diskurtsoan agertutako 10 aipu.

JARRAIBIDEAK: Irakurri honako istorio hau. YouTube-ko bideoa ikus dezakezue ere. Hausnartu, banaka edo familiarean, esanahiaren inguruan eta mezua zuen eguneroko bizitzan aplikatzeko moduaren inguruan.

- Maiztasun handiz, pertsonak gutxierekin konformatzen direla eta beren ametsi uko egiten dietela ikusten dut. Lehen Hezkuntzatik Bigarrenera aurrera egin ahala, irakasle gehienek esaten zutena sinesteari utzi nion: «Nahi duzuna izan zaitezke, ametsak egi bihurtzen dira». Tontakeria mordoa zirela eta egoerarengatik, politikarengatik, jendearengatik eta beste kanpo-eragin batzuegatik pertsona denak mugatuta daudela pentsatzen hasi nintzen. Hala ere, nagusi egin ahala (eta jakintsuagoa agian), baieztapen hori erabat sinetsi dut, bai eta bakoitzak bere bidea sortzen duela ere. Egia esateko, nahi duzuna izan zaitezke. Ametsak egi bihurtu daitezke benetan.
- Christopher Gardner-ek (Will Smith «The Pursuit of Happiness» filman) hobeto esan zuen: «Amets bat duzu... zaindu behar duzu. Jendeak ezin du ezer egin bere kabuz. Haiek esango dizute "Ezin duzu egin". Zerbait nahi baduzu, segi eta lor ezazu. Eta kito». Aldarrikatu zure ikuspegia eta zure eskaera unibertsoari, lan egin lortzeko eta egi bihurtuko da. Ez izan handinahia izatearen beldur. Benetan sinesten dut «eskatu eta jasoko duzu» esaldian. Konbinatu hori nahi izatearekin eta dena da posible. Ametsak egi bihurtu daitezke.
- 10) «Zure lana ez da zuri nola gertatuko zaizun deskubritzea, baizik eta atea irekitzea zure adimenean, eta atea benetako bizitzan irekitzen direnean, soilik zeharkatu itzazu. Ez kezkatu norabidea galtzen baduzu; beti irekiko da beste ate bat. Beti irekitzen dira».
- 9) «Onartua izateko beharra ikusezin bihurtu mundu honetan. Ez utzi ezer oztopatzea zure bidea. Arriska zaitez, zure onena ikus dezaten.»
- 8) «Zergatik ez egin apustu fedearen alde? Ez da erlijioa, fedea baizik. Ez da itxaropena, fedea baizik. Ez dut itxaropenean sinesten. Itxaropena eskale bat da. Itxaropena suaren bidetik ibiltzen da, eta fedea haren gainetik salto egiten du»
- 7) «Bizitza osoa igaro dezakezue mamuak imajinatuz eta etorkizunerako bidearengatik kezkatuta, baina gertatuko dena da hemen gertatzen ari dena eta anean hartzen ditugun erabakiek ekarriko dutena».
- 6) «Lezio onak irakatsi zizkidan nire aitak. Horietako bat izan zen nahi ez duzun horretan huts egin dezakezula, beraz, hobe da nahi duzuna lortzeko arriskatzeta».
- 5) «Hautaketa kontzientea egiten ari naiz erronkak onuragarritzat hartzeko, horiei eraginkortasun handiagoz heldu ahal izateko».
- 4) «Esperientzia pertsonalean oinarrituta esaten dizuet besteengan duzun efektua dela txanponik balioetsuena».
- 3) «Esan ahal dudaren arabera, aukera eman behar diogu unibertsoari nahi duguna jakin dezan, eta hori lortzeko lan egin behar dugu. Bitartean, gerta litekeena alde batera utzi behar da.»
- 2) «Bi aukera besterik ez duzu izango: maitasuna edo beldurra. Hautatu maitasuna eta, ez zaitez inoiz zure bihotz alaiaren aurka jarri beldurratik.»
- 1) «Gutariko askok praktikotasunez mozorrotutako beldurrez hautatzen dugu gure bidea. Benetan nahi duguna, antzaz, ezinezkoa da, eta, horregatik, ez diogu inoiz eskatuko unibertsoari. Ni nahi duzuna unibertsoari eskatu ahal diozularen froga bizia naiz.»



Etxean eztabaidatzeko dilema

"Atsegin dituzun gauzak bakarrik egin beharko zenituzke".

Ariketak

Nire motibazioa

Hitz egin familiako kide bakoitzak eguneroko bizitzan dituen jardueri buruz; eskolan, lanean, etxean eta abar egiten dituzuen jardueri buruz.

Bota begirada bat beheko taulari. Egin zuen taulak eta sartu bertan ohiko egun bateko jarduerak. Zergatik egiten duzue jarduera bakoitza? Saiatu aurkitzen jarduera honi hobereen doakion zutabea.

Orain, hitz egin ohiko egun bati buruz: Jarduera gehienek ezker aldeko zutabeetan daude ("estrinsekoak", "introiektatuak") edo eskuinaldekoetan ("identifikatuak", "integratuak", "intrinsekoak")? Eztabaidatu hori al den zuentzat orekarik egokiena.

	Estrinsekoa	Introiektatua	Identifikatuta	Integratua	Intrinsekoa
	Batean kale, bestean bale Zigorra saihesteko edo ordaina eskuratzeko.	Beste norbaitek nahi du nik egitea. Nire kontzientzia ondo mantentzea.	Niretzako ona eta erabilgarria delarik ikus dezaket.	Nire izaeraren parte bihurtu da.	Dibertigarria delako eta atsegin dudalako egiten dut.
Ariketa fisikoa			% 30	% 40	% 20
Etzerako lanak		% 25	% 50	% 25	
Logela txukuntzea	% 40	% 30	% 30		
Lagunekin irtetea			% 20	% 20	% 60

Pertsonen garapenerako joera handiagoa izaten dute beren eguneroko jarduerak eskuinaldeko hiru zutabeetan daudenean.

Geure motibazioan eragina izan dezakegu arreta alderdi hauetan jarritz:

- Nola izan dezaket eragina jardueran? Adibidea: jarduerak egin niri ongi datorkidan modu edo momentu batean.
- Nola egin dezaket nire lagunekin edo gustuko ditudan pertsonekin batera?
- Zer ikas dezaket horretatik? -Nola izan daiteke hau baliagarria niretzat?
- Nola egin dezaket interesgarriagoa, dibertigarriagoa, zիրraragarriagoa eta esanguratsuagoa?
- Nola lotu dezaket jarduera nire indarguneekin / interesekin / balioekin?
- Zein balio sor dezaket gainerakoentzat jarduera hau egitean?

Hausnartu zure motibazioa handitzeko moduei buruz, bizitzan egin behar duzuna egiteko.

Ordezko plana (B plana)

Autoerregulazioa hobetu dezakezu eta estresa saihestu dezakezu ordezko plan bat pres-tatuz. Eztabaidatu bi egoera posible hauek:

1. agertokia:

Lan bat egiten ari zara ordenagailuan eta bat-batean ordenagailua hondatu da.

- Zein da zure ordezko plana? - Pentsatu ideia pare bat.
- Zer egingo luke beste pertsona batek? Galdetu familiako kideei.

2. agertokia:

Kanpoan zaude lagunekin eta etxera joateko azken autobusa galdu duzu.

- Zein da zure ordezko plana? -Pentsatu ideia pare bat.
- Zer egingo luke beste pertsona batek? Galdetu familiako kideei.

Eztabaidatu familiarean:

Aurkitu egoerak zeinetan ordezko plan bat izatea lagungarria izango zen.

- Nola murriztu dezake antzemandako estresa ordezko plan bat izateak?
- Nola hobetu ahal duzu plan horiek egiten?

Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School. Building Resiliency In Young People. Hemendik eskuratuta: <https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf/>



Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beherago ageri den estekan aurkituko duzu.

Bihotzaren kontzientzia

Bihotzaren kontzientziako meditazio bat da hau. Ariketa honetan, zureganako eta besteenganako onberatasuna landuko duzu. Gogoratu denok izan nahi dugula zoriontsu eta osasuntsu. Beraz, hartu denbora zuretzako onena ekartzeko eta gero jokatu onberatasun horrekin besteengan. Hasteko, jesarri eta ohartu nola dagoen zure arnasketa orain. Eroso sentitzen bazara, begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu. Esku bat jarri ahal duzu bihotzean eta nola sentitzen den ikusi. Zure eskua mantendu ahal duzu bertan ariketa osoan zehar edo altzoan jar dezakezu.

Prest zaudenean, eragin adeitasuna eta laguntasuna honako hau esanez isilik: Pozik bizi nahi dut, osasuntsu bizi nahi dut, zailtasunei aurre egin nahi diet, bizitzaz gozatu nahi dut. Behar duzun debora hartu eta errepikatu esaldi horiek, isilik.

Beharbada arraroa egingo zaizu mezu horiek esatea, baina ez larritu horregatik. Ez duzu ezer sentitu behar, bakarrik errepikatu esaldi horiek:

Pozik bizi nahi dut, osasuntsu bizi nahi dut, zailtasunei aurre egin nahi diet, bizitzaz gozatu nahi dut.

Orain, bidali pentsamendu adeitsuak besteei. Nahi onak bidali nahi al dizkiozu norbaiti? Inporta zaizun norbaiti, ikaskide bati edo ia ezagutzen ez duzun norbaiti. Bidali pentsamendu adeitsuak pertsona horri: Zoriontsu izan zaitez, osasuntsu bizi zaitez, zailtasunei aurre egin diezaiezun, bizitzaz goza dezazun.

Orain oroitu familiako kide guztiez eta bidali iezaizkiezu pentsamendu adeitsuak. Zure nahi adeitsuak bidaltzean, gogoratu haietako bat zarela, beraz, nahi adeitsu horiek jasotzen ari zarela zu ere bai: Denok zoriontsu zein osasuntsu izan gaitzen, bai eta bizitzaz ahal bezain beste goza dezagun ere.

Planeta osoko ikasleei ere bai bidali ahal dizkiezu pentsamendu horiek: baketsu edo gerran bizi diren pertsoneri, aberats edo txiroei. Denok nahi dugu zoriontasuna eta osasun ona.

Denok zoriontsu zein osasuntsu izan gaitzen, bai eta bizitzaz ahal bezain beste goza dezagun ere.

Orain itzuli arnasketara. Jarraitu zure arnasketari ahal duzun onenen. Eman iezaiozu aukera zeure buruari zaren bezala izateko. Eta utzi besteei diren moduan izaten.



Film-iradokizunak

Autodeterminazioaren teoria; hiru beharrak honako bideo hauetan azaltzen dira:

- Camp Stomping Ground. (2014ko urriaren 17a). Zer da autodeterminazioaren teoria? [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <http://selfdeterminationtheory.org/youtube-video-yet-another-application-sdt/> (ingelesez eskuragarri)



- Opposite Direction. (2017ko maiatzaren 17a). Self Determination Theory [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=BUr42fXD6TY>



Filmak:

- Dangerous Minds (1995) IMDb. (d.g.). Dangerous Minds (1995). Mentas peligrosas [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.imdb.com/title/tt0112792/?ref_=ttmi_tt



- Good Will Hunting (1997) Miramax. (2015eko urtarrilaren 14a). Good Will Hunting | Aurrerakin ofiziala (HD) Robin Williams, Matt Damon, Ben Affleck | MIRAMAX [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=ReU11bL-Q8&list=PLHLYMMYCXqjw97bTRgbQQ1c5pfxEA5mQ>



- Invictus (2009) Warner Bros. Pictures. (2009ko azaroaren 17a). Invictus [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=YNsm8uka6B4>



- Pay it forward (2000) Warner Bros. (2014ko uztailaren 8a). Pay It Forward - #f2 aurrerakina [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=37M4rM3Whh4>



c. Kontzientzia soziala

Gainerakoez ohartzen eta gainerakoak barne hartzen ikastea

"Egiezu besteei eurek zuri egitea nahi duzuna"

(Biblia, Lukas 6:31)

Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...

"Jolas berri baten arauak diseinatu behar dituzunean eta jolas hori pertsona itsuen edo gurgildun aulkian doazen pertsonen eskura ere egotea nahi duzunean".

"Talde baten baitan zure tokia aurkitu behar duzunean eta mundu guztia desberdina dela konturatzen zarenean".

"Zurekiko desberdinak diren pertsonekin modu begirunetsuan komunikatu behar duzunean".

Zer-nolako emaitzak espero dira?

Kontzientzia soziala trebatzea baliagarria da nerabeei bata besteari arreta ematen, besteak barne hartzen eta partaidetza-sentimendua sortzen irakasteko. Helburu hauek ditu:

- Kontzientzia sozialaren esanahia ulertzea eta pertsonen arreta ematen duten eta besteak barne hartzen dituzten moduak baloratzea.
- Kontzientzia sozialeko zenbait estrategia garatzea harremanak hobetzeko eta familia eta eskola-komunitate sendoak sortzeko.

Zer da kontzientzia soziala?

Gainerakoen tokian jartzeko eta gainerakoekin enpatia izateko gaitasuna, jatorri eta kultura desberdinetatik datozen pertsonak barne hartuta. Kontzientzia soziala jokabidearen arau sozialak eta etikoak ulertzeko gaitasuna da, bai eta familiari, ikaskideei eta komunitateari laguntzeko baliabideak aitortzekoa ere. Horrek inklusioa barne hartzen du, hau da, komunitate bakoitzaren aniztasuna besarkatzea.

(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), 2018)

Kontzientzia sozialaren alderdirik garrantzitsuenak dira enpatia, pertsonarteko inteligentzia eta inteligentzia emozionala.

Enpatia beste pertsonen esperientziak ulertu eta sentitzeko gaitasuna da beren erreferentzia-markoan, hau da, bestearen tokian jartzeko gaitasuna (Ballet eta Maloney, 1991).

Horrek barne hartzen du:

- Behatzailea eta arduratsua izatea besteekin. Begiratu eta galdetu: zer sentitzen dute?
- Entzute aktiboa erabiltzea: Pentsatu pertsona batek dioenari buruz. Egin galdera bat pertsona horri ulertzeko eta hautemateko.
- Irekitzea: Gauza ikustea besteen begietatik. Partekatua dena aurkitu. Pertsonen etiketak jartzeari uztea.

Ikusi enpatiari buruzko bideo bat (RSA, 2013).

- The RSA. (2013eko abenduaren 10a). Brené Brown on Empathy. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewvgu369Jw>



Inteligentzia interpersonala besteen gogo-aldarteekiko, sentimenduekiko, temperamentuekiko eta motibazioekiko sentsibilitatea da (Gardner, 1983).

Inteligentzia emozionala zure emozioak eta besteenak nabaritzeko gaitasuna da. Sentimenduak nabaritu eta etiketa egokiak jarri behar dizkiezu. Informazio emozionala erabili behar duzu zure pentsamenduak eta jokabidea bideratzeko, eta emozioak moldatu behar dituzu testuinguru ezberdinetan egokitze edo zure xedeak lortze aldera (Coleman, 2008).

- Hizketaz kanpoko komunikazioa interpretatzea.
- Beste pertsonengan eta beren pentsamenduengan interesa izatea.
- Prest egotea besteak ezagutzeko eta ulertzeko.
- Zure jarreraren kontziente izatea.

Funtsezkoak:

- Gogoratu zure emozioak eta beste pertsonenak ezberdinak direla.
- Kontuan hartu enpatia landu ahal den trebetasuna dela.
- Enpatia eta sinpatia ez dira berdinak.

Zure kontzientzia soziala hobetzeko estrategia bat aktiboki entzutea da (Rogers, 1951). Ikus komunikazio-estrategien gaineko kapitulua.

- Begi-kontaktua mantendu pertsonarekin hitz egin bitartean. Horrek adieraziko du arreta osoa ematen diozula esaten ari denari. Horrez gain, zure pentsamenduetara arreta desbideratzea saihestuko du.
- Egin ezazu ahalegina benetan entzuteko zure ametsetan desagertu beharrean.
- Saiatu zure buruari errepikatzen, isilik, beste pertsona esaten ari dena zure elkarrizketak ulermena hobetzeko.
- Ez eten hitz egiten ari zaizkizun pertsoneri. Iraingarria izateaz gain, informazio garrantzitsua galduko duzu.
- Ez izan kritikoa jendea hitz egiten ari denean. Zure buruari galdetzeak besteak esandako puntuei nola erantzun, zure arreta blokeatu eta ulermena txikituko du.
- Beste pertsonak hitz egiten amaitzean, errepikatu esan duena (zure hitzekin), entzuten eta bere ideiak ulertzen saiatzen ari zinela jakin dezan. Argitu edozein zalantza galderak eginez.
- Arreta emateko eta beste pertsona esaten ari dena ulertzeko modu eraginkor bat da kritika egokia ematea. Horrek esan nahi du ahozko metodo («uh», «huh» edo «ados» esatea) eta gorputz-hizkera (buruarekin baietz esatea, irribarre egin) positiboak erabiltzea.

Praktika

Hausnartzeko gaiak:

- Zer dakizu kontzientzia sozialari buruz?
- Zer pauso garrantzitsu jarraitu behar dituzu emozionalki inteligentea izateko eta besteen egoeraz kontzienteago izateko?
- Zure ustez, kontzientzia sozialeko zer mailatan zaude 0 eta 10 bitarteko eskalan?
- Zergatik da garrantzitsua kontzientzia soziala osasun mentalerako eta erresilientziarako?

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasun horiek erakusten eta azaltzen dituen bideoetarako esteka:

- <https://youtu.be/WgfbHFnpV44>



Etxean eztabaidatzeko dilema

Hitz egin zure seme-alabekin dilema honi buruz:

Zure ikasgelan ikasle berri bat dago, beste herrialde batetik datorrena. Bere itxura fisikoenatik, kulturarenatik, hizkuntzarenatik eta erlijioarenatik iraindu dutela dakizu. Atsegina da zurekin, baina jazarri egiten duten ikasleekin ere ondo aritzen zara.

Ariketak

Beste pertsona batzuen emozioak

Kontzientzia soziala hobetu dezakezu besteek, egoera berdinetan, emozio ezberdinak izan ahal dituztela onartuz gero.

Hitz egin zure seme-alabekin honi buruz:

Pentsatu zure lagunetako batengan. Hitz egin zure lagunak egoera hauetan sentituko lituzkeen emozioei buruz:

- Gizarte sareetan jazarpena sufritzean
- Eskolako patioan jazarpena sufritzean
- Bere amona hiltzean
- Froga edo azterketa bat ez gainditzean

Nola ager diezaiokezu enpatia zure lagunari. Nola ikusi, entzun eta sentituko zen?

Orain, eztabaidatu honakoa:

- Nola dakigu suposaketa zuzenak egin ote ditugun beste pertsona baten sentimenduei buruz? Nola egon ahal gara ziur?
- Zer egoeretan da beharrezkoagoa enpatia?
- Ba al dago egoerarik zeinetan enpatia garrantzitsua ez den?
- Nola izan zaitezke enpatikoa zu bezalakoak ez diren pertsonekin? Zer irabaziko zenuke saiatzean?

Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School. Building Resiliency In Young People [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf>



Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beherago ageri den estekan aurkituko duzu.

Bihotzaren kontzientzia

Bihotzaren kontzientziako meditazio bat da hau. ARIKETA honetan, zureganako eta besteenganako onberatasuna landuko duzu. Gogoratu denok izan nahi dugula zoriontsu eta osasuntsu. Beraz, hartu denbora zuretzako onena ekartzeko eta gero jokatu onberatasun horrekin besteengan. Hasteko, jesarri eta ohartu nola dagoen zure arnasketa orain. Eroso sentitzen bazara, begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu. Esku bat jarri ahal duzu bihotzean eta nola sentitzen den ikusi. Zure eskua mantendu ahal duzu bertan ARIKETA osoan ariketa edo altzoan jar dezakezu.

Prest zaudenean, eragin adeitasuna eta laguntasuna honako hau esanez isilik: Pozik bizi nahi dut, osasuntsu bizi nahi dut, zailtasunei aurre egin nahi diet, bizitzaz gozatu nahi dut. Behar duzun debora hartu eta errepikatu esaldi horiek, isilik.

Beharbada arraroa egingo zaizu mezu horiek esatea, baina ez larritu horregatik. Ez duzu ezer sentitu behar, bakarrik errepikatu esaldi horiek:

Pozik bizi nahi dut, osasuntsu bizi nahi dut, zailtasunei aurre egin nahi diet, bizitzaz gozatu nahi dut. Orain, bidali pentsamendu adeitsuak besteei. Nahi onak bidali nahi al dizkiozu norbaiti? Inporta zaizun norbaiti, ikaskide bati edo ia ezagutzen ez duzun norbaiti. Bidali pentsamendu adeitsuak pertsona horri: Zoriontsu izan zaitez, osasuntsu bizi zaitez, zailtasunei aurre egin diezaiezu, bizitzaz goza dezazun. Orain oroitu ikaskide guztiez eta bidali iezaiezu pentsamendu adeitsuak. Zure nahi adeitsuak bidaltzean, gogoratu haietako bat zarela, beraz, nahi adeitsu horiek jasotzen ari zarela zu ere bai: Denok zoriontsu zein osasuntsu izan gaitezen, bai eta bizitzaz ahal bezain beste goza dezagun ere.

Planeta osoko ikasleei ere bai bidali ahal dizkiezu pentsamendu horiek: baketsu edo gerran bizi diren pertsoneri, aberats edo txiroei. Denok nahi dugu zoriontasuna eta osasun ona.

Denok zoriontsu zein osasuntsu izan gaitezen, bai eta bizitzaz ahal bezain beste goza dezagun ere.

Orain itzuli arnasketara. Jarraitu zure arnasketari ahal duzun onenen. Eman iezaiozu aukera zeure buruari zaren bezala izateko. Eta utzi besteei diren moduan izaten.

**Film-iradokizunak**

- The Blind Side (gaztelaniaz, Un sueño posible) (2009). IMDb. (d.g.). The Blind Side [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.imdb.com/videoplayer/vi2369061401>



- Patch Adams (1998). Universal Studios. (1999). <https://www.patchadams.com/>



- Lifehacker. (2017ko otsailaren 3a). The Importance of Empathy [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>



- Psych2Go. (2017ko abuztuaren 27a). 7 Signs of Emotional Intelligence: Which of these do you possess? [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=wUdfbJEAY8>



- Edarabia. (2016ko azaroaren 22a). 4 Activities to Develop Children's Social & Emotional Intelligence [bideo-fitxategia].



d. Gizarte-trebetasunak

Adiskidetasunak eta harremanak egiten eta mantentzen ikastea

"Giza adimena soziala da"

(Roy Baumeister)

Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...

"Urduri sentitzen zarenean WhatsApp elkarrizketa baten ondorioz eta gauzak esateko modu zuzena aurkitu behar duzunean".

"Lagunak egin eta mantendu behar dituzunean".

"Norbaiten maskota hil denean eta pertsona horrekiko enpatia agertu nahi duzunean".

Zer-nolako emaitzak espero dira?

Gizarte trebetasunak lantzea baliagarria da nerabeen harremanak eta gizarte trebetasunak garatzeko. Helburu hauek ditu:

- Harremanen esanahia ulertzea eta pertsonak bere artean erlazioatzen diren moduez jabetzea.
- Gizarte-trebetasunak garatzea besteekin ditugun harremanak hobetzeko.

Zer dira gizarte-trebetasunak?

Pertsonak ulertzeko eta kudeatzeko gaitasuna, zein giza harremanetan zuhertasunez aritzeko.

(Thorndike, 1920)

¡Harreman bat sortzeko, mantentzeko, komunikatzeko, eboluzionatzeko, hazteko eta konfiatzeko gaitasuna, trebetasunak, tresnak, ezagutza eta ulermena.

(Definition.net, 2018)

Gizakiak era naturalean sortzen ditu loturak. Giza haurtxoek gurasoen zaintzen mendekotasun handia dute. Lotura emozionalak sortzen dituzte, eta haien zaintzaileekin komunikatzen dira irribarre eta barre, beste aurpegi-adierazpen, soinu eta gorputz-hizkuntzaren bitartez. Beren bizitzaren hasieratik, sentimenduak eta beharrak jakinarazten dituzte. Gizarte-trebetasunak funtsezkoak dira interakzio positiboetan parte hartzeko. Haren garapena beste pertsonekin ditugun esperientziak xedatzen dute. Harreman positiboan papera bizitzan ezin da gutxietsi; beste pertsonekin harremana izateko beharra sakonki errotutako giza ezaugarria da (Baumeister eta Leary, 1995).

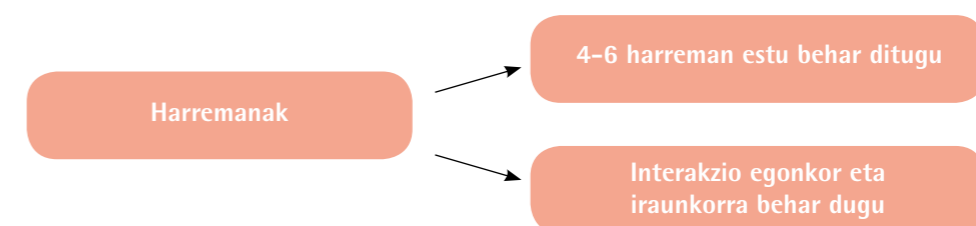
Harreman onak eta partaidetza-sentimenduak komunitatearen parte baliotsua izatearekin lotuta daude. Beste pertsona batzuekin harremanetan egon nahi dugu, bai eta horiek zaindu eta haiek gu zaintzea ere. Erlazio positiboak sortu eta mantentzeko zein lotura emozional eta pertsonalak sortzeko ahalegina egiten dugu (Ryan eta Deci, 2000).

«Partaidetzaren» hipotesiaren arabera, harremanak sortu eta mantentzea gizakien behar ia unibertsala da. Talde baten kide onartua izateak biziraun-zentzu sendoa eta ugalketa-onurak ematen ditu. Halaber, hipotesiak ezartzen duenez, pertsonarteko harreman iraungarri, positibo eta garrantzitsuen gutxieneko kopuru bat egin eta mantentzeko bultzada dute gizakiek oro har. Bultzada hori asetzeak bi irizpide betetzea dakar (Baumeister & Leary, 1995):

- Lehenik eta behin, beste pertsona batzuekin maiz interakzio atseginak izateko beharra dago.
- Bigarrenik, interakzio horiek testuinguru sendo eta iraunkor batean gertatu behar dira, besteen ongizateaz kezkatzeko.

Harreman-beharra asetzea lortzen denean, sarritan eragin positiboa du gure ongizatean, enpatian, errendimenduan, konpromisoan, jarraitutasunean eta emozio positibo anitzetan (Klinge, 2017; Holmgren, Ledertoug, Paarup eta Tidmand, 2019).

Gure garapenerako, oro har denok behar dugu lau eta sei pertsona artean gutaz kezkatzea eta gurekin hitz egitea, eta, gainera, sentimenduak elkarrenganakoak izan behar dira (Norrish, 2015).



Harremanak dinamikoak dira, eta beti aldatu daiteke beren kalitatea, interakzio bakoitzak bata bestearekin esperientzia berriak sortzeko ahalmena duelako. Faktore garrantzitsua da interakzio horiek pilaketa-efektua dutela harremanaren kalitatean. Gure harremanaren kalitateak honako alderdi hauei eragiten die:

- Bestea zaintzeko gure motibazioari.
- Bestearen ekintzen gure interpretazioari.
- Gure barkaberatasuna eta tolerantzia bestearekiko. (Klinge, 2017)

Gure gizarte-trebetasunak hobetzeko zein harreman eta adiskidetasun onak egin eta mantentzeko, zintotasunari, zaintzari eta sinpatiari eman behar diegu arreta.

(Degges-White, 2015)

- Zintotasunaren ezaugarriak dira: sinesgarritasuna, onestasuna eta fidagarria, leiala eta konfiantzazkoa izatea.
- Zaintzaren ezaugarriak dira: enpatia, kritikoa ez izatea, entzuteko gaitasun handia izatea eta ulergarria izatea.
- Sinpatiaren ezaugarriak dira: nor bere buruarengan konfiantza izatea, bizitza umorez ikusteko gaitasuna izatea eta dibertigarria izatea.

Praktika

Hausnartzeko gaiak:

- Zer dira gizarte-trebetasunak zuretzat?
- Zer harreman dira garrantzitsuagoak zuretzat?
- Zer ezaugarri ditu lagun on batek?
- Zer egiten duzu lagun ona izateko?

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasunak erakutsi eta azaltzen dituzten bideoetarako esteka

- Gizarte-trebetasunak: <https://youtu.be/DJ616hRI1DE>



Eztabaidarako istorioa

Bi lagunak

JARRAIBIDEAK: Irakurri honako istorio hau. Hausnartu, banaka edo familiarean, esanahiaren inguruan eta mezua zuen eguneroko bizitzan aplikatzeko moduaren inguruan.

Bi lagun basamortu batetik ibiltzen ari ziren. Bitartean, eztabaida desatsegin bat izan zuten, eta haserretu egin ziren. Batek zaplazteko bat eman zion besteari. Zaplaztekoa jaso zuena, minduta bazegoen ere, ez zuen ezer esan. Ia isilean hauxe idatzi zuen haren: «Minduta sentitzen naiz gaur nire lagunak aurpegian jo nauelako».

Oinez egin zuten aurrera oasi batekin topo egin arte. Lakuan bainu hartzea erabaki zuten. Igeri bitartean, txaloa jaso zuena itotzen hasi zen. Besteak salbatu zuen. Orduan, mutikoak harri batean idatzi zuen:

“Gaur nire lagun minak salbatu nau”.

Besteak galdetu zion:

“Zergatik idatzi duzu haren zaplazteko bat eman dizudanean eta harri batean salbatu zaitudanean?”.

Lagunak erantzun zion hobe dela haren idaztea lagun batek min egiten dizunean, haizeak eramango duelako; lagunak zerbait ona egiten dizunean, berriz, harri batean, betirako iraungo duelako.

Friendshipday.org. (n.d.). Friendship Story [testu-fitxategia].
Hemendik eskuratuta: <http://www.friendshipday.org/friendship-story.html>

Ariketak

Zer egin dezakegu gure lagunak mantentzeko?

Eztabaidatu familiarean:

- Zer egin dezakezu zure adiskidetasunak zaintzeko? Izendatu hiru gauza gutxienez.
- Zer ez zenuke egin beharko zure laguna ez galtzeko? Izendatu egin behar ez dituzun hiru gauza gutxienez.

Adostu lagun ona izateko beharrezkoa den gauza garrantzitsu bat. Hausnartu nola lortu dezakeen zuetako bakoitzak hau garrantzitsua izan dadin astean zehar?

Partnership for Children (d.g.) Zippy's Friends Programme.

Hemendik eskuratuta: <http://www.partnershipforchildren.org.uk/programmes/zippy-s-friends.html>

Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beherago ageri den estekan aurkituko duzu.

Aldatu martxa

Hasieran, mantendu zutik, tinko eta geldirik, mendi baten moduan. Imajinatu zeure burbuilan zaudela, hau da, ez jarri arretarik inguruko jendeari.

Eman espazioa zeure buruari eta gainerakoei ere. Kontzentratu zuen arreta arnasketan, zuen gorputzetik modu naturalean atera eta sartu bitartean. Aztertu nola sentitzen zaretzen besterik gabe hor zutik egotean. Nola zuen oinak lurra ukitzen ari diren eta nola gorputzeko muskulua lanean ari diren zuek zutik mantentzeko eta oreka ez galtzeko. Hemen zutik zaudetela, zuen arreta pixkanaka mugitu dezakezue zuen oinetatik burura iritsi arte. Arreta ipini zuen belaunetan, aldaketan, sabeletan, bizkarretan, eskuetan eta buruan.

Orain, motelki ibiltzen hasiko gara. Hasi oin bat lurretik altxatuz eta aurreraka mugituz, arreta osoa horretan jarri. Agian nabarituko duzue pisua beste oinera pasatzen dela eta pisua berriz ere lehenengo oinera itzultzen dela lurra ukitu bezain laster. Sentitu zorua. Hasi poliki beste oina aurrean jartzen eta mantendu zuren arreta guztia zuen gorputzean. Ibili poliki, urratsez urrats. Bost edo hamar urrats artean eman dituzue, gelditu eta mantendu zutik. Aztertu nola dituzun orain gorputza eta burua. Nolako de zure baitako eguraldia, zer moduz zaude? Barea da edo ekaiztsua? Edo tartekoa? Eman buelta poliki eta itzuli motelki. Gero, gelditu, eta sentitu arnasketa eta gogo-aldarte. Orain, apur bat jolastuko gara, eta abiadura desberdinean ibiliko. Pentsatu martxak aldatzen ari zarela, auto bat gidatzean bezala. Hasi lehenengo martxarekin: egin urrats batzuk kamera geldoan. Gero, aldatu bigarren martxara: ibili apur bat azkarrago, baina mantendu arreta gorputzean.

Gero, aldatu hirugarren martxara: handitu abiadura, arreta osoa jarrita. Gero, aldatu bosgarren martxara: orain, oso azkar zoaz, ia-ia korrika. Mantendu arreta osoa gorputzean eta senti ezazu. Ondoren, gelditu eta mantendu zutik eta geldirik, mendi baten moduan. Nola duzu gorputza? Nola duzu adimena? Zer gogo-aldarte duzu, lasai zaude, edo aztoratuta, edo tarteko zerbait? Egon hor apur bat, arreta osoa jarrita.

Orain, itzul zaitез eserlekura, bide osoan arreta gorputzean jarrita, eta eser zaitез ahalik eta poliki. Jarri arreta osoa gorputzean: zer sentitzen duzu? Eserita zaudenean, bideratu arreta arnasketara. Jarraitu arnasketari ahalik eta ongien, eta hartu arnasa bost aldiz eta bota beste bost. Eseri lasai eta hartu arnasa une batez.

Gogoan izan arnasketa beti hor dagoela pilotu automatikoaren modutik irten eta lasaitu nahi duzunean. Egon lasai.



Film-iradokizunak

- Harry Potter and the Sorcerer's Stone (gaztelaniaz, Harry Potter y la piedra filosofal) (2001). Warner Bros. (2014ko uztailearen 8a). Harry Potter and the Sorcerer's Stone [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=EG37G--drDs> (ingelesez eskuragarri)



e. Erabaki arduratsuak hartzea

Aukera egoki eta konstruktiboak egiten ikastea

"Neuk hartzen ditut nire erabaki denak eta erantzukizun guztia nire gain hartzen dut"

(Kanye West)

Trebetasun hau baliagarria da nerabeentzat, adibidez...

"Norbaitek jazarpena sufritzen duenean eta kasu horietan zer egin jakin nahi duzunean".

"Zure etxeko lanak edo etxeko zereginak egin ez dituzunean edo zure gela ordenatu ez duzunean".

"Futbol talde batekin bat egingo duzun ala ez erabaki behar duzunean baina horrek zure lagunak maiztasun gutxiagorekin ikusiko dituzula esan nahi duenean".

Zer-nolako emaitzak espero dira?

Erabaki arduratsuak hartzea trebatzea baliagarria da erabaki konstruktibo onak hartzeko eta horien gaineko erantzukizun osoa nork bere gain hartzeko gaitasunari laguntzeko eta hura garatzeko. Helburu hauek ditu:

- Erabaki arduratsuak identifikatzen ikastea.
- Erabaki onak hartzeko oztopoak identifikatzen ikastea.
- Erabakien kalitatea kalifikatzea
- Erabaki onak hartzeko pausoak xedatzen dituzten estrategiak garatzea.

Zer da erabaki arduratsuak hartzea?

Erabakiak hartzea da aukerarik egokiena hautatzea eskuragarri ditugun alternatiben artean, behar bat asebetetzeko helburuarekin.

(Harris, 2012)

Erabaki arduratsuak hartzeari buruzko kapituluak nerabeak aukera arduratsuak hautatzen irakastea lantzen du. Beste guztiek bezala, pertsonalki eragiten dieten –erabaki pertsonalak– edo beste pertsona batzuei eragingo dieten –erabaki sozialak– erabakiak hartu behar dituzte nerabeek (Güçray, 1996).

Gauza bera al da erabakiak hartzea eta arazoak konpontzea? Aipatutako azken prozesu horretan, arazoak arrakastaz konpontzeari ematen diogu arreta. Lehenengoan, ordea, erabakiak hartzeari, aukeratzeari. Hartutako erabakiak agian ez du arazoa konponduko, eta, hala ere, erabaki ona izan daiteke. Adibidez, azterketa bat prestatu eta aste osoan ikasteko erabakia har dezakezu ondo egin nahi duzulako. Beharbada, ez duzu nahi zenuen arrakasta izango, eta, hala ere, erabakia ona izan zen.

Giza burmuinak heltzen jarraitzen du ia hogeita hamar urte bete arte. Aldi horretan zehar, erabakiak hartzeaz arduratzen den burmuinaren zatia garatzen ari da oraindik, eta bere bulkadak kontrolatzen ikasten ari da nerabea. Nerabeek, bereziki gazteenek, beren jokabidearen ondorioak ulertzeko gaitasun txikiagoa izan lezaket.

Gizonengan eta emakumeengan erabakiak hartzeko prozesua antzekoa bada ere, gizonetako nerabeek emaitza positiboagoak antzemateko joera dute; emakumezkoek, ostera, ez zaie arriskua atsegin.

Orduan, zer da erabaki arduratsu bat?

Hautaketa arduratsu bat erabaki on bat da, honako hauek aintzat hartzen dituen:

Etika

Segurtasunagatik kezkatzea

Arau sozialak eta legeak

Zenbait ekintzen ondorioen ebaluazio errealista

Zure ongizatea eta besteena

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)



Etika: Termino hau jokabide egokiaren (esaterako, zintzoa, gupidatsua eta leiala izatea) eta jokabide txarraren (adibidez, bortxaketa, lapurreta, hilketa, eraso, difamazioa eta iruzurra) inguruan ongi oinarritutako arauz ari da. Arau horiek finkatzen dute gizakiek egin beharko luketena, oro har, honako hauei dagokienez: eskubideak, betekizunak, gizartearentzako onurak, berdintasuna edo bertute espezifikoak.

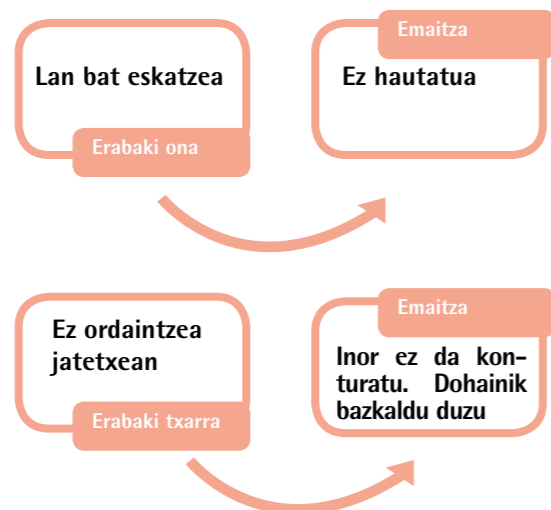
Segurtasunagatik kezkatzea: Norberari, besteei edo ingurumenari arriskurik edo lesiorik nekez eragingo dioten erabakiak edo hori ez gertatzeko erabakiak. Nerabeek ez dute beti epe luzerako ondorioetan pentsatzen, eta batzuetan beren segurtasuna eta ongizatea arriskuan jartzen dituzten gauzak egin nahi dituzte.

Arau sozialak eta legeak: Hautaketa arduratsu bat arau sozialekin bat egiten duen eta legezkoa den erabaki bat da. Arau sozialak jokabide onargarriaren arauak dira, talde edo gizarte jakin baten barrukoak. Arau horietatik at dauden jokabideak ez dira normaltzat jotzen. Garrantzitsua da kontuan hartzea arau horiek ez direla lege, baizik eta betekizun sozialak, herrialdeen arabera ezberdinak izan daitezkeenak. Adibidez, emakumeen eta gizonen artean eskua ematea ohikoa bada ere mendebaldeko herrialdeetan, munduko zenbait tokitan keinu hori kontaktu desegokia da sexu ezberdinetarako.

Zenbait ekintzen ondorioen ebaluazio errealista: Nerabeek ikasi behar dute zenbait muga ezin direla zeharkatu, eta, zeharkatuz gero, beren burua edo besteak kaltetuko dituzte agian. Beren ekintzen, eta beraz beren erabakien, ondorioak ulertzen ikasi behar dute; esate baterako, arrakasta, lehia, porrota, ikasitako lezioak edo ahultasunak.

Zure ongizatea eta besteena: Erabakiak hartzeak zure egoera emozionala eta osasun-egoera zein besteena zaindu behar ditu.

Erabakien kalitatea erabakia hartzeko moduaren arabera da, ez berriz, emaitzaren arabera. Erabaki on bat hartu izan arren, beharbada, ez duzu nahi zenuen emaitza lortuko, eta alderantziz.



Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Erabaki onak hartzeak ez ditu emaitza onik bermatzen, baina, normalean, erabaki onek emaitza hobekak dakartzate sistematikoki.

Erabakiak hartzea

Erabaki motak:

Erabakiak hartzea bizitzaren parte da. Erabakiak hartu behar ditugu etengabe. Ondorengo adibidean erabaki on bat hartzeko oinarritzko pausoak adieraziko dira.

1. Aukerak pentsatzea.
2. Aukerak ebaluatzea.
3. Estrategia bat aukeratzea erabakia hartzeko, hura probatzea eta nola funtzionatzen duen ikustea.

Adibidez: Zer gosaldur erabakitzeko pausoak:

Erabakia hartzeko pausoak	Pausoak	Aukerak
1. Erabakia identifikatzea	<ul style="list-style-type: none"> • Zer gosaldur 	Aukeraketaren oinarriak hauek izan daitezke: <ul style="list-style-type: none"> • Zer nahiago dut momentuan bertan? • Zer du itxura hobea? • Zer da osasungarriagoa?
2. Aukerak pentsatzea	<ul style="list-style-type: none"> • Zerealak – Azukredun zereal prozesatuak edo azukrerik gabeko zereal naturalak • Tostadak – urdaiazpikoarekin edo saltsa begetalarekin • Frutak – freskoak edo almibarrean • Esnea – gehigarririk gabe edo zaporeekin 	Aukeren mugak hauek izan daitezke: <ul style="list-style-type: none"> • Eskuragarri dagoena • Ohitura gisa daukadana • Probatzeko prest zaudena • Etxean aukeratzeko uzten dituztena
3. Aukerak ebaluatzea	<ul style="list-style-type: none"> • Azukredun zerealak zapore hobea dute baina ez dira osasungarrienak • Gehigarririk gabeko esnea osasungarriagoa da baina ez du zapore atsegina pertsona askoren ustez. 	Kontuan hartu honakoek duten garrantzia: <ul style="list-style-type: none"> • Gozamena (zaporea) • Azkarra eta erraza • Osasungarriena dena
4. Estrategia bat aukeratu, probatu eta ikusi nola funtzionatzen duen	Adibidez: <ul style="list-style-type: none"> • Probatu eta konparatu zaporeak • Aukeratu azkarrena dena... edo • Konparatu elikagai bakoitzaren osagaiak horien balio nutrizionala ezagutzeko 	Erabaki ona hartu duzu? <ul style="list-style-type: none"> • Gustatu zaizu gosaria? • Zure helburua lortu duzu (adibidez azkarra, osasuntsuagoa izatea)? • Zein erabaki hartuko duzu hurrengoan?

Australiako Mankomunitatea (d.g.)



Talde batean lan egiten duzunean, nola hartzen duzue erabaki arduratsu bat?

- Eztabaidarako ezarri diren arauak jarraitu
- Aktiboki parte hartu erabakiak taldean hartzeko prozesuan
- Ordezko ideiak eta konponbideak proposatu
- Taldearen onuran pentsatu, zure interesari lehentasuna eman beharrean
- «Zergatik» eta «zer gertatuko litzateke baldin eta...» galdetzea

Erabaki onak

Erabaki baten kalitatea neurtzeko, kalifikatu 0 (kalitaterik txarrena) eta 100 (kalitaterik onena) bitarteko eskala batean edozein erabaki hartzeko 6 alderdiak (jarraian adieraziko dira). Alderdi bakoitza aintzat hartu behar da ikuspegi intelektualetik (adimena) eta emozionaletik (bihotza). Erabakiak zentzua izan behar du eta ondo sentiarazi behar du.



Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

A) Testuinguruan sartzeko erabilgarria: erabakiari arreta ematea

Erabaki hori testuinguruan sartzeko, erantzun galdera hauei:

1. Xedea—Zer lortu nahi duzu erabaki horrekin?
2. Irismena—Zer gehitu eta kanpoan utzi behar du erabakiak?
3. Ikuspegia—Zein da zure ikuspuntua? Beste modurik dago horri heltzeko? Nola heldu ahal diote besteek?

B) Balio argiak: benetan inportatu duguna

Balioak gehien inportatzen gaituena da: gure nahiak, gustuak eta atsekabeak.

Maiztasunez, zaila da erabakiak hartzea, ez dagoelako gure balioak betetzen dituen aukerarik.

Erabaki horiek konpromisoak eragiten dituzte; kasu bakoitzean zein balio diren garrantzitsuak definitu behar dugu.

Zenbait tranpa saihestu behar dira:

- Epe laburreko onurari arreta gehiegi ematea (adibidez, erosi orain merkea delako) eta epe luzerako efektua murriztea (adibidez, zor handiegia kreditu-txartelatan).
- Kontuan ez hartzea gure erabakiak besteengan duen efektua.
- Benetan nahi duguna ez jakitea.

C) Sormen-aukerak: orokorrean modu hobea dago

Ordezko aukera bat jarduera-ildo posibleetako bat baino ez da. Ordezko aukerarik gabe ezin dugu erabaki bat hartu.

Ordezko aukera onak (1) gure kontrolpekoak, (2) oso ezberdinak beren artean, (3) potentzialki erakargarriak eta (4) betegarriak dira.

Aintzat hartzen ditugun aukerak mugatzen dute erabaki baten kalitatea: ezin dugu ordezko aukera bat hautatu baldin eta hura bururatu ez bazaigu. Pertsona askok suposatzen dute aukera gutxi edo bat ere ez dutela. Hala ere, orokorrean hasieran ikus ditzakegunak baino askoz aukera gehiago daude. Batzuetan ez zaizkigu bat-batean agertzen diren ordezko aukerak gustatzen. Esperientzia duten eta beren iritzia errespetatzen dugun lagunekin hitz egin eta ideiak partekatu behar ditugu. Bestalde, nahien zerrendak edo gure sormena suspertu ahal duen edozer jarduera egin ahal ditugu, arazoari heltzeko ordezko aukerak imajinatze aldera.

D) Informazio erabilgarria: emaitza posibleak eta beren probabilitatea

Informazio erabilgarria da dakigun guztia, jakin nahiko genukeena edo jakin beharko genukeena, gure erabakiak hartzean eragina izan balezake ere, gure kontrolpean ez dagoena. Horrek barne hartzen du:

- Iraganeko benetako informazioa.
- Gaur egungo edo etorkizuneko egoerei buruzko iritziak.

Informazio hori eskuratu gero, gure erabakiaren ondorioei aurre hartu ahalko genieke. Erabaki gehiegi informazio okerrean edo osatugabeen oinarritzen dira. Jokatu aurretik, ze informazio behar dugun jakitea eta informazio erabilgarri eta sinesgarri hori biltzea funtsezkoak dira erabaki onak hartzeko.

Tranpa hauek saihestu behar dira:

- Deskubritzeko nagieria edo hari uko egitea.
- "Gauzak ez dira horrela" (Yogi Berra).
- Ilusioa: "Nahi dudalako gertatuko da".
- Etorkizuna iraganaren modukoa izango dela onartzea.
- Ziurgabetasuna saihestea.
- Ulertzen ez ditudan gauzak baztertzea.
- Informazio gehiegik gainezka egin diezazula.



E) Arrazoiketa ona: Zentzurik al du? Azaldu ahal dut arrazoiketa?

Arrazoiketa aukerak, informazioa eta balioak konbinatzeko prozesua da, erabaki bat hartzeko. Osatu esaldia: «Aukera hau aukeratzen ari naiz, zeren...».

Aukera bat hautatzea soilik ondo sentiarazten zaituelako ez da nahikoa erabaki garrantzitsu bat hartzeko. Arrazoiketa zentzudunak azalpen edo arrazoimen logikoa eskatzen du. Arrazoiketa bat emateko, aukera, erabaki, probabilitate-zuhaitz, influentzia-diagrama, eredu informatiko ala kalkulu-orri edo simulazioa bakoitzaren alde onen eta txarren zerrenda bat egin dezakezu. Adibidez, aukera bat hautatu ahal dugu besteak baino arrisku txikiagoa duelako eta hobe da delako inporta zaizkigun pertsonentzat. Aukeraketa sendotzeko, aintzat hartutako aukerak, kontuan hartutako informazioa (arriskuak barne), balioak eta konpromisoak eta azken hautaketara iristeko alderdi horiek guztiak konbinatzeko metodoa deskribatu ahal ditugu.

Arrazoiketa urriak erabaki txarrak ekarriko dituzte.

Saihestu beharreko tranpak:

- Aukerak alde batera uztea, «niri ez zait gertatuko».
- Emaizta potentzialetan ziurgabetasunik ez dagoela onartzea.
- Egitateak eta informazioa oker interpretatzea.
- Informazioa, aukerak edo balioak kontuan ez hartzea.
- Hautaketa garrantzirik gabeko informazioan oinarritzea (adibidez, kostu berreskurazienak, alhadurak).
- Ilusioa: «Nahi dudalako gertatuko da».
- Egiten dakidana egiten dut eta zaila zein garrantzitsua den zerbait baztertzen dut.
- Akats logikoak egitea.
- «Analisi-paralisia». Hori gertatzen zaie erabakiak hartzeko gai ez diren pertsonari, amaierarik gabeko analisietan murgiltzen direlako. Zerbait perfektua lortu nahi duzunean, ez duzu ezer antzemangaririk lortuko.

F) Konpromisoa jarraitutasunarekin: erabakiak gauzatzeak benetakoak bihurtzen ditu

Hartutako erabakiarekin aurrera egiteko konpromisoak esan nahi du gure erabakia gauzatzea benetan erabaki dugula eta ausardiaz egin dezakegula. Gure konpromisoarekin bihozgabekten bagara, hura txikituko da eta agian ez ditugu emaitzarik onenak lortuko.

Saihestu beharreko tranpak:

- «Konpromiso mentala» egitea baina, bestetik, hura babesteko nahikoa ahalegin ez egitea erabakitzea
- Bidean sortzen diren oztopoei aurre ez egitea.
- Gerorako uztea.
- Erdizka hartutako konpromisoak.

G) Arrazoiketa ona: Zentzurik al du? Azaldu ahal dut arrazoiketa?**Erabaki onak kontzienteki hartzearen etsaiak honako hauek dira:**

Partzialitatea: Gure usteak konfirmatzen duen informazioa bilatzeko joera eta kontrako informazioa baztertzea.

Taldeko presioa: pertsonak beren kideei jarraitzeko joera dute. Beren jarrerak, balioak edo jokabidea aldatzen dituzte taldearenetara edo gizabanako batenetara egokitzeko. Erabakiak hartzeko aukerak ez ohartzea.

Joera nagusiari jarraitzea: besteek zure bizitzaren kontrola hartzea uztea.

Sentimendu biziek pentsamendu argia laino dezakete. Nerabe bat izututa, haserre edo larrituta dagoenean sentimendu negatiboengatik, erabaki onak hartzeko aukerak murrizten dira. Kasu horietan, hobe da erabakia atzeratzea pertsona hori lasaitu arte.

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Praktika**Hausnartzeko gaiak:**

- Zer dakizu erabaki arduratsuak hartzeari buruz?
- Zer uste duzu adierazpen honi buruz: "Nerabeak auto osatugabeen legekoak dira: frenorik gabeko azeleragailua"?
- Zer uste duzu adierazpen honi buruz: «Erabakirik ez hartzea aukeratzen baduzu, jadanik erabaki bat hartu duzu».
- Eta honi buruz: "Bihotzak baditu arrazoiak, adimenak ulertzen ez dituenak". Egia ezagutzen dugu, ez arrazoiagatik soilik, baizik eta bihotzagatik ere».

Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasunak erakutsi eta azaltzen dituzten bideoetarako esteka

- Erabaki arduratsuak hartzea: <https://www.youtube.com/watch?v=YygfneJ133s>

**Etxean eztabaidatzeko dilema**

Kontzertu baten sarreran, hauxe dioen kartel bat ikusi duzu: «Sarrera ukatzeko eskubidea dugu». Atezainak etnia ezberdineko pertsona bati sartzeko eskubidea erabiltzea jarrera arrazistak, xenofoboak, edo ideologia, erlijioa edo beste edozer dela medio, edozein diskriminazio mota justifikatzeko.

- Zer egingo zenuke?
- Aurre egingo zenioke atezainari edo ez zenuke ezer egingo zuri pertsonalki ez eragiteko?

Orientazio moduan: Arrazismo ekintza txikiek ere inpaktua izan dezakete sufritzen dituen pertsonarengan.

Beste iradokizun batzuk:

Hausnartu, bakarka edo familiarean: Zeintzuk dira arrazismoaren inplikazio ekonomikoak, politikoak, moralak eta psikologikoak bazterketa sufritzen duten pertsonentzat?

Dilemas morales y éticos. Inmigración y racismo. (2010).

Hemendik eskuratuta: <http://gomezramos.blogspot.com/2010/01/dilemas-morales-y-eticos-inmigracion-y.html>.



Ariketak

Erabaki arduratsuen motak:

Helburua:

Erabaki arduratsuak hartzeko estrategia bat erabaki egokien ezaugarriak identifikatzea da.

Hautaketa arduratsu bat erabaki on bat da, honako hauek aintzat hartzen dituena:

- Etika
- Segurtasunagatik kezkatzea
- Arau sozialak eta legeak
- Zenbait ekintzen ondorioen ebaluazio errealista
- Zure ongizatea eta besteena

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Bakarka edo familiako kide batekin, hausnartu/eztabaidatu egoera honen inguruan:

Jon etxe-bloke batean bizi da eta gaueko ordu txikietan bere gelan musika ozen jartzea erabaki du.

Familiak hori ez egiteko esan dio.

- Arduratsua al da Jonen erabakia? Zergatik? Zergatik ez?

Idatzi zure gogoetak paper batean.

Erabaki arduratsuen motak:

Orientazio moduan: Jonen erabakia sailkatu egin da alderdi bakoitzaren arabera, jarraian adierazitako eran:

1) Jonen erabakia ez da etikoa. Etikoa izateko, erabaki batek:

- Ongizate gehien eragin eta ahalik eta kalte gutxien sortu behar du.
- Inplikaturako guztien eskubideak errespetatu behar ditu.
- Pertsonak berdintasunez eta justiziaz tratatu behar ditu.
- Komunitatearen zerbitzura egotea hura osotasun gisa hartuta, ez bakarrik haren kideetako batzuen zerbitzura.
- Izan nahiko zenuke pertsona motaren moduan aritzen lagundu behar dizu.

Jonen erabakia ez da etikoa besteei (familiari eta bizilagunei) kalte egiten dielako, beren eskubideak errespetatzen ez dituelako (lehentasuna ematen dio bere buruari), ez dielako komunitateari osotasun gisa zerbitzatzen eta ez dielako izan nahiko lukeen pertsona motaren moduan aritzen laguntzen.

2) Bere erabakia ez da ziurra musika oso ozenki erreproduzitzeak beste pertsona batzuek agian ezingo zutelako telefono-dei garrantzitsu bati erantzun edo beren entzumenari kalte egin ahal zielako.

3) Erabakiak ez ditu arau sozialak betetzen. Pertsonak gau osoan zehar isilik egotea espero da, besteek lo egin eta deskantsatzeko aukera izan dezaten.

4) Jonen erabakia familiaren arauen kontrakoa da. Ondorioz, bere familiak errieta egingo dio. Bizilagunei ez zaie Jon gustatuko ordu txikietan molestatzeko dielako.

5) Jonen erabakiak eragin negatiboa du besteen ongizatean. Pertsonen ez zaie gustatzen gauetan zarata ozenez traba izatea.

Beste iradokizun batzuk:

Zer neurritan zaude ados Jonen erabakiaren sailkapen honekin? Idatz ezazu koadernoan.

Las Hayas (2018)

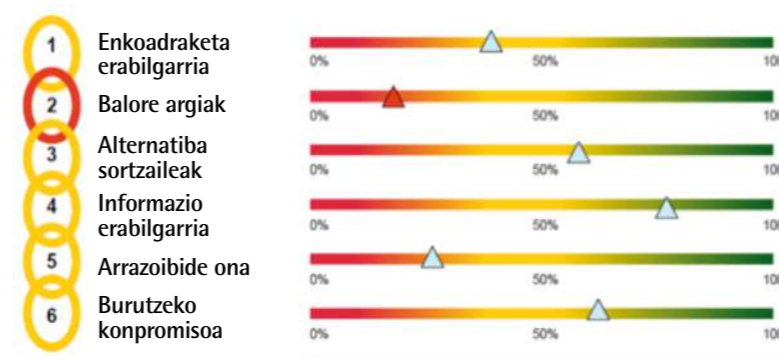
Erabakiaren kalitatea egiaztatzeko zerrenda.

Zein neurritan da egokia erabaki bat?

Helburua:

Erabaki arduratsuak hobeto hartzeko estrategia bat erabakiaren kalitatea kalifikatzea da.

Erabaki bat hartu aurretik, haren kalitatea kalifikatu ahal dugu 6 alderdiei nota bana emanez, % 0 eta % 100 arteko eskala erabiliz. Ehuneko ehun ez da bikaintasuna; puntu horretan ez du merezi aparteko hobekuntzak edo atzerapenaren kostuak. Notarik txikiak xedatuko du erabakiaren kalitate globala. Alderdi bakoitzaren oraingo egoerari heltzeko prozesua igarotzea lagungarria izango da jakiteko ea zein ahalegin gehigarrik hobetuko duen erabakia.



Hartu erabaki bat jarraian adierazitako egoeretako baterako eta kalifikatu erabakiaren kalitatea. Idatzi nota zure koadernoan.

- 1) Zure seme/alabak maskota moduan txakur bat izatea eskatu du. Zein erabaki hartuko duzu?
- 2) Zure seme-alabetako bat nota txarrak ateratzen aritu ditu ikasgai batean eta, zure ustez, zer edo zer egiteko garaia iritsi da. Zein erabaki hartuko duzu?
- 3) Zure seme/alabak baimena eskatu dizu urtebetetze batera joateko, gauez, berandura arte. Zein erabaki hartuko duzu?

Beste iradokizun batzuk:

Idatzi zure koadernoan:

- Zein nota jarri dizkiozu zure erabakiari?
- Zergatik kalifikatu dituzu horrela?
- Adierazi erabakiaren kalitatea egiaztatzeko zerrenda erabiltzearen 2 abantaila eta desabantaila.

Las Hayas & Ledertoug (2018)



Mindfulness-eko ariketa

Ahoz gidatutako saio hau beherago ageri den estekan aurkituko duzu.

Entzun guztia - entzunaldi arretatsua

Pertsona bakoitzak minutu bat du entzuteko eta beste bat hitz egiteko. Minutu bat izango duzu, ondoren, rolak aldatuko dituzue.

A pertsona hasiko da eta azalduko du zer hartzen duen kontuan erabaki zail bat hartzeko orduan.

B pertsonak arreta osoz entzungo dio A pertsonari. A pertsonak ez badu asko kontatzen, isilik egon daiteke kanpaiak jo arte. Ondoren, tokia aldatuko dute eta B pertsonak azalduko du zer hartzen duen kontuan erabaki zail bat hartzeko orduan. Ondoren, normal egingo dute berba beren esperientziari buruz, minutu batez. Horren ondoren, ariketa amaitu egingo da.

Beste iradokizun batzuk:

- Zerbait nabaritu duzue entzunaldian zehar? Zaila edo erraza izan da? Hitz egiteko nahia sentitu duzu entzuten ari zinen bitartean? Zer egoeratan izan daiteke erabilgarri entzutea?
- Ariketa luzatzeko modu bat izan daiteke B pertsonari eskatzea A pertsonak esandakoa errepikatzen (B pertsonak bere iritzia eman aurretik). Gero, utzizu B ikasleari hitz egiten eta A ikasleari entzuten, bai eta B-k esandakoa errepikatzen ere?

Jónsdóttir (2018)



Film-iradokizunak

- Billy Elliot (2000): BBC Films. (d.g.). Billy Elliot [bideoaren aurrerakina]. Hemendik eskuratuta: https://www.bbc.co.uk/bbcfilms/film/billy_elliot (ingelesez soilik erabilgarri):



Erreferentziak

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Baumeister, R.F. & Leary, M.R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bellet, P.S. & Maloney, M.J. (1991). The importance of empathy as an interviewing skill in medicine. *Jama*, 266(13), 1831-1832.
- Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014). Livsduelighed og børns karakterstyrker. Dansk Psykologisk Forlag.
- Cacioppo, J.T., Reis, H.T. & Zautra, A.J. (2011). Social resilience: The value of social fitness with an application to the military. *American psychologist*, 66(1), 43.
- Chandra, A. & Batada, A. (2006). Exploring stress and coping among urban African American adolescents: the Shifting the Lens study. *Prev Chronic Dis* [lineako aldizkaria]. Hemendik eskuratuta: http://www.cdc.gov/pcd/issues/2006/apr/05_0174.htm
- Coleman, A.M. (2008). *A Dictionary of Psychology* (3 Ed.). Oxford University Press.
- Coleman, P.T., Deutsch, M. & Marcus, E.C. (Eds.). (2014). *The handbook of conflict resolution. Theory and practice* (3rd edition). San Francisco: Jossey-Bass, ISBN: 978-1-118-52686-6.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (d.g.) What is SEL? Hemendik eskuratuta: <https://casel.org/what-is-sel/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2018). *Core SEL Competencies*. Hemendik eskuratuta: <https://casel.org/core-competencies/>
- Australiako Mankomunitatea. (d.g.). *Kidsmatter. Making decisions* [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/makingdecisions>
- Cook, D.A. & Artino, A.R. (2016). Motivation to learn: an overview of contemporary theories. *Medical Education*, 50(10), 997-1014. <http://doi.org/10.1111/medu.13074>.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Definitions & Translations. (2018ko abuztuaren 14a). *Relationship skills* [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.definitions.net/definition/relationship+skills>
- Degges-White, S. (2015). The 13 Essential Traits of Good Friends [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/201503/the-13-essential-traitsgood-friends>
- Donaldson, S.I., Dollwet, M. & Rao, M.A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185-195.
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D. & Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.



- Dweck, C. S. (2012). *Mindset: How you can fulfil your potential*. New York: Ballantine Books.
- English for students (2018ko abuztuaren 13a). Hemendik eskuratuta: <http://www.english-for-students.com/weakness-or-strength.html>
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*. New York. Three Rivers Press
- Fredrickson, B. (2009): *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*, New York. Three Rivers Press
- Fredrickson, B. (2013): *Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection*. New York. Hudson Street Press
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the Idea of multiple intelligence*. New York, NY: Basic Books.
- Goleman, D. (1995) *Emotional Intelligence*, New York, NY, England: Bantam Books, Inc.
- Güçray, S. S. (1996). The validity and reliability of Decision Behavior Questionnaire (DBQ). *J. Çukurova Univ. Facul. Edu*, 2(4), 60-68.
- Harris, R. (2012). Introduction to Decision Making, Part 1 [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.virtualsalt.com/crebook5.htm>
- Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, (2018). *Til kamp mod kedsomhed*. Dafolo
- Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N. & Tidmand, L. (2018). *Til kamp mod kedsomhed i skoler og ungdomsuddannelse*. København. Dafolo Forlag.
- Howe, M.J.A., Davidson, J.W. and Sloboda, J.A. (1998). Innate talents: reality or myth? *Behavioral and Brain Sciences*, 21 (3). pp. 399-407. Hemendik eskuratuta: <http://eprints.whiterose.ac.uk/1533/1/davidson.j.w1.pdf>
- Johnson, D.W. & Johnson R.T. (2014). *Conflict Resolution in Schools*. In: Coleman, P.T., Deutsch, M. & Marcus, E.C. (Eds.). *The handbook of conflict resolution. Theory and practice* (3rd edition). Hemendik eskuratuta: <https://media.wiley.com/assets/7241/03/c47-ConflictResolutioninSchools.pdf>
- Johnston, B., Rogerson, L., Macijauskiene, J., Blaževičienė, A., & Cholewka, P. (2014). An exploration of self-management support in the context of palliative nursing: a modified concept analysis. *BMC Nursing*, 13(1), 21.
- Jorm A. F. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166, 182 - 186.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. 2004. London: Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J., Kabat-Zinn, M. (2014). *Everyday blessings: the inner work of mindful parenting*. Revised and updated. New York: Hachette Books.
- Keelin, T., Schoemaker, P., and Spetzler, C. (2009). Decision quality. The fundamentals of making good decisions. Hemendik eskuratuta: <https://www.decisioneducation.org/decision-chain-frame>
- Klinge, L. (2017). *Lærerens relationskompetence*. København. Dafolo Forlag.
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer
- Linley, A. (2008). *From Average to A+. Realising strengths in yourself and others*. Coventry: CAPP Press
- Lopez, S.J. (2013). *Making hope happen. Create the future you want for yourself and others*. New York: Atria Paperback
- Maddux, J.E. (2005). Self- Efficacy – The Power of believing You Can. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Ed.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 335-344). New York: Oxford University Press, Inc.
- Manger, T. (2009). *Det ved vi om motivation og mestring*. København. Dafolo Forlag.
- McGrath, H. & Noble, T. (2011). *BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program*. Melbourne: Pearson Education.
- Morin, A. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*. Volume 5, Issue 10. Hemendik eskuratuta: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>
- Mrazek, M.D., Franklin, M.S., Phillips, D.T., Baird, B., & Schooler, J.W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776-781. DOI: 10.1177/0956797612459659
- Noble, T. & McGrath, H. (2013). Well-being and resilience in education. In S.A. David, I. Boniwell & A. Conley Ayers (Ed.), *The Oxford handbook of happiness*. UK: Oxford University Press.
- Norrish, J.M. (2015). *Positive Education. The Geelong Grammar School Journey*. London: Oxford University Press
- Nugent, P. (2013). "EFFICACY," hemendik eskuratuta: <https://psychologydictionary.org/efficacy/>
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vo 23, No 5. P 603-619.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Peterson, C. & Seligman, M.E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Pink, D. (2009). *Drive - The Surprising Truth About What Motivates Us*. New York: Riverhead Books.
- Rempel, K. (2012). *Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation*. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy/Revue canadienne de counseling et de psychothérapie*, 46(3), 201-220.
- Rogers, C.R. & Farson, R.E. (2015). *Active Listening*. Martino Fine Books
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory*. Oxford, England: Houghton Mifflin.
- Rust, T., Diessner, R. & Reade, L. (2009). Strengths only or strengths and relative weaknesses? A preliminary study. *The Journal of Psychology*, 143(5), 465-476.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.
- Segal, Z.V., Teasdale, J.D. & Williams, J.M.G. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Second edition. New York: The Guilford Press.
- Seligman, M. & Peterson, C. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook of Classification*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: The Macmillan Company.

- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory. Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, Vol. 13, No. 4, pp. 249-275.
- The RSA. (2013ko abenduaren 10a). Brené Brown on Empathy [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>
- Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- University of Minnesota [UMNCSH]. (2013eko maiatzaren 7a). Shane Lopezi elkarrizketa [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/science-hope-interview-shane-lopez>
- VIA Character Institute. (d.g.). Take the Free Character Strengths Test [lineako galdetegia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
- Weare, K. (2012), Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. Mindfulness in Schools Project in association with the University of Exeter. Hemendik eskuratuta: <http://www.enhancementthemes.ac.uk/docs/documents/impact-of-mindfulness---katherine-weare.pdf>
- Wechsler, D. (1949/2014). Wechsler intelligence scale for children. USA: Pearson
- Williams, M. & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. London: Piatkus Books.
- World Health Organization (2003). Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Dealing with Emotions. WHO. Regional Office for South-East Asia.
- Zaccaro, S.J. & Klimoski, R.J. (2001). *The nature of organizational leadership: Understanding the performance imperatives confronting today's leaders*. San Francisco: Jossey-Bass.

UPRIGHT bazkideak

kron+kgune

institute for health services research



HÁSKÓLI ÍSLANDS



This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains