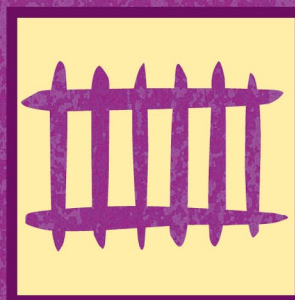
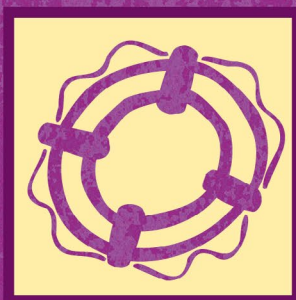
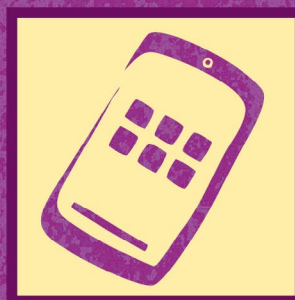


PROTEGO

2. BERTSIOA



GURASOTASUN POSITIBOAREN
ETA HEZKUNTZA-GAITASUNEN
ENTRENAMENDUA GURASOENTZAT



PROTEGO

2. BERTSIOA

**Gurasotasun positiboaren eta hezkuntza-
gaitasunen entrenamendua gurasoentzat**

Egileak

Jaume Larriba, Antoni M Duran eta Josep M Suelves

2. bertsioaren laguntzailea

Sara Valmayor

Jatorrizko bertsioaren laguntzaileak

Susana Bello, Lorena Condón, Concha García eta Fabia Morales

Eskertzak

Drogei buruzko Plan Nazionalerako Gobernuaren Ordezkaritzari, bere babesari esker Protego programaren bertsio berrikusi eta hedatu hau editatu ahal izan delako.

Protego programaren ebaluazioan parte hartu zuten hainbat zerbitzutako profesionalei eta egin dituzten ekarpeNEKIN programaren uneko bertsioa hobetzen lagundu dutenei: Benicarlóko Udaleko Gizarte Ongizateko Errejidoretza, Fuenlabradako Udaleko Gizarte Ongizateko Zinegotzigoaren Elkarbizitza Laguntzeko Unitatea, Sevillako Udaleko Familiaren, Gizarte-gaien eta Ekintza Bereziko Eremuen Zuzendaritza Nagusia, ASPAD, DESAL, LIMAM eta Rompe Tus Cadenas elkarteak, Malagako Diputazioa, Algarrobo, Cuevas de San Marcos eta Villanueva de la Concepción udaletako Gizarte-zerbitzuak, Terrassako Udaleko Pertsonentzako Zerbitzuen, Kohesio eta Gizarte-ongizartearen Arloa, I del Ayuntamiento de Terrassa, Santa Coloma de Grameneteko Udaleko Osasun Publikoaren Saila, Komunitateko Ekintzen eta Gizarte-zerbitzuen Saila eta Haurrak eta Nerabeak Hartatzeko Taldea, Bagès Eskualdeko Kontseiluaren Gizarte-zerbitzuen Arloa eta Alt Empordà Eskualdeko Kontseiluaren Ongizarte-arloa.

Kataluniako Generalitat-en Ongizate eta Familia Sailari, programa honen jatorrizko bertsioa katalanez egin ahal izateko bere garaian jaso genuen laguntzarengatik, eta erakutsitako berotasunarekin proiektua babestu zuten pertsona guztiei, eta bereziki, Carmen Iniestari, Tomás Ezpeletari, Marc Ballesterri, Mari Querori, Doni Lagori eta Xesco Montañezi, eta nola ez, programa lehen aldiz aplikatu zenean eta ondoren aplikatu den aldietan parte hartu duten gurasoei, hobetzen lagundu dutelako.

© PDS eta egileena

Editorea: PDS · Promoció i Desenvolupament Social

Provenza, 79, bajos 3ª

08029 Bartzelona

Tel.: 934 307 170

pds@pdsweb.org

Euskarazko edizio digitala: Bartzelona, 2023 (2017ko gaztelaniazko edizioaren itzulpena)

Diseinua eta maketazioa: E. Bosch

Euskarazko itzulpenaren muntaia: Andrés González Mahedero

A mi madre no le gusta que mi abuelo suba mareado del bar porque dice que eso en un viejo está muy feo. Tampoco le gusta que suba mi padre mareado porque dice que eso en un marido está muy feo, y tampoco le gusta que los domingos mi abuelo nos moje una sopa de vino y azúcar porque dice que eso en un niño está tres veces feo. Sin embargo, cuando se toma sus vermouths con la Luisa los domingos en el Tropezón, no le encuentra a beber ninguna pega.

Elvira Lindo, **Manolito Gafotas: Manolito on the road**

Irakurketa arinagoa egiteko asmoz, eskuliburu honetan termino maskulino eta femeninoak ez dira beti aldi berean erabiltzean. Sarritan, "aita" edo "guraso" hitzak erabiltzen dira aitak eta amak eta, oro har, familia bateko adin txikikoen edozein arduradun heldu zehaztu gabe izendatzeko. Era berean, "seme" edo "seme-alaba" eta "aplikatzaile" edo "aplikatzaileak" adierazpenak erabiltzen dira programan parte hartzen duten pertsonen semeak eta alabak eta neurriak aplikatzen dituzten profesionalak eta lanbideak zehaztu gabe izendatzeko.

AURKIBIDEA

Programaren 2. bertsioaren euskarazko edizioaren hitzaurrea	7
Programaren 2. bertsioaren hitzaurrea	8
Lehen edizioaren hitzaurrea	10
PROTEGO programaren 2. bertsioaren aurkezpena	12
Drogak eta beste jokabide arriskutsu batzuk prebenitzearekin lotutako gurasoen gaitasunen entrenamendua	13
Programaren ezaugarriak	16
Partaideak erakartzeko eta mantentzeko orientazioak	23
Programa aplikatzeko orientazioak	27
Programaren eraginkortasuna	36
Saioen edukia	38
1. saioa Aldaketara bidean	
<i>Portaera aldatzeko helburuak definitzea</i>	39
2. saioa Hitz eginez elkar ulertzen du jendeak	
<i>Komunikazio-gaitasunak</i>	46
3. saioa Harremanak zainduz	
<i>Gatazkak gutxitzea eta familia-harremanak hobetzea</i>	54
4. saioa Hori bai, hori ez	
<i>Arauk eta mugak ezartzea</i>	63
5. saioa Sariak eta zigorrak	
<i>Gainbegiratzea, zigorrak eta familia-lotura</i>	72
6. saioa Drogak eztabaidagai	
<i>Tabakoari, alkoholari eta gainerako drogei buruz familiak duen jarrera</i>	81
7. saioa Erantzun berriak arazo zaharrei	
<i>Arazoak konpontzea</i>	89
8. saioa Azterketa egiten	
<i>Jarraipena</i>	95
9. saioa Aurrerapenak partekatzen	
<i>Aurrerapenei jarraitzea eta indartzea</i>	98
10. saioa Agurra eta itxiera	
<i>Programaren jarraipena eta amaiera</i>	103
Eranskinak	107
Gurasoentzako laburpen-fitxak	108
Etxeko lanak gogorazteko fitxak	115
Saiotara etortzearen eta haietako partaidetzaren erregistro-fitxa	125
Protego programari buruzko asebetetze-inkesta	127
Protego programaren trebakuntza-plana	128
Bibliografia	131

PROGRAMAREN 2. BERTSIOAREN EUSKARAZKO EDIZIOAREN HITZAURREA

Prebentzioa da drogen eskaria gutxitu eta mendekotasunak prebenitzeko estrategietako bat. Duela zenbait urtetatik hona, prebentzioa modu eraginkorrago batean bultzatzen saiatu da Drogen Plana Nazionalerako gobernu-ordezkaritza, asmo onez egindako ekimen askok baliorik ez dutela erakutsi dutela jakitun. Eraginkortasuna eta efizientzia aurkitu eta eskuragarri diren baliabideak ahalik eta hoberen aprobetxatu nahian, programak ebaluatzea bultzatu da, eraginkorrak izan daitezkeela erakutsi duten horiek zabalduz, Drogen Plan Nazionalaren jardunbide egokien ataria sortzen eta garatzen lagundu du, eta kalitatezko estandarrak, jokabide onak eta prebentziorako Europako curriculuma barne dituen prebentzio-heziketa zehatz bat orokortzea lehenetsi du. Ahalegin horren baitan, gustura lagundu dugu PROTEGO programa eguneratzen eta hobetzen.

PROTEGO programa, PDS elkarteak egin zuen 2001ean, eta mendekotasunen arloan, Espainian lehen aldiz egin zen hautatutako familien prebentzio-programa izan zen. Taldeko esku-hartzen baten bidez gurasoen heziketa-praktikak hobetuta, heziketa positiboa indartzean oinarritzen da programa, eta aplikatzeko eskuliburu xehe baten bidez inplementatzen da. PROTEGO programa beti begi onez ikusi dute eta baliagarritzat jo izan dute prebentzio-profesionalek, eta horri esker, programaren aplikazioa zabalago aplikatu da, hala estatu-mailan nola nazioartean. Era berean, familiako beste prebentzio-programa batzuk diseinatzeko ere balio izan du.

Prozesua ebaluatu eta gero, 2013an sartu zen Drogen eta Toxikomanien Europako Behatokiaren (OEDT) jardunbide egokien datu-basean (EDDRA) sartu zen PROTEGO. 2014-2016 bitartean, Andaluzia, Katalunia, Madril eta Valentziako Erkidegoko hainbat udalerritan ebaluatu zen, eta sozialki zaugarriak diren familietan hezkuntza positiboarekin lotutako gaitasunetan positiboak eta denboran irauten duten aldaketak bultzatzeko ahalmena duela erakutsi zen. 2017an eskuliburuaren bigarren bertsioa editatu zen (PROTEGO 2. bertsioa), ebaluaziotik eratorritako hobekuntzak gehitu ziren, eta 2019an, ebaluatutako prebentzio-programen OEDTren Xchange erregistroan sartu zen programa.

Programaz baliatu nahi duten profesional-talde interesatuei eskuliburuaren eta programa aplikatzeko babes-materialen bertsio eguneratua eskaintzen zaie, eta programako materialak katalanez, euskaraz eta galegoz ere editatu dira. Hori guztia PDS elkarteak, programaren jabeak, sarean kudeatutako lankidetzeta-plataformaren bidez eskaintzen da. PROTEGO ahalik eta eskualde gehienetan erabil dadin bultzatu nahi da. Nahi duenak atzi ditzake programaren materialak eta baliabideak, ebaluazioaren emaitzak, dagokion trebakuntza eta hura egoki aplikatzeko babes espezializatua, eta gainera, profesionalek informazioa eta esperientziak trukatzeko gune bat ere bada, programaren ezagutza partekatzeko komunitatea izateaz gain.

Drogen Plan Nazionalerako gobernu-ordezkaritzan oso pozik gaude edizio berri honekin, eta asko pozten gaitu urtez urte PROTEGO garatzen, hobetzen eta hedatzen lagundu izanak. Zientzian eta ezagutzan oinarritutako prebentzioa egiteko egin dugun aukerarekin lerratutako programa da. PDSri eskerrak eman nahi dizkiot, bide honetan egindako ahaleginagatik eta erakutsitako pertseberantziagatik: errealitatea eraldatzen eta gizarte seguruagoa eta osasuntsuagoa lortzen laguntzen duelako

Madrid, 2023ko martxo

Joan-Ramon Villalbí

Drogen Plan Nazionalerako gobernu-ordezkarria.

PROGRAMAREN 2. BERTSIOAREN HITZAURREA

William Dab-ek, *Santé publique. Les nouveaux visages des risques sanitaires* (Osasun Publikoa. osasun-arriskuaren aurpegi berriak) kapituluan, Xavier Guilhou eta Patrick Lagadec-en *La fin du risque zéro* (zero arriskuaren amaiera) liburu kolektiboan, Frantziako estatuburu eta Luis XIII.a Erregeren Ministro izan zen Richelieu kardinalari egozten dion esaldi bat aipatzen zuen, esaldi hartan zera baieztatzen zen: *“Ez dago zuhurtziaren efektuak baino ezer ezkutuagorik, gaitzak saihestean datzalako, haiek prebenituz. Ondorioz, oro har, ez dira ahalako mesedeak aitortzen edo ezagutzen, egiatan egin daitezkeen mesede handienak badira ere”*. Aipu hori hautatu dugu, jarraian azalduko dugun moduan, drogen kontsumoaren ondorio arbuigarriak prebenitzea Drogei buruzko Plan Nazionalean garatzen den lan ezezagunetako bat delako, errealitateari, oinarri zientifikoei eta egungo eraginkortasunari dagokienez.

Ikuspegi orokor batetik, drogen erabilerarekin lotutako arazoei buruz galdetzen dugunean, osasun publikoko beste alderdi askotan gertatzen den moduan, biztanleen zati oso handi batek uste du “prebentzioa” dela egin daitekeen gauzarik onena, besteak beste, ohitura osasungarriak sortzea eta babes-faktoreak indartzea gisa ulertuta, baina, zenbait ingurunetatik zalantzan jartzen da prebentzioaren ahalmena, ez soilik adikzioenak, mendekotasunak sor ditzaketan substantziak kontsumitzeak eta abusatzeak dakartzaten epe laburrerako eta luzerako arriskuena, bai substantzia horiek kontsumitzen dituztenentzat, bai gertueneko ingurunerako edo komunitate guztirako.

Ageriko dualtasun horren azalpena kontsumo horien prebentzioari ekiteko historian bertan egon daiteke. Duela hamarkada gutxi batzuk, gure gizartean islatzen zen premiazko errealitatea, funtsean, heroinaren kontsumoaren epidemiari lotuta gizarteak zuen hautemateak (eta herritarren segurtasunean zuen ondorioak) “egiteko” presa handiagoa sortu zuen, “ongi egiteko” baino. Zalantzarik gabe, garai hartan ez genituen emaitza objektiboak eta eraldatzaileak lortzea xede duen prebentzio-programa batek oinarri izan behar dituen irizpideei buruz egun ditugun frogak, aplikatu den gizarte-ikerketaren ondorioz lortu direnak, eta gainera, erantzuteko beharrak sartutako presaren ondorioz, ez genituen gehitu kontrastatutako metodologietan oinarritutako kalitatearen eta ebaluazioaren kultura.

Asko aurreratu da urte hauetan. Egun prebentzio-programak ziurtatzek irizpideak dauzkagu hala estatu-mailan, nola nazioarte-mailan; hainbat prebentzio-ereduren (zehaztu gabeak, selektiboak edo adierazitakoak) ebaluazioak egin dira gure herrialdean, eta badakigu, prebentzio-lanetan, batez ere txikienei zuzendutakoetan, familiaren, irakasleen, administrazio publikoen eta, oro har, gizarte guztiaren, partaidetza eduki behar dutela, eta denbora libre eta aisialdia egoki erabiltzea bultzatu behar dutela, inguruneari buruzko prebentzio-neurriak gehituta, arlo horietako bakoitzean aplikatuta, eta programak aukera ematen badu pertsona bakoitzari tresnak emanez, gizarteko kide aktibo gisa, ahalegin komun horretan paper positibo bat gauzatu ahal izateko.

Eskuetan duzun dokumentuak “PROTEGO 2” familia arloko prebentzio-proiektu selektiboa dauka, Promoció i Desenvolupament Social (PDS) erakundeak gure herrialdeko hainbat txokotan garatu duena, eta bertsio hobetu bat dena, “PROTEGO” izeneko lehen proiektua zorrotz ebaluatu ostean. Lehen bertsio hori 2001etik aplikatzen ari da, emaitza bikainak lortu ditu eta Europako eta Latinoamerikako beste herrialde batzuetara esportatu da.

Familia da pertsonaren sozializatzeko lehen gunea eta gune nagusia, eta tutoretza eraginkor bat gauzatzen du, edo gauzatuko beharko luke, heltzeko, garatzeko eta autonomia eskuratzeko ingurune egoki bat sortzeko gai dena. Ezin dugu alde batera utzi zeregin honetarako borondatea eta jarraitutasuna behar direla, baina ez litzateke egokia izango ere, aurreko horrekin soilik, alde aurreko jarrera onena soilik izanda porrot egin daitekeela kontuan ez izatea, gatazka-egoerak kudeatzeko irizpide eta ezagutza edo logika faltagatik, helduaren (babestu eta aldi berean konfiantza-eremu bat sortu behar duena pixkanaka heldu eta autonomia izatea bermatuko diona)

eta seme alaben (berezko presentismoarekin, taldearen presioa etengabe presente dagoen eta geroz eta indartsuagoa den kontsumo-kultura batean dauden testuinguruko sozializatzen direnak) ikuspuntuaren arteko desadostasunagatik.

Horri guztiari jada kontsumoa hasteak berekin dakartzan zailtasunak gehitzen badizkiogu eta hain orokorra ez den, adierazgarriagoa den prebentziozko esku-hartze bat eskatzen duenean, halako erronka zailei aurre egiteko familia horiek ahalduntzeko lana gauzatzeko balioztatutako eta ebaluatutako programak edukitzeak dakarren zorionera hurbilduko gara.

PROTEGO 2 dokumentu honek jatorrizko PROTEGO programari egin zaion ebaluazioari buruzko informazioa dauka, eta ebaluazio horren ondorioz egin zaizkion aldaketak ere biltzen ditu, eta horrek zalantzarik gabe, programaren hasierako balorazio on hori are gehiago hobetzen du, ebidentzia zientifikoaren irizpideetara egokitu delako, eta hori erabakigarria izan zen, 2013an, Europar Batasuneko agentzia den Drogen Europako Behatokiaren Europako jardunbide egokien datu-basean (EDDRA) sartzeko.

Azken batean, PDSren ekarpena, prebentzioaren hainbat arlori lotutako proiektu honen eta beste proiektu batzuen bidez, balio handiko ekarpena da zalantzarik gabe implementatzera bideratutako baliabideak eraginkorrak izan daitezzen utzi behar du, eta hori da garrantzitsuen, sortu zen helburuak lortuz, baina era berean, legezko eta legez kanpoko drogen nahi ez diren efektuei heltzeko lehentasuneko metodo gisa prebentzioaren alde egiteari buruzko edozein zalantza, behingoz, uxatzeko, osasuntsuagoa eta bidezkoagoa den eta bizi-kalitate handiagoa duen gizarte bat lortzeko helburuarekin.

Prebentzioaren garrantziak ezin da ezkutuan utzi, eta ez dugu ahaztu behar, gizarte gisa, Richelieuk zioen moduan, "gaitzak prebenituz saihesten" dituzten horiei eskerrak ematea, eta horregatik, amaitu aurretik eskerrak eman nahi dizkiet hasiera-hasieratik gaur egun arte PROTEGO egia bihurtu duten guztiak, lan honetan erakutsitako konpromiso eta arduragatik.

Madril, 2017ko ekaina

Francisco de Asís Babín Vich
Drogen Plan Nazionalerako gobernu-ordezkarria.

LEHEN EDIZIOAREN HITZAURREA

Duela gutxi, literatura-hizkuntzari buruzko tailer batean, José Saramago Literatura Nobel Sariak gainerakoak konbentzitu nahi dituzten dinamikei buruzko bere jarrera azaldu zuen: “[...] Inor konbentzitzen ez saiatzen ikasi dut. Besteei konbentzitzeko lana errespetu falta iruditzen zait, kolonizatzeke saiakera bat...”

Drogen abusua prebenitzera bideratutako estrategiei buruzko eztabaidetan, sektoreko profesionalok sarritan prebentziozko esku-hartzeak etikoki egokiak ote diren zalantzan jartzen dugu. Aditu gisa, norainoko legitimazioa daukagu pertsonen bizimoduak bultzatu edo aldatzeko, eta zein dira gure zereginaren mugak.

Askotan, drogen eta beren erabilerari buruzko zenbait ikuspegi alarmistari eta apokaliptikori drama kentzen lagundu dugu. Mendeetan zehar drogak hainbat giza kulturetako zati gisa kokatzen dituen analisi antropologiko bat dibulgatu dugu. Halere, drogen iraganari begiratzen dion ikuspegi honi sarritan ihes egiten dioten bi alderdi nagusi argitu behar dira.

Alde batetik, kontuan eduki behar da XX. mendearen erdi aldetik hona, hainbat substantzia psikoaktibo ekoizteko eta merkaturatzeko testuinguruak goitik behera aldatu direla, eta geroz eta sofistikatuagoak eta kontrolagaitzagoak diren fenomeno bihurtu direla. Egungo ekoizteko, egiteko, sustatzeko eta saltzeko sareek dituzten eta indartzen dituzten interes ekonomiko izugarri handiak faktore guztiz berriak dira, eta erabat aldatzen ditu droga ororen erabilerak, bere legezko estatusa, droga tradizionala edo merkaturatzen sartu den droga berria den kontuan hartu gabe.

Bestalde, asko aldatu dira biztanle-talde askoren gizarte- eta bizitza-baldintzak. Aldaketa horien adibide nabarmenak dira, esaterako: migrazio masiboak; industria-osteko gizarteetan sortutako langabezia; aisialdi- eta dibertsio-egoera berriak gizarte aberatsetan, edo jendearen eguneroko bizitzan masen komunikabideen sekulako presentzia, egunero, etengabe, bizitzako xede bakar gisa oparotasuna irudikapen likitsa erakutsiz. Faktore horiek eta beste hainbat faktorek arazo berriak sortzen dituzte eta gurasoek, tutoreek, hezitzaileek eta gizarteko beste agente batzuek heziketa kudeatzeko zailtasun handiak garatzea dakartzate.

Esparru berri horren ondorioz, kulturalki integratuta zegoen eta, oso sarritan, norberak aukeratzen zuen ekintza bat, interes ekonomiko indartsuek eta gizarte-dinamikek bultzatutako jokabide bat izatera pasatu da, pertsona gehienek bizitzako interesak edozein izanik ere. Beraz, drogen erabilera jada ez da *askatasun*-ekintza bat, kontsumoaren dinamikaren, onartutako balio bakarraren arabera, errentagarritasunaren arabera, zuzendutako merkatu bihozgabe baten exijentzien aurrean *amore ematea* edo haren mende jartzea. Eta dinamika gaizto horretan, gure gizarteko populazio-sektore zaurgarrienak (haurrak, gazteak eta, zehazki, arrisku-egoera berezi baten mende dauden gizarteko hainbat talde) dira kaltetuenak.

Populazio horien babesgabatasun-egoera horien aurrean, gizarteak bereak babesteko tresnak eman behar dizkie, ahal den punturaino, beren bizitza-interesen arabera jarduteko, eta ez besteen interesen arabera, pertsonen askatasun-marjinak zabaltzeko gai diren mekanismoak. Behar hori aitortzeak, ordea, berekin dakar diagnostikoak sentikorrek diren eta emaitza eraginkorrak lortzen dituzten prebentzio-proposamen berriak aztertzea ere. Lan egiten den populazioaren hauskortasunetatik eta gabezietatik abiatuta, drogen kontsumoa bultzatzen duten baldintzei, modu kritiko, sormenezko, positibo eta gainditzailan, aurre egiteko beharrezko gaitasun eta baliabide pertsonalak lortzea bultzatzen dituzten programak.

Esperientziari esker mende laurden batean metatutako irakasgaiek eta geroz eta aberatsagoa den eta erabaki informatuak eta ebidentzian oinarritutako elementuak emateko geroz eta gaitasun handiagoa duen ikerketaren emaitzek gure herrialdean lehen prebentzio-proposamenak egin ziren

hirurogeita hamarreko hamarkadaren amaieran nagusi zen prebentzio-eremua baino prebentzio-eremu irekiago eta zabalagoa eraikitzen uzten digute. Egungo beharretarako malguagoa eta egokiagoa den prebentzio-eremu bat. Izan ere, egungo beharrak oso zorrotzak, anitzak eta nolabait aldakorrek baitira. Azken batean, pertsona, familia edo gizarte-talde jakin batzuk posizio hauskor eta zaurgarri batean jartzen dituzten egoera horiek eraldatzeko eraginkorragoa den prebentzio-eremu bat izango da, drogen abusura bultzatzen duten baldintzak geroz eta sofistikatuagoak eta konplexuagoak baitira.

Helburu eraldatzaile hori lortzeko bidean aurrera egin nahi badugu, prebentziora bideratutako ahaleginak eta baliabideak kalitatezko ekintzetan inbertitzen direla ziurtatu beharko dugu. Zentzu horretan, gaur egun ziurtatutako eraginkortasuna duten tresnak dauzkagu. Prebentzio-zereginak garatzeko tresna baliagarriak dira prebentziazko esku-hartze bat egin behar den testuinguruko beharretara egokituta. Testuinguru horretan, Protego programa famiLIARen eremura egokitutako prebentziazko erantzunaren adibide bikaina da.

PROTEGO urteetako prebentzio-lanak emandako esperientziatik eta egileen eguneroko hausnarketatik garatu da, programa bideratzen den antzeko testuinguruetan eraginkorrak izan diren programak xehe berrikusita. Beste profesionalen lana errazteko asmoz sortu da, egunez egun, alderi eta dinamika zailak lantzeko erronkari aurre egin behar diotelako, esfortzu-dosi eta konpromiso pertsonal handiarekin, eta sarritan programaren eraginkortasuna bermatzeko beharrezko babesik edo tresnarik gabe. Beraz, zeregin profesionala eta familiarra errazten duten baliabideak gerturatzeko ekarpen garrantzitsua eta zehatza da, eta era berean, eraginkortasun-eta efizientzia-irizpideei erantzuten die.

Balio handiko ekarpen honi ongietorria ematez gain, eta harekin bat etorritik, gogorarazi behar da prebentzio-programak egitea ez dela prebentzioaren azken xedea, neska-mutil bakoitzak, gazte bakoitzak eta adineko bakoitzak, aurre egin beharreko gabeziak gabezia, bere bizitza ahalik eta modu autonomoenean, osasuntsuenean eta solidarioenean bizitzeko gizarte bat bultzatzeko eta oinarritzeko bitarteko bat baizik. Askatasun-guneak eta norberaren, familiarako eta komunitateko baliabideak indartzea hedatuta soilik ulertu, partekatu, landu eta bultzatuko ahal izango ditugu gaur egun prebentzioak planteatzen dituen helburuak: nagusi den kontsumo orokorra murriztea, hainbat substantzia kontsumitzen hasteko adina atzeratzea, drogen erabilerarekin lotutako arriskuak saihestea eta kontsumoarekin lotutako kalteak txikitzea.

Eskuartean dugun programa prebentzioa legitimatzeari buruzko erantzun on bat ere bada, ez kanpotik, edo goitik, ezarritako bizimodu bat hartzeko beharraz konbentzitzeko saiakera arbitrario gisa, profesionalen eta familien artean partekatutako lan-proposamen bideragarri bat gisa baizik, prebentzio-helburuak lortzeko beharrezkoak diren aurre egiteko baliabideak eskuratzea errazteko eta indartzeko asmoz.

Madril, 2000ko abendua

Teresa Salvador Llivina

Centro de Estudios Sobre Promoción de la Salud (CEPS) zentroko zuzendaria

PROTEGO PROGRAMAREN 2. BERTSIOAREN AURKEZPENA

Protego programaren lehen bertsioa 2001ean garatu zen, katalanez, eta 2004an, gaztelaniaz, eta gure herrialdean drogen kontsumoa prebenitzeko egin zen familiako lehen prebentzio-programa selektiboa izan zen. Programa sistematizatua da eta aplikatzeko eskuliburu xehe bat ere badu. Programa sortu zen unetik, bere estaldura nazionala eta nazioartekoa areagotuz joan da, Latinoamerikarako eta Errumaniarako moldaketak egin zaizkio, eta familiako beste prebentzio-programa batzuk diseinatzeko oinarriztat erabili da: MONEO, prebentzio selektibokoa; DÉDALO, prebentzio selektibokoa eta *LÍMITS* (LÍMITES), adierazitako prebentziokoa. 2013an, PROTEGO DROGEN EUROPAKO Behatokiaren Europako jardunbide egokien datu-basean (EDDRA) sartu zen. Handik gutxira, 2014 eta 2016 urteen artean, ebaluatu egin zen, eta gurasoen gaitasunak hobetzeko eraginkorra zela erakutsi zen.

Programaren edizio hau: "Protego 2. bertsioa" jatorrizko edizioaren bertsio berrikusia da, eta ebaluazio-prozesutik ondorioztatutako hobekuntzak ditu. Horri dagokionez, programaren egileek eta editoreak ebaluazioan parte hartu zuten pertsona guztien lankidetzaz eta ekarpenak eskertzen dituzte. Era berean, bertsio berri honek familiako prebentzioari buruz azken aurrerapen zientifikoetatik ateratako gomendioak ditu. Alabaina, gehitutako aldaketan ez dute eraginik programaren muinean, ebaluazioaren emaitzek erakutsi baitzuten Protego eraginkorra zela seme-alabek drogak erabiltzea prebenitzearekin lotutako gurasoen heziketa-gaitasunak hobetzeko.

Protego-ren bertsio berrian egin diren aldaketak bi helburu nagusiri begira egin dira: programaren aplikatzaileen funtzioak betetzea erraztea eta parte hartzen duten gurasoen gaitasunak hobetzea are gehiago bultzatzea.

Aplikatzaileen funtzioak errazago gauzatzeko, zehazki, hau egin da:

- Aplikatzaileentzako trebakuntza-plan bat gehitu da programaren eskuliburuan.
- Programa aplikatzeko argibide gehiago gehitu dira.
- Partaideak erakartzearen eta atxikitzearen aldeko argibide gehiago gehitu dira.
- Bigarren mailakoak edo osagarriak ziren zeregin batzuk kendu dira saio batzuetatik.
- Saioetako ariketak egiteko aurreikusitako denborak benetako beharrei hobeto egokituta banatu dira.
- Saioetako ariketen adibide batzuk moldatu dira, familien errealitateetara hobeto egokitzeko, kultura-aniztasuna eta seme-alaben adina kontuan hartuta.
- Material lagungarri berria gehitu da, aplikatzaileek prozesua errazago ebaluatu ahal izateko.

Programan parte hartzen duten gurasoen gaitasunak gehiago indartzeari dagokionez, egindako aldaketa nagusiak hauek dira:

- Jarraipena egiteko eta indartzeko bi saio gehitu dira, eta programak, orain, hamar saio ditu, hasierako bertsioan zortzi bazituen ere.
- Saioen amaieran partaideei emandako etxeko lanei garrantzia handiagoa eman zaie, eta denbora gehiago bideratu da saio bakoitzean lan horiek berrikusteko.
- Etxeko lanak egitea errazteko babes-material berriak gehitu dira (saioen amaieran banatzeko etxeko lanak gogorarazteko fitxak).

DROGAK ETA BESTE JOKABIDE ARRISKUTSU BATZUK PREBENITZEAREKIN LOTUTAKO GURASOEN GAITASUNEN ENTRENAMENDUA

Edari alkoholduen, tabakoaren eta beste droga batzuen abusuak arazo larriak sortzen ditu osasunean eta gizartean garatutako herrialde gehienetan. Arazo horiek tratatzea zaila izaten denez, eta batzuetan, ezinezkoa izaten da drogen abusutik eratorritako zailtasun batzuk guztiz osatzea (Ihes birusaren infekzioa, esaterako), ulergarria da profesionalak eta erakundeak drogen abusua prebenitzeko moduak aurkitzen saiatzea.

Droga-mendekotasunak prebenitzea drogen kontsumoarekin lotutako arazo bat garatzen laguntzen duten faktoreak aldatzeko gai izatea da. Azterketa askok agerian utzi dute drogak abusatzeiko arriskua ez dela bera mundu osoan, pertsona batek drogak abusatzeiko probabilitatea handitu edo txikituko duen hainbat faktoreren esposizioarekin lotuta dagoela, eta faktore horiei arrisku-faktore eta babes-faktore deritzela. Faktore batzuk biologikoak eta hereditarioak izan daitezke, halere, gizartearen eta familiaren ingurunearekin lotutako arrisku- eta babes-faktoreak ere identifikatu dira, drogak erabiltzea oso onargarria edo mesedegarria den gizarte-ingurune batean bizitzea, drogak hartzen dituzten beste pertsona batzuekin harremanak izatea, eskolarekin lotura txikia izatea edo heziketa-funtzioa kudeatzeko gaitasun gutxi dituen familia bateko kide izatea.

Prebentzio-programa askok arreta jarri dute drogak kontsumitzen dituzten nerabeek substantzia horiek berak kontsumitzen dituzten beste neska-mutil batzuekin harremanak dituztela. Baliteke nerabe horiek drogak kontsumitzeko *taldearen presioari* (lagunak, ikaskideak eta abar) aurre egiteko gai ez izatea. Horregatik, prebentzio-programa ugari nerabeei taldearen presioa jasateko gaitasunak ematean oinarritzen dira, asertiboak izaten erakutsiz, nerabezaroan drogak erabiltzearen hedapen *erreal*a erakutsiz (batzuetan ez dela uste duten bezain ohikoa) eta abar.

Programa honetan, ordea, arrisku-faktoreak eta familiaren babesa interesatzen zaizkigu bereziki. Lehenengoen artean, babes empirikoa dute:

- Seme-alaben jokabidearen gainbegiratzearen falta.
- Seme-alabei jokabide-arauak gutxiegi definitzea eta jakinaraztea.
- Inkoherenteak edo oso zorrotzak diren diziplina-arauak.
- Gurasoen eta seme-alaben arteko lotura afektibo ahulak.
- Komunikazio eta interakzio ahula.
- Familiako gatazkak egotea.
- Drogen kontsumoaren aldeko familiako jarrerak eta jokabideak.

Gainera, heziketa-ekintza baten bidez, gurasoek ere eragina izan dezakete beste arrisku-faktore batzuetan; adibidez, kontsumitzaileak diren lagunekin edo ikaskideekin elkartzea, substantziak oso gazte kontsumitzen hastea edo eskolarekin konpromiso txikia izatea.

Familiako ingurunearekin lotutako babes-faktoreen artean, egun eskuragarri daukagun informazioaren arabera, hauek dira sendoenak:

- Gurasoen eta seme-alaben artean lotura emozional positiboak egotea.
- Familia- eta jokabide-arau argi eta egonkorrak egotea.
- Gurasoek diziplina positiboaren metodoak erabiltzea.
- Gurasoek inplikazio nabarmena edukitzea seme-alaben bizitzan.
- Seme-alaben jokabidea jarraitzea eta gainbegiratzea (etxetik kanpoko jarduerak, harremanak eta lagunak, ikasketa-errendimendua eta abar).
- Gurasoek seme-alabak gizarteratzaileak diren jardueretan eta eskarietan parte-hartzera eta lotzera bultzatzea eta babestea.
- Familiak drogen kontsumoa gaitzesten duela nabaritzea seme-alabek.

Familiako hainbat prebentzio-programek erakusten digute irakats dakiekeela gurasoei beren hezkuntza-gaitasunak eta familia-kudeaketa aldatzen eta hobetzen, seme-alabenganako arrisku-faktoreak murriztu eta babes-faktoreak areagotuz. Ebaluatu diren esku-hartzeko eredu desberdinen artean, familia-kudeaketaren gaitasunak entrenatzeko ereduak da eraginkorrena. Esku-hartze horiek askotariko gaitasunak ikastera eta hobetzera bideratu ohi dira, besteak beste: familiako komunikazioa, seme-alaben jokabidearen gainbegiratzea, arauak eta mugak ezartzea eta abar.

Ebaluazio-ikerketak ugarik adierazten dute honelako programak onura nabarmenak izan ditzaketela gizartera moldatzeko zailtasunak dituzten haurengan eta nerabeengan, baina baita gurasoengan ere (familia-kohesioa eta -lotura hobetzea, familiako gatazken kudeaketa hobetzea eta abar). Gainera, ondorio positiboak beste ingurune batzuetara ere orokortzen direla ematen du (adibidez, eskolara), eta luzaroan irauten dutela.

Prebentzio-programa unibertsalek ez bezala, prebentzio-programa selektiboak drogak erabiltzeko arrisku-faktore kopuru handiago baten mende dagoen populazio-segmentuetara zuzentzen da; adibidez, eskolan porrot egindako nerabeak edo drogak abusatzen dituzten pertsonen seme-alabak. Prebentzio-programa selektiboek prebentzio-programa unibertsalek baino baliabide gehiago behar dituzte, eta estaldura txikiagoa dute, baina balizko onura oso handiak eskaintzen dituzte.

Drogak prebenitzeko esku-hartze eraginkorrak aplikatzea praxi ona eta betebeharrak etikoa da. Zorionez, egun esku-hartze eraginkorrek bildu beharrezko ezaugarriak buruzko ezagutza zabala daukagu, eta horrela drogen kontsumoa prebeni dezakegu. Prebentziozko esku-hartzeen ebaluazioan inbertitutako baliabideei esker lortu da ezagutza hori, eta nahiz eta oraindik mugatua izan, geroz eta handiagoa da.

Hala eta guztiz ere, ez da beti erraza izaten prebentzio-programak onura gehien atera diezaieketen populazio-sektoreen esku hartzea. Gurasoei (seme-alaben jokabidearen bitartekari izanik) zuzendutako prebentziozko esku-hartzeak aplikatzeko orduko zailtasun garrantzitsu bat partaidetza eta inplikazio pertsonala lortzean datza. Gizarte-zerbitzuen sistema garatuago dagoen eta estaldura unibertsala eskaintzen den herrialdeetan, baliabide horiek paper erabakigarria izan dezakete arrisku-egoeran dauden haurrengan eta nerabeengan eragina izan dezaketean prebentzio-jarduerak eskaintzeko garaian, programa honek proposatzen duen moduan.

Drogen erabilera prebenitzeko familien programak eraginkorrak dira gurasoen gaitasunak aldatzen badituzte, familia-inguruneen arrisku-faktore eta babes-faktore nagusiak lantzen dituzten eredu teorikoetan oinarritzen badira, seme-alaben bizitzako etapara egokitzen badira, populazioak aktiboki parte hartzeko aukera eskaintzen duen metodologia bat erabiltzen badute, esku-hartzean aurrez trebatutako pertsonak aplikatzen badituzte, populazioak esku-hartzea osatzeko kideak erakartzeko eta atxikitzeko estrategiak antolatzen badituzte, aldaketak bultzatzeko behar adinako iraupena badute (populazioa zenbat eta zaugarriagoa izan, orduan eta gehiago iraungo du). Protego bere garaian ezagutzen ziren eraginkortasun-irizpideen arabera diseinatu zen, eta bigarren bertsio honetan, prebentzio-programen ebidentzia zientifikoari buruzko azken aurrerapenak gehitu dira.

Azkenik, ikuspegi psikosozial batetik, aurrenerabearoa eta nerabearoaren hasiera une egokiak dira arrisku-populazioan familia-estiloko prebentziozko esku-hartzeak ezartzeko. Geroago, seme-alabak geroz eta autonomoak izateak ikaskide problematikoekin duten harremana gainbegiratzeko eta murrizteko aukerak mugatzen dizkie gurasoei. Orduan, aurreragoko etapetatik datozen jokabidearen arazoak eta moldatzeko zailtasunak egoteak nerabeak gizarteratzeko prozesua oztopa dezake eta arazo larri bihur litezke. Horregatik, Protego arriskuan dauden aurrenerabeen gurasoekin prebentzio-lana egitera bideratzen da.

PROGRAMAREN EZAUGARRIAK

Xedea

Seme-alaba aurrenerabeak dituzten gurasoengan gurasotasun positiboa bultzatzea eta heziketa-gaitasunak hobetzea: komunikazioa, arauak eta mugak ezartzea, gainbegiratzea, gurasoen eta seme-alaben arteko loturak indartzea eta familiaren posizioa argitzea jokabide arazotsuei eta arriskutsuei buruz.

Programaren helburuak

- Familiako komunikazioaren kantitatea eta kalitatea hobetzea.
- Familiako gatzen maiztasuna eta intentsitatea murriztea.
- Gurasoen eta seme-alaben arteko lortuak eta seme-alabek familiarekin duten lotura indartzea.
- Seme-alaben jokabidearen jarraipena eta gainbegiratzea hobetzea.
- Gurasoek diziplina positiboaren metodoak gehiago erabiltzea.
- Seme-alabei jokabide-arau argi eta koherenteak ezartzeko gaitzea.
- Nerabezaroan jokabide arazotsuei buruz familiako arauak definitzeko gurasoen gaitasuna hobetzea; adibidez, substantzien erabilerari buruzko arauak.
- Seme-alabek gehiago sumatzea jokabide arazotsuei buruz familiak erakutsitako gaitzespena; adibidez, drogen kontsumoari buruz.
- Seme-alamen heziketan arazoak konpontzeko estrategien erabilera areagotzea.

Programa mota helburu den populazioaren arriskuaren arabera

Selektiboa.

Talde hartzailea

Seme-alaba aurrenerabeak (9-13 urte, gutxi gorabehera) dituzten aita-amak, arriskua gurasoek (hezteko edo familia kudeatzeko gaitasun gutxirekin) edo seme-alabek (moldatzeko eta eskola-errendimenduan arazoak edo jokabide-arazo iraunkorrak).

Esku-hartzeko estrategia

Gaitasunen bilakaera (aita-amek heziketa-gaitasunak entrenatzea).

Aplikatzeko arloa

Familiarra (aita-amak).

Eredu teorikoa

Programaren esparru teorikoa hainbat ereduren konbinazioan oinarritzen da:

Kumpfer eta Turner-en Ekologia sozialaren ereduak (1990-1991) defendatzen du nerabeek gizartearekin, eskolarekin eta familiarekin dituzten interakzioek eragin erabakitzailea dutela drogen abusuari eta beste jokabide arazotsu batzuetan. Eredu horren arabera, familiarekin eta eskolarekin lotura afektibo positiboak ezartzeak gizartearen aldeko jarrerak eta jokabideak dituzten lagunak hautatzea ahalbidetzen du, eta horrek era berean, substantzien erabilera eta gisako beste jokabide arazotsu batzuen aurrean hautaketa positiboak egitea ahalbidetzen du.

McLeroy, Bibeau, Steckler eta Glanz-en Osasuna bultzatzeko ekologia sozialaren ereduak (1988) osasuntsuak ez diren portaerak mantentzen dituzten pertsonen, erakundeen, komunitatearen eta osasun publikoaren faktoreak aldatzea gidatzen du. Eredu honen arabera, familiako ingurunean esku-hartze egokiak egiteak aldaketa positiboak sortzen dituzte seme-alaben jokabidean.

Hautzaroko jokabide problematikoen garapen ebolutiboaren ereduaren (Conduct Problems Prevention Research Group, 1992 eta beste autore batzuk) arabera, familiako egoera estresagarriek (gatazkak, zailtasun ekonomikoak eta abar) seme-alabei arauak eta mugak modu koherentean ezartzea eta babes emozionala ematea zailtzen diete gurasoei. Egoera hori are gehiago okertzen da seme-alabak suminkor agertzen direnean edo hiperaktibitatea badaukate, eta gurasoek seme-alabak gobernatzeko gaitasunik ez daukatenean. Heziketa-orientaziorik ez dagoenez, seme-alabek geroz eta jokabide oldarkoragoak, erasokoragoak edo ez-normatiboagoak izan ohi dituzte, eta gurasoek, jokabide horiek gobernatzeko gaitasunik ez dutenez, jokabide horiek onartzen edo ez ikusiarenak egiten amaitzen dute, eta horrek jokabide horiek babesten dituzte eta seme-alaba jokabide arazotsuekin hasteko arrisku handiko egoeran jartzen dute; adibidez substantzien kontsumo goiztiarra. Egoera hori ahultzeko, eredu honek ingurunea aldatzea proposatzen du (beste estrategia batzuen artean) gurasoen gaitasunak hobetuta.

Catalano eta Hawkins-en Garapen sozialaren ereduak (1996) planteatzen du gizartearen aldeko eta kontrako jokabide-patroiak agente gizarteratzaile berekin ikasten direla: familia, eskola, parekoak eta komunitateko erakundeak; eta patroia baten edo bestearen ikasketan eragina dutela pertsona batzuekin edo besteekin interaktuatzeko aukeren pertzepzioak, inplikatzeko gaitasunak eta interakzio horietan parte hartzeak eta horietatik lotutako ahaleginak eragiten duela. Eredu honetan oinarritutako esku-hartzeen artean gizartearen aldeko jokabideen modelaketa sartzen da, adibidez, gurasoei substantzien erabilerari eta beste jokabide arazotsuei buruz seme-alabei mezu koherenteak transmititzen eta gizartearen aldeko interakzioak zehazteko aukerak ematen dituzten jardueretan parte hartzera animatzen erakutsiz.

Programaren iraupena eta saio-kopurua

Lau hilabete (astean behingo zortzi saio eta hilean behingo azken bi saio, bi orduko iraupena dutenak).

Aplikatzeko guneak

Gizarte zerbitzuen, osasun-etxeen, haurren eta nerabeen arreta-zerbitzuen, familiako eta komunitateko gizarte-ekintzen programen, droga-mendekotasunak prebenitzeko komunitateko programen eta gizarte-zerbitzuko, hezkuntzako eta osasungintzako beste baliabide edo programa batzuen zentroak eta materialak.

Garrantzitsua da esku-hartzea parte hartuko duen populaziorako normalizatutako ekipoetan eta baliabideetan aplikatzea. Programako partaideek materiala erraz atzitu beharko dute, oztopo fisikorik, logistikorik edo kulturalik gabe, eta estigmatizatuko ez diren toki seguru batean sentitu behar dute.

Materialak

Programari buruzko informazioa, saioak aplikatzeko argibide xehatuak eta materialak eta eranskinak dituen eskuliburua: saioen amaieran gurasoei banatzeko gogorarazteko orriak etxeko lanen orria, saioak erregistratzeko eredu, partaideentzako kontratua, programa baloratzeko galdetegia eta trebakuntza-plana.

Egiten diren ariketak

Azalpenak, taldeko eztabaidak, talde-babesa, role-playing ariketak, modelatua, gaitasunen praktika eta etxeko lanak.

Saioen edukia

Programaren curriculum 2 orduko 10 saiotan osatzen da, lehen zortzi saioak astean behin egingo dira eta bederatzigarren eta hamargarren saioa hilean behin egingo dira. Taula honetan, saio bakoitzeko edukiak aurkezten dira:

Saioa	Izenburua	Azpitulua	Edukia
1	<i>Aldaketara bidean</i>	Portaera aldatzeko helburuak definitzea	<ul style="list-style-type: none"> • Programa eta partaideak aurkeztea. • Familiaren funtzioak. • Heziketaren helburuak. • Definitu portaera aldatzeko helburuak.
2	<i>Hitz eginez elkar ulertzen du jendeak</i>	Komunikazio-gaitasunak	<ul style="list-style-type: none"> • Behar adina hitz egiten dugu seme-alabekin? • Nola lagundu seme-alabekin dugun komunikazioari? • Komunikazio-gaitasunak • Nola egin kritika konstruktiboak?
3	<i>Harremanak zainduz</i>	Gatazkak gutxitzea eta familia-harremanak hobetzea	<ul style="list-style-type: none"> • Familiako gatazkaren jatorria eta garrantzia. • Gure portaerak besteen portaera baldintzatzen du. • Komunikazio-ohiturak eta familia-harremanak. • Haserrea eta amorru-eztandak kontrolatzea.
4	<i>Hori bai, hori ez</i>	Arauk eta mugak ezartzea	<ul style="list-style-type: none"> • Arauen eta mugen zentzua eta beharra. • Heziketa-estiloak eta arauak barneratzea. • Arauk eta mugak ezartzeko eta jakinarazteko jarraibideak. • Arauk betetzea indartzea.
5	<i>Sariak eta zigorrak</i>	Gainbegiratzea, zigorrak eta familia-lotura	<ul style="list-style-type: none"> • Seme-alaben jokabidearen gainbegiratzea hobetzea. • Zentzuz zigortzeko eta zigorrak jakinarazteko jarraibideak. • Harreman onek arauak betetzen laguntzen dute. • Gauzak partekatzea, erabakitzea eta batera egitea.
6	<i>Drogak eztabaidagai</i>	Tabakoari, alkoholari eta gainerako drogei buruz familiak duen jarrera	<ul style="list-style-type: none"> • Gai sentikorrei buruzko arauak transmititzea. • Tabakoari, alkoholari eta beste droga batzuei buruzko familiaren arauak. • Noiz eta nola hitz egin gai zailei buruz seme-alabekin? • Seme-alabekin drogei buruz hitz egiteko edukiak eta jarrerak.
7	<i>Erantzun berriak arazo zaharrei</i>	Arazoak konpontzea	<ul style="list-style-type: none"> • Seme-alamen heziketan arazoak konpontzea. • Presek eta amorruak arazoak konpontzea zailtzen dute. • Jokabide-arazoei aurre egiteko beste alderdi batzuk. • Jokabide-arazoak konpontzea.
8	<i>Azterketa egiten</i>	Jarraipena	<ul style="list-style-type: none"> • Ikasitako gaitasunak bizitza errealean aplikatzea berrikustea.
9	<i>Aurrerapenak partekatzen</i>	Aurrerapenei jarraitzea eta indartzea	<ul style="list-style-type: none"> • Partaideek lortutako hobekuntzak berrikustea. • Hobetzeko eta arazoak konpontzeko aukerak aztertzea. • Laneko konpromisoak publikoki adieraztea.
10	<i>Agurra eta itxiera</i>	Programaren jarraipena eta amaiera	<ul style="list-style-type: none"> • Ikasitako gaitasunak bizitza errealean aplikatzea berrikustea eta jarraipena egitea. • Partaideen gogobetetze-maila baloratzea. • Programaren amaiera.

Saioen egitura

Programaren saioak aplikatzean eskema honi jarraitu behar zaio:

1. Ongietorria partaideei.
2. Aurreko saioa eta etxeko lanak egin diren berrikustea (labur).
3. Saioaren helburuak aurkeztea.
4. Edukiak garatzea, taldearen gidariak informazioa aurkeztea eta taldeko eztabaida-ariketak eta jokabidearen entseguak (role-playing) txandakatuta.
5. Saioari dagozkion zereginak aurkeztea.
6. Saioaren amaiera, landu diren edukien oinarritzko puntuak orri bat eta etxean egiteko lanak emanda, eta hurrengo saioan landuko dien gaia iragarritz.

Eskema hau zertxobait aldatzen da lehen saioan (programa eta partaideak aurkeztu behar direlako) eta nabarmenago azken hiru saioetan, lantzeko eduki berri gehiago ez dagoelako eta partaideek aurreko saioetan lortutako hobekuntzen jarraipena egitean, indartzean eta finkatzean arreta jartzen dutelako.

Saio bakoitzean aplikatzeko argibide xeheak bereizitako bi ataletan aurkezten dira. Lehen atalak saioa aplikatzeko beharrezko materialaren, programa sartzea justifikatzen duten oinarrien eta lortu nahi diren helburu zehatzen berri ematen da. Bigarren atalak saioaren bilakaerarekin lotutako informazioa dauka: gurasoei azaldu beharreko edukiak, ariketak eta etxeko lanak egiteko argibideak. Bi sailek atal desberdinak dituzte, eta hasieran ikono batzuk ikus daitezke azkar identifikatzeko.

Gainera, Saioaren bilakaerari buruzko atalean aplikatzeko aurreikusitako denboraren berri ematen da. Informazio hori orrialdearen eskuinean agertzen diren zenbaki batzuen bidez adierazten da. Lehena, parentesi artekoa, puntu horretatik hurrengora arte azaltzen den ariketa aplikatzeko aurreikusitako minutuak dira. Bigarren zenbakia, kortxete artekoa, pilatutako denbora da (saioa hasten denetik atala edo dagokion ariketa amaitu arte pasatutako minutuak dira).

Saioen atalak identifikatzeko ikonoen esanahia



Beharrezko materiala



Saioaren oinarriak



Saioaren helburu zehatzak



Partaideei ongietorria emateko argibideak



Aurreko saioa eta etxeko lanak egin diren berrikustea



Gurasoei azaltzeko informazioa



Taldean eztabaidatzeko ariketa



Role-playing (jokabidearen entsegua) ariketa



Gurasoei erakutsi behar zaien informazio-elementuen zerrenda



Galdetegi bat aplikatzea



Etxeko lanak (saioan ikasitako gaitasunak etxean praktikatzeko)



Saioa amaitzeko argibideak

Aplikatzaileen ezaugarriak

- **Aplikatzaile nagusia**, gurasoei informazioa aurkezteko arduraduna, ariketak nola egin gidatzea, talde-eztabaidak moderatzea eta tratatutako gaiekin lotutako zalantzak argitzea.
- **Aplikatzaile laguntzailea**, informazioaren aurkezpena, talde-elkarrizketak eta eredu-ariketak eta jokabidearen entseguak egitea behatzeko eta laguntzeko funtzioekin.

Aplikatzaile nagusiak psikologia-arloko trebakuntza eta esperientzia praktikoa eduki behar ditu, ahal dela, eta familiekin eta adin txikikoekin lan egina izan behar da, taldeekin lan egiteko ezagutzak ere eduki behar ditu. Gainera, programa kudeatzeko trebakuntza jaso behar du aldez aurretik.

Beste profesional batzuek ere bete dezakete funtzio hau, besteak beste, gizarte-langileek, hezitzaileek, pedagogoek edota medikuek, taldeekin, motibazioarekin, eztabaidarekin, modelatuekin eta jokabidearen entseguarekin (*role playing*) lan egiteko tekniketan trebakuntza eta ezagutza badituzte.

Aplikatzaile laguntzaileak aplikatzaile nagusiaren ezaugarri berak eduki behar ditu, baina esperientzia gutxiago eduki dezake.

Programaren aplikatzaileen ezaugarriekin eta eskakizunekin lotutako elementu oso garrantzitsua da trebakuntza orokorra eta esperientzia edukitzeaz gain, programa aplikatzeko trebakuntza espezifikoa ere eduki behar du, programaren modeloaren fideltasun berarekin eta partaideei aktiboki inplikatzeko eta taldearen ezaugarrietara moldatzeko beharrezko sentsibilitatearekin eta gaitasunekin garatu ahal izateko.

PROTEGO programaren trebakuntza-planak programa aplikatzeko ezagutza teoriko eta praktikoak ditu. Gizarte-arretaren, hezkuntzaren edo osasungintzaren arloko profesionalei zuzentzen zaie, aurrez aurrekoa da eta 20 orduko iraupena du. Eskuliburu honen amaierako eskuliburuan trebakuntzaren garapena eta ezaugarriak kontsulta daitezke.

PDS elkarteak, noizean behin, programa aplikatzeko trebakuntza-ikastaroak antolatzen ditu.

Harremanetarako datuak: pds@pdsweb.org - Tel.: 934 307 170

PARTAIDEAK ERAKARTZEKO ETA MANTENTZEKO ORIENTAZIOAK

Aplikazio-taldeetako partaide-kopurua

12-15 partaide Talde txikiagoekin beste partaideen bidez aberasteko aukerak murrizten dira eta programa aplikatzearen kostua handitzen dute. Hamabost pertsona baino gehiagorekin zaila egiten da taldea eta saioak kontrolatzea, ariketak egiteko aurreikusitako denbora gainditzen da eta partaideek parte hartzeko eta jarduerak egiteko aukerak murrizten dira.

Partaideak erakartzeko eta bideratzeko bideak

Gizarte-arretaren, hezkuntzaren eta osasunaren arloko baliabideak eta programak, besteak beste: gizarte-zerbitzuak, hezkuntza-zentroak, osasun-etxeak eta abar. Egokia izan daiteke informazio-saioak antolatzea hainbat arlotako profesionalekin familiak programara bideratzeko.

Ahal den neurrian, komeni da aplikazio-taldeak ahalik eta homogeneoenak izatea beharren profilei, kultura- eta gizarte- eta demografia-ezaugarriei, seme-alaben adinei eta abarri dagokionez.

Programa selektibo gehienek modura, Protego aplikatzeko unean lankidetzaren estua eduki behar da populazio hartzailearekin harreman zuzena duten baliabide edo zerbitzu batekin edo gehiagorekin, bai aldeztu aurretik, bai programa aplikatzen den bitartean. Aurretik, partaideen motibazioa eta erakartzea kudeatzeko, eta aplikatzen den bitartean, partaidetzaren jarraipena egin eta programa uzten dutenen kopurua murrizteko (atxikitze maila handia mantendu).

Familien motibazioa programan parte hartzeko

Familiekin prebentzio-jarduerak egiteko funtsezko baldintza gurasoak erakarri eta atxikitzea da. Familia guztiek ez dute prebentzio-programan parte hartzeko motibazio bera izango, eta beraz, lehen harremanetan erabilitako estrategiek eragina izan dezakete parte hartzeko edo parte ez hartzeko erabakian.

Portaera aldatzeko beste edozein prozesutan gertatzen den moduan, gurasoak seme-alabekin duten harremanean duten portaera aldatzeko fase hauetako batean daudela espero behar dugu:

- **Aurrehausnarketa.** Ez dute seme-alabekin duten harremana aldatzeko asmorik erakusten. Baliteke beste pertsona batzuk beste modu batera jokatu beharko luketela pentsatzea, baina eurek ez dute aldatzeko beharrik ikusten eta aldatzeko errezeloak ditu.
- **Hausnarketa.** Badakite arazo bat dagoela eta benetan konpontzeko asmoa dute, baina ez dute hartu ekintza bat hasteko konpromisorik. Zenbait pertsona denbora luzez egoten dira fase horretan, badakite arazo bat dagoela bainoa ez dira konpontzeko gai. Familiako harremanak aldatzeko gomendioak aditzeko irekiago egon ohi dira.
- **Prestaketa.** Pertsona hauek arazoa konpontzea planteatu dute, eta berehala aldaketa bati ekin nahi diote.
- **Ekintza.** Pertsona hau arazoa konpontzeko portaera eta ingurunea aldatzeko ekintzan ari da aktiboki, eta aurrerapen batzuk egin ditu jada.
- **Mantentzea.** Lortutako aurrerapenak finkatzen ditu eta atzera ez egiten saiatzen da.
- **Amaiera.** Aldaketa-prozesua osatu da eta ez da atzera ez egiten saiatu behar, pertsonak konfiantza osoa du arazoarekin lotutako etorkizuneko zailtasunei arrakastaz aurre egiteko gai dela.

Normalean, familiak arrisku-egoera jakin batzuetan daudelako gonbidatzen dira Protego programan parte hartzera, baina ez da espero behar familiak izatea programan parte hartzeko interesa erakusten duten lehenak. Ondorioz, hautatutako familia gehienak aurrehausnarketa- edo hausnarketa-fasekoak izango dira, lehen aldiz harremanetan jartzen garenean.

Familiak programan parte hartzeko interes handiagoa izango dute seme-alabak hezteko lan zail hori errazteko gaitasun berriak eskuratzeko aukeraz baliatzera gonbidatu direla sentitzen badute. Alabaina, ez da komeni transmititzea hezitzaile gisa gaitasunik ez dutelako edo gai ez direlako gonbidatu direla parte hartzera. Jokabidea aldatzeko motibazioa indartzera bideratutako esku-hartze guztian, familiekin lehen harremanak izaten dituzten profesionalek enpatia erakutsi behar dute, familia horiek egunerokoan aurre egin behar dieten zailtasunak ulertzen saiatu behar dira, programan parte hartzearekin zalantzak eta anibalentziak izan ditzaketela jakitun izan behar dute eta hobetzeko duten gaitasunean konfiantza transmititzen lagundu behar dute.

Familiarekin egindako lehen harremanak motibazioa areagotzen lagundu behar du, prestaketaren eta ekintzaren faseetara aurrera egin dezaten errazteko. Horretarako, baliagarria izango da motibatze elkarriketaren ereduak proposatzen dituzten estrategiak kontuan hartzea:

- **Esfortzua aitortzea.** Familia batean seme-alaba nerabeekin duten harremanetan gurasoak zailtasunak dituztela behatzean, erraza da pentsatzea gurasoek ordura arte ahaleginik egin ez dutela. Hala ere, baliteke gurasoak bere heziketa-erantzukizunak egiten zekiten modurik onenean betetzen ahalegindu izana, eta ez litzateke bidezkoa izango ahalegin hori ez aitortzea. Kasurik okerreanean, seme-alabekin duten harremana aldatzen laguntzeko gure proposamena entzutea onartu izana berak ahalegina eta ausardia eskatzen ditu.

- **Parafraseatzea eta zalantzak argitzea.** Ezinbestekoa da gurasoek jakiteak programan parte hartzean zer espero dezaketen eta zer ez. Gainera, seme-alabei buruz eta programan parte hartzeari buruz zerk kezkatzen dituen zehatz jakin behar da. Parafraasiak (batek esan duena beste hitz batzuekin adieraztea) gurasoen posizioa ongi interpretatu dugun egiaztatzen lagunduko digu eta eurak ere ulertuak sentiarazten lagunduko die.
- **Desadostasunak islatzea.** Baliteke gurasoek emandako iritziek eta agertutako sentimenduek seme-alaben heziketari buruz bikoteak dituen desadostasunak daudela erakustea. Arreta jartzeak eta argi eta garbi adierazteak familia horiekin lanean hasteko oinarriak eman ditzake.
- **Ikuspegi optimista bat transmititzea.** Sarritan, arazoan ikuspegi positibo bat eskain daiteke. Adibidez, portaera desegokiarekin seme-alaba batek bere arreta eskatzen duela gurasoei ikusarazita, eta era berean, eta era berean, familiarekin duen harremanak balio handi bat duela erakutsiz. Sarritan, baliagarria izan daiteke ere gurasoei arazoan ikuspegi normalizatu bat eskaintzea, beste familia askok ere euren aurre egin beharreko antzeko zailtasunak izaten dituztela ikusarazteko.

Horrez gain, partaideak erakartzeko garaian ondorio positiboa izan dezake ere:

- Komunitatean ospetsuak diren pertsonak inplikatzeko, programaren sustatzaile-lanak egiteko.
- Programaren ezaugarri orokorrak eta deialdiak zabaltzea tokiko komunikabideen bidez (izaera selektiboa aipatu gabe).
- Komunitateko erakundeen ordezkariekin informazio-saioak antolatzea, familiak programara bidera ditzaten animatuz.
- Programa modu positiboan aurkeztea, osasuna, gizartean egokitzea eta seme-alaben erantzukizuna optimizatze aldera gurasoen heziketa-gaitasunak hobetzeko aukera gisa.
- Erakartzetik programa hasi arteko denbora ahalik eta gehien murriztea.

Programa uztea prebenitzea

Programa uzte gehienak lehen saioa baino lehen gertatu arren, familia batzuek programara joateari uzteko edo euren asistentzia irregularra izateko arriskua dago. Haatik, Protego programak gurasoen gaitasunetan eragina izateko, familiek programaren saio guztietara joan behar dute.

Programarekiko atxikipena hobetu eta balizko uzteak prebenitzeko, baliagarria izan daiteke, ahal dela, partaideekin telefono bidez harremanetan jartzea saien aurretik. Adibidez, aurreko saioan etxerako bidalitako lanak egiteko arazoak izan dituzten galdetzeko (hori bai, partaideek ez dute sentitu behar etxeko lanak egin dituzten egiaztatzen ari garela) eta hurrengo saioaren eguna eta ordua eta landuko diren edukiak gogoraraziz.

Ondorengo taulan partaidetza zaildu dezaketen eta familiak atxikitzeke balizko oztopo batzuk agertzen dira, baita inplikazioa estimulatzeko laguntzen duten alderdi nagusiak ere:

Programan parte hartzeko eta atxikitzeke zailtasunak	Programan parte hartzeko eta atxikitzeke erraztasunak
<p>Orokorrean:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programan parte hartuta lortuko diren onurak ez jakitea. • Laguntza logistikorik ez izatea (haurren zaintza, garraioa). • Programa nola inplika daitezkeen ez ulertzea. • Denborarik ez dutela edo saioetara joateko konpromisoa hartu ezingo dutela pentsatzea. • Deseroso sentitzea edo interesik ez izatea programaren edukiarekin <p>Saioetan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Norberaren iritziak kontuan hartzen ez direla ustea. • Taldetik isolatuta edo baztertuta sentitzea. • Gaizki tratatuta sentitzea. 	<p>Orokorrean:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saioak familientzat egokiak diren egun eta ordutegietan antolatzea. • Programa toki irisgarrietan aplikatzea. • Laguntza logistikoa antolatzea (haurtzaindegia, joan-etorriak eta abar). • Saio batetik besterako tartean partaideekin harremanetan jartzea konpromisoa manten dezaten. • Partaidetzarekin baldintzatutako pizgarriak ematea (kupoiak, sarrerak eta abar). <p>Saioetan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taldean parte hartzeko arau batzuk adostea. • Taldearengandik berotasuna eta laguntza jasotzea. • Inplikaturik, lagunduta eta indartuta sentitzea. • Behar pertsonalen bat beteta ikustea. • Pertsona bakoitzak eroso sentitzen den mailan parte har dezan onartzea.

PROGRAMA APLIKATZEKO ORIENTAZIOAK

Beharrezko teknika batzuk erabiltzeko orientazioak

Familia-kudeaketaren gaitasun zehatzen entrenamendua funtsezko gakoa da programa hau eraginkorra izateko. Horretarako eztabaida gidatua, modelaketa eta jokabidearen entsegua erabiltzen dira. Atal honetan, teknika horiek erabiltzean eraginkortasuna hobetzen laguntzen duten zenbait alderdiri buruzko informazioa ematen da.

Eztabaida gidatua

Talde-teknika bat da, ideiak, usteak eta informazioa elkarbanatzea errazteko. Ohiko elkarrizketa edo debate arruntetan ez bezala, truke hori elkarrizketa zuzentzera eta erraztera entrenatutako profesional baten gainbegiradapean eta kontrolarekin egiten da.

Bere helburua taldeko kideek arazo edo dilema bati konponbide bat aurkitzea edo, besterik gabe, interes komuneko gai bati buruzko esperientziak edo iritziak trukitzea da. Gainera, taldearen dinamikaren aldeko onura osagarriak ere baditu: kideen arteko interakzioa errazten du, parte hartzea estimulatu du zeregin komun baten bidez, ideiak eta sentimenduak azaltzea errazten du eta pertsonen arteko komunikazioa modu ordenatu batean egitea errazten du.

Batzuetan, partaideak erreprimetuta agertzen dira edo eztabaidan hasteko zailtasunak izaten dituzte. Kasu horietan, aplikatzaileak aurkeztu den egoeraren alderdi bati buruzko galdera bat egin dezake. Parte hartzea estimulatzeko beste baliabide bat "erantzun aurreratua" da, hitz egiten duenak egindako galderen balizko erantzunak aurreratzen dituenean, eta horrela taldeko kideek iradokizunak onartu edo baztertu eta eztabaidan hasi daitezke.

Eztabaida hasi eta gero, aplikatzaile nagusia gidatzera, gaia bideratzera eta egoeren alderdi garrantzitsuenak seinaltatzera mugatuko da. Eztabaida finkatutako helburuetatik desbideratzen bada, bideratzen saiatu behar da une horretara arte iruzkindu denaren laburpen bat eginez edo taldea berriro elkarrizketaren helburuetan kokatuko dituen galdera bat eginda. Eztabaida amaitu baino lehen, komeni da eztabaidan sortutako puntu garrantzitsuenak laburtzea eta planteatutako helburuak kontuan hartuta ondorio batzuk egitea.

Eztabaida gidatuan esku-hartze aplikatzen duen pertsonaren jarrera zuzendaria izan behar da, enpatiari eta adeitasunari uko egin gabe, eta besteak beste funtzio hauek nabarmenduz:

- Taldeko kideen partaidetza estimulatuzea, eta horretarako garaiz hauteman beharko ditu bai eztabaida monopolizatzen duten partaideak, haien txanda mugatzeko, bai iritzia ematea gehiago kostatzen zaien kideak, hitz egitera animatzeko.
- Partaideak eztabaidaren helburuen barruan mantentzeko saiatzea. Batzuetan, parentesi bat egin beharko da une horretara arte esan denaren laburpena egiteko, oharkabean pasatu den alderdi garrantzitsu bat nabarmentzeko edo beste aipamen bat egiteko.
- Partaideen artean klima lasai eta zintzoa mantentzea, liskarrak edo beste edozein jarrera oldarkor (kritika sistematikoak, irainak, desaireak eta abar) saihestuz.

- Iradoki, informatu, gidatu eta estimulatu. Alabaina, aplikatzaile izanik ez da komeni eztabaidan ikuspuntuak emanez parte hartzea. Edonola ere, euren funtzioa partaideek emandako ideia zuzenak edo erabilgarriak seinatzea izango da.

Teknika horien eraginkortasuna areagotzeko, komeni da galdera itxirik ez egitea, hau da, “bai” eta “ez” moduko erantzunak dituztenak. Era berean, komeni da aulkiak borobilean jartzea, talde guztiak, aplikatzaileak barne, elkar ikusi eta aurrez aurre eroso komunikatu ahal izateko.

Modelatua

Subjektu bati entrenatu nahi den portaeraren exekuzio zuzen baten eredia azaltzen datza. Aplikazioaren prozedura honetan, subjektuak ereduaren jokabidea behatu eta imitatu egin behar du gero, jokabide berria ikasi, beste batzuk indartu edo ahuldu (ereduko portaera egitetik eratorritako ondorio positiboak edo negatiboak behatuz) eta ereduaren bidez ikasitako erantzunak emanez.

Eredua aplikatzaileetako batek antzez dezake, edo eskuratu edo aldatu nahi den jokabidea menderatzen duen taldeko kide batek. Teknika hori askoz ere eraginkorragoa da, baldintza batzuk betetzen badira:

- Ereduaren eta behatzailearen arteko antzekotasuna. Emaizta hobekak lortzen dira ereduak behatzailearen antzeko adinekoak eta sexu berekoak direnean. Gainera, hobe da ereduak hasieran behatzailearen antzeko gaitasunak erakusten baditu eta, gero, pixkanaka, egoera ongi ebazteko beharrezkoak diren gaitasunak erakusten joaten bada, hasieratik oso aditua den eredia erakutsi beharrean (master modelatua).
- Eredua gertukoa, lagunkoia eta atsegina da behatzailearentzat, eta ereduak ondorio positiboak ditu: zoriontasuna, alabantza, saria eta abar.
- Hainbat eredu erakusten dira, behatzaileak jokabide-aukera zabala eduki dezan egoera berari aurre egiteko. Zentzu horretan, komeni da behatzaileari jokabide-modelatua ez dela portatzeko modu bakarra, egoera jakin bati aurre egiteko hainbat moduetako bat baizik.

Teknika hau aplikatzean, arreta egoeraren alderdi zehatzetara zuzentzen da, horrela imitatu beharreko jokabidearen zailtasuna gutxitzen da eta ikasketa ziurtatzen da. Gainera, garrantzitsua da jokabideen aurkezpenaren ordena, emaitza hobekak lortzen baitira zailtasun txikienetik handienera aurkezten direnean.

Jokabidearen entsegua

Jokabidearen entsegu edo *role-playing* bidez subjektuak saioetan aurkeztutako jokabideak edo gaitasunak praktikatu eta entseatu ditzan lortu nahi da, eredu- eta/edo eztabaida-tekniken bidez, exekuzio-maila egoki bat lortu arte. Teknikaren azken helburua jokabideak orokortzea lortzea da, subjektuak bizitza errealeko egoeretan eta hasierako ikasketetatik desberdinak diren baldintzetan balia ditzan. Horregatik, etxean egiteko ariketak ematen dira.

Jokabidearen entseguaren lehen urratsa entrenatzeko gaitasunak aukeratzea izango da. Komeni da partaideek ahalik eta datu guztiak ematea egoera ahalik eta modu errealean deskribatu eta aberastu ahal izateko. Antzeztu baino lehen, komenigarria izan liteke antzezleei egoeran sartzeko une bat uztea. Jarduera prestatu eta gero, antzezleek egoera ahalik eta naturaltasun handienarekin antzezten saiatu behar dute. Egoera errazekin hasi behar da eta ongi aukeratu behar dira antzezleak, dohain handiena dutenak eta seguruenak direnak.

Ez da komeni egoera eztabaidatzeko behar adina informazio lortu arte antzezpena gelditzea. Ondoren, antzeztutako egoera eztabaidatuko da: lehenik, antzezleei exekuzioa iruzkintzeko aukera eskainiko zaie; ondoren, gainerako taldeak bere inpresioak agertuko ditu, iradokizunak egingo ditu edo antzezleen laneko alderdiren bat eztabaidatuko du. Bien bitartean, aplikatzaileak eztabaida zuzendu eta iruzkin teknikoak egingo ditu, antzeztu diren jokabideak azaldu, justifikatu eta zuzentzeko asmoz.

Zenbait alderdi orokorrek teknika honen eraginkortasuna hobetzen dute:

- Bideratu entsegua helburu jakin batera, kontrolagarria eta arduratzeko erraza dena.
- Landu subjektuarentzat garrantzitsuak diren egoerak edo oraingoak diren edo etorkizun hurbilean gerta daitezkeen arazoak.
- Saiatu subjektuak egoera, pertsonaiak edo gidoiak deskribatzen lagun dezan, papera antzezttera soilik mugatu gabe.
- Antolatu subjektuak antzeztu behar dituen egoerak eta jokabideak zailtasun txikienetik handienera.
- Errepikatu entseguak subjektuak jokabidea menderatu arte, baina aspertzera edo nekatzera iritsi arte, ikasketa eragozten dutelako.
- Erabili testuinguru, egoera eta solaskide desberdinak, gaitasun berriak orokortzeko.

Batzuetan, partaideei ez zaie gustatzen jokabidearen entseguko jardueretan parte hartzea. Kasu horietan baliagarria izan liteke, hasieran, aplikatzaile batek edo biek modu aktiboan entseguetan parte hartzea. Era berean, partaidetza errazten du paper errazak edo estrak ematea beste pertsonak egiten dituzten entseguetan. Gainera, sarritan erabilgarria izango da jokabideak bikoteka edo talde txikietan entseatzeko, egoera talde guztiaren aurrean antzeztu baino lehen.

Atzeraelikadura eta ahalegina oinarrizko elementuak dira entrenatutako jokabideak perfektionatzeko. Subjektuak jokabidearen entseguan jokabidearekin lotuta jasotzen duen informazioari atzeraelikadura deritzo. Informazio horren helburua entseatutako jokabidea ezin hobeki exekutatzeko mailara pixkanaka gerturazten laguntzea da. Atzeraelikadura emateko modurik ohikoena aplikatzailearen, gainerako ikaskideen eta subjektuaren beraren iruzkinen bidezkoa da. Iruzkina horietan komeni da hizkuntza argi eta ulergarria erabiltzea (teknizismorik gabe) eta norberaren iritzirik ez ematea (“iruditu zait...”, “uste dut...”), epai objektiboak soilik.

Errefortzuen erabilerak subjektuen motibazioa areagotzen du jokabidearen entseguak hobeto egiteko eta lotutako hobekuntza luzaragoan mantentzen laguntzen du. Gaitasunak entrenatzeko errefortzu ohikoenak hitzezkoak izan ohi dira (aitortza publikoa, alabantza eta abar) eta aplikatzaileak eta taldeko gainerako kideek egin ditzakete. Norbere burua adoretzeko gaitasuna garatzea ere baliagarria izan ohi da. Adibidez: entrenatutako gaitasunen bat praktikan jarri eta gero, norbere buruari zorionduta edo jarduera atsegin bat eginez.

Garrantzitsua da entseguak ahalik eta arreta handienarekin jarraitzea, indartu beharreko jokabideak identifikatu ahal izateko. Subjektuak bere antzezpenean gaitasun falta handia erakutsiko balu, aplikatzaileak subjektuaren interesari edo egindako ahaleginari buruzko iradokizunak egin ditzake.

Etxeko lanen helburua saioetan ikasitako gaitasunak orokortzea eta mantentzea da. Orokortzea ikasketa gidatu zuten testuinguru edo baldintza ez diren beste testuinguru edo baldintza batzuetan jokabide edo gaitasun berriak erabiltzea da.

Programaren eraginkortasuna hobetzen duten alderdi metodologikoak

- **Gurasoen partaidetza.** Oso-oso gomendagarria da bi gurasoek parte hartzea programan. Alabaina, beti ez da posible, gurasobakarreko familiak direlako, gurasoen arteko gatazka oso handia delako, bietako batek erabateko desinteresa duelako seme-alaben heziketan edo beste arrazoi batzuegatik. Bestalde, bi gurasoek parte hartzen dutenean, ez dute txandaka etorri behar. Hau da, aitak eta amak etorri behar dute programako saio guztietara.
- **Etxeko lanak.** Programako saio bakoitzak partaideek aplikatzeko tokitik kanpo egin beharreko zeregin bat edo gehiago ditu. Saioren arteko zeregin horiek saioetan ikasitako gaitasunak, egoera errealean, orokortzeko eta praktikatzeko elementu bat dira. Saio bakoitzaren amaieran, egun horretako zereginak aurkezten zaizkio partaideak, eta hurrengo saioaren hasieran, zeregin horiek egin diren berrikusi eta iruzkindu egiten dira.

Etxeko lanak funtsezko elementuak dira programaren eraginkortasuna lortzeko. Gaitasunak ikasteko benetako egoera bat behar da praktikatzeko. Horrela, familiak esleitutako zereginak egiteko dituzten zailtasunak eta erraztasunak ikus ditzakete eta, hurrengo saioan, taldearekin iruzkindu, eta taldeko gainerako partaideen eta gidariaren feedback-a lor dezakete. Programako saioak aurreko saioetako etxeko lanak berrikusiz hasten dira. Beraz, saio guztietan errepikatzen den osagai ardatz bat da, eta horrela dela adierazi behar zaie partaideei. Gomendio hauek baliagarriak izan daitezke programan parte hartzen duten kideek etxeko lanak egiteko:

- Etxeko lanak ematean, gogorarazi hurrengo saioaren hasieran berrikusiko direla.
 - Lanak aurkeztu eta gero, utzi denbora-tarte labur bat partaide bakoitzak zeregin hori familiako testuingurura nola egoki dezakeen pentsatzeko.
 - Animatu etxeko lanak egitera. Adibidez, gauzak baietsiz edo lana egin ez duten partaideei egin dutenean azaltzeko denbora gehiago emanda.
 - Noiz edo noiz, partaideek zereginaren espezifikotasuna bere egoera pertsonalera egokitu eta besteen aurrean zeregina egiteko konpromisoa har dezakete.
- **Lan-giro egokia sortzea.** Garrantzitsua da talde-giro formala sortzea, baina aldi berean lasaia, seme-alaben jokabide-arazoak eta haiek hezteko garaian norberak dituen zailtasunak zintzo azaldu ahal izateko, baita eztabaida-ariketetan eta rolak antzetzeko unean partaidetza aktibo bat lortzeko ere. Zentzu horretan, komenigarria da taldeari gertuko hizkuntza bat erabiltzea eta, batez ere lehen saioetan, identifikazio-etiketak (bakoitzaren izenarekin) eramatea guztiek, aplikatzaileek barne. Horrela elkarren arteko komunikazioa errazten da, partaideen artean elkarri laguntzeko babes-sare bat sortuta. Gainera, saio bakoitzean zukuak, ura, kafea, galletak eta beste eskain dakieke partaideei. "Taberna" modu hori, programa aurrera emango den gelaren izkina batean jar daiteke.
 - **Zaintza-zerbitzua.** Partaideak erakartzeko eta programa hobeto gogoan hartzeko xedez, gurasoen partaidetza errazteko eta bultzatzeko sistemak ezartzea komeni da. Zentzu horretan, oso gomendagarria da partaide batzuei haurrak zaintzeko doako zerbitzu bat eskaintzea, saioetan seme-alaba txikiak zaindu ahal izateko. Xehetasun hori erabakigarria izan daiteke familia gurasobakarrek parte hartzeko, eta gainerako kasuetan bi gurasoek parte hartzeko aukera areagotzen du.
 - **Parte hartzea bultzatzea.** Saioetara etortzeko indartze-sistema bat ezartzea oso baliagarria izan daitekeela erakutsi da, askoz ere partaide gehiagok jarraitzen dutelako programan. Pizgarriak izan daitezke diruzkoak (saioko zenbateko bat emanda, baina gutxi egin daitekeena absentismoarengatik) edo bestelakoak (opari txikiak, dendetan erabiltzeko erosketa-kupoiak, ikuskizunak ikusteko sarrerak, garraio-txartelak eta abar), programaren amaieran festa bat egitea eta abar.

Programa aplikatzean sor daitezkeen zalantzak

1. Zein jarrera izan behar du aplikatzaileak saioetan?

Protego, funtsean, gaitasunak ikastera bideratutako programa bat da, eta ez da ezagutza gisa introspekziara, bizipenak partekatzea edo eztabaidara bideratutako programa. Ondorioz, saioetako jarrera zuzentzailea izan behar da, baina enpatikoa eta adeitsua ere bai. Hori lortzeko komeni da natural agertzea, seguru, argi eta zehatz hitz egitea, "gutaz" hitz egitea "nitaz" hitz egin beharrean, partaideei begietara begiratzea, gorputz-adierazpena zaintzea eta, oro har, jarrera lasaia gogo biziarekin konbinatzea ariketak egitean.

2. Nola transmititu behar zaie informazioa gurasoei? Saio bakoitza baino lehen, saioa buruz ikasi behar dute?

Ez, eta gainera buruz ikasiko balute, kalterako izango zen. Jakina, aplikatzaileek ongi ezagutu behar dute programa eta bere edukia, programa aplikatzen hasi baino lehen. Gainera, komenigarria da saio bakoitza aplikatu baino lehen, hura berrikusi eta sakon prestatzea. Baina programaren informazio-edukiak azaldu egin behar dira; ez zerrenda batean eman. Azken hori, bestalde, ezinezkoa izango litzateke kasu batzuetan.

Horrez gain, garrantzitsua da aipatzea aplikatzaile nagusiak bere hitzekin azaldu behar diola informazioa taldeari, adierazpenak gurasoen ulermen-mailara egokituta eta zurruntasunean eta artifizialtasunean erori gabe. Zentzu horretan, saio bakoitzaren edukiak eta metodologia azaltzen dituzten atalen testuak (proposatutako adibideak barne), programa aplikatuko duten profesionalentzat da, orientatzeko asmoz. Aplikazio bakoitzean, aplikatzaileak bere hizkuntza eta aurkeztu behar dituen adibideak (baita etxeko lanak ere) partaideen gizarte- eta kultura-profil batera egoki beharko ditu.

3. Saio bakoitzeko ariketei esleitutako denbora kudeatzeko unean, oso zorrotza izan behar da? edo malguak izan gaitezke?

Saio bakoitzeko ariketak aplikatzeko proposatutako denbora gutxi gorabeherako da, eta programa-pilotua eta Protego zuzentzen zaien antzeko biztanleei beste ariketa batzuk aplikatzean eskuratutako oinarri arrazionala eta esperientzia oinarritzen da. Informazio hori saioko denbora kudeatzen laguntzeko erabili behar da. Hau da, gainerako ariketak egin ahal izateko denbora ezin egokitzea eragozten duten desbideratze garrantzitsurik ez gertatzeko. Era berean, saioetako jarduerak nolako garrantzia duten ezagutzeko ere balio du. Alabaina, oso zorrotza izan behar da puntualtasunarekin, bai saioak hasteko, bai saioak amaitzeko.

4. Zer egin partaide batek programaren garapena oztopatzen badu

- **Gainerako partaideek parte hartzea zailtzen duten pertsonak (beti hitz egin nahi dute, ez dituzte hitz egiteko txandak errespetatzen eta abar)**

Norbaitek taldeko beste kideek parte hartzea zailtzen dutenean egoera horietako ohiko teknikak erabili behar dira (persona horren jarrera egokia indartzea, bere portaera desitxuratzailari sistematikoki ezikusi egitea, ekidin nahi den jokabidea ez bultzatzea, beste kideei arreta gehiago eskatzea eta abar). Egoerak eskatuz gero, lehen saioan azaldu ziren programan parte hartzeko arauak gogorarazi daitezke: gainerakoei entzuteko betebeharra, hitz egiteko txandak errespetatzea eta jarrera eta portaera parte hartzaile bat hartzea, taldeko eztabaidetan zein ariketetan.

- **Trastorno psikopatologikoak dituzten pertsonak**

Programaren ezaugarriek jarraikiz, komeni da trastorno psikopatologikoak edo saioan garapenean eragin larria izan dezaketen beste zailtasun batzuk dituzten pertsonak ez gehitzea baloratzea. Zentzu horretan, partaideak erakartzeko prozesuan hauteman eta iragazi behar dira, balitekeelako pertsona horiek esku-hartze zehatzago batzuk behar izatea. Alabaina, programa aplikatzen hasi eta gero hautematen badira horrelako ezaugarriak dituzten partaideak, aukera bat izan daiteke pertsona horiei programa honetako partaidetzaren ordean arreta pertsonalizatuago batera alda daitezen proposatzea, banakako arreta-denbora batera, esaterako.

5. Nola estimulatu partaideen parte-hartzea?

Zalantzarik gabe, saioetako ariketetan modu aktiboan parte hartzen duten gurasoek hezkuntza-gaitasunak hobetzeko eta programaren helburuak lortzeko aukera gehiago dute. Partaideen parte-hartzea estimulatzeko, metodo hauek erabil daitezke:

- Saioetan proposatzen diren ariketen zentzua azaltzea.
- Jardueretan modu aktiboan parte hartzearen garrantzia eta ez parte hartzearen eragozpenak arazoitzea.
- Partaideen partaidetza eta hobetzeko saiakerak indartzea. Begirada, lausenguak, baiespenak eta antzekoak jokabideak indartzeko modu egokiak dira.
- Lehen saioan, programaren arauak onartzean, norberak hartutako konpromisoa gogoraraztea. Izan ere, hartutako konpromisoetako bat taldeko eztabaidetan eta gainerako ariketetan parte hartzeko jarrera eta jokabide bat hartzea delako.
- Noizean behin, berez parte hartu ohi ez duten pertsonen iritzia edo esku-hartzea eskatzea zuzenean.

6. Nola aprobeztatu hobeto jokabidearen entseguaren ariketak?

Egoera bat irudikatutako jokabidearen entsegua funtsezko elementua da programa honetan lantzen diren heziketa-gaitasunak ikasteko eta hobetzeko. Ariketa horien bidez onura gehiago lor daitezke, gogoeta hauek kontuan hartzen badira:

- Sinesgarriak diren egoerak lantzea.
- Horrelako ariketen oinarriak azaltzea: bizitza errealeko gaitasun zehatzen exekuzioa hobetzea irudikatutako (antzeztuta) eta babestutako (*gaizki* eginez gero ez duelako eragin negatiborik edukiko eta benetako egoeretan hobeto egiten laguntzen duelako) egoerak praktikatu.
- Aldiko jokabidearen alderdi bat edo bi hobetzen saiatzea.
- Pixkanakako gerturatze-metodo bidez antzeztutako jokabidea hobetzea, lortutako aurrerapen-saiakera bakoitza hobetuz.

- *Role-playing* ariketa batean partaideek lehendik harreman estu bat ez izatea (adibidez: ahal dela ez aukeratu bi ezkontideak ariketa bererako).
- Partaideak oso modu kaskarrean gauzatzen badu ariketa eta emandako feedback-arekin hobetzen ez badu, imitatzeko prozedurak gehitzea partaide horrek jokabidea berriro entseatu baino lehen. Partaide efizienteago batek (edo aplikatzaile nagusiak edo laguntzaileak) imitatzeko ereduaren funtzioa bete dezakete.

7. Zer egin partaideek ariketak egiten ez badituzte?

Partaideek programa aplikatzen den tokitik kanpo egin behar dituzten lanak ematea programaren elementu garrantzitsu bat da, saioetan ikasitako gaitasunak egoera errealetan orokortzen laguntzen duelako. Partaide batek edo gehiagok lanak egiten ez dituztenean, komeni da:

- Lana ez egitea edo egitea zailtzen duten arrazoiak ikertzea, eta konponbide bat aurkitzen laguntzea, bidezkoa bada.
- Saioetatik kanpoko lanen zentzua eta utilitatea berriro azaltzea.
- Programako partaidetza-arauek, besteak beste, parte hartzeko jarrera erakusteko betebeharra gogoratzea, ikasitako gaitasunak etxean praktikatuz eta taldearekin esperientziak partekatuz.
- Programaren araua ez betetzeak (kasu honetan, etxeko lanak ez egitea) talde osoari kalte egiten diola azaltzea eta ez betetzen ez dion pertsonari soilik.
- Saio bakoitzean lanak egitearen betebeharra betetzea eta horrek dakarren erantzukizuna indartzea.

8. Zer egin saio batera hainbat partaide etortzen ez badira?

Lehenik eta behin jakin beharko genuke partaide horiek ez etortzearen arrazoiak, eta ondoren, komeniko litzateke gogoraraztea saioetara ez etortzeak talde guztiari kalte egiten diola, eta saioetara ez-joatea pertsona batek aurreikusitako gabeko presazko egoera bati erantzun behar dionean soilik justifikatu ahal izango da.

Partaide guztiak egon ez arren, saio horretan landutako edukia ez lirateke hurrengoak errepikatu beharko, hurrengo saioan landu beharreko gurasoen gaitasunak lantzeko denbora gutxiago egongo litzatekeelako.

9. Nola saihestu ezusteko desatseginak?

Programa hasi baino lehen

- Egiatzatu saioak aplikatu behar diren tokiak baldintza egokiak dituela (zabalera, tenperatura, argia, zarata eta abar) eta beharrezko elementuak eskaintzen direla (aulkiak, proiektorea, arbela, errotuladoreak eta abar).
- Erabaki programa aplikatzeko data eta ordutegi egokiak, partaideen disponibilitatea eta beharrak kontuan hartuta.
- Trebatu ongi programaren materialekin.

Saio bakoitza aplikatu baino lehen

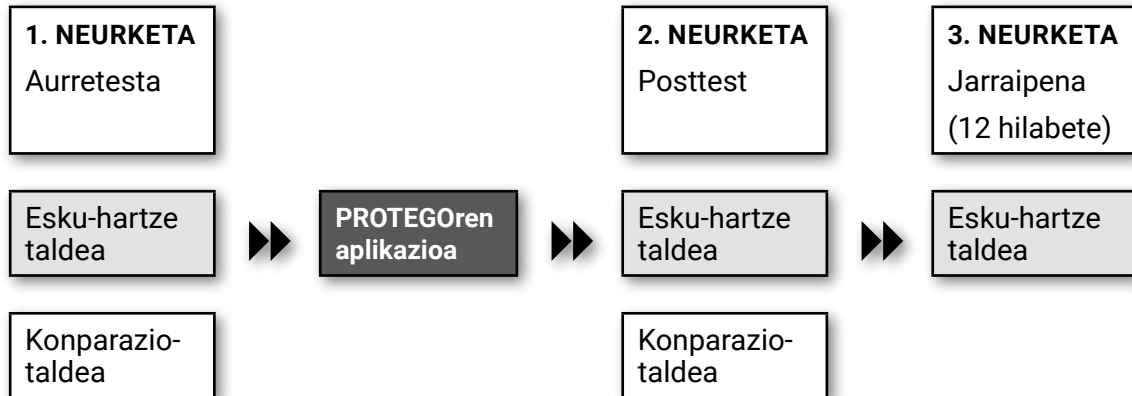
- Berrikusi xehe eta sakon saioaren edukiak eta aurreikusi, saioko beste eduki edo ariketa batzuk egiteko denbora gehiago erabiliz gero, baztertuko diren (edo laburrago egingo diren) ariketak.
- Iritsi behar adina denborekin, aretoa prestatu (elementuak, klimatizazioa eta abar jarri), ekipoak funtzionatzen duen egiaztatu (proiektorea, errotuladoreak eta abar) eta beste gorabeheraren bat konpontzeko saioa hasi baino lehen.

Aplikatu eta gero aldaketak zabaltzen eta finkatzen lagundu

Protego, normalean, heziketa-ohituretan aldaketa handiak egiteko beharra duten pertsonekin lan egitera zuzenduta dago. Programaren ebaluazioak erakutsi du gaitasuna duela aldaketa horiek sortu eta epe laburrean mantentzeko. Alabaina, programa aplikatu eta gero, partaide gehienek aldaketa positiboak izan dituzten beren ohituretan eta seme-alaben heziketa-arauetan, aldaketa horiek indartzen eta babesten jarraitu beharko litzakete, areagotu eta finkatzeko. Horretarako, eta Protego gizarte-arretako eta komunitateko hainbat zerbitzu eta baliabideetatik bideratu diren partaideentzako esku-hartze selektiboko programa denez, zerbitzu eta baliabide horiek tresna oso baliagarriak dira programa aplikatuta izan diren aldaketa horiei jarraipena emateko. Hori guztia dela eta, komenigarria da programan landutako edukiak partaideak bideratu dituzten zerbitzuekin artikulatu daitezen bultzatzea, programa aplikatzean egindako aldaketak finkatzeko. Xede horretarako, eranskin gisa partaideen erregistro- eta balorazio-fitxa bat gehitu dira, programara partaideak bideratu dituzten profesionalengana itzultzea errazteko.

PROGRAMAREN ERAGINKORTASUNA

PROTEGO programa 2014-2016 urteen artean ebaluatu da, diseinu erdiesperimental bat erabilia, programa eta konparaketa-taldea aurretik eta ondoren neurtuta, eskema honen arabera:



Ebaluazioa PDS erakundeak (Promoció i Desenvolupament Social) zuzendu zuen, Drogei buruzko Plan Nazionalerako Gobernuaren Ordezkaritzaren finantzatu zuen eta erakunde hauek parte hartu zuten: Benicarlóko Udaleko Gizarte Ongizateko Errejidoretza, Fuenlabradako Udaleko Gizarte Ongizateko Zinegotzigoaren Elkarbizitza Laguntzeko Unitatea, Sevillako Udaleko Familiaren, Gizartegaien eta Ekintza Bereziko Eremuen Zuzendaritza Nagusia, ASPAD, DESAL, LIMAM eta Rompe Tus Cadenas Sevillako elkarteak, Malagako Diputazioa, Algarrobo, Cuevas de San Marcos eta Villanueva de la Concepción udalerrietako Gizarte-zerbitzuak, Terrassako Udaleko Pertsonentzako Zerbitzuen, Kohesio eta Gizarte-ongizatearen Arloa, I del Ayuntamiento de Terrassa, Santa Coloma de Grameneteko Udaleko Osasun Publikoaren Saila, Komunitateko Ekintzen eta Gizarte-zerbitzuen Saila eta Haurrak eta Nerabeak Hartatzeko Taldea, Bagès (Bartzelona) Eskualdeko Kontseiluaren Gizarte-zerbitzuen Arloa eta Alt Empordà (Girona) Eskualdeko Kontseiluaren Ongizarte-arloa.

Guztira, Andaluziako, Kataluniako, Madrilgo eta Valentziako 10 eskualdetako 13 zentrotan egin zen, eta 221 pertsonak parte hartu zuten: esku-hartze taldeko 123k, eta konparaketa-taldeko 98k. Partaide gehienak amak izan ziren, seme-alaba eurekin bizi dena, Espainian jaiotakoak, erdia baino gehiago langabezian eta ia denak maila sozioekonomiko baxua zuten.

Ebaluazioaren emaitzek adierazten dute **PROTEGO programa aplikatzean programan landutako gurasoen gaitasunak hobetzen direla**. Ondorioak oso argiak dira **komunikazio-gaitasunak, familia-gatazkak eta seme-alaben arteko lotura kudeatzeko gaitasunak** hobetzen direlako. Aldaketa horiek estatistikoki nabarmenak dira, eta beraz, programa aplikatzeari egokitu dakioke, eta zoriari.

2016an, Protego aplikatu eta 12 hilabetera, programaren ebaluazioaren jarraipen bat egin zen, programaren aplikazioak sortutako eraginen bilakaera ezagutzeko.

Jarraipenaren emaitzek adierazi zuten **programak sortutako aldaketak mantendu egiten direla, hamabi hilabetera**, programa amaitu ostean behatutako oso antzeko mailetan, gainera. Era berean, **jarraipenean parte hartutako pertsonak programari buruzko ikuspegi oso positiboa agertu zuten**: % 100ak baieztatu zuen aita edo ama gisa seme-alaben heziketan duten arduraz kontzienteago direla; % 97k adierazi zuen seme-alaben portaera txarrari erantzuteko gaitasun gehiago dutela adierazi zuen eta % 94k baieztatu zuen "etxean egoera hobetu egin dela" programaren ostean.



SAIOEN EDUKIA

1. SAIOA

ALDAKETARA BIDEAN

PORTAERA ALDATZEKO HELBURUAK DEFINITZEA



Beharrezko materiala

- ▶ Arbela (hobeto paperezkoa bada), klariona edo errotuladoreak, ezabagailua.
- ▶ Etiketak partaide bakoitzaren eta bi aplikatzaileen izenekin.
- ▶ Koadernoak eta boligrafoak taldeko aplikatzaileentzat.
- ▶ Programaren bi ale (ale bat aplikatzaile bakoitzarentzat).
- ▶ Saioetara etortzearen eta partaideen informazioaren erregistro-orria.
- ▶ Saioarean informazioaren laburpen-orria gurasoentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Etxeko lanak gogorarazteko orriak partaideentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Mokadu bat (edariak, janaria), hautazkoa.



Saioaren oinarriak

Gurasoek programan parte hartzeko motibazioa mantendu eta lan-saioen funtzionamendu egokia bermatzeko asmoz, gurasoek PROTEGO programaren ezaugarriak eta helburuak ezagutu behar dituzte. Parte hartzeko araei buruzko adostasun bat ere ezarri behar da. Bestalde, portaerak (norberarenak, seme-alabenak edo bikotearenak) aldatzeko bidean aurrera egiteko lehen baldintza aldatu nahi diren helburuak ongi definitzean datza.



Helburu zehatzak

- ⊙ Protego programaren oinarritzko ezaugarriak eta taldeak funtzionatzeko arauak ezagutaraztea.
- ⊙ Familiak duen sozializatzeko funtzioaz jabetzea, baita haren dimentsio nagusiez ere: babesa eta kontrola.
- ⊙ Seme-alaben jokabidea aldatzeko helburu errealistak definitzen ikastea.

Saioaren bilakaera



Ongietorria partaideei

(10') [10']

Partaideei naturaltasunez eta adeitsu agurtzea iristen diren heinean. Izen-abizenak galdetzea (saioa etorri izanaren erregistroan idatzi) eta etiketa bat ematea izenarekin. Jartzeko eskatuko zaie. Ondoren, gonbidatu edari bat hartzera, nahi badute, eta eskatu esertzeko.



PROTEGO programa

(5') [15']

Ongietorria eta aurkezpena Aplikatzaile nagusiak ongiatorria emango dio taldeari eta aurkeztu egingo da, labur-labur bere esperientzia profesionala eta programan duen funtzioan azalduz: lan-saioetako informazioa eta ariketak aurkeztea, talde-eztabaidak moderatzea eta jorratutako gaiekin lotutako zalantzak argitzea.

Gero, aplikatzaile laguntzailea aurkeztuko da, eta behatzaile- eta laguntzaile-funtzioak egiten dituela azalduko du (beraz, ez du beti aktiboki parte hartuko saioetan).

Seme-alabak heztea lan zaila da. Irakasleek, esaterako, hiruzpalau urte ikasi behar dituzte unibertsitatean lanbidea ikasteko, baina inork ez digu erakusten "guraso-lanak egiten". Protego seme-alabak hezteko zenbait zailtasunei nola aurre egin erakusten duen programa da.



Saioen ezaugarriak

(10') [25']

Azaldu labur-labur programaren ezaugarriak:

- Saioen **datak eta ordutegia**. Errepikatu puntualak izateko eta, norbait berandu iritsiz gero, talde guztiari egiten diola kalte, eta ez bere buruari soilik.
- **Saioen edukia:**
 1. Gaur pixka bat ezagutuko gara eta gure seme-alaben heziketari dagokionez zerk kezkatzen digun hitz egingo dugu.
 2. Hurrengo egunean komunikazioak familia-harremanean duen garrantziaz hitz egingo dugu, eta hobetzeko estrategiak ikasiko ditugu.
 3. Hirugarren saioan familiako harremanak hobetzeko, eztabaidak murrizteko eta gatazkak egoki kudeatzeko hainbat modu landuko ditugu.
 4. Laugarrenean, elkarbizitzako familia-arau batzuk eraginkorrago nola egin eta seme-alaben portaeran mugak nola ezarri tratatuko dugu.
 5. Bosgarren saioan, seme-alabek egiten dutena nola ezagut dezakegun ikasiko dugu, nola jarri zigorrak modu egoki batean beharrezkoa denean eta nola lotu estuago familiari.
 6. Seigarrenean, negoziatzen ikasiko dugu, alderdi gatazkatsuei buruz familia-arauak ezarri eta praktikan jartzen, seme-alaben tabakoaren, alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumoarekin lotutakoak, komunikazio-teknologiak erabiltzea eta abar.

7. Zazpigarrenean, seme-alaben heziketan izan ohi diren arazoak konpontzeko estrategiak ikasiko ditugu.
8. Zortzigarren saioan, partaideek programan ordura arte ikasitakoa familiaren eguneroko bizitzan aplikatzean izandako esperientzia aztertuko dugu.
9. Bederatzigarren saioa, ez da asterokoa izango beste saioen modura, zortzigarren saioa egin eta hilabetera egingo da. Saio horretan, eguneroko bizitzako egoera errealetan aurreko saioetan ikasitako gaitasunak aplikatzea tratatuko da, eta ikasitakoa indartzeko, zalantzak argitzeko eta agertu diren zailtasunak ebazten laguntzeko balioko du.
10. Hamargarren saioa programako azken saioa da. Aurreko saiotik hilabetera egingo da saio hau ere, eta eskuratutako lorpenak berrikusteko balioko du. Gainera, aurreko saioan hasitako balizko zailtasunen analisia lantzen eta nola gainditu edo nola egin aurre aztertzen amaituko da. Era berean, programari buruz duten iritzia ezagutzeko eta taldeari agur esateko ere balio du.

Etxeko lanak.

- Azaldu taldeari saio bakoitzean gaitasun praktiko bat ikasiko dutela, seme-alabak hezteko balio izango diena, y saio bakoitzaren amaieran egun horretan ikasitako zenbait gauza etxean praktikatzeko proposatuko zaiela. Etxean egiteko ariketa horiek oso garrantzitsuak dira eguneroko bizitzako heziketa-zailtasunei aurre egiten ikasteko. Gainera, ondoren egingo diren saioetan ere eztabaidatuko dira ariketak.

Erabilgarria izan daiteke “Partaideak erakartzeko eta programa aplikatzeko orientazioak” ataleko “Programaren eraginkortasuna hobetzen duten metodologia-aspektuak” aukeran dagoen “Etxeko lanak” atala aldeztetik berrikustea.



(5') [30']

- Eskatu taldeko kideei proposamenari buruzko iritzia. Edukiak egokiak direla iruditzen zaie? Halako zerbaite espero zuten? Beste gairen bat jorratu nahi dute?



Programaren funtzionamendu-arauak

(10') [40']

Azaldu partaideei programa honetan oso garrantzitsua dela entzutera soilik ez mugatzea. Beste era batera esanda, aktiboki parte hartzea eta bakoitzak bere ikuspuntua ematea espero da. Gainera, azaldu behar da saio guztietan talde-eztabaidak egingo direla, baita ikasitakoa praktikan jartzeko ariketak ere. Baina hori guztia egiteko, ezinbestekoa izango da arau batzuk errespetatzea. Programan parte hartzeko arauak dira. Erakutsi eta azaldu zerrenda hau: (IDATZI ARBELEAN).



Protego programan parte hartzeko arauak

1. **Ez aipatu taldetik kanpo beste partaideen iritzi pertsonalak.** Horrela, denak eroso sentituko dira eta bakoitzak zintzo azaldu ahal izango ditu bere ikuspuntuak.
2. **Entzun eta errespetatu gainerakoen iritziak, naiz eta norberaren iritziekin bat ez etorri.** Alabaina, normala den moduan, desadostasuna adierazi ahal izango da.
3. **Errespetatu bakoitzaren txanda.** Ez hasi hizketan besteak hitz egiten amaitu arte.
4. **Hartu parte hartzeko eta laguntzeko jarrera eta portaera.** Eztabaidetan zein ariketetan.
5. **Egin etxeko lanak.** Praktikatu etxean saioetan ikasitako gaitasunak eta partekatu taldearekin izan diren esperientziak.
6. **Garaiz iritsi. Iritsi saio bakoitza hasi baino bost minutu lehenago.** Hasi eta amaitu saioak aurreikusitako orduan.
7. **Etorri programako hamar saioetara.** Elkarrekin bizi diren bikoteak badaude, ez du balio txandaka etortzeak. Partaidetza-konpromisoa norbanakoa da.



(5') [45']

- Galdetu taldeko kideei zalantzarik baduten. Argitu zalantza horiek, beharrezkoa bada, eta eskatu partaideei arau horiek betetzeko konpromisoa hartzeko gainerakoen aurrean.



Partaideak aurkeztea

(30') [75']

- Eskatu gurasoei beren burua aurkezteko, baina ez betiko moduan: Bakoitzak taldeko beste kide bat aurkeztuko du.
- Eskatu taldeari binaka jartzeko, eta ahal dela bikote hori ez dira ezkontideak, elkarrekin bizi diren bikoteak edo ezagunak izango. Eskatu partaide bakoitzari besteari buruzko informazioa jasotzeko: nola izen duen, zenbat seme-alaba dituen, zer gustatzen zaion eta abar. Utzi 5 minutu informazioa jasotzeko.
- Ondoren, batek "bikoteko" beste kidea aurkeztuko du.



Familiaren funtzioak

(5') [80']

Azaldu familiak seme-alaben heziketan duen paperaz hitz egingo dugula orain. Batzuetan uste dugu heziketaren ardura eskolan datzala. Egia izan daiteke zenbait gaitasun (irakurtzea, idaztea, eragiketa matematikoak egitea...) eta ezagutza (Historia, Natura-zientziak...) eskuratzeari dagokionez, baina badira eskolan soilik ikas daitezkeen beste ikasketa batzuk ere; besteak beste:

- Elkarbizitzen eta besteei errespetatzen ikastea.
- Zenbait betebeharrak onartzea (gainerakoek jabetza errespetatzea, etxeko lanak egiten laguntzea, familiako beste kide batzuk arazoak badituzte laguntzea eta abar).
- Oro har, gizartean bizitzen ikastearekin zerikusia daukan guztia.

Familiak funtsezko papera dauka seme-alaben hezkuntzan, helduak direnean, gizartean bizitzeko gai diren pertsona autonomo eta osasuntsuak izan daitezen. Zentzu horretan, familiaren bi funtzio nagusiak babesa eta kontrola dira:

- Babesa. Seme-alaben ongizate fisikoan lagunduz (elikadura, jantziak, babesa) eta maitasuna, ulermena eta onespina adieraziz. Guztiok behar dugu familiaren babes hori, batez ere egoera zailetan adierazten den hori; adibidez, familiako kide bat gaixo dagoenean, lanean arazoak dituztenean eta abar.
- Kontrola. Seme-alabak txikiak direnetik, gurasoek nolako diziplina ezarri nahi izaten diete. Horrela ikasten ditugu eguneroko bizitzako zenbait *funtzionamendu-arau*.

Seme-alaben heziketan gurasoek aurre egin beharreko zailtasun asko bi funtzio horien, kontrolaren eta babesaren, arteko oreka aurkitzean datzate:

- Familia batek babesa soilik emango balu, seme-alaben gainean inolako kontrolik ezarri gabe, gehiegi babestuko lituzte seme-alabak *gaizki heziko* lituzke).
- Familia batek kontrolatu soilik egingo balu, behar adina babesik eman gabe, modu errepresiboan eta autoritarioan jardungo luke.
- Babesa eta kontrola modu orekatuan eskainiz gero, familia *adoretzailea* izango da, seme-alabak autonomoak eta, aldi berean, arduratsuak izan daitezzen lagunduko baitie.



(15') [95']

- Eskatu partaideei seme-alaben heziketarekin dituzten arazo batzuk aipatzeko. Eskatu seme-alabek etxean edo eskolan duten portaerarekin edo eurekin duten portaerarekin lotuta arduratzen dieten arazo zehatzak aipatzeko. Beharrezkoa balitz, bideratu eztabaida etxeko zereginetako partaidetzarekin, eskolako errendimenduetarekin edo antzekoekin lotutako arazo zehatz batzuk iradokita.
- Idatzi arbelean "seme-alaben portaera-arazoaren zerrenda" bat, eta ez ezabatu. Hurrengo ariketan erabiliko da.



Portaera aldatzeko helburuak definitzea

(5') [100']

Nahiz eta beti ez ohartu, gurasoak seme-alaben heziketan helburuak jartzen doaz. Askotan, helburu horiek zailak dira lortzen, eta nola konpon daitezkeen ez dakigun arazoak dirudite.

Seme-alaben portaerarekin lotuta arduratzen diren arazo batzuk ezagutzen ditugunez, arazo horiek hobeto definitzen saiatuko gara, balizko konponbideak aurkitzen lagundu ahal izateko.

1. Definitu arazoa eta aldatzeko helburuak oso zehatz.

Arazoei konponbideak aurkitzeko lehen pausoa arazo hori sortzen duten portaerak eta lortu nahiko genituzkeen aldaketak oso zehatz definitzea da. Adibidez: *“Gure semeak ez du ezer egiten etxean”* esan beharrean, *“mahaia jartzen lagundu dezan nahi dut”* edo *“gauero zaborra ateratzea nahi dut”* helburuak proposa daiteke. *“Gure semeak hain desorientatuta egoteari utzi behar dio”*, esan beharrean, *“larunbatero bere logela txukundu eta garbitu dezan nahi dut”* esan daiteke. *“Lasaiagoa izatea nahiko nuke”* esan beharrean, *“Anaia-arrebei jotzeari utz diezaion nahi dut”* esan daiteke.

2. Planteatu helburu lorgarriak.

Seme-alaben portaerarekin lotutako arazoak konpontzeko beste alderdi garrantzitsu bat da planteatzen ditugun aldaketa-helburuak lorgarriak izatea.

3. Errealistak eta egokiak.

Esate baterako, ez litzateke seme-alabek lagunak ikustea eragotzi behar (ez da egokia gizarte-behar bat galaraztea), baina etxera ordu jakin batean itzultzea eska diezaiokegu seme-alaba nerabe bati.

4. Behagarriak eta neurgarriak.

Helburuak lortu ote diren jakin behar da. Adibidez, seme-alaba etxera goizago iristea nahi badugu, etxera itzultzeko gehieneko ordua zein den zehaztu behar dugu.

Gainera, seme-alaben portaeran lortu nahi ditugun aldaketek gurasoek, zuzenean edo zeharka, egiaztatzeko moduak izan behar dute. Beraz, ezin izango dugu ikusi seme-alaba eskolan adi egoten den, baina egiazta dezakegu ikasten denbora pasatzen duen edo etxeko lanak egiten dituen, nota onak eratzten dituen, edo eskolako tutoreari galde diezaiokegu seme-alabak nolako jarrera duen gela, esate baterako.



(15') [115']

- Berrikusi, taldeak ere parte hartzen duela, arbelean idatzitako “seme-alaben portaera-arazoen zerrenda”, eta proposatu deskribatutako baldintzak betetzen dituzten portaera aldatzeko helburuak idaztea.
- Guztien artean, eztabaidatu zerrendako bizpahiru arazo.
- Ondoren, eskatu partaide bakoitzari seme-alaben portaera aldatzeko helburu berriak definitzeko. “Nork proposatu du arazo hori?”, “Zein aldaketa-helburu proposa ditzaket?”



Etxeko lanak

(4') [119']

1. Eskatu partaide bakoitzari seme-alaben portaeran zein aldaketa garrantzitsu gertatzea nahi duen pentsatzeko. Eskatu, pentsatzen ari diren bitartean, gaurko saioan ikasitako guztia kontuan hartzeko.

Gogoratu taldeari saio bakoitzaren amaieran jarritako ariketak egitea oso garrantzitsua dela, lehen ariketa horiek egiteko konpromisoa hartu dutela eta hurrengo saioaren hasieran egindako ariketak eta nola joan zaien azaldu eta aipatu beharko dietela gainerako partaideei.



Saioaren amaiera

(1') [120']

Entregatu partaide bakoitzari saioaren laburpena daraman informazio-orriaren eta etxeko lanen gogorarazteko orriaren kopia bana.

Agurtu taldea etorri izana eta parte hartu izana eskertuz, hurrengo saioko gaia eta helburuak iragarritz eta garaiz etortzeko eskatuz. Gainera, eskatu, irten baino lehen, bakoitzaren izena daraman etiketa mahaiaren gainean uzteko.

2. SAIOA

HITZ EGINEZ ELKAR ULERTZEN DU JENDEAK KOMUNIKAZIO-GAITASUNAK



Beharrezko materiala

- ▶ Arbela (hobeto paperezkoa bada), klariona edo errotuladoreak, ezabagailua.
- ▶ Etiketak taldeko partaide bakoitzaren eta bi aplikatzaileen izenekin.
- ▶ Koadernoak eta boligrafoak taldeko aplikatzaileentzat.
- ▶ Programaren bi ale (ale bat aplikatzaile bakoitzarentzat).
- ▶ Saioetara etortzearen eta partaideen informazioaren erregistro-orria.
- ▶ Saioaren informazioaren laburpen-orria gurasoentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Etxeko lanak gogorarazteko orriak partaideentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Mokadu bat (edariak, janaria), hautazkoa.



Saioaren oinarriak

Familiako komunikazioaren zailtasunak (elkarrekintza desagokia edo gutxi) ez dira nahikoak drogen abusuak azaltzeko. Alabaina, autoestimufaltarekin eta familiako giroa okertzearekin (drogen kontsumorako aitortutako arrisku-faktorea) duen harremanak prebentzio-garrantzia handia ematen diote eta programa honetan gehitzea eta lantzea justifikatzen dute. Era berean, familian giro on bat izatea (familiako harreman egokiak) babes-faktore bat da.



Helburu zehatzak

- ⊙ Seme-alabekin zertaz hitz egiten dugun eta zein zailtasun aurkitzen dugun identifikatzea.
- ⊙ Seme-alabekin dugun komunikazioa eta komunikazio horren kalitatea handitzea.
- ⊙ Komunikazio-ohiturak identifikatu eta hobetzea.
- ⊙ Kritika konstruktiboak egiten ikastea.
- ⊙ Jasotako kritikak onartzen, baloratzen eta aprobetxatzen ikastea.

Saioaren bilakaera



Ongietorria partaideei

(5') [5']

- Agurtu partaideei iristen diren neurrian, eta gonbidatu edari bat hartzera, nahi badute, eta eskatu esertzeko. Eskatu bakoitzak bere izena duen etiketa janzteko.
- Eskertu garaiz iritsi izana, horrek taldeari mesede egiten diolako. Bestela, gogoratu programaren arauetako bat saioa hasi baino bost minutu lehenago iristea dela, eta azaldu berriro arau horren zentzua eta garrantzia, eta animatu taldea araua betetzera.



Aurreko saioa eta etxeko lanak egin diren berrikustea

(23') [28']

Gogoratu aurreko saioan tratatutako gaiak eta berrikusi etxerako bidalitako lanak egin diren: Egin dituzte? Nola joan zaie? Lanak egin ez badituzte, zergatik ez dituzte egin? eta abar. Adoretu lanak egin dituztenak (eskertu laguntzeagatik eta aitortu ahalegina) eta animatu lanak egin ez dituztenei lanak egitera, lan horien zentzua gogoraraziz (saioetan ikasitakoa bizitza errealerara eramatea). Argitu zalantzak, baldin badago.



Saioaren helburuak aurkeztea

(1') [29']

Gaur (izenburuari erreferentzia) buruz hitz egingo dugu, eta (saioaren helburuak) ikasiko ditugu.



Behar adina hitz egiten dugu seme-alabekin? Zertaz hitz egiten dugu? Zein zailtasun aurkitu ohi ditugu?

(1') [30']

Oso garrantzitsua da familiarekin komunikazio on bat edukitzea (gurasoen artean nahiz seme-alaben artean). Familiaren kohesioari eta kideen arteko harremanari mesede egiten dio, elkarri laguntzeko aukera ematen du eta gurasoen heziketa-ekintza eraginkorrago gauzatzen uzten du.

Alabaina, gai batzuk beste gai batzuk baino deserosoagoak edo zailagoak dira seme-alabekin hitz egiteko. Eta gai horiei buruz kostatzen da gehiago seme-alabengandik informazio erreala edo adierazgarria jasotzea: zer pentsatzen duten, zer sentitzen duten, zerk erakartzen dien, zerk ematen dien beldurra, zertaz egiten duten zalantza eta abar. Orduan, zailagoa da erabakiak hartzeko orientatzea.



(10') [40']

• **Egin taldeari galdera hauek:**

LSeme-alabekin hitz zenuten azken aldian, zertaz hitz egin zenuten?

Zein maiztasunarekin hitz egiten duzue seme-alabekin? Gustatuko litzaizukeen bezain sarri hitz egiten duzue?

Noizbait hitz egin duzue seme-alabekin lagunekin duten harremanaz?, lagunekin egiten dutenaz?, tabakoari, alkoholari edo beste droga batzuei buruz?, gustatzen zaien norbaiti buruz? eta abar.

Badago seme-alabekin hitz egin nahiko luketen gairen bat eta oraindik hitz egin ez dutena?, zein?, zergatik ez dute hitz egin?



Nola lagundu eta hobetu seme-alabekin dugun komunikazioa? (5') [45']

Seme-alabekin komunikazio arin bat eta gertuko eta konfiantzazko harreman bat lortzea, hein batean, gurasoen portaeraren mendekoa da. Bereziki, alderdi hauei dagokienez:

- 1. Ezarri gutxieneko komunikazio-errutinak.** Etxera iristean agurtzea. Elkarri egun on eta gabon esatea. Etxetik irteteen abisatzea, nora doan abisatzea, noiz itzultzea espero den jakinaraztea eta abar.
- 2. Jakin hitz egiteko tokiak eta aukerak aurkitzen.** Gai honi buruz zera galdetzea komeni da: Badaukagu seme-alabekin hitz egin ohi dugun garairen bat eta tokiren bat? Badago seme-alaba errazago gertura daitekeen uneren bat? Noiz?
- 3. Sentiarazi seme-alabei entzuten zaiela.** Kontatzen dutenaz eta interesatzen zaizkien edo kezkatzen dituzten gauzez benetako interesa agertzea. Hitz egiten uztea, eten gabe eta berehala aholkurik eman gabe. Esandakoa beste hitz batzuekin adieraztea, mezua ongi ulertu dugula egiaztatzeko. Arreta erakustea (begirada, postura, distantzia eta abar).
- 4. Erakutsi seme-alabei kezkak, iritziak eta sentimenduak adieraz ditzaketela, gutxietsi edo barregarri utzi gabe.** Gauza hutsalei (musika, arropa...) nahiz gauza garrantzitsuei (lagunak, bikotekidea, sexualitatea, ikasketak, drogak...) buruz. Ez egin honen gisako iruzkinik: "Txatxua izateagatik pasatzen zaizu! Zuk uste normala dela!" edo "Neska-laguna hilabetero aldatzen duzu eta bizitzako maitasuna izan balitz bezala deprimitzen zara" edo "Musika honek ez du ezer balio! *Nolatan gusta dakizuke!* ".
- 5. Ekimena hartu.** Bai seme-alabei galderak eginez, bai guri buruz eta gure gauzei buruz hitz eginez (baina gehiegi luzatu gabe). Adibidez: Lanetik bueltan aitak semeari esaten dio: "*Gaur egun oso gogorra izan dut, izan ere... (eta abar, eta abar). Eta zurea, nolakoa izan da? Zer egin duzu gaur?*



Komunikazio-gaitasunak

(2') [47']

2

Guraso gisa jardutea erraza da bi gurasoek egoki komunikatzen badakite eta elkarri babesa ematen badiote seme-alaben heziketara bideratutako ahaleginetan. Elkarrekin lan egin eta familiako komunikazio on bat (gurasoen artean eta gurasoen eta seme-alaben artean) lortzeko lehen urratsa komunikazio-gaitasunak edukitzea da, hitz egiteno nahiz entzuteko.

Horrek esan nahi du: a) bakoitzak bere indarguneak eta ahulguneak identifikatu behar dituela, b) alderdi horiek aldatzeko helburu pertsonalak ezarri behar dituela, eta c) jarrera hobetzera bideratutako jokabidea aldatzen hasi behar duela (indartsuak ugaritu eta ahulak gutxitu).



(20') [67']

- Ilrakurri komunikazio-ohitura positiboak, eta eskatu taldeari seme-alabekin aplikatzen ote dituzten pentsatzeko.
- Amaieran, eskatu bakoitzari pentsa dezan zein ohitura aplikatzen saiatu beharko lukeen, eta berarentzat garrantzitsuenak diren bi aukeratzeko.
- Gonbidatu partaideei aukeratu dituzten ohiturak denen aurrean esatera, eta animatu gaurtik aurrera praktikan jartzea.



Komunikazio-ohitura positiboak

Hitz egiten dugunean

1. Definitu argi elkarrizketaren edo kez karen arrazoia: *"Ez zara eskolara joan", "Bost irakasgai suspenditu dituzu"*, edo beste pertsonak zer egitea espero dugun. Adibidez: esan *"Ez jarri telebistaren bolumena 3 baino altuago, eta afaldu eta gero, jaitsi zaborra", "Txintxo portatu kanpoan gauden bitartean"* esan beharrean.
2. Tratatu aldiko gai bakarra. Ez nahastu gaiak.
3. Orainaldian jarri arreta, iragana berri gabe. Erabili lehen pertsona arazoa aipatzean, nola sentitzen garen azalduz: *"Oso kezkatuta nago aurreko hiruhilekoan suspenditutako irakasgai berak suspenditu dituzulako"*.
4. Egiaztatu besteak ulertzen digun. Ulertu ez bagaitu, azaldu berriro gauza bera beste hitz batzuekin.
5. Animatu bestea bere ikuspuntua edo iritzia ematera.

Entzuten dugunean

1. Entzun besteari arretaz.
2. Adierazi arreta jartzen ari garela: buruarekin baietz eginez, aurpegira begiratzuz eta abar.
3. Saiatu bestea ulertzen, zer dioen eta nola sentitzen den.
4. Noizean behin, laburtu bestearen mezua, esaten duena entzuten ari garela adierazi eta ongi ulertu dugula egiaztatzeko: *"Ea ongi ulertu dudan, etxera joan behar duzula esaten diezunean zure lagunek izango duten erreakzioak kezkatzen zaitu..."*.



(20') [87']

- Irakurri komunikazio-ohitura negatiboen zerrenda, eta eskatu taldeko kideei erabiltzen ote dituzten pentsatzeko.
- Amaieran, eskatu bakoitzari pentsa dezan ohitura negatibo horietako zein erabili ohi dituzten, eta berarentzat ez erabiltzea garrantzitsuenak diren bi aukeratzeko.
- Gonbidatu partaideak aukeratuko ohitura horiek denden aurrean esatera. Animatu arreta berezia jar dezaten, gaurtik aurrera erabili ez ditzaten.



Komunikazio-ohitura negatiboak

QHitz egiten dugunean

1. Orokortu (*"zuk beti", "zuk beti..." "ez duzu ikasten, ez duzu etxean laguntzen, ez duzu ezer egiten"*).
2. Pertsona kritikatu, bere jokabidea kritikatu beharrean. Adibidez: *"Alfer bat zara" esan, "Ez dituzu etxeko lanak egin, ezta ohea ere" esan beharrean.*
3. Oihukatu, ahotsa goratu entzun diezaguten.
4. Salatu, errua bota, iraindu, lotsarazi, mehatxu egin, barregarri utzi: *"hil egingo nauzu", "a zer umekeria, ez dakizu zer diozun..."*
5. Asmatu, suposatu: *"badakit bai zuk..." edo "zuk nahi bai..."*
6. Sarkasmoa edo ironia erabili: *"zuk ere egingo zenuen"*.

Entzuten dugunean

1. Beste gauza batzuetan pentsatu hitz egiten ari zaizkigunean (adibidez: erosketa-zerrenda, lana eta abar) edo aldi berean bi gauza egiten saiatzea: esaten digutenari entzutea eta gure arreta behar duen beste jarduera bat: janaria prestatu, egunkaria irakurri, albistegia ikusi eta abar.
2. Ezinegona adierazi. Eten. Hitz egiten ez utzi.



Kritika konstruktiboak

(13') [100']

2

Kritika bat iritzi bat da, pertsona edo gauza bati buruz. Iritzi hori positiboa izan daiteke: "Oso ongi egin duzu", edo negatiboa: "Zure izaera jasangaitza da".

Alabaina, sarritan, egiten ditugun kritikak negatiboak dira eta, gainera, beste pertsonari edo haren jokabideari buruzko orokorkeriak izan ohi dira, nola hobetu dezakeen ezer iradoki gabe. Halako kritikak ez dira baliagarriak, eta negatiboak ere izan daitezke.

Zorionez, bada oso baliagarria den kritikarik: Kritika konstruktiboak dira, eta pertsona bati egoera jakin batean izandako jokabideari buruzko informazioa ematean datza, alderdi positiboak aipatuz eta alderdi negatiboak aldatzeko iradokizunak eginez; horrela, antzeko egoeretan bere jokabidea hobetzen lagunduko zaio.

Nola kritikutzen da era konstruktiboan?

1. **Gogoratu iritzi bat ematen dugula** –gurea– egoera jakin batean beste pertsonak izan duen portaerari buruz. Beraz, adierazpen hauekin hastea da onena: *"Iruditzen zait", "Uste dut", "Esango nuke"* eta abar.
2. **Lehenik, alderdi positiboak.** Denoi gustatzen zaigu gauzak ongi egiten ditugula esatea. Alderdi positiboak nabarmentzen hasiz gero, beste pertsonak jarrera hobea izango du esaten dizkiogun alderdi negatiboak onartzeko, eta ez gara "harrapatzera" joan erakusten diogu. Adibidea: *"Asko gustatu zait meriendatu eta berehala etxeko lanak egiten hasi zarela ikustea. Baina denbora gehiago pasatu beharko zenuke."*
3. **Deskribatu zehatz bestearen jarrera, etiketarik jarri gabe.** Besteari izan duen jarreraz ohartaraz dadin lagundu nahi da. Beraz, iruzkin orokorrek ez dute balio. Zehaztu egin behar da. Gauzak horrela, *"Gaur ongi egin duzu"* esan beharrean, hobeto da beste hau esatea: *"Ongi egin duzu berehala etxeko lanak egiten hastean."*
4. **Proposatu alternatibak.** Komeni da kritika proposatzen dugun jokabide alternatiboen iradokizun zehatzekin laguntzea. Adibidez: *"Ongi egin duzu berehala etxeko lanak egiten hastean, baina gutxienez ordu erdi aritu beharko zinateke, tutoreak esan zizun moduan"*. Horrela, etxeko lanak egitera denbora gehiago pasatzeko iradokizuna zehaztu egiten dugu (gutxienez ordu erdi).

Nola lor daiteke onura kritika konstruktiboetatik?

Kritika bat jasotzen dugunean, gogoratu behar da gure portaera hobetzen lagun diezagukela. Horregatik, kritika konstruktibo bat jasotzen denean, komeni da:

1. **Arretez entzutea.** Pertsona batzuei molestatu egiten die kritikak jasotzea. Baina kritika bat (batez ere konstruktiboa bada) ikasteko aukera bat da. Beraz, komeni da arretaz entzun eta ebaluatzea, eta ez berehala erantzutea.
2. **Mezua ongi ulertu dugun egiaztatzea.** Errepikatu gure hitzekin esan digutena, eta eskatu beste pertsonari hori esan nahi zuen berresteko.
3. **Zer egingo dugun erabakitzea.** Kritikek etorkizunean antzeko egoeretan dugun portaera hobetzen lagun diezagukete. Kritika bat jasotzen dugunena, baloratu egin behar da egokia den ala ez. Egokia iruditzen bazaigu, hurrengoan zer aldatuko dugun erabaki behar dugu.

Esan partaideei, orain, **komunikazioari buruz gaur ikasitakoa praktikan jarriko dugula** (erabili behar diren ohiturak eta erabili behar ez direnak, eta nola egin kritika konstruktiboak).



(15') [115']

- Eskatu partaideei seme-alabak nola portatu ziren gustatu ez zitzaaien egoera bat eta portaera txar hori nola kritikatu zuten pentsatu eta taldearekin partekatze.
- Aukeratu (aplikatzaileak) azaldu diren egoera eta erantzun bat, eta eskatu azaldu duenari nola eztabaida zezakeen seme-alabaren portaera modu konstruktiboago batean. Eskatu taldeari alternatibak emateko.
- Eskatu aztertutako egoera planteatu duen pertsonari egoera antzetzeko, seme-alabaren papera egingo duen boluntario baten laguntzarekin, planteatu diren hobekuntza bat gehituta. Bideratzaileak hobetzeko portaera horretan soilik jarri beharko du arreta.
- Errepikatu prozesua beste boluntario batzuekin, aurreikusitako denbora amaitu arte.



Etxeko lanak

(4') [119']

1. **Hitz egin egunero seme-alabekin.** Eskatu partaideei, hemendik aurrera, egunero minutu batzuk seme-alabekin (edozein gairi buruz) hitz egiteko. Aurrez aurre hitz egin ezin badute (adibidez, bereizita daudelako eta seme-alabak beste gurasoarekin bizi direlako), hitz egin gutxienez telefonoz.
2. **Berrikusi egunero seme-alabekin den komunikazioan izandako aurrerapenak.** Eskatu gurasoei, oraintxe bertatik hasita, kritikak emateko eta jasotzeko modua eta seme-alabekin dituzten komunikazio-ohiturak hobetzen saiatzeko, bakoitzak gehien indartu nahi dituen eta gehien saihestu nahi dituen bi horietan arreta berezia jartzeko eskatuz. Berrikusi egindako aurrerapenak egunero, bakarrik edo bikotearekin. Bigarren aukerak kritika konstruktiboari buruz ikasi duten praktikatzeko aukera ematen du.
3. **Aukeratu gai bat (zaila edo garrantzitsua) eta jarri seme-alabarekin tratatzeko muga-egun bat, hurrengo 30 egunetan.** Eskatu, une horretan hasi eta hurrengo saiora arte, bakoitzak seme-alabekin inoiz (edo oso gutxi) hitz egin ez duen eta orain hitz egitea komenigarria litzatekeela uste duen gai zail edo garrantzitsu bat aukeratzeko. Ondoren, jarri muga-egun bat hitz egiteko (hilabete baino lehen), adibidez, zerbait elkarrekin egiten duzuen hurrengo aldia (adibidez: elkarrekin futbolera joan, urtebetetze-festa batera joan, enkargu batzuk egitera joan eta abar). Eta jakina, bete hartu den konpromisoa.



Saioaren amaiera

(1') [120']

2

Entregatu partaide bakoitzari saioaren laburpena daraman informazio-orriaren eta etxeko lanen gogorarazteko orriaren kopia bana.

Agurtu taldea hurrengo saioko gaia iragarriz, eta eskertu etorri eta parte hartu izana. Beharrezkoa bada, eskatu garaiz etortzeko, eta irten baino lehen, bakoitzaren izena daraman etiketa mahaiaren gainean uzteko.

3. SAIOA

HARREMANAK ZAINDUZ GATAZKAK GUTXITZEA ETA FAMILIA-HARREMANAK HOBETZEA

3



Beharrezko materiala

- ▶ Arbela (hobeto paperezkoa bada), klariona edo errotuladoreak, ezabagailua.
- ▶ Etiketak partaide bakoitzaren izenekin eta bi aplikatzaileentzat.
- ▶ Koadernoak eta boligrafoak aplikatzaileentzat.
- ▶ Programaren bi ale (ale bat aplikatzaile bakoitzarentzat).
- ▶ Saioetara etortzearen eta partaideen informazioaren erregistro-orria.
- ▶ Saioaren informazioaren laburpen-orria gurasoentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Etxeko lanak gogorarazteko orriak partaideentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Mokadu bat (edariak, janaria), hautazkoa.



Saioaren oinarriak

Gurasoen eta seme-alaben arteko harremanen kalitatea joratu beharreko alderdi garrantzitsua da familiaratean droga-mendekotasuna prebenitzeko. Familia-harreman ona izatea eta gurasoen eta seme-alaben artean lotura positibo bat izatea babes-faktore gisa jarduten dute drogen kontsumoaren aurrean. Familia-harreman gatazkatsuek eta gurasoek seme-alabak ez ulertzeak, aldiz, arrisku-faktore dira; azken finean, harremanak urriak, eskasak edo txarrak direlako.



Helburu zehatzak

- ⊙ Familia-harreman onak izatearen garrantzia ulertzea.
- ⊙ Familia-gatazken maiztasuna eta intentsitatea murrizteko moduak ikastea.
- ⊙ Haserrea modu positiboan adierazten eta erakusten ikastea.
- ⊙ Haserrea identifikatu eta kontrolpean mantentzen ikastea.

Saioaren bilakaera



Ongietorria partaideei

(5') [5']

- Agurtu partaideei iristen diren neurrian, eta gonbidatu edari bat hartzera, nahi badute, eta eskatu esertzeko. Eskatu bakoitzak bere izena duen etiketa janzteko.
- Eskertu garaiz iritsi izana, horrek taldeari mesede egiten diolako. Bestela, gogorarazi programako arau bat saio bakoitza hasi baino bost minutu lehenago iristea dela, eta azaldu berriro arau horren zentzua eta animatu bete dezaten.



Aurreko saioa eta etxeko lanak egin diren berrikustea

(20') [25']

Gogoratu aurreko saioan tratatutako gaiak eta egiaztatu bidalitako lanak egin diren: Egin dituzte? Zergatik? Zer iruditu zaie? eta abar. Adoretu lanak egin dituztenei eta animatu lanak egitera egin ez dituztenei. Argitu zalantzak eta, egokia bada, gogorarazi aurreko saioko puntu garrantzitsu batzuk.



Saioaren helburuak aurkeztea

(1') [26']

Gaur (izenburuari erreferentzia) buruz hitz egingo dugu, eta (saioaren helburuak) ikasiko ditugu.



Familiako gatazka. Jatorria eta garrantzia

(2') [28']

Gurasoen eta seme-alaben arteko harremana era guztietako gatazka-iturria izan daiteke. Ohikoenak eta gogorrenak gurasoek seme-alaben jokabidea kontrolatzen saiatzen direnean eta seme-alabek kontrol hori ekiditen saiatzen direnean gertatzen dira. Hori, haurrak direnean ere gertatzen da, baina nerabezaroan iristen da gorenera.

Garrantzitsua da familiako gatazkak ahalik eta gehien murriztea (gurasoen artekoak, seme-alaben artekoak eta gurasoen eta seme-alaben artekoak), bai intentsitatean, bai maiztasunean. Etengabeak edo oso gogorrak badira, eragin negatiboa izan dezake familiako harremanen kalitatean. Eta ondorioz:

- a) Komunikazioa kaskartu egiten da.
- b) Gurasoek portatzeko erreferente izateari uzten diote seme-alabentzat (nork nahi du harreman ona ez daukazu norbaiten antza izan?).
- c) Gurasoek eragiteko eta laguntzeko gaitasun txikiagoa izango dute seme-alabek zailtasunak dituztenean (nerabezaroan gertatzea oso litekeena dena).

Gurasoek, beren artean eta seme-alabekin, harremanak izateko duten modua ere jokabide-eredu bat da seme-alabentzat. Gurasoei gatazkak kudeatzea kostatzen bazaie, ziurrenik seme-alabei ere kostatuko zaie. Eta harremanak izateko zailtasunak dituzten edo bulkadak kontrolatzeko arazoak dituzten hurrek eta nerabeek portaera gatazkatsuagoak eduki ohi dituzte; hau da, borrokak, ez dira eskolara joaten, eskolan errendimendu txikia dute, drogak kontsumitzen dituzte eta abar.



Interpretazioek jokabidea baldintzatzen dute, eta gure jokabideak, besteena

(2') [30']

Beste pertsona batek jokabidearekin minduta sentitzen garenean, ez dugu beti ekintza objektiboekin erantzungo, batzuetan, beste pertsonaren jokabideari emandako interpretazioarekin erreakzionatzen dugulako (arrazoiak asmatzen ditugu, beste balizko arrazoi batzuk aintzat hartu gabe. Gauzak horrela, gure seme-alaben portaerari buruzko gauzak pentsa ditzakegu; adibidez: "Ni izorratzeagatik ez du bota garbitzeko arropa arropa zikinaren saskira" —eta uste horren arabera jokatuko dugu—, nahiz eta beste hau ere pentsa genezakeen: "Ez du garbitzeko arropa arropa zikinaren saskira bota gaurko azterketagatik kezkatuta zegoelako, ez baitu ongi prestatu".

Horrez gain, batzuetan, besteek probatuz edo modu txarrean erreakzionatzen dute edo erantzuten digute, min eman dielako gure jokabideak. Gure portaeraren eta gure erantzunen erreakzioak aurreikusten baditugu, baliteke besteekin gatazka asko saihestea eta modu positibo batean eztabaidatzen laguntzea. Alabaina, erreakzioak kontuan hartzen ez badira, baliteke harri-koskorra mendi egitea, eta seme-alabekin edo bikotearekin dugun harremana hondatzea.

Halakorik gerta ez dadin, komeni da bi estrategia praktikan jartzea:

- 1) Komunikazio-ohitura positiboak aplikatzeari buruz aurreko saioan ikasi dutena aplikatzea.
- 2) Amorru-eztandak kontrolatu eta saihestea.

Orain egingo den ariketak estrategia horiek aplikatzen ikasteko balio du:



(10') [40']

- Eskatu, ahalik eta modu errealistenean, egoera hau irudikatzeko:

Zure semea/alaba bolumen altuegian entzuten ari da musika. Aita (edo ama) telebista ikusten ari da eta bolumena jaisteko eskatzen dio, bizilagunei ez molestatzeko eta ikusten ari den programa entzuten uzten ez diolako.

Semeak/Alabak zertxobait protestatzen du, baina bolumena jaisten du.

Hurrengo egunean egoera errepikatzen da, baina oraingo honetan aitak/amak ez du ezer esaten.

Hirugarren egunean gauza bera gertatzen da, eta aitak/amak musikaren bolumena jaisteko eskatzen dio berriro semeari/alabari.

Oraingo honetan, semeak/alabak oihuka eta umore txarrez erantzuten dio: "Atzo ere honela neukan eta ez zinen kezatu. Ez du hainbeste molestatuko! Izorratzeko bakarrik eskatu didazu bolumena jaisteko! Nazkatuta nago".

- Eskatu partaideei egoera horretan nola erreakzionatuko ote zuten pentsatzeko. Benetan nola jardungo zuten pentsatu behar dute; ez nola jokatu beharko luketen.
- Eskatu guraso bati nola jokatu zuen partekatze taldearekin.
- Eskatu taldeari ekarpenak egiteko (kritika konstruktibo gisa) ordura arte ezagutzen dituzten estrategietan oinarrituta (komunikazio-ohiturak) seme-alaben portaeraren aurrean jokatzeko moduak hobetzeko (erreakzioa).
- Errepikatu prozedura behin edo birritan beste partaide batzuekin.

3



Komunikazio-ohiturak eta familia-harremanen kalitatea

(2') [42']

Seme-alabekin eztabaidatzean bulkadei kasu eginez gero, zera gertatzen da:

- Bestearen (adibidez, seme-alaba) arreta molestatzen edo kezkatzen gaituen portaeran jarri beharrean, portaeratik urrundu egingo da ("errieta" jasatera mugatuko da) edo irainetan, gaitzespenetan, mehatxuetan eta abarretan jarriko du arreta.
- Semea/Alaba ere haserretu egin daiteke, eta probokazioekin erantzun dezake. Probokazio horiek hitzezkoak ("*Hori bada pentsatzen duzuna, etxetik joango naiz*", "*Ezetz ausartu?*") edo ez-hitzezkoak (adibidez: joatea atea danbateko batekin itxita).
- Horrela, gehiago haserretuko gara, eta agian seme-alaba zigortu egingo dugu, edo amorruek eztabada egingo du (eskailera irten eta ez daukala itzuli beharrik esanda, atera zerbait botata eta abar). Edo ez duzu ezer egingo, eta amorruek hori pilotzen joango da.
- Orduan, bai guk, bai seme-alabek erresumina pilotuko dugu eta elkarrengandik urrundu gara. Hori sarritan gertatzen bada eta/edo eztabaidak oso gogorrak badira, familia-loturak ahuldu egiten dira eta seme-alabengan eragina izateko gaitasuna galtzen da.



Haserre eta amorruek eztabada kontrolatzea

(2') [44']

Komunikazio-arauak ezagutu eta sentimenduak modu konstruktiboan nola agertu jakin arren (2. saioa), batzuetan, urduriegi, nekatuegi edo suminduegi egon ohi gara estrategia horiek behar adina bermerekin aplikatzeko. Orduan, bulkadak kontrolatzeko teknika bat aplikatu behar da.

Oso garrantzitsua da sumina eta haren aitoren kontrolatzea. Pertsona batek bulkadak kontrolatzen ez badaki, familiako gatazkak geroz eta sarriago gertatuko dira eta biziagoak izango dira, eta familiako giroak okerrera egingo du.

Hori bai, garrantzitsua da bulkadetatik aldentzera soilik ez mugatzea. Bulkadetatik aldentzera soilik mugatzen bada, amorruek hazten joaten da eta, lehenago edo geroago, atera egiten da; sarritan, txikieria batengatik (urak gainezka egiteko falta zen tanta izango da). Seme-alaben edo bikotearen portaerak sor diezagukeen nahigabea, amorruek edo haserre adierazi egin behar zaio besteari. Orain arte azaldutako komunikazio-ohiturak oso egokia dira horretarako. Baina, batzuetan, sentimendu horiek geroago adierazi behar dira, tentsioa txikitu denean.

Beraz, amorru edo tentsio handia sentitzen dugunean, autokontrol-teknika bat aplikatu behar dugu eztabaidarekin jarraitu baino lehen. Hemen ikasiko dugun metodoak zazpi urrats ditu (idatzi urrats horiek arbelean).



Haserrea autokontrolatzeko metodoaren etapak

3

1. Alarmaren seinale pertsonalak identifikatu.
2. Haserrea ezagutu eta gutxitzen saiatu.
3. Kontrola galduz gero sor daitezkeen ondorioez pentsatu.
4. Hain haserre sentitzeko beste arrazoirik badagoen galdetu geure buruari.
5. Haserre-maila txikitzen saiatu.
6. Egoera ebaluatu eta eman beharreko hurrengo pausoa erabaki.
7. Norbere buruari oparitxo bat egin, kontrola mantentzeagatik.

1. Alarmaren seinale pertsonalak identifikatzea

(2') [46']

“Lehertu” eta amorrua edo haserrea nagusitu baino lehen, pertsonok hainbat aldaketa izaten ditugu, eta aldaketa horiek alarma-seinale gisa erabil ditzakezu, aldezturik identifikatu baditugu.

Seinale horiek antzekoak dira guztiontzat, baina ez dira berak. Bakoitzak bere seinaleak dauzka. Izan daitezke pentsamenduak (adibidez: *“kokoteraino naukazu”, “a zer zaplaztekoa emango diodan”, “nitaz barre egiten ari dira” eta abar.*), sentsazioak (adibidez: amorru bizia, norbaiti jotzeko gogoia, ihes egiteko gogoia eta abar), ageriko portaerak (adibidez: oihu egin, ezpainak estutu, bestearengana asko gerturatu) eta/edo erreakzio fisiologikoak (adibidez: takikardia, lepoko tentsio muskularra, aurpegia eta/edo eskuak berotzea eta abar).



(9') [55']

- Eskatu partaideei ahalik eta zehatzen gogoratzeko, seme-alabarekin edo bikotearekin eduki duten eztabaida bat (duela gutxi gertatutakoa bada, hobeto), non sentitzen zuten amorrua edo haserrea gailendu zen.
- Eskatu amorrua lehertu baino bi minutu lehenago burutik pasatu zitzaientzako guztia gogoratzeko, eta komentatzeko. Errepikatu sentsazioekin, ageriko portaerekin eta erreakzio fisiologikoekin.

2. Haserrea ezagutu eta gutxitzen saiatzea

(1') [56']

Helburua da agertzen diren unean bertan alarma-seinaleak identifikatu eta norberari zera esatea: "Kontuz! Haserretzen ari naiz". Alarma-seinaleak elkarrekin lotuta daude, seinale bat aktibatzen denean, bata bestearen atzetik segidan etortzen dira. Orduan, erraza da amorrua "lehertzea". Baina, seinaleak gertatzen diren une horretan gelditzen bagara, prozesua ere eten egingo dugu, eta ez dugu kontrola galduko.



(6') [62']

- Azaldu adibide hau, baina seinaleak markatu gabe:
"Norbaitek pentsatzen du: kokoteraino nago (1. seinalea); ondoren, beroa sentitzen hasten naiz (2. seinalea) baita tentsio muskularra ere (3. seinalea); gero, jotzeko sartzen zaio (4. seinalea) eta ukabilak estutzen hasten da (5. seinalea). Hori guztia minutu batean pasatu da. Orain, oso litekeena da kontrola galtzea".
- Eskatu partaideei pertsona hori arrisku-egoera horretara ez iristeko zer egin zezakeen pentsatzeko. Komentatu denen artean (oraingo honetan seinaleak markatuta).

3. Kontrola galtzeak sor ditzakeen ondorioak pentsatzea: "Kontrola galduz gero..."



(3') [65']

- Eskatu gurasoei kontrola galtzearen ondorioak komentatzeko, bai arazoan, bai seme-alabekin duten harremanean.

Iruzkin batzuk izan daitezke:

- Agian arrazoia emango digute (nahiz eta ez pentsatu arrazoia dugunik). Hori da nahi duguna?
- Agian beste aldeak ere kontrola galduko du eta egora are larriagoa bihurtuko da.
- Edo: seme-alabentzako eredu txarra izatea, elkarrengandik urruntzea, familia-loturak ahultzea, eragiteko gaitasuna galtzea eta abar.

4. Hain haserre sentitzeko beste arrazoirik badagoen galdetu geure buruari (1')[66']

Galdetu norbere buruari: "Zergatik sentitzen naiz hain haserre? Badago beste arrazoiren bat? eta, arrazoi gehigarri hori aurkituz gero, esan norberari: "Egitan, haserre nago, izan ere..."

Bestearen portaeraz eta/edo elkarrizketaz gain, egoerari haserre gehiago gehitzen dizkioten beste arrazoi gehigarri batzuk ere egon daitezke, edo arrazoi hori izan daiteke arrazoi nagusia. Arrozoi horiek askotarikoak izan daitezke, eta ez dute zertan berak izan pertsona ororentzat. Adibidez: lanean liskar bat izan, hagnetako mina eduki, autoa aparkatzeko bira asko eman behar izan da, gure taldeak sekulako porrota jaso du eta abar.



(5') [71']

- Eskatu gurasoei oso sentikor eta haserrekor sentiarazten dituzten egoerak pentsatzeko. Iruzkindu labur-labur.

3

5. Haserre-maila txikitzen saiatzea

(1') [72']

Adibidez, proba daiteke: sakon arnasa hartzea (airea nola sartzen eta irteten den sentituz), muskuluak erlaxatzea (nabarituz), pauso bat atzera ematea (zutik egonez gero), zerbait jatea (mahaian eserita egonez gero), beste pertsonari ez begiratzea eta abar. Komentatu labur-labur estrategiak taldearekin.

6. Egoera ebaluatu eta hurrengo pausoa zein izan behar den erabakitzea (2') [74']

Kontrola galdu gabe egoerari aurre egiteko moduan ote gauden, edo kontrara, kontrola galtzeko aukera asko ote dugun baloratzeko garaia da.

Haserrea oraingo eztabaida horretatik soilik badago eta, gainera, kontrolpean manten dezakegula sentitzen badugu, orduan, eztabaidarekin jarrai dezakegu, komunikazio-ohitura positiboak erabiliz.

Alabaina, haserrea beste arrazoi batzuetatik ere badator, edo nagusiki beste arrazoi batzuetatik badator (adibidez, ez digute eskatutako laguntza ekonomiko bat eman eta ezingo dugu faktura bat garaiz ordaindu) eta/edo kontrola gal dezakegula ikusten badugu, orduan eztabaida gerorako utzi behar da, lasaiago gauden momentu baterako. Bienbitartean, zerbait egin behar da tentsioa jaisteko. Eta, eztabaidari berrekitean, komunikazio-ohitura positiboak aplikatu beharko dira.



(5') [79']

- Eskatu gurasoei tentsioa jaisteko zer egingo luketen (edo zer egiten duten) esateko. Egoki iritziz gero, komentatu. Adibidez, norbaitek esaten badu: "garagardo bat edatera joan", giroz aldatzea (etxetik irtetea) aukera ona dela esango da. Hori bai, haserre zaudela edari alkoholdunak kontsumitzea ez da egokia, nahiz eta lasai dezaketen, bulkadak kontrolatzeko gaitasuna gutxitzen dutelako (desinhibitzea).

7. Norbere buruari oparitxo bat egitea, kontrola mantentzeagatik

(1') [80']

Hasteko esan: "*Bai horixe! Sari bat merezi dut. ... bat irabazi dut*" eta, gero, bete esandakoa. Gainera, garrantzitsua da bikotekideen artean sariak ematea, kideetako batek ongi kudeatu duenean seme-alabarekin izandako eztabaida. Adibidez: "*Zorionak! Ez dizu erraz jarri, baina mantendu duzu kontrola*". Nahi izanez gero, beste zerbait ere gehi dezakegu: "*Sari bat merezi duzu: gaur nik garbituko ditut platerak, nahiz eta zuri tokatzen zaizun*".



(3') [83']

- Eskatu gurasoei hemendik aurrera gauzak ongi egiten dituztenean beren buruari emango dizkioten sariak komentatzeko, baina honela hasita esaldia: "Ongi egin dut" – oso garrantzitsua da zati hori—. Ziurtatu atseginak eta egingarriak direla proposatzen dituenarentzat.

Azaldu partaideei lehen egin zuten adibidearen ariketa errepikatuko dugula, haserrea autokontrolatzeari buruz ikasi dutena gehituta.



(22') [105']

- Erakutsi haserrea kontrolatzeko urratsen zerrenda (arbela) eta azaldu berriro egoera hau:
Zure semea/alaba bolumen altuegian entzuten ari da musika. Aita (edo ama) telebista ikusten ari da eta bolumena jaisteko eskatzen dio, bizilagunei ez molestatzeko eta ikusten ari den programa entzuten uzten ez diolako. Semeak/Alabak zertxobait protestatzen du, baina bolumena jaisten du. Hurrengo egunean egoera errepikatzen da, baina oraingo honetan aitak/amak ez du ezer esaten. Hirugarren egunean gauza bera gertatzen da, eta aitak/amak musikaren bolumena jaisteko eskatzen dio berriro semeari/alabari. Oraingo honetan, ordea, semeak/alabak oihuka eta umore txarrez erantzuten dio: "Atzo ere honela neukan eta ez zinen kexatu. Ez du hainbeste molestatuko! Ni izorratzeko egiten duzu! Nazkatuta nago!"
- Eskatu bikote batek (benetakoak ez dena) antzeztu eta egoerarekin jarrai dezan autokontrolatzeko metodoa aplikatuz, eta pentsamenduak eta norbere buruari emandako aginduak ozen eskatzeko eskatuta.

OHARRA

Partaideei asko kostatzen bazaie ariketa egitea, aplikatzaileek hasieran eredu bat egin dezakete. Horrela, egin seigarren urratseko bi portaera-aukeren eredia (uneko eztabaidak soilik eragindako haserrea eta kontrolatzeko gaitasuna ikusita / beste arrazoi batek ere edo gehienbat arrazoi horrek eragindako haserrea eta/edo kontrola mantentzeko gaitasun gutxi ikustea).

- Eskatu taldeari ekarpenak egiteko (kritika konstruktiboak). Modulatu iruzkinak eta jarri arreta hobetu beharreko alderdi batean. Errepikatu ariketa ongi atera arte. Errepikatu isilik (pentsamenduak eta norberari aginduak emanda).
- Praktikatuz talde guztiak aldi berean, bikoteka (ez benetakoak). Lehenik ozen. Iruzkindu elkarren artean eta errepikatu guztiz ongi atera arte. Errepikatu behin isilik. Aldatu paperak. Bienbitartean, aplikatzaileek bikoteak behatuko dituzte, hobetu beharreko alderdietan arreta jarrita (alderdi bat aldi bakoitzeko).



Gogoratu labur aurreko saioa

(10') [115']

- Berrikusi gurasoekin komunikazio-ohitura positiboak eta negatiboak.



Etxeko lanak

(4') [119']

1. **Pentsatu autokontrolatzeko egoerak.** Bakarrik daudela, gogoratu dezatela (ahalik eta xehetasun gehienekin) seme-alabarekin eztabaidatzen kontrola galduta azken aldia, eta aplika dezatela (buruan, baina ahalik eta modu errealistenean) gaur ikasitako autokontrol-metodoa, lehenik ozen eta gero isilik.
2. **Aplikatu bulkaden autokontrola,** seme-alabekin edo bikotearekin duzun hurrengo eztabaidatik edo gatazkatsua izan daitekeen hurrengo egoeratik aurrera.
3. **Jarraitu aurreko saioko kontsignak aplikatzen:**
 - Hitz egin egunero seme-alabekin.
 - Berrikusi egunero familiarekin egindako komunikazio-aurrerapenak: eman eta jaso kritikak eta komunikazio-ohiturak, eta orain, gehitu bulkaden kontrola.
 - Hitz egin seme-alabekin gai garrantzitsu bati buruz hurrengo 30 egun pasatu baino lehen.



Saioaren amaiera

(1') [120']

Entregatu partaide bakoitzari saioaren laburpena daraman informazio-orriaren eta etxeko lanen gogorarazteko orriaren kopia bana.

Iragarri hurrengo saioko gaia, eta eskatu garaiz etortzeko (eskatu behar bada). Eskatu bere izena duen etiketa uzteko, eta agurtu taldea etorri izana eta parte hartzea eskertuz.

4. SAIOA

HORI BAI, HORI EZ ARAUAK ETA MUGAK EZARTZEA



Beharrezko materiala

- ▶ Arbela (hobeto paperezkoa bada), klariona edo errotuladoreak, ezabagailua.
- ▶ Etiketak partaide bakoitzaren izenekin eta bi aplikatzaileentzat.
- ▶ Koadernoak eta boligrafoak taldeko aplikatzaileentzat.
- ▶ Programaren bi ale (ale bat aplikatzaile bakoitzarentzat).
- ▶ Saioetara etortzearen eta partaideen informazioaren erregistro-orria.
- ▶ Saioaren informazioaren laburpen-orria gurasoentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Etxeko lanak gogorarazteko orriak partaideentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Mokadu bat (edariak, janaria), hautazkoa.



Saioaren oinarriak

Seme-alabei portaerari buruzko arau eta jarraibide argiak eta koherenteak jartzea diziplina positiboaren metodoak (heziketa-estilo demokratikoa eta sendoa) erabiltzean kokatzen den babes-faktore bat da. Era berean, heziketa-praktika oso zorrotzak, hertsatzaileak edo sendotasunik gabekoak ezartzea drogak kontsumitzera eta beste portaera arazotsu batzuk eragiten dituzten arrisku-faktoreak dira, gatazkak eta distantzia sortzen dituztelako gurasoen eta seme-alaben artean, eta jokabidea gainbegiratzea zailtzen dutelako.



Helburu zehatzak

- ⊙ Seme-alaben portaerari arauak eta mugak jartzearen beharra ulertzea.
- ⊙ Portaerari buruzko arauak eta mugak jartzen eta seme-alabei jakinarazten ikastea.
- ⊙ Seme-alabek arauak betetzea indartzen ikastea.

Saioaren bilakaera



Ongietorria partaideei

(4') [4']

- Agurtu gurasoak iristen doazen heinean. Gonbidatu edari bat hartzera, nahi badute, eta eskatu toki batean esertzeko. Eskatu bakoitzak bere izena duen etiketa janzteko.
- Eskertu garaiz iritsi izana. Bestela, gogorarazi berriro saio bakoitza hasi baino bost minutu lehenago iristeko araua, eta animatu bete dezaten.



Aurreko saioa eta etxeko lanak egin diren berrikustea

(16') [20']

Gogoratu aurreko saioan tratatutako gaiak eta egiaztatu bidalitako lanak egin diren: Egin dituzte? Bai? Ez? Zergatik? Nola sentitu dira? eta abar. Argitu zalantzak eta, egokia bada, gogorarazi aurreko saioko puntu garrantzitsu batzuk.



Saioaren helburuak aurkeztea

(1') [21']

Gaurko saioan (izenburuari erreferentzia) buruz hitz egingo dugu, eta (saioaren helburuak) ikasiko ditugu.



(4') [25']

- Galdetu taldeari futbola gustatzen zaion, eta oinarrizko araudia ezagutzen duten.

OHARRA

Aurreikus balitekeela taldearen zati batek futbolaren araudia behar adina ez ezagutzea. Kasu horretan, ariketa hau eta kirol honen adibideak erabili beharrean, erabili beste gai bat; adibidez, zirkulazio-arauak, edo partaide gehienentzat egokia den edo ezagutzen duten beste edozein gai.

- Galdetu futboleko zein arau gogoratzen dituzten (idatzi arbelean). Ahalegindu (eta beharrezkoa bada, egin ekarpenak) jokoaren ohiko arauak (adibidez: pilota eskuekin ez ukitzea) eta jokalarien segurtasuna babestera zuzendutako arauak (adibidez: aurkariei ostikorik ez ematea) atera daitezten.
- Galdetu zein arrazoik justifikatzen dituzten arau horiek (mota bakoitzeko pare bat).



Jokabidearekin lotutako arauen eta mugen zentzua eta beharra

(2') [27']

Futbolak araudi bat duen moduan, jokalarien jokabidea arautzeko eta zer egin dezaketen eta zer egin ez dezaketen adierazteko, familian ere funtsezkoa da gurasoek seme-alabengandik espero duten jokabidea adierazten duten arauak jartzea, zer onartzen den eta zer ez.

Arauk ezartzeaz gain, mugak ere zehaztu behar dira: noraino irits daiteke, zein unetatik aurrera ez da onartzen jokabide bat. Mugek arauak osatzen dituzte arauak, oro har, pertsonen jokabidea egituratzeko duten funtzioan, eta zehazki, gure kasuan, seme-alaben jokabidea.

Futbolaren arau orokor bat da saiheuts daitezkeen kalterik ez sortzea aurkariei; arau horren muga bat da hankak altuera jakin batetik gora ez altxatzea. Zirkulazio-arau bat da edanda ez gidatzea; arau horren muga bat da 0,5 gr/-ko alkoholemia-indizea ez gainditzea. Familiako arau bat izan daiteke seme-alabek gaupasarik ez egitea; arau horren muga bat izan daiteke etxera gauerdia baino lehen itzultzea.



(5') [32']

- Eskatu partaideei seme-alabei familian jarritako zenbait arau azaltzeko.
- Galdetu mugarik jarri duten, eta jarri badituzte, eskatu zein jarri dituzten esateko.

4



Heziketa-estiloak eta seme-alabek arauak barneratzea



(5') [37']

- Planteatu taldeari hau:

"Zuen 12 urteko seme-alaba bideojoko bat lapurtzen harrapatu dute denda batean. Jabeak poliziari deitu dio. Paperak sinatu eta seme-alaba komisaldegitik jaso ostean, etxera itzuli zareten".

- Egin galdera hau: "Zer egingo lukete?" Baina ez da erantzunik eman behar. Jarraian, irakurri ohiko lau erantzunak, erantzun bakoitzarekin dagokion ariketa eginez.



Guraso autoritarioei buruzko ariketa

(5') [42']

1. *Aurreko egoera horretan, guraso autoritario batzuek berehala eta oso zorrotz zigortuko lukete seme-alaba (are zigor zorrotzagoak mehatxatuz, berriz halakorik eginez gero). Alabaina, ez lukete aipatuko lapurtzea onartezina egiten duten arrazoirik, hauen antzeko adierazpenak soilik egingo lituzkete: "A zer lotsa!, Nolatan egin duzu?, Ongi iruditzen zaizu?"; erantzunik espero gabe. Ez lirateke saiatuko ezta seme-alabak portaera hori izatera bultzatu duten arrazoiak entzuten eta ulertzen ere.*
- Galdetu gurasoei, euren ustez, egoera horrek zein ondorio izango lituzkeen seme-alabarengan.
- Erakutsi erantzun horrek ez duela askorik lagunduko seme-alabak ez lapurtzeko araua barneratzeko. Agian ez du berriro egingo, baina errepresalien beldurrez. Edo, agaian, inork ez harrapatzeko kontu handiagorekin ibili behar duela ikasi du, eta bere teknika fintzearen ondorioz, gazte gaizkile nahiko abila bihurtzen da.



Gehiegi babesten duten gurasoei buruzko ariketa

(5') [47']

2. Gehiegi babesten dituzten guraso batzuk, lehenik, oso kezkatuta egongo lirateke seme-alaba atxikia egon den bitartean ongi tratatu ote duten jakiteko. Gero, lapurtzera eraman duten arrazoiak aztertuko dituzte. Semeak edo alabak esango die oso gaizki sentitzen zela berak ez beste lagun guztiek oso garestia den joko hori dutelako, eta aita langabezia dagoenetik etxean diruz justu dabiltzalako. Kontakizunarekin atsekabetuta (eta nolabait errudun sentituta) joko hori hainbeste nahi zuela eta horregatik gaizki sentitzen zela esan behar ziela esango lieke gurasoek. Egoera oso hunkigarria da, eta jokoaren erosi eta egindakoa barkatzea adosten dute. "Baina, lehen aldia izan delako soilik!".
- Galdetu taldeari, euren ustez, egoera horrek zein ondorio izango lituzkeen seme-alabarengan.
 - Adierazi horrek ere ez lukeela lagunduko seme-alabak ez lapurtzeko araua barneratzen. Hori bai, gurasoek oso babestuta sentituko litzateke. Baina pertsona heldugabea izango litzateke eta frustrazioekin ez litzateke oso tolerantea izango.



Guraso arduragabeei buruzko ariketa

(5') [52']

3. Guraso arduragabeek seme-alabari honelako gauzak esango lizkieke etxerako bidean: "Lotsagabea!, Nik bizkortuko zaitut zu, bai!". Etxera iristean, eta lapurtzea onartezin egiten duten arrazoiak eta lapurtzera behartu duten arrazoiak tratatu gabe, hiru hilabetez ordenagailurik gabe zigortuko dute. Bi egun geroago, seme-alabak gaiztakeriaren bat egingo luke. Azkenik, guraso batek besteari esango lioke: "Hitz egin zuk berarekin. Nik ezin dut gehiago!". Eta bestea ere, egoerarekin nazkatuta, erantzungo luke: "Ba, utzi ezazu. Honezkero ikasiko zuen lezioa. Gainera, neska-mutiko guztiek egiten dituzte bihurrikeriak". Orduan, zigorra kenduko liokete, baina ohartaraziz, berriro halakorik eginez gero ez duela ordenagailurik ukituko urtebetez!
- Galdetu gurasoei, euren ustez, egoera horrek zein ondorio izango lituzkeen seme-alabarengan.
 - Adierazi horrek ere ez lukeela lagunduko seme-alabak ez lapurtzeko araua barneratzen, eta ez liokeela lagunduko bere ekintzek dituzten ondorioez jabetzen. Pertsona heldugabe eta inpulsiboa izango litzateke.



Guraso "sendogarri" buruzko ariketa

(5') [57']

4. Guraso "sendogarri" hau egingo lukete gutxi gorabehera: etxera iristean (lasaiago daudenean, eta kalean edo autoan baino hobeto, halako tokietan zaila delako aurrez aurre hitz egitea), seme-alabak zergatik lapurtu duen asmatzen saiatuko dira. Seme-alabari hitz egiten utziko liokete, arrazoiak ulertzen saiatuz (inbidia, gogo oso handia, frustrazioa eta abar). Ondoren, esango liokete arrazoi horiek ez diotela eskubiderik ematen lapurtzeko, eta jokabide hori onartezin egiten duten arrazoiak aipatuko lituzkete. Hori egin eta gero, arrazoizko zigor bat jarriko liokete, egin duenarekin lotutako zerbait. Adibidez, asteko pagaren zati bat hartzea lapurtutako jokoaren baliora iritsi arte, eta diru horrekin zaurgarrienentzat Gabonetan oparitzeko opariak erostea.

- Galdetu taldeari, euren ustez, egoera horrek zein ondorio izango lituzkeen seme-alabarengan.
- Adierazi horrek ez lapurtzeko araua barneratzen lagunduko liokeela seme-alabari. Gurasoek, aldi berean, kontrola eta babesa transmititzen dute. Pertsona zuhur eta heldu bat izango litzateke.



Diziplina positiboa.

Seme-alabei arauak eta mugak ezartzeko jarraibideak

(3') [60']

Diziplina positiboa seme-alabek bere balore-sistema garatzera eta sistema horrekin koherenteak diren portaerak izan ditzaten orientatutako heziketa modua da. Jarraibide hauek aplikatzean datza (hasi arbelean idazten):

1. Gurasoek argi dituzte arauak justifikatzen dituzten arrazoiak eta seme-alabei jakinarazten die, baita ez-betetzearen ondorioak ere.

Arauak gurasoek ezagutzen dituzten eta azal ditzaketen arrazoi batzuetan oinarritzen dira. Arauak justifikatzeko arrazoi irmoak aurkitzen ez badira, orduan, edo ez daukate zentzu handik edo ez dira garrantzitsuak. Bere kalitate-bermea da. Beraz, ez dira arbitrarioak ("*hargatik*"), ez dira autoritatean oinarritzen ("*nik, zure aita izanik, esaten dudalako*"), ezta tradizioan ere ("*beti horrela egin da*"). Ezartzean, gurasoek justifikatzen dituzten arrazoiak eta mugak jakinarazten dira, eta ez-betetzeak dituen zigorrak ere.

2. Arauak, nagusiki, seme-alabek edo gainerakoek betetzearen edo ez-betetzearen ondorioetan oinarritzen dira; ez gurasoentzat.



(7') [67']

- Planteatu gurasoei galdera hau: Bideojokoa lapurtzen saiatu zena zure seme-alaba izan balitz, nola justifikatuko zenioke ez-lapurtzearen araua?

Seme-alabaren duintasunarekin lotutako esku-hartzeak indartu ("*oso ongi*", "*ederki*" eta abar), gizarteak ez baztertzeari eta zigortzeari, gainerakoei eta bere gauzak errespetatzeko beharrari buruzkoak, berak errespetatzea espero duen modu berean eta abar. Bere sufrimenduari edo gurasoen ardurari buruzkoak amaitu (ez iruzkindu) edo zalantzan jartzea: "*Atsekabe hauekin hil egingo nauzu*", "*a zer lotsa pasatu dudana!*" eta abar.

3. Gurasoak arauak seme-alabekin hitzartzen saiatzen dira, eta arau horiek aldatzeko aukera hor uzten dute, arrazoi sendoak emanez gero. Alabaina, akordio batera iristen ez badira, heziketaren ardura bere egin eta egokiak direla uste dituzten arauak eta mugak ezartzen dituzte.

Gurasoak seme-alabek arauari eta mugei buruzko argudioak entzuteko eta baloratzeko prest daude (inposatzen direnean, eta gero, noizean behin, ez egunero), eta ez dute baztertzen aldatzea, seme-alabek behar adina arrazoi emanez gero. Halere, ados jartzen ez badira, gurasoei egokiak iruditzen zaizkien arauak ezartzeko betebeharra berena egiten dute. Aldi berean, seme-alabekin adosten dituztenean, "*erantzukizuna*" eta "*askatasuna*" erlazionatzen dituzte.



(8') [75']

- Irakurri adibide hau, parentesi artean idatzitako kontzeptuak nabarmenduz:

"Etxeko lanak asteko egun guztietan egiteko konpromisoa betetzen baduzu (erantzukizun gehiago), hurrengo astean ordu erdi geroago etor zaitezke etxera zure lagunekin jolastetik (autonomia gehiago). Bienbitartean, betiko orduan itzuli behar duzu (araua). Bestela, ezingo duzu etxetik irten larunbat arratsaldean (araua ez betetzearen zigorra)".

- Irakurri orain hurrengo adibidea, parentesi artean idatzitako kontzeptuak aipatu gabe, eta eskatu partaideei "askatasuna" "erantzukizunarekin" aldatzen den tokia zein den, zein den "arauak" eta zeintzuk "mugak", eta zein den ez-betetzearen "zigorra".

"Larunbatetan beranduagoa iritsi nahi baduzu (askatasun gehiago), erakutsi astean zehar orain baino arduratsuagoa zarela: egin ohea goizero eta ikasi ordu erdi egunean (erantzukizun gehiago). Egiten baduzu, orain baino ordu erdi beranduago etorri ahal izango zara (irabazi beharreko muga berria). Bestela, ordu berean iritsi beharko duzu etxera (oraingo muga), eta 10 minutu baino gehiago beranduago etorritz gero, ezin izango duzu igandean irten (zigorra).

4

4. Arauak ezarri eta gero, egonkorak dira eta beti eskatuko dira, eta bi gurasoek eskatuko dituzte. Era berean, betetzen ez badira, aurreikusitako zigorra aplikatu beharko da, beti.

Arauek egokiak izateari uzten dietenean soilik aldatu behar dira. Gauzak horrela, etxera itzultzeko ordua edo ikasten pasatu beharreko denbora aldatu egin beharko da (besteak beste) seme-alaben adinaren arabera. Baina ez astero!

Bienbitartean, gurasoek beti eskatuko diete (ez gaur bai, bihar ez eta etzi agian) arauak betetzea seme-alabei. Era berean, bi gurasoek arau eta muga berak eskatuko dizkiete seme-alabei. Eta seme-alabek arauak betetzen ez badituzte, biek beti aplikatuko dituzte eta gogortasun berarekin arau ez-betetzeari dagokion, eta beraz, seme-alabek aldeztu aurretik ezagutzen duten zigorra.



(5') [80']

- Gogorarazi partaideei aurreko saioko adibidea, nork edo zerk huts egin zuen eta zergatik aipatzeko (denbora-inkoherentzia aplikatzean eta musika gainerakoak molestatzen ez dituen bolumen jakin batean entzuteko araua eskatzea):

"Semea/alaba bolumen altuegian musika entzuten ari da. Aitak esaten dio bolumena jaisteko, bizilagunei ez molestatzeko. Semeak/Alabak protestatu egiten du, baina bolumena jaisten du. Hurrengo egunean gauza bera pasatzen da, baina oraingo honetan aitak ez du ezer esaten. Hirugarren egunean ere egoera errepikatzen da, eta aitak bolumena jaisteko eskatzen dio berriro. Orain, semeak/alabak umore txarrez erantzuten dio: "Atzo ere honela neukan eta ez zenuen ezer esan. Ez da hain altu egongo! Ni izorratzeko egiten duzu!"

Azaldu gurasoei aipatu ditugun jarraibideen ikasketa indartzeko ariketa bat egingo dugula.



(10') [90']

- Ezkutatu (edo ezabatu erakutsitako jarraibideak, eta eskatu taldeari seme-alabei mugak eta arauak ezartzeko jarraibideak gogorarazten laguntzeko. Idatzi egindako ekarpenak eta amaitu jarraibide hauek gogoraraziz:



Diziplina positiboa

1. Ezartzen diren arauak justifikatzen dituzten arrazoiak argi edukitzea, eta seme-alabei azaltzea arauak jakinarazteko unean, baita arau horiek ez betetzeak dituen ondorioak ere.
2. Arauak, haiek betetzeak edo ez betetzeak, seme-alabentzat edo gainerakoentzat izango dituzten ondorioetan oinarritzea; betetzeak edo ez-betetzeak, ondorioek gurasoengan eragina izan beharrea.
3. Arauak seme-alabekin hitzartzen saiatzea, eta arau horiek aldatzeko aukera aztertzea, arrazoi sendoak emanez gero. Alabaina, akordio batera iristen ez bada, heziketaren ardura geure egin eta egokiak direla uste diren arauak eta mugak ezartzea.
4. Araua ezarri eta gero, bete dadin eskatzea beti eta modu berean (bi gurasoek). Era berean, araua betetzen ez bada, aurreikusitako zigorra ezartzea beti.

- Eskatu gurasoei seme-alabei ezarri edo argitu beharko liekeen arau bat pentsatzeko, eta eskatu hurrengo ariketa egin harte gogoan izateko. Eskatu 2-3 partaideri pentsatu duten araua aipatzeko taldearen aurrean.
- Egin arau horiek eta haren mugak argi definitzen laguntzera bideratutako iruzkinak, baita betetzen dela egiaztatzeko modua ere.



Seme-alabei arauak eta mugak jakinarazteko jarraibideak

(7') [97']

Aipatu gurasoei seme-alabei arauak eta mugak ezartzen ikasi dutela, eta gainera, seme-alabei ezarri edo argitu beharreko arauen bat ere pentsatu dutela jada. Eta beraz, iritsi dela arau eta muga horiek seme-alabei jakinarazteko unea. Jakinarazteko modu on bat eredu honi jarraitzea da (arbela):



Seme-alabei arauak eta mugak jakinarazteko eredu

1. Zurekin hitz egin nahi dugu (araua ezarri nahi den portaerari) buruz, eta gai horri buruz nola portatzea espero dugun jakin dezazun nahi dugu.
2. Guk uste dugu (araua), izan ere (arauaren arrazoiak). Beraz, (mugen barruko portaera) egin dezakezu, baina ezin duzu (mugetatik kanpoko portaera) egin.
3. Araua betetzen ez baduzu, orduan (aplikatuko den zigorra).
4. Zalantzarik badaukazu? Ados zaude? (negoziatzeko tarte).

5. NEGOZIATUKO DA?

EZ	▶▶ 1) DENA ARGI DAGO	▶▶	▶▶ KITO
	▶▶ 2) EZIN DA NEGOZIATU	▶▶ ERREPIKATU ARAUA	▶▶ KITO
BAI	▶▶ 1) ALDATZEA ADOSTEN DA	▶▶ DEFINITU BERRIRO ARAUA EDO MUGAK	▶▶ KITO
	▶▶ 2) EZ DA ADOS JARRI ALDATZEKO	▶▶ ERREPIKATU ARAUA	▶▶ KITO

Adibidea:

"Festetara joaten zarenean edo herriko festetan etxera itzultzeko orduari buruz hitz egin nahi dugu zurekin. Uste dugu horrelako gau berezietan ohiko ordua baino beranduago iristeko bezain arduratsua zarela. Baina uste dugu gaupasa gehiegi dela, baita ekitaldiak amaitzen diren ordua baino askoz beranduago itzultzea ere. Horregatik uste dugu ekitaldiak amaitu eta gero, kalean geratzen den jendea liskarzaleagoa izan daitekeela, batzuk gehiegi edan dutelako. Gainera, lo ere egin beharra daukazu, nahiz eta festara joan. Beraz, asko jota ere ordu bata eta erdietan itzul zaitezke etxera. Bai? Beranduago itzultzen bazara, ez zarela hain arduratsua pentsatuko dugu eta hurrengo gau berezian edozein larunbatetako ordu berean itzuli beharko duzu. Ulertu duzu?"



(13') [110']

- Utzi bistan seme-alabei arauak jakinarazteko eredua, eta eskatu bi boluntariori (aita/ ama eta semea/alaba) aurreko ariketan pentsatutako arauaren berri ematea antzezteko. Eskatu seme-alabaren papera egiten duenari bere seme-alabak jokatu lukeen moduan jokatzeko.
- Taldeko gainerako kideei eskatu kritika konstruktiboak egiteko. Jarri arreta ahots-tonuari (neutroa), arauaren justifikazioari, negoziatzeko aukerari eta araua ez betetzearen zigorra jakinarazteari eta abar.
- Beharrezkoa balitz, errepikatu beste behin edo bi aldiz, ongi atera arte.



Arauak betetzea indartzea

(2') [112']

Seme-alabek arauak betetzen ez dituztenean, gurasoek izan duten portaera zigortu behar dute. Era berean, arduratsu jokatzeko dutenean eta ezarritako arauak eta mugak betetzen dituztenean, gurasoek seme-alaben portaera positiboa indartu (sartu) behar dute. Sartzeko modu on bat izan liteke, adibidez, hitzez aitortzea. Horrek, gainera, galderak egiteko giro atsegina sortzen du.

Adibidez:

- "Pozik nago adostu genuena betetzen ari zarela eta arratsaldero, eskolatik etxera iristean, ordu eta erdi ikasten duzula ikusita. Nola doakizu dena? Gutxiago kostatzen zaizkizu gauzak orain? Zerbaitetan laguntzea nahi duzu?" edo,
- "Pozik gaude gaez irteteko bezain arduratsua zinela eta etxera adostutako orduan itzuliko zinela pentsatzean zuzen geundela ikusteaz. Atzo, ordua baino lehenago itzuli zinen, gainera. Ongi pasatu zenuen? Zer egin zenuten?"



(5') [117']

- Galdetu partaideei nola adoretuko zenituzketen seme-alabak aurreko ariketetan pentsatutako araua betetzeagatik. Iruzkindu.



Etxeko lanak

(2') [119']

- 1. Ezarri eta jakinarazi portaera-arau bat seme-alabei.** Diziiplina positiboaren jarraibideen arabera, pentsatu seme-alabei ezarri behar lieketen arau bat (ariketetan landutako bera izan daiteke).

Gogorazi partaideei ariketa egiten dutenean arauak diziiplina positiboaren irizpideak betetzen ote dituen berrikusi behar dutela, saioan aipatu den moduan. Irizpide horiek betetzen ez badira, araua aldatu beharko dira.

Behin araua garbi denean, une egoki bat aukeratu eta seme-alabei jakinarazi beharko zaie.



Saioaren amaiera

(1') [120']

Entregatu partaide bakoitzari saioaren laburpena daraman informazio-orriaren eta etxeko lanen gogorarazteko orriaren kopia bana.

Iragarri hurrengo saioko gaia eta helburuak eta agurtu partaideak, etorri izana eta gaurko saioan parte hartu izana eskertuz.

5. SAIOA

SARIAK ETA ZIGORRAK GAINBEGIRATZEA, ZIGORRAK ETA FAMILIA-LOTURA



Beharrezko materiala

- ▶ Arbela (hobeto paperezkoa bada), klariona edo errotuladoreak, ezabagailua.
- ▶ Etiketak partaide bakoitzaren izenekin eta bi aplikatzaileentzat.
- ▶ Koadernoak eta boligrafoak taldeko aplikatzaileentzat.
- ▶ Programaren bi ale (ale bat aplikatzaile bakoitzarentzat).
- ▶ Saioetara etortzearen eta partaideen informazioaren erregistro-orria.
- ▶ Saioaren informazioaren laburpen-orria gurasoentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Etxeko lanak gogorarazteko orriak partaideentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Mokadu bat (edariak, janaria), hautazkoa.



Saioaren oinarriak

Hainbat datu enpirikok baieztatzen dute seme-alaben jokabidea monitorizatzea (jarraitzea eta gainbegiratzea) babes-faktore bat dela arrisku handiko giroetan jokabide antisozialari dagokionez. Gurasoen monitorizazio-mailaren eta seme-alabek substantziak kontsumitzearen artean korrelazio negatiboak hauteman dira. Era berean, heziketa-praktika oso zorrotzak, hertsatzaileak edo sendotasunik gabekoak ezartzea drogak kontsumitzera eta beste portaera arazotsu batzuk eragiten dituzten arrisku-faktoreak dira, gatazkak eta distantzia sortzen dituztelako gurasoen eta seme-alaben artean, eta jokabidea gainbegiratzea zailtzen dutelako. Bestalde, familia-lotura eta gurasoen eta seme-alaben arteko atxikimendu positiboa babes-faktoretzat jotzen dira.



Helburu zehatzak

- ⊙ Seme-alaben jokabidearen jarraipena egiten eta gainbegiratzen ikastea.
- ⊙ Seme-alabek arauak ez betetzea arrazoiz eta modu eraginkor batean zigortzen ikastea.
- ⊙ Gurasoen eta seme-alaben arteko loturak estutzeko eta finkatzeko moduak ikastea.

Saioaren bilakaera



Ongietorria partaideei

(4') [4']

Agurtu gurasoak iristen doazen heinean. Gonbidatu edari bat hartzera, nahi badute, eta eskatu toki batean esertzeko. Eskatu bakoitzak bere izena duen etiketa janzteko.



Aurreko saioa eta etxeko lanak egin diren berrikustea

(20') [24']

Gogoratu aurreko saioan tratatutako gaiak eta egiaztatu bidalitako lanak egin diren: Egin dituzte? Bai? Ez? Zergatik? Nola sentitu dira? eta abar. Argitu zalantzak eta, egokia bada, gogorarazi aurreko saioko puntu garrantzitsu batzuk.



Saioaren helburuak aurkeztea

(1') [25']

Gaurko saioan (izenburuari erreferentzia) buruz hitz egingo dugu, eta (saioaren helburuak) ikasiko ditugu.



Seme-alaben jokabidea gainbegiratzea

(10') [35']

Seme-alabentzat arauak ezartzea oso garrantzitsua da (aipatu aurreko saioa). Baina, ez da nahikoa arrazoizko arauak eta mugak modu egokian ezartzea, betetzen diren ere egiaztatu behar da.

Gainera, gurasoek seme-alaben portaera orokorra gainbegiratu behar dute: etxean, eskolan, kalean, lagunekin, bizilagunekin, auzoan eta abar; eta ez dute soilik familian zehaztu diren arauak betetzen ote diren egiaztatu behar.

Seme-alabak gainbegiratzeko bi motako ekintza osagarriak egitea dakar:

- 1. Seme-alabak inguratzen dituen inguruan esku-hartzea.** Beste modu batera esanda, eta puntu jakin batera arte, "beren bizitza antolatzea". Horretarako, egin daiteke:
 - Ekintza zuzenen bidez (seme-alaba eskolaz kanpoko jarduera batera apuntatuta eskolatik irten ostean kalean gora eta behera ibili ez dadin, edo irratia edo telebista itzaltzea ikasten ari den bitartean) eta,
 - Aginduak emanez (adibidez: "Eskolatik irten eta berehala, edo ekitaldia amaitu eta berehala, etxera itzuli behar duzu" edo "bakarrik eta musikarik gabe ikasi behar duzu").
- 2. Jokabidearen jarraipena egitea.** Horrek esan nahi du:
 - Saiatu une jakin batean non dauden eta zer egiten duten jakiten (eskolatik irtetean zer egiten duten, nora joateko asmoa duten, ikasten edo etxeko lanak egiten ari diotenean benetan horretan ari diren eta abar) eta,

- Noizean behin egiaztatzea. Egiaztatu esan duten toki horretan dauden edo egiten aritu beharko luketen gauza hori egiten ari diren (adibidez, joan seme-alabaren logelara eta egiaztatu ikasten ari den, deitu esan dizun lagunaren etxera han dagoen jakiteko, hitz egin eskolako tutorearekin behar adina ikasten duen jakiteko eta abar).

Gainbegiratzeari esker, seme-alabak hobeto ezagutu eta haien portaera gehiago kontrola dezakegu. Era berean, ikusten dute gurasoek egunean zehar non dauden eta zer egiten duten jakiteko interesa dutela eta arduratu egiten direla.

Arreta gehiagorekin gainbegiratu beharreko portaeraren alderdiak seme-alaben adinaren araberakoa izango da, baina, oro har, aintzat hartu beharko dira etxeko eta eskolako portaera (gela barruan eta handik kanpo), errendimendu akademikoa, etxeko lanak egiten diren, eskolaz kanpoko jardueretako portaera, aisialdiko jarduerak (nora joaten diren eta norekin), lagunen portaera eta abar.

Seme-alabak gainbegiratzea errazago eta eraginkorragoa da gurasoek:

- **Gainbegiratzen dituztela ezkututzen ez dutenean.** Ez zaie egunero gogorarazi behar, baina ez da komeni ezkutatzea ere.
- **ETarteka, beren jokabideari eta lagunen jokabideari buruz galdetzen badiete.** Adibidez: zer egiten duten larunbat arratsaldetan lagunekin, egun jakin batean nora joateko asmoa dute, nor joango den eta abar. Garrantzitsua da galdeketerik ez egitea.
- **Seme-alabekin zuzeneko edo zeharkako harremana duten beste pertsona batzuekin hitz egiteko ohitura badute;** adibidez, irakasleak, lagunen gurasoak eta abar. Oso lagungarria izan daiteke etxetik kanpo duten portaera jakiteko.



Zentzuz zigortzeko jarraibideak

(3') [38']

Ongi justifikatutako arauak eta arrazoizko mugak ezarriagatik, tarteka egokiak ote diren berrikusiagatik eta alde zuzenetik haiekin hitzartutakoak izanagatik, batzuetan, seme-alabek (batzuek beste batzuek baino sarriago) ez dituzten betetzen arauak edo mugak. Hori, hein batean, normala da. Alabaina, betetzen ez dituzten bakoitzean, zigorrak ezarri behar da. Zigortzen ez badira, edo batzuetan zigortzen badira, baina beste batzuetan zigortzen ez badira, hurrengo hutsegitean zigorrak handiak jarzearrekin mehatxu egin arren, sarriago ez dituzte beteko arauak.

Ez dago zigortzea gustatzen zaion gurasorik, eta are gutxiago gustatzen zaie seme-alabek izan ohi duten erreakzioa. Hori dela-eta, sarritan ez dute planteatzen nola zigortuko dituzten arauak betetzen ez badituzte, eta egoera horretan aurkitzen direnean, inprobisatu egin behar dute. Horrela, erraza da inkoherenteak izatea (portaera bera batzuetan zigortuta eta beste batzuetan ez) edo zigorrak desegokiak jartzea.

Komeni da, arauak ezartzean, arau horiek ez betetzean ezarriko diren zigorrak ere aurreikustea, eta seme-alabei jakinaraztea. Horrela, ez da izango honen moduko erreakziorik: "ez nuen espero".

Zorionez, badira seme-alabek arauak ez betetzea arrazoiz eta modu eraginkor batean zigortzeko moduak. Jarraibide batzuei begiratu behar zaie, hala nola (idatzi arbelean letra lodiz idatzitako testuak):

1. Jarri zigor txikiak, baina modu koherentean

(5') [43']



- Galdetu taldeari zein zigor beteko den errazago, eta zein zigorrek izango duen, ziurrenik, aldaketa positibo bat jokabidean:
 - a) Etxetik irten baino lehen ohea egiten ez duen bakoitzean, seme-alaba egun batez ordenagailua erabili gabe zigortzea.
 - b) Goizetan ohea egin gabe egun batzuk jarraian daramatzanean, aste oso bat zigortzea.

Hobe da, eraginkorragoa da eta egiteko errazagoa da, zigor txikiak modu koherentean jartzea (jokabidea gertatzen den bakoitzean), zigor zorrotzak modu inkoherentean jarri beharrean (batzuetan bai eta beste batzuetan ez).

2. Jarri jokabidearen larritasunarekin proportzionalak diren zigorrak (5') [48']



- Galdetu taldeari: Zer gertatzen da futboleko jokalariek aurkariari bultzatzen dionean baloia eskuratzeko? Eta ostikada bat ematen badiot? Zergatik zigortzen dira desberdin bi faltak?

Gehiegizkoak izatera iritsi gabe, zigorren intentsitateak eta zigortutako jokabidearen larritasunarekin lotura izan behar du. Gehiegizko zigorrak edo zigor oso zorrotzak haserretuta inprobisatutakoak izan ohi dira. Hori ez gertatzeko, arauak ezartzeko unean zigorrek aurreikustea izan liteke modu bat.

Arau zehatz bat ezarri gabeko jokabideen kasuan, lasaiago egon arte itxaron behar da zigorren bat jarri behar ote den erabakitzeko, eta zein jarri behar den (gogoratu hirugarren saioan landutako bulkadak kontrolatzeko gaia).

3. Lotu zigorra hura sortu duen jokabidearekin

(5') [53']

Sarritan harreman hori egin daiteke, eta are agerikoa da seme-alabentzat jokabide arazotsuaren eta haren ondorioen arteko harremana. Era berean, hezkuntza-balio handiagoa ematen dio zigorrari eta ulergarriagoa eta onargarria egiten du seme-alabentzat.



- Planteatu taldeari hau: Larunbat gauean onartutako ordua baino beranduago iristen den gazte batek, zer ulertuko du hobeto?
 - a) Gurasoek hurrengo egunean irteten ez uztea, edo
 - b) Hurrengo egunean pisua garbitu behar izatearekin zigortzea.

Argi dago, zentzu handiagoa duela lehen zigorrak bigarrenak baino. Alabaina, etxera berandu iritsi beharrean, lagunak etxean elkartzeko gelditu izan balira, gurasoei aurrez baimenik eskatu gabe, eta etxea hankaz gora utzi balute, zentzu handiagoa izango zuen (jokabide arazotsuarekin harreman handiagoa duelako) hurrengo egunean etxe guztia garbizaraztea; eta ez gurasoek etxea garbitzea eta irten gabe zigortzea seme-alabari.

4. Ez zigortu norbere burua edo familiako beste kide batzuk ere (1') [54']

Seme-alabei jar daitezkeen zigor batzuk gurasoentzat edo familiako gainerako kideentzat ere zigor bat izan litezke. Bi asteko zigor bat sufrimendu bat izan liteke gurasoentzat, batez ere, nerabea edo aurrenerabea bada. Laster hasiko dira erreguak, aldatzeko promesak, eskaerak eta eztabaidak.

5. Bilatu zigorraren eraginkortasuna, ez mendekua (5') [59']

Jokabide bat zigortzean berekin dakar errepikatu nahi ez den hura egiteak dituen nahi ez diren ondorioekin lotzea. Ondorioek jokabide hori errepikatzea murrizten edo saihesten badute, zigorra eraginkorra izan da. Hori lortzeko, ondorioek ez dute zertan negatiboak edo "mingarriak" izan behar jokabidea egin duenarentzat. Nahikoa da "ez-saritzailleak" izatea.

Abantaila bat (edo baloratutako gauza bat edukitzea) kentzea edo mugatzea modu on bat da seme-alabek arauak ez betetzearen ondorio "ez-saritzailleekin" lotzeko. Noski, kendu edo mugatu beharreko abantaila gurasoen kontrolpean egon behar du eta seme-alabentzat nolabaiteko balioa eduki behar du.

Adibidea:

"13 urteko neska bat larunbat gauean onartutakoa baino ordubete beranduago iristen da etxera, arrazoi sendorik eman gabe. Gurasoek hurrengo egunean lagunekin irtetea debekatzen diote, igandetan lagunekin irten ohi delako".

Ziurrenik zigor eraginkorra izango da, igande arratsaldea lagunekin pasatzea nahikoa ekintza atsegina izateaz gain, gurasoek zigorra betetzen ote duen kontrola dezaketelako. Alabaina, baliteke eraginkorra ez izatea, gurasoek hurrengo egunean etxetik kanpo lan egiten badute eta telefonoz deitu ezin badute (ez daukate telefonorik, matxuratuta dago eta abar). Ez da eraginkorra izango ere, gurasoak etxean egon arren, lagunak etxera gonbidatzen utzi eta logelan egon daitezten uzten badiote.



Belarrondokoak, Zaplaztekoak eta...?

(11') [70']



- Galdetu partaideei nola zigortzen dituzten seme-alabak zigortu behar dituztenean.
- Galdetu zer iritzi duten noizean behin seme-alabei zaplazteko bat emateari buruz. "Zaplazteko bat garaiz" ematea mesedegarria dela uste dute?

Orain ez asko ohikoa zen seme-alabei jotzea zigortu behar zirenean, hala etxean nola eskolan. Egun, eskolan jada ez dira jotzen, baina, badira gurasoek, maiztasun handiagoarekin edo txikiagoarekin, seme-alabei zaplaztekoak ematen jarraitzen duten familiak. Heziketaren ikuspegitik, seme-alabak zuzentzeko modu hori ez da batere aproposa, bi arrazoiengatik:

1. **Seme-alabei indarra eta indarkeria fisikoa erabiltzen erakusten zaie** helburuak lortzeko edo gainerakoekin dituzten gatazkak konpontzeko.
2. **Tratu txar bihurtzeko benetako arrisku dira** —batez ere tentsio-uneetan, bulkadak kontrolatzea zailtzen dutelako— horrek guztiak berekin dakarrenarekin, bai seme-alabentzat (lesioak, erresumina, asaldurik emozionalak eta abar), bai gurasoentzat (harra, gizarte-bazterketa, justiziarekin arazoak eta abar).



Seme-alabei zigorrak jakinarazteko jarraibideak

(5') [75']

Aipatu gurasoei aurreko saioan arauak eta mugak ezartzen ikasi genuela eta seme-alabei jakinarazteko moduak praktikatu genituela. Saio honetan, seme-alabek familiako arauak ez betetzea arazoiz eta modu eraginkor batean zigortzen ikasi dugu. Orain, zigorrak jakinarazten ikasteko unea iritsi da, ziurrenik ere, inoiz zigorrak jartzea tokatuko zaielako.

Erakutsi (arbela) eta iruzkindu eredu hau:



Zigorrak jakinarazteko ereduak

1. Hitz egin tonu irmo baino lasai batekin.
 2. Arau bat ez dela bete susmatzeko zantzuak badaude (berandutzen ari da eta oraindik ez da ikasten hasi, afaltzeko ordua da kasik eta behin eta berriz mahaia ez duela jarriko dio...), abisatu bizpahiru aldiz zigortu baino lehen.
 3. Erlazionatu jokabidea-arazoa arazoarekin, eta hura justifikatzen dituzten arazoiak.
 4. Ezarri zigorra.
 5. Ez hasi eztabaidarik, ezta negoziatorik ere.
-

Adibidea:

Badakizu eskola guztietara joateko betebeharra daukazula. Eskola batzuetara joaten ez bazara, betebeharrak ez betetzeaz gain, ezingo zara ikasketekin egunean egon. Eta horrek zure ezagutzak mugatu eta hurrengo ikasturterako zailtasunak sortzeaz gain, etorkizunean nahi duzuna aukeratzeko aukerak murriztuko ditu. Horregatik, eskola guztietara joateko betebeharra betetzeko ardua hartzen bazenuen soilik utziko genizula futboleant jokatzen jarrai zenezan. Gainera, esan genizun, berriz eskolaren batera joaten ez bazinen, etxean geldituko zinela futboleant jokatu gabe aste osoan. Berriz ere "piper" egin duzu. Beraz, ez duzu berriro futboleant jokatuko zortzi egun barru arte, eta etxean geratu beharko duzu entrenamenduko eta partiduko orduetan.



(10') [85']

- Utzi agerian zigorrak jakinarazteko eredia. Eskatu bi boluntario (gurasoa eta seme-alaba) arau bat bete ez izana nola zigortu irudikatzeko. Antzezpena baino lehen, gurasoarena egingo duen partaideak bete ez den arauaren berri emango dio taldeari.
- Iradoki taldeko gainerako kideei kritika konstruktiboak egiteko. Egon adi ahotsaren tonuari (sendoa baina neutroa) eta eztabaidan ez hasteari, semea protestan arituagatik.
- Beharrezko balitz, errepikatu egoera beste behin edo birritan.
- Geratzen den denboraren arabera, errepikatu prozesua beste bikote batekin.

5



Gurasoen eta seme-alaben arteko harreman onek arauak betetzen laguntzen dute

(1') [86']

Gurasoen eta seme-alaben arteko harremanak onak direnean, seme-alabek interes handiagoa dute gurasoen itxaropenak betetzeko, eta ezarritako arauak eta mugak betetzeko joera handiagoa dute. Era berean, seme-alabek arauak bete ohi dituztenean, gurasoen eta seme-alaben arteko harremanak atseginagoak dira bi aldeentzat, eta familiako loturak indartu egiten dira.

Saioan geratzen den denbora gurasoen eta seme-alaben arteko loturak eta harremanak hobetzeko eta indartzeko moduak ikastera bideratzen da.



(14') [100']

- Eskatu partaideei 9 eta 13 urte bitartean dituen seme-alaba batean pentsatzeko, eta "nolakoa den" asmatzen saia daitezke, ezaugarri positiboetan soilik arreta jarrita, gehien egitea gustatzen zaion edo seme-alabak hoberen egiten duen horretan: ikasketekin, kirolarekin, izateko moduarekin, izaerarekin, etxean duen jarrerarekin, zailtasunei nola aurre egitearekin eta abarrekin lotuta.
- Eskatu boluntario bati seme-alabaren alderdi positiboak aipatzeko. IDATZI ARBELEAN.
- Eskatu pertsona horri berari bere seme-alabari buruz aipatu duen alderdi positibo bat aukeratzeko eta esateko bere ustez nola lagun dezakeen ezaugarri hori seme-alaban indartzen. Eskatu taldeari seme-alabaren alderdi positiboak indartzeko ideiak botatzea.

OHARRA

Aplikatzaileak indartu nahi diren portaeren errefortzu bat dakarten esku-hartzeak, eta laudorioak (“zenbat gustatzen zaidan...”, “zeinen ongi egiten duzun hori” eta abar), eta denbora edo zaletasunak partekatzea dakartenak (adibidez, kirola egiten abila bada, kirola egitera animatzea, lehiaketetara joatea eta abar) indartuko ditu.



(10') [110']

- Eskatu boluntarioei aurreko ariketan pentsatu duten seme-alabaren alderdi bat goratzea irudika dezaten. Batek gurasoen papera egingo du eta besteak seme-alabarena.
- Aplikatzaileek eta taldeak kritika konstruktiboak egingo dituzte. Jarri arreta begiradari, ahotsaren tonuari, gertutasunari, keinuei eta abar. Errepikatu beharrezkoa balitz. Denbora geratzen bada, aldatu paperak edo eskatu boluntario gehiago ariketa bera egiteko.



Gauzak partekatzea, erabakitzea eta batera egitea

(5') [115']

Denbora libre gutxi izateaz eta sarritan familiako ordutegiak bat ez etortzeaz gain, oso garrantzitsua da familiako kideekin denbora eta jarduerak partekatzea, batez ere gurasoek eta seme-alabek.

Elkarrekin gauzak egiteak, zaletasunak partekatzeak eta familiako erabakiak batera hartzeak loturak indartzen ditu eta familiako kide izateko sentimendua areagotzen du; eta horrek seme-alaben portaera gurasoek adierazitako itxaropenetara egokitzea errazten du.

Jarraian agertzen den zerrendak seme-alabak familiarekin lotzeko zenbait modu mesedegarri iradokitzen ditu:

- Familiako erabakiak hartzeko unean parte hartzen uztea (adibidez: familiako ospakizun bat noiz eta nola egin, etxeko lanak nola banatu, noiz joan erosketak egitera eta abar).
- Etxeko lanak familiako kide guztien artean partekatzea (gurasoak eta seme-alabak). Jakina, banaketa hori familiako kideen adinera, zaletasunetara, gaitasunetara eta denbora libreria egokitu beharko da, baina garrantzitsua da guztien modu zuzen batean parte hartzea.
- Gizarte-jardueretan (adibidez: guraso-elkartearen festa, herriko festetako ekitaldi batzuk...) elkarrekin (gurasoek eta seme-alabek) parte hartzea.
- Seme-alabei interesatzen zaizkien gaiez interesatzea; baina seme-alaben espazioak edo harremanak inbaditu gabe. Adibidez: seme-alaba futboleko jokatzera ikustera joan eta partidu-amaieran joatea. Etxera itzultzean partiduari buruzko gauzak iruzkindu daitezke, eta bitartean beste gauza batzuei buruz galdetzeko aukera sor liteke: nora joan diren partidua eta gero, oso nekatuta ziruditelako! edo nortzuk joan ziren eta abar.



Etxeko lanak

(4') [119']

- 1. Bilatu familian (gurasoak eta seme-alabak) parte hartzeko eremu eta modu berriak.** Baloratu horiek gauzatzeko dauden zailtasunak, eta pentsatu zailtasun horiek gainditzeko moduak. Aukeratu parte hartzeko beste gune edo modu bat, eta jarri praktikan jartzeko data bat, hurrengo hamabost egunetan.
- 2. Indartu seme-alaben ezaugarri positiboak.** Aukeratu seme-alaben ezaugarri positiboak eta indar itzazu saioan landu duguna kontuan izanda.
- 3. Hurrengo hamabost eguneko epean ezagutu eta saiatu berresten seme-alabei buruzko informazio hauek:** Nola izena dute bere lagunek? Nora joan ohi dira eta zer egiten dute geratzen direnean? Zein tokitara edo lokaletara joaten dira? Zergatik joaten dira toki horietara eta ez beste batzuetara?



Saioaren amaiera

(1') [120']

Entregatu partaide bakoitzari saioaren laburpena daraman informazio-orriaren eta etxeko lanen gogorarazteko orriaren kopia bana.

Iragarri hurrengo saioko gaia eta helburuak eta agurtu partaideak, etorri izana eta gaurko saioan parte hartu izana eskertuz.

6. SAIOA

DROGAK EZTABAIDAGAI

TABAKOARI, ALKOHOLARI ETA GAINERAKO DROGEI BURUZ FAMILIAK DUEN JARRERA



Beharrezko materiala

- ▶ Arbela (hobeto paperezkoa bada), klariona edo errotuladoreak, ezabagailua.
- ▶ Etiketak partaide bakoitzaren izenekin eta bi aplikatzaileentzat.
- ▶ Koadernoak eta boligrafoak taldeko aplikatzaileentzat.
- ▶ Programaren bi ale (ale bat aplikatzaile bakoitzarentzat).
- ▶ Saioetara etortzearen eta partaideen informazioaren erregistro-orria.
- ▶ Saioaren informazioaren laburpen-orria gurasoentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Etxeko lanak gogorarazteko orriak partaideentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Mokadu bat (edariak, janaria), hautazkoa.



Saioaren oinarriak

Tabakoari, alkoholari eta beste droga batzuei buruz familian arau garbiak izatea babes-faktore bat da nerabegaroko drogen abusuaren aurrean. Era berean, babes-faktoreak dira ere gai horien kontsumoa gaitzetsi egiten dela sumatzea, eta gurasoek eredu egokiak izatea drogekin lotutako jarrerari eta portaerari dagokienez.



Helburuak

- ⊙ Drogen kontsumoarekin lotutako seme-alabengandik espero dugun argitzea.
- ⊙ Tabakoari, alkoholari eta beste droga batzuei buruz ditugun ikuspuntuak aztertzea.
- ⊙ Tabakoari, alkoholari eta gainerako drogei buruz familiaren jarrera argia ezartzeko zenbait ildo ikastea.
- ⊙ Tabakoaren, alkoholaren eta gainerako drogen erabilerari buruz familiaren jarrera zehaztea.
- ⊙ Tabakoari, alkoholari eta gainerako drogei buruzko familiak duen jarrera seme-alabei jakinarazteko modua ikastea.

Saioaren bilakaera

OHARRA

- (1) Saio honetan hau tabakoari, alkoholari eta gainerako drogei buruz familiak duen jarrera lantzen da. Alabaina, partaideek saio honetan ikasitakoa familiaren jarrera esplizitu bat behar duten beste gai interesgarri batzuetara orokortu dezakete. Adibidez, "pantailen" erabilera edo seme-alabek denbora librea pasatzeko dituzten ohiturak, besteak beste.
- (2) Saio honetan, baliteke aplikatzaileak drogei buruzko informazioa eman behar izatea. Informazio hori ematean, komeni da drogei buruzko edukiak hartzaileentzat garrantzitsuagoak izan ohi direla ikuspegi kultural eta genero-ikuspegi batetik lantzen direnean. Adibidez, neskek eta mutilek drogak kontsumitzen hastera bultzatzen dituzten arrazoiak kontuan hartuta, mutilentzako eta neskentzako prebentzio-mezu adierazgarriak transmitituz edo kolektibo jakin batzuen kontsumo-ereduak aintzat hartuta eta abar.



Ongietorria partaideei

(3') [3']

Agurtu gurasoak iristen doazen heinean. Gonbidatu edari bat hartzera, nahi badute, eta eskatu toki batean esertzeko. Eskatu bakoitzak bere izena duen etiketa janzteko.



Aurreko saioa eta etxeko lanak berrikustea

(22') [25']

Gogoratu aurreko saioan tratatutako gaiak eta berrikusi etxerako bidalitako lanak egin diren: Egin dituzte? Nola joan zaie? Lanak egin ez badituzte, zergatik ez dituzte egin? eta abar. Adoretu lanak egin dituztenak (eskertu laguntzeagatik eta aitortu ahalegina) eta animatu lanak egin ez dituztenei lanak egitera, lan horien zentzua gogoraraziz (saioetan ikasitakoa bizitza errealean aplikatzea). Argitu balizko zalantzak.



Saioaren helburuak aurkeztea

(1') [26']

Gaur (izenburuari erreferentzia) buruz hitz egingo dugu, eta (saioaren helburuak) ikasiko ditugu.



Gai sentikorrei buruzko arauak transmititzea

(2') [28']

Aitak eta amak argi eduki behar dituzte seme-alaba nerabeek egin dezaketenaren eta egin ezin dezaketenaren irizpideak (laugarren saioari erreferentzia). Horietako arau askok eguneroko jarduerari (adibidez, etxera itzultzeko ordua) edo eskolako jarduerak egiteari (eskolara joan, etxeko lanak garaiz egin, ikasi eta abar) buruzkoak dira.

Garrantzitsua da seme-alabek etxeko bizikidetzara-arauek argi izatea, helduok egoera desberdinetan nola portatu behar dugun dagokigun modu berean (ezkontza batera joateko nola jantzi behar dugun, semaforoko argien edo trafiko-seinaleen esanahia). Arauek argi ez badauzkate, oso zaila da egoki jardutea.

Badira seme-alaben bizitzetarako oso garrantzitsuak diren gaiak, baina zaila izan ohi da gai horietaz haiekin hitz egitea eta arau batzuk ezartzea. Adibidez, nerabeen afektibitate- eta sexu-harremanei, tabakoaren erabilerari edo edari alkoholodunen eta beste droga batzuen kontsumoari buruz (2. eta 4. saioei erreferentzia eginez).

Azaldu partaideei seme-alabek tabakoari, alkoholari eta gainerako drogei buruz zer egin dezaketen eta zer ez jakitea gustatuko litzaigukeela.



(10') [38']

- Galdetu partaideei tabakoari, alkoholari eta gainerako drogei buruzko araurik ezarri duten familian. Zein? Beharrezkoa balitz, beste galdera hauek ere egin daitezke parte hartzera bultzatzeko:

Seme-alabek erre dezakete? Zein egoeretan? (beti, zerbait ospatzean soilik...)

Edari alkoholodunak kontsumi ditzakete? Zein egoeretan?

Beste droga batzuk kontsumi ditzakete? (adibidez, porroak erre)

Zer pasatuko litzateke seme-alaba mozkortuko balitz?

Zure seme-alabaren lagun batek tabakoa, alkohola edo beste drogaren bat kontsumituko balu, zerbait esango zenioke seme-alabari? Zer esango zenioke?



Drogen erabilerari buruz familian arauak edukitzearen garrantzia (4') [42']

Legez kanpoko drogen kontsumoa guraso asko kezkatzen dituen gai bat da. Alabaina, batzuetan ez gara ohartzen alkoholaren abusuak edo erretzeko ohiturak nerabeengan izan ditzaketen arriskuez; bi portaera horiek eragin oso negatiboa izan dezakete betiko osasunean eta ongizatean.

Tabakoa, alkohola eta beste droga batzuk nerabetan hasten dira kontsumitzen. Egia esan, heldu kontsumitzaile ia guztiek substantzia horiek 18 urte egin baino lehen hasi ziren kontsumitzen. Horregatik garrantzitsua da tabakoa, alkohola eta gainerako drogak erabiltzen hasteko adina ahalik eta gehien atzeratzea.

Gainera, erretzen edo alkohola edaten oso gazte hasten diren neska-mutilek aurrerago beste droga batzuk probatzeko eta kontsumitzeko aukera gehiago dituzte. Beraz, oso gaztetan tabakoa eta alkohola kontsumitzen ez bada, beste droga batzuk kontsumitzera iristeko arriskua ere murriztu egiten da.

Faktore askok eraman dezakete nerabe bat substantzia horiek kontsumitzen hasia, adibidez:

- Kuriositatea eta gauza berriak egiteko nahia (nerabegaroko ezaugarriak).
- Lagunen eragina.
- Publizitatearen eragina.
- Familiarekin lotutako askotariko faktoreak (gurasoek ere substantzia horiek kontsumitzea).

Aipatu partaideei lehen ikusi dugula seme-alaben tabakoari, alkoholari eta beste droga batzuen kontsumoari buruzko zenbait arau argi dauzkatela askok. Bestalde, laugarren saioan, seme-alabek arauak betetzea lortzeko baldintzetako bat jakinarazten jakitea dela ikusi zen.



(5') [47']

- Gonbidatu partaideak galdera hauei buruz zer pentsatzen duten adieraztera:
Seme-alabek drogen kontsumiari buruz familiako arauak behar bezain argi dituztela uste duzue? Arrazoiak ulertzen dituzte? Errespetatzen dituzte? Zer gertatzen da arau horiek betetzen ez badituzte?



Seme-alabekin drogei buruz hitz egiteko beldurra

(2') [49']

Ez da erraza tabakoari, alkoholari eta gainerako drogen erabilerari buruz familiako arauak behar bezain ongi ezagutzen ote dituzten ziur egotea. Ziur egoteko modurik onena etxean gaiari buruz lasai hitz egitea litzateke. Baina, baliteke gurasoek zailtasunak izatea gaiari buruz hitz egiteko:

- Baliteke seme-alabak eratuko luketen inpresioak kezkatzea. *"Oso kontserbatzailea naizela pentsatuko ote dute? Edo liberalegia?"*.
- Gaiari buruz seme-alabek duten kuriositatea elikatzeko beldurra izan dezakete; balitekeelako seme-alabak une horretara arte ez planteatu ez izana. *"Ez ote ditu drogen kontsumoarekin esperimintatzera bultzatuko?"*.
- Seme-alabek erantzuteko gai izango ez diren galderak egitearen beldur izan daitezke. *"Eta drogei eta haien eraginei eta arriskuei buruzko informazioa falta zaidala ikusten badute?"*.



(12') [61']

- Aipatu gurasoei seme-alaba nerabeei alkoholaren kontsumoari buruzko familiako arauak azaltzeko adibide praktikoa bat ikusiko dugula.
- Azaldu egoera hau:
"Lagun batek gure 12 urteko semea bere etxera gonbidatu du bere etxean urtebetetze-festa bat ospatzera. Lagun horren gurasoak kanpoan daudenez, festa bat egingo dute larunbat arratsaldean. Gonbidatu bakoitzak zerbait emango du festara, eta gure semeak frutazko likore-botila bat eramatea pentsatu du txupitoak egiteko. Festara joateko baimena eta edaria erosteko dirua eskatzen dizkigu...".

- Eskatu bi (edo hiru) boluntario *role-play* ariketa egiteko, eta jarraitu aurrez azaldutako egoerarekin. Guraso batek "gurasoen" papera irudika dezake. Beste partaide batek seme-alabarena egingo du.
- Taldearen aplikatzaileak *role-play* horren zenbait ezaugarri idatziko ditu, eta ondorengo iruzkinen adibide gisa balioko dute:
 "Gurasoek" emandako informazioa objektiboa da ala neurritz gainekoa da? Edukiak egokiak dra "seme-alabaren" adinerako?
 dra "seme-alabaren" adinerako?
 "Seme-alabak" "gurasoen" adibide-paperarekin lotuta iruzkinen bat egiten badu (edo ez), modu egokian erantzuten dute gurasoek? "Seme-alabak" modu librean ematen du bere ikuspuntua?
- Iruzkindu partaideekin, eta errepikatu, beharrezkoa bada.



Zein egoeratan hitz egin behar da drogei buruz seme-alabekin? (2') [63']

Seme-alabekin drogei buruz hitz egiteko, une egokia aukeratu behar da. Ez dauka zentzurik gaia etengabe eta arrazoirik gabe ateratzeak. Seme-alabekin drogei buruz hitz egin daiteke:

- **Gaia berez ateratzen denean.** Adibidez, telebista-saio batean atera delako edo beste pertsona batzuek (lagunak edo familiako kideak) tabakoarekin, alkoholarekin edo beste droga batzuekin dituzten arazoak aipatzean.
- **Seme-alabek gaiari buruzko galdera bat edo iruzkin bat egiten digutenean.** Garrantzitsua da seme-alabek tabakoari, alkoholari eta beste droga batzuei buruz egindako galderei beti erantzuten saiatzea.
- **Elkarrizketa formaletan, justifikatzen duen arrazoi bat dagoenean.** Adibidez, seme-alaba gauzez lehen aldiz irteten denean, familiako ospakizun batera joan baino lehen eta abar.



Seme-alabekin drogei buruz hitz egiteko edukiak eta jarrerak (3') [66']

Seme-alabekin drogei buruz hitz egitean, puntu hauek eduki behar dituzte kontuan gurasoek:

1. Informazioa adinera, esperientziara eta aurrez duen informaziora egokitzea. Normalean, ez dauka zentzurik seme-alaba txikiekin legez kanpoko drogei buruz hitz egitea (beren eguneroko esperientziatik urrun daudelako).
2. Informazio objektiboa ematea, puztu gabe. Dramatizatuz gero, edo erdiegiak soilik esanez gero, seme-alabek engainatu egin nahi ditugula edo gaiari buruz ez dakigula pentsa dezakete, eta gugan fidatzeari utz dezakete.
3. Seme-alaben irutzia adi eta errespetuz entzutea. Sermoirik ez ematea.
4. Agian gustatzen ez zaizkigun gauzak entzuteko prest egotea.
5. Elkarrizketak galdetegi itxura ez hartzea.
6. Seme-alabak ez saturatzea. Ez da lehen aukeraren zain egon behar gai guztiak batera tratatzeko. Aukera sortzen den heinean hitz egitea komeni da.



(38') [104']

- Azaldu taldeari, seme-alabekin drogei buruz hitz egitean, guraso askori orain aipatuko ditugunuen antzeko zalantzak edo zailtasunak sortzen zaizkiela, eta proposatu, guztien artean, egoera bakoitzerako egokia den erantzuna edo ekintza aurkitzen saiatzeko.
- Egoera batetik bestera igaro baino lehen, aplikatzaileak taldeko kideen iruzkinak zehaztuko ditu eta beharrezko informazioa emango du.

1. Nire semeak sarritan drogei buruz galdetzen dit, nik uste dagoeneko nahiko argi edukiko duela dena!

Nerabeek drogei buruz egiten dituzten galderak aukera ezinhobea dira gaiari buruz hitz egiteko. Batzuetan, jakin-min hori, ordea, drogak probatzeko interesaren ilara izan daiteke: adi egin behar da! Seme-alabek tabakoari, alkoholari edo beste droga batzuei buruz egiten dituzten galderak eta iruzkinak deskuiduan probatuz gero gurasoek zer pentsatuko luketen jakiteko interesa ezakete.

2. Nerabeei debekatutako gauzak egitea gustatzen zaie: erretzerik nahi ez badugu, edo alkoholarekin edo beste droga batzuekin abusatzerik nahi ez badugu, hobe da ez debekatzea.

Ikerketa zientifiko askok egiaztatu dute drogak ez erabiltzeko araurik ez dute familietako seme-alabek drogak kontsumitzeko arrisku handiagoa dutela, arau horiek dauden eta arau horiek kide guztiek argi dituzten familietako seme-alabek baino. Alabaina, drogen kontsumoari buruzko familietako arauak arrazoituak egon behar dute, eta ez dogmatikoki ezarrita.

3. Mozkortzea, erretzea edo drogak kontsumitzea nahiko ohikoa da nerabezeroan; askok egin dute, eta gero ez dute arazorik eduki.

Egia da askok drogak kontsumitu dituztela bizitzaren zati batean, eta gero hartzeari utzi diotela. Alabaina, substantzia horiek kontsumitzeak beti dakar saihestea nahiko litzatekeen arrisku bat. Bestalde, pertsona bat zenbat eta lehenago hasi edozein droga kontsumitzen, orduan eta errazagoa izango da drogez abusatzea edo horien mendeko bihurtzea; beraz, komenigarria izango litzateke gutxienez ahalik eta gehien atzeratzea lehen harreman hori drogekin.

4. Jende askok kontsumitzen du alkohola (edo tabakoa edo beste droga batzuk), zergatik ez luke nire seme-alabak kontsumitu behar?

Familia bakoitzak seme-alabek egin dezaketinari edo egin ez dezaketinari buruz egoki iritzitako arauak hartu behar ditu. Era berean kontuan hartu behar da drogen kontsumoa askoz kaltegarria izan daitekeela haurren eta nerabeen osasunerako eta garapenerako, pertsona helduetan baino. Gainera, helduaroan arazo gehiago izateko arriskua ere handiagoa izan daiteke.

5. Nik alkohola (edo tabakoa edo beste droga batzuk) hartzen ditut, nola konbentzitu dezaket nire seme-alaba ez hartzeko?

Zaila da gurasoen jokabidearen eta guraso horiek berek seme-alabengandik espero dutenaren arteko kontraesan azaltzea (badira seme-alabei adibide negatibo hori ez ematearren erretzeari utzi dieten gurasoak). Tabakoaren kasuan, gurasoak beti saia daitezke seme-alabei tabakoaren

mendekotasunaren prozesua eta ondorioak azaltzen, erretzen ez hasteko arrazoi on bat bezala. Gauzak horrela, erretzen nola hasi ziren konta diezaiekete (besterik gabe edo jakin-minez, erretzaile izateko asmorik gabe) eta nola, ia oharkabean, tabakoaren mende geratu ziren, eta horrek uzteko saiakeretan behin eta berriro huts egitera eraman dituen.

Gainera, gurasoek erre eta/edo alkohola edaten badute, oso komenigarria da portaera horiek kontrolatzeko gai direla erakustea seme-alabei: inoiz ere gehiegi ez edatea, ezer ez edatea edo oso-oso gutxi edatea gidatu behar izanez gero, ez gidatzea bi kopa baino gehiago edan badute (nahiz eta jaten aritu), gehiegi edan duen norbaitek gidatutako ibilgailu batera ez igotzea, besteek edan dezaten ez tematzea, gonbidatuei alkoholik gabeko edariak ere eskaintzea, toki itxietan ez erretzea haurrak edo keak gogaitzen dien pertsonak badaude, ez erretzeko debekuak errespetatzea eta abar.

6. Nire seme-alabak badaki jada zer pentsatzen dutan drogei buruz; ez daukat ezer esatekorik.

Gurasoek drogei buruz zer pentsatzen duten eta gai horri buruz seme-alabak nola portatzea espero duten seme-alabekin argi hitz egiten ez badute, baliteke seme-alabak galdera hori egitera inoiz ez iristea eta, drogak hartzeko aukera izaten dutenean, behar besteko posizio definitu bat ez izatea. Egoera horretan, besteek oso erraz eragin ahal izango diete.

7. Agian erantzuten jakingo ez dutan galderak egingo dizkit drogei buruz.

Nerabeek ulertzen dute gurasoek ez dakitela dena. Seme-alabek gurasoek erantzuten ez dakizkiten gauzak galdetzen badituzte, gurasoek, naturaltasun osoz, esan dezakete ez dakitela galdera horren erantzuna, eta informazioa bilatzen lagun diezaiekete. (Eman partaideei informazio-iturriren bat, adibidez, udalaren droga-mendekotasuna prebenitzeko programa).

8. Eta erre dutan, mozkortu ote naizen edo porroak probatu ote ditudan galdetzen badit?

Galdera horiek deserosoak izan ohi dira gurasoentzat (batez ere, erantzuna bai denean). Egia da, gurasoek beren intimitatea izateko eskubidea dutela, eta ez dutela zertan dena azaldu seme-alabei. Alabaina, seme-alabekin gai jakin bati buru hitz egiteko behar adina konfiantza ez badaukate, zaila izango da seme-alabek gurasoekin konfiantza izan dezaten espero izatea.

Egia esatea erantzun on bat izango litzateke, nahiz eta iraganeko jokabide horiek aitortu beharko genituzkeen, eta garai haietan informazio gutxi zegoela eta/edo gaitasun pertsonalak falta zitzaizkigula ("ez" esaten jakitea, gonbidapen bat baztertzeko, lagunaren eraginari aurre egiteko eta abar) gaineratzea. Horrela, gurasoek erakutsiko diete seme-alabei edozein gairi buruz hitz egin dezaketela eurekin, eta seme-alaben portaeran eragina izateko aukera gehiago izango dute.



(10') [114']

- Animatu partaideak drogekin lotutako zalantzak galdetzeraz. Jarduera honetan aplikatzaileak drogei buruzko informazioari buruzko puntu garrantzitsuenak tratatu beharko ditu:

Droga-kontzeptuak (legezko eta legez kanpoko drogak), arriskua, abusua eta mendekotasuna.

Tabakismoak eta alkoholaren gehiegizko kontsumoak osasunean dituen efektuak.

Alkohola (eta beste droga batzuk) eta gidatzea.

Alkoholari buruzko topikoak (adibidez, alkoholaren onura kardiobaskularrak).

Legez kanpoko drogak eta droga "berriak"; gazteen kontsumoa.



Etxeko lanak

(5') [119']

1. Aurkitu seme-alabekin tabakoari, alkoholari edo beste droga batzuei buruz hitz egiteko tarte bat

Eskatu gurasoei datozen egunetan seme-alabarekin tabakoari, alkoholari edo beste droga batzuei buruzko hitz egiteko egoera egoki bat aurkitzeko. Gomendatu epe laburrean gertatzeko aukera handiko egoera bat aukeratzea. Adibidez, asteburuetan seme-alabekin batera ariketa fisikoren bat egiten badute, aukera ona izango litzateke tabakoari buruz eta ez erretzeak dituen onurei buruz hitz egiteko. Gogorarazi une egoki bat aurkitzeaz gain, gaur ikasitako guztia ere kontuan hartu behar dutela.

2. Indartu konpromisoa eta lagundu unea aukeratzen

Galdetu ea zenbaterik uste duten hurrengo egunetan seme-alabekin tabakoari, alkoholari edo beste droga batzuei buruz hitz egiteko egoera on bat aurkituko dutela.

Animatu datozen egunetan behar besteko egoera on bat aurkituko ez dutela pentsatzen dutenei, eta esan jarduera albo batera ez uzteko eta jarraitzeko epe laburrean seme-alabekin gai horiei buruz hitz egiteko tarteak aurkitzen.



Saioaren amaiera

(1') [120']

Entregatu partaide bakoitzari saioaren laburpena daraman informazio-orriaren eta etxeko lanen gogorarazteko orriaren kopia bana.

Agurtu taldea etorri izana eta parte hartu izana eskertuz, eta iragarri hurrengo saioko gaia eta helburuak. Eskatu partaideei garaiz etortzeko, eta irten baino lehen, bakoitzaren izena daraman etiketa mahaiaren gainean uzteko.

7. SAIOA

ERANTZUN BERRIAK ARAZO ZAHARREI ARAZOAK KONPONTZEA



Beharrezko materiala

- ▶ Arbela (hobeto paperezkoa bada), klariona edo errotuladoreak, ezabagailua.
- ▶ Etiketak partaide bakoitzaren izenekin eta bi aplikatzaileentzat.
- ▶ Koadernoak eta boligrafoak taldeko aplikatzaileentzat.
- ▶ Programaren bi ale (ale bat aplikatzaile bakoitzarentzat).
- ▶ Saioetara etortzearen eta partaideen informazioaren erregistro-orria.
- ▶ Saioarean informazioaren laburpen-orria gurasoentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Etxeko lanak gogorarazteko orriak partaideentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Mokadu bat (edariak, janaria), hautazkoa.



Saioaren oinarriak

Arazoak konpontzeko estrategiak erabiltzea gurasoen eta seme-alaben arteko gatazken kopurua eta intentsitatea murrizten dute, eta familiako giroa hobetzen da. Seme-alaben jokabide-arazoak konpontzeko, gurasoek gai izan behar dira egoera bat konpontzeko hainbat aukera sortu, bakoitzaren alde onak eta txarrak baloratu eta egokiena aukeratzeko. Era berean, arazoak konpontzeko prozesuan, baliteke aurreko saioetan landutako autokontrolatzeko eta jokabidea aldatzeko teknikak erabili behar izatea.



Helburu zehatzak

- ⊙ Seme-alaben jokabide-arazoak definitzeko gaitasunak hobetzea (lehen saioan landu ziren).
- ⊙ Seme-alaben jokabide-arazoak konpontzeko hainbat aukera egon daitezkeela ohartzea.
- ⊙ Jokabide-arazo baten konponbide-aukerak ebaluatzen ikastea.
- ⊙ Jokabide-arazo baten konponbide-aukera onena hobetzen aukeratzeko ikastea.

Saioaren bilakaera



Ongietorria partaideei

(3') [3']

Agurtu partaideei iristen diren neurrian, eta gonbidatu edari bat hartzera, nahi badute, eta eskatu toki bat hartzeko (esertzeko), eta bere izena daraman etiketa jartzeko.



Aurreko saioa eta etxeko lanak egin diren berrikustea

(20') [23']

Gogoratu aurreko saioan tratatutako gaiak, argitu zalantzak eta egiaztatu bidalitako lanak egin diren: Egin dituzte? Nola joan zaie? Lanak egin ez badituzte, zergatik? eta abar. Adoretu lanak egin dituztenak (eskertu lankidetzaz, aitortu ahalegina, aipatu lortuko dituzten onurak).



Saioaren helburuak aurkeztea

(1') [24']

Gaurko saioan (izenburuari erreferentzia) buruz hitz egingo dugu, eta (saioaren helburuak) ikasiko ditugu.



Seme-alamen heziketan arazoak konpontzea

(5') [29']

Aurreko saioetan seme-alaben jokabide-arazoak definitzen eta jokabidea aldatzeko teknikak ikasten eta teknika horiek praktikatzen aritu gara. Baina, jokabide-arazo bat definitzen denetik esku-hartzeko estrategia jakin bat martxan jartzen denera arte, "arazoak konpontzea" terminoarekin izendatzen ditugun prozesu multzo bati jarraitu behar zaie.

Jarraian datorren zerrendak arazoak konpontzeko prozesua osatzen duten elementu integratzaileak erakusten ditu (idatzi arbelean). Irakurri eta argitu saioan zehar hainbat etapa aipatu eta praktikatuko direla.



Arazoak konpontzeko prozesuaren etapak

1. Definitu arazoa modu egokian.
 2. Sortu arazoa konpontzeko balizko aukerak.
 3. Baztertu eginezinak diren aukerak.
 4. Aztertu geratzen diren aukeren alde onak eta txarrak.
 5. Aukeratu konpontzeko aukera bat.
 6. Aplikatu eta ebaluatu lortutako emaitzak.
-



(16') [45']

- Gogoratu partaideei lehen saioan seme-alaben jokabide-arazoak eta aldatzeko helburuak definitzen ikasi zutela. Galdetu ea gogoratzen dituzten definizio horiek bete behar dituzten ezaugarriak: zehatzak, errealistak, egokia, behagarriak eta neurgarriak izatea. Berrikusi beharrezkoa bada (arbelean erakuts daiteke berriro, eta lehen saioari buruzko informazioa aipatu).
- Eskatu partaideei taldeari gogorarazteko saio hartan seme-alaben zein arazo definitu zituzten.



Presek eta amorruak arazoak konpontzea zailtzen dute

(1') [46']

Askotan, seme-alaben jokabidean arazoren bat dagoela ohartzen denean, jokabide horrek gurasoei ezinegonen bat eragiten dielako. Horrelakoetan, oso normala da haserrea sentitzea. Orduan, oso litekeena da ere ematen diren erantzunak presazkoak eta desegokiak izatea. Adibidez: seme-alabak kritikatzeta, errieta egitea, entzungor egitea, asko haserretzea eurekin, haiekin hitz egiteari uko egitea eta abar.

Ziurrenik, erreakzio horiek ez dute lagunduko seme-alabaren jokabidea hobetzen, eta baliteke gauzak gehiago okertzea. Horregatik, seme-alaben jokabidearekin arazoren bat dagoenean, sarritan garai ona da hirugarren saioan landutako haserrea autokontrolatzeko teknikak aplikatzeko.



(15') [61']

- Galdetu partaideei hirugarren saioan ikasi zituzten haserrea autokontrolatzeko metodoaren etapak gogoratzen dituzten. Berrikusi (arbelean erakuts daiteke berriro, eta hirugarren saioari buruzko informazioa aipatu).
- Galdetu gaitasun hauek praktikatu ahal dituzten orduz geroztik: *Noiz praktikatu dituzte? Zein emaitza lortu dituzte? Zein zailtasun izan dituzte?* Aplikatzaileak *feedback-a* emango die parte hartzen duten partaideei.



Jokabide-arazoei aurre egiteko modu positiboak

(5') [66']

Arazoak eta aldatzeko helburuak egoki definitzeaz gain, eta haserre-egoerek erantzun egokiak ematea zaildu ez dezaten haserrea autokontrolatzeko estrategiak aplikatzeaz gain, badira seme-alaben jokabide-arazoei konponbideak aurkitzeko garaian aintzat hartu beharrezko beste alderdi batzuk ere (idatzi arbelean):

- **Bilatu seme-alabaren lankidetzak.**

Saiatu arazoak konpontzen parte hartu dezan. Badira jokabide batzuk, batez ere, gurasoak arduratzen dituztenak (adibidez: seme-alabak mahaia jartzen ez laguntzea), baina badira seme-alabei deseroso sentiarazi eta/edo arduratzen dituzten beste jokabide batzuk ere (adibidez: eskolara etxeko lanak egin gabe joatea, nota txarrak ateratzea edo ikasketekin gogaitzea).

Gurasoek seme-alaben motibazioa estimulatzeko badute beren arazoei aurre egiteko eta konponbideak aurkitzeko parte hartzera gonbidatzen badituzte, jokabidean aldaketa positibo bat lortzeko aukera gehiago izango da.

- **Gure arreta bereganatzen duen oraingo arazoan arreta jartzea.**

Saiatu arazoak banaka konpontzen. Batzuetan, arazo jakin baten konponbidea bilatzen denean (adibidez: *"eskolatik deitu didate semeak piper egin duela abisatzeko"*), beste jokabide-arazo batzuk bururatzen dira (*"... eta gainera afaltzeko garaia da eta oraindik ez du mahaia jarri! ... eta musika altu dauka!"*). Hainbeste arazori buruz batera pentsatzen bada, erraza da gogogabetu edo haserretzea. Eta horrek, arazoa konpontzea galarazi ez ezik, arazoari berari desegoki erantzutea ekar dezake.

- **Ez hartu muturreko jarrerarik erantzukizunak leporatzean.**

Ez jarri, sistematikoki, seme-alabaren aurka (*"zuk daukazu gertatzen denaren erru guztia!"*), ezta defentsiban jarri ere (*"nik ez daukat gertatzen ari zaizunaren errurik"*).



Erantzun berriak aurkitzea arazo zaharrei

(10') [76']

Arazoa definitu eta balizko haserrea kontratu eta gero (betiere aurreko puntu horiek kontuan hartuta), arazoak konpontzeko prozesuaren gainerako etapekin jarraitzeko unea da (joan arbelean idazten):

- **Sortu arazoa konpontzeko balizko aukerak.**

Balizko aukeren zerrenda bat egin daiteke (buruz edo paper batean apuntatuta). Etapa honetan oso "kritikoa" izatea komeni da, eta hasiera batean arazoa konpontzen lagun dezaketen estrategia guztiak hartu behar dira kontuan.

- **Baztertu eginezinak diren aukerak.**

Etapa honetan aurreko etapan sortutako aukerak banan-banan berrikusi behar dira, eta bideraezinak direnak baztertu. Adibidez: *"Nire semea nota txarrak ateratzen ari da eskolan, eta diziplina handiagoko eskola batera aldatzea izan liteke aukera bat. Baina ikasturtea hasi da jada, eta ezin izango dugu hurrengo ikasturtera arte saiatu"*.

- **Aztertu geratzen diren aukeren alde onak eta txarrak.**

Ziurrenik, hautatutako aukera bakoitzak bere alde onak eta txarrak ditu; alde onak baino txar gehiago dituzten (kopuruan edo garrantzian) aukerak baztertu behar dira. Hau da, “jarri alde onak eta txarrak balantza batean, eta ikusi zein platerak pisatzen duen gehien”.

- **Aukeratu konpontzeko aukera bat.**

Aukera desberdinak aztertu eta gero, aukera bat baino gehiago geratzen bada oraindik, alde onen eta txarren arteko harremana maximizatzen duen aukeratu beharko da.

- **Aukeratutako aukera aplikatu eta lortutako emaitzak ebaluatzea.**

Aukeratutako konponbidea aplikatu eta gero, espero ziren emaitzak lortzeko balio izan duen baloratu behar da. Lortu ez badira, beste aukera bideragarri batekin saia daiteke; baina denbora-tarte bat pasatu beharko da: jarraitu beharreko estrategiaz sarri aldatzeak ez du jokabidea hobetzen laguntzen. Denbora-tarte laburretan ezin da jakin aukeratu den estrategiak balio duen, eta presak, kasu hauetan, seme-alabak eta gurasoak nahastea ekar lezake.



(40') [116']

- Aipatu partaideei aurkeztu den arazoak konpontzeko prozesua praktikatuko dugula taldean, eta planteatu egoera hau:

“Gaur bilera izan dut eskolan semearen tutorearekin. Tutoreak azaldu die, ikasturte honetan, semearen eskola-errendimendua iazkoa baino okerragoa dela. Burua beste leku batean dauka eskoletan (denbora asko pasatzen du ikaskideekin hizketan eta jolasten, eta ez die azalpenei jarraitzen). Gainera, ia beti etxeko lanak egin gabe ekartzen ditu, eta ikasgaiak ikasi gabe. Tutoreak uste du semearen errendimendua oso txikia dela dituen gaitasunetarako”.

- Proposatu taldeari egoera konpontzeko plan bat egiteko, etapa hauek gehituta:
 1. Arazoa eta aldatzeko helburuak definitzea.
 2. Aurreko planteamenduak. Adibidez: Nola anima daiteke semea arazoaren konponbidean parte hartzera?
 3. Esku-hartzeko estrategiak aurkitzeko ideia-jasa (idatzi arbelean).
 4. Baztertu argi eta garbi bideraezinak direnak.
 5. Zehaztu gainerako estrategien alde onak eta txarrak.
 6. Aukeratu estrategia bat (alde onen eta txarren artean oreka onena eskaintzen duena).
 7. Proposatu ebaluazio-irizpide batzuk (aplikatu eta gero, nola jakin funtzionatu duen).



Etxeko lanak

(3') [119']

- 1. Pentsatu seme-alabak sarritan duen portaera-arazo bat eta orain arte konpontzea lortu ez dena, eta aplikatu saioan landu den arazoak konpontzeko teknika bera.**

Aholkatu gurasoei ariketa hau egiteko emango zaien saioaren laburpenaren informazio-orria berrikus dezaten, arazo zaharrei erantzun eta konponbide berriak aurkitzeko balioko dien arazoak konpontzeko teknikaren urratsak aurkituko dituztelako.



Saioaren amaiera

(1') [120']

Banatu partaide bakoitzari saioaren laburpena daraman informazio-orriaren eta etxeko lanen gogorarazteko orriaren kopia bana.

Eskatu partaideei bakoitzaren izena daraman etiketa mahai gainean uzteko, agurtu etorri eta parte hartu izana eskertuz, eta gogorazi zortzigarren saioaren data.

8. SAIOA

AZTERKETA EGITEN JARRAIPENA



Beharrezko materiala

- ▶ Arbela (hobeto paperezkoa bada), klariona edo errotuladoreak, ezabagailua.
- ▶ Etiketak partaide bakoitzaren izenekin eta bi aplikatzaileentzat.
- ▶ Koadernoak eta boligrafoak taldeko aplikatzaileentzat.
- ▶ Programaren bi ale (ale bat aplikatzaile bakoitzarentzat).
- ▶ Saioetara etortzearen eta partaideen informazioaren erregistro-orria.
- ▶ Etxeko lanak gogorarazteko orriak partaideentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Mokadu bat (edariak, janaria), hautazkoa.



Saioaren oinarriak

Denbora-tarte mugatu batean kontzentratutako prebentziozko esku-hartzeen efektuak hobetu egiten dira partaideei ikasi gauza batzuk berrikusteko aukera ematen dien indartze-saioak gehituta. Azken saiotik pasatutako denboran, eguneroko bizitzak planteatzen dituen egoeretan eskuratutako gaitasunak praktikatzeko aukera izan dute partaideek, eta feedback-a jaso dezakete jarraipen-saio honetan.



Helburu zehatzak

- ⊙ Aurreko saioetan eskuratutako ikasketak indartzea.
- ⊙ Programaren bidez eskuratu diren gaitasunak eta ezagutzak aplikatzean sortutako zalantzak argitzea eta arazoak konpontzea..

Saioaren bilakaera



Ongietorria partaideei

(3') [3']

Agurtu amultsu partaideei iristen diren neurrian, eta gonbidatu edari bat hartzera, nahi badute, eta eskatu toki bat hartzeko (esertzeko), eta bere izena daraman etiketa jartzeko.



Aurreko saioa eta etxeko lanak egin diren berrikustea

(20') [23']

Gogoratu aurreko saioan tratatutako gaiak, argitu zalantzak eta egiaztatu bidalitako lanak egin diren: Egin dituzte? Nola joan zaie? Lanak egin ez badituzte, zergatik? eta abar. Adoretu lanak egin dituztenak (eskertu lankidetzak, aitortu ahalegina, aipatu lortuko dituzten onurak).



Saioaren helburuak aurkeztea

(2') [25']

Gogoratu saioa honetan aurreko saioetan ikasitako gaitasunak eguneroko egoera errealean aplikatzeari buruz hitz egingo dela.

Aipatu ere saioaren helburu zehatzak: ikasitakoa indartzea, zalantzak argitzea eta programaren bidez eskuratutako gaitasunak eta ezagutzak aplikatzean agertutako zailtasunak konpontzen laguntzea.



(90') [115']

- Programan ikasitako eta praktikaturako gaitasunak eguneroko bizitzan erabiltzean partaideek izan duten esperientziari buruz galdetuko die aplikatzaileak. Galdetzean, alde batetik, norberaren jokabidean eta seme-alaben jokabidean, nabaritu dituzten alderdi positiboak (idatzi arbelean), eta bestetik, izan dituzten zailtasunak (idatzi arbelean) ezagutu nahiko ditu.
- Parte-hartzea bultzatu behar bada, aplikatzaileak partaideei banaka galde diezaieke. Aurreko saioetan partaide bakoitzak aipaturako zailtasun jakinen bilakaera ere ezagutu nahi izango du, norbanako mailan.
- Partaideek adierazitako zalantzen edo zailtasunen aurrean, taldeko kideek erantzun edo konponbideak iradoki ditzaten saiatuko da aplikatzailea. Gero, beharrezko bada, aplikatzaileak esku-hartzeak argitu edo osatuko ditu.



Etxeko lanak

(2') [117']

Gogoratu hurrengo saioa hilabete barru izango dela; orain artekoak astean behin egin badira ere.

1. Orain arte programan ikasitakoa seme-alaben eguneroko harremanari aplikatzea.

Azaldu, gaurko saioan egin den modura, hurrengo saioan ere programan ikasitakoa eguneroko bizitzan aplikatzean izan dituzten esperientziak berrikusi eta aztertuko direla, eta beraz saio oso garrantzitsua izango dela, hilabete pasatuko delako eta ikasitakoa praktikan jartzeko eta aldaketak eta balizko zailtasunak, halakorik balego, hobeto aztertzeko denbora gehiago izango delako.



Saioaren amaiera

(3') [120']

Jakinarazi partaideei saio honetan eta hurrengoetan ez dela saioaren laburpena daraman informazio-orri berririk banatuko, baina horrek ez duela esan nahi saio hauek garrantzia gutxiago dutenik. Alderantziz, oso garrantzitsuak direla, aurrerapenak, zailtasunak eta zailtasun horiek nola gainditu aztertuko delako saio horietan. Ondoren, entregatu partaide bakoitzari etxeko lanak gogorarazteko orriaren kopia bana.

Eskatu partaideei bakoitzaren izena daraman etiketa mahai gainean uzteko, agurtu etorri eta parte hartu izana eskertuz, eta gogorarazi bederatzigarren saioaren data. Garrantzitsua da taldeari data zehatza gogoraraztea eta partaide guztiek apuntatu dutela eta egun hori libre dutela ziurtatzea.

9. SAIOA

AURRERAPENAK PARTEKATZEN AURRERAPENEI JARRAITZEA ETA INDARTZEA



Beharrezko materiala

- ▶ Arbela (hobeto paperezkoa bada), klariona edo errotuladoreak, ezabagailua.
- ▶ Etiketak partaide bakoitzaren eta bi aplikatzaileen izenekin.
- ▶ Koadernoak eta boligrafoak taldeko aplikatzaileentzat.
- ▶ Programaren bi ale (ale bat aplikatzaile bakoitzarentzat).
- ▶ Saioetara etortzearen eta partaideen informazioaren erregistro-orria.
- ▶ Etxeko lanak gogorarazteko orriak partaideentzat (partaideak adina kopia).
- ▶ Mokadu bat (edariak, janaria), hautazkoa.



Saioaren oinarriak

Prebentziozko esku-hartzeen ondorioak hobetzeko, komenigarriak dira indartzeko saioak. Asteroko azken saiotik pasatutako denboran, eguneroko bizitzak planteatzen dituen egoeretan eskuratutako gaitasunak praktikatzeko aukera izan dute partaideek, eta horrela, hobekuntzak eta zailtasunak balora daitezke. Saio honetan gainerako partaideekin esperientzia partekatuko da, aldaketa positiboak indartu eta finkatuko dira, eta heziketa-eredu edo -jokabide okerrak saihestuko dira.



Helburu zehatzak

- ⊙ Eskuratutako ikasketak indartzea.
- ⊙ Gurasoen gaitasunak hobetzea eta programaren ondorioz izandako aldaketak finkatzea.
- ⊙ Aurreko heziketa-eredu edo -jokabide desegokietara ez itzultzea.
- ⊙ Familietako esperientziak partekatzea.

Saioaren bilakaera

OHARRA

- (1) Programaren asteroko saioetan ez bezala, saio hau azken saiotik hilabetera egingo denez, komeni da aplikatzaile nagusiak eta laguntzaileak partaide bakoitzaren aurrerapenei eta zailtasunei buruzko oharrak berrikusi eta komentatzea (abiapuntua, aipatu zituen esperientziak, adierazitako hobekuntzak, zailtasunak eta abar).
- (2) Saioaren lehen zatia ("partaide-taldearen esperientziak gogoratzea eta berrikustea") etxeko lanak egin dituzten berrikusteari eskainitako atalari dagokio.



Ongietorria partaideei

(5') [5']

Agurtu amultsu partaideei iristen diren neurrian, eta gonbidatu edari bat hartzera, nahi badute, eta eskatu toki bat hartzeko (esertzeko), eta bere izena daraman etiketa jartzeko.



Saioaren aurkezpena

(5') [10']

Gogoratu saioa honetan aurreko saioetan ikasitako gaitasunak eguneroko egoera errealean aplikatzeari buruz hitz egingo dela eta bizitako esperientziak partekatuko direla partaideen artean.

Aipatu ere saioaren helburuak: ikasitakoa indartzea, zalantzak argitzea eta programaren bidez eskuratutako gaitasunak eta ezagutzak aplikatzean agertutako zailtasunak konpontzen laguntzea.

Azaldu partaideei hurrengo ariketa aurreko saioko etxeko lanak berrikusteari baliokidea dela.



Partaide-taldearen esperientziak gogoratzea eta berrikustea

(40') [50']

Partaideen esperientziak berrikusteko, idatzi arbelean programaren oinarrizko osagaiak:

- Seme-alaben jokabidearen helburuak definitu.
- Familiako komunikazioa.
- Gatazkak gutxitu eta kudeatzea.
- Arauak eta mugak ezartzea.
- Gainbegiratzea, zigorrak eta gurasoen eta seme-alaben arteko lotura.
- Drogen eta/edo beste portaera arazotsu batzuen aurrean familiak duen jarrera.
- Arazoak konpontzea.

Jarraian, eskatu taldeari programa hasi zenetik eta azken hilabeteen (programaren asteroko saioak amaitu zirenetik) familian izan diren hobekuntzak kontatzeko. Eskatu partaideei gauza hauek aipatzeko:

- a) Hobetu dituzten eta mantendu diren gauzak (hobekuntzak).
- b) Hobetzea gustatuko litzaiekeen (nahiak), baina oraindik lortu ez dituzten gauzak, edo nahi duten adina hobetzea lortu ez dutena.
- c) Aurkitutako zailtasunak edo izandako atzerapenak (egon bada) (zailtasunak eta arazoak).

Taldeak bere esperientziak kontatu ahala, idatzi esperientzia horiek arbelean, hiru zutabetan taldekatuz: hobekuntzak, nahiak eta zailtasunak.

Komeni da pertsona guztiek beren esperientziaren berri ematea taldeari. Horrela, guztiak, gehiago ala gutxiago, errealitate horietan ordezkaturik sentituko dira.

Era berean, saioa dinamizatzen duen pertsonak partaideek kontatzen dituzten lortutako aldaketa positiboen aurrean taldeak bere babesa erakustea bultzatu beharko du. Egoera desberdinak indartu daitezke. Adibidez: deserosoak edo desatseginak zaizkion egoeretan nola jardun behar duen lehen baino gehiago ohartzen dela norbaitek azaltzen badu norbaitek; portaera jakin batzuen familiako ondorioak hobetu baloratzen duela azaltzen duenean; egoera bat hobetzeko asmoarekin aldaketa bat praktikan jarri duela aipatzen duenean norbaitek (emaitza edozein izanik ere; hau da, egoera bat aldatu egin behar dela ohartu izana, aldaketa bat hasi izana, indartuko da) eta abar.

Gauzak orain arte egiten ziren moduak esperotako emaitzak ematen ez zituela ikusi eta egiaztatzean, komeni da gauzak egiteko modua aldatzeak duen garrantzia nabarmentzea. Gainera, aldaketa positibo txikiek beste aldaketa batzuk lortzen laguntzen eta errazten dutela azpimarratzea, eta aldaketa txikien baturak garrantzizko aldaketak lortzen dituela.

Era berean, gogorarazi taldeari, eremu bateko aldaketak beste eremu batzuetako aldaketak ere ekarri ohi dituela. Gauzak horrela, adibidez, familiako komunikazioa hobetzen denean, gatazken maiztasuna eta/edo intentsitatea ere murriztu egiten da eta elkarrekin jarduerak egiteko gogoia handitzen da (familia-lotura).



Hobetzeko eta zailtasunak konpontzeko aukerak aztertzea

(40') [90']

Saioaren zati honetan, taldeko kide guztiekin batera partaideek adierazi dituzten zalantzak edo zailtasunak hobetzeko edo konpontzeko aukerak aztertuko dira.

Aukerak baloratzeko garaian prozedura honi jarraituko zaio, partaideek programaren zazpigarren saioan landutako arazoak konpontzeko teknikan oinarrituta:

1. Lehenik, taldeko kide batek planteatu duen arazoa konpontzeko balizko aukerak adieraziko ditu taldeak.
2. Gero, hau ere taldean, aukera bakoitza aplikatuz gero, familiako dinamikan izango dituen balizko ondorio positibo eta negatiboak pentsatuko dira.
3. Ondoren, banaka, zalantza edo zailtasuna adierazi duen pertsonak arazoari aldaketa positibo bat emateko iradoki den aukera egokia izan daitekeen baloratuko du.

Errepikatu prozedura hori bera taldeko beste kideek adierazitako zailtasunekin edo arazoekin.

Taldeko pertsonen esperientzia estimulu bikaina da gainerako kideengan aldaketak bultzatzeko. Horregatik, garrantzitsua da saioaren dinamizatzaileak taldeko kideek hobetzeko edo arazoei aurre egiteko iradokizunak eta proposamenak bultzatzea, nahiz eta gero profesionalak iradokizun eta proposamen horiek zehaztu, osatu edo aztertzen eta baloratzen lagun dezakeen.



Aldatzeko konpromisoak adieraztea

(20') [110']

Saioaren zati honetan, laguntzaile bakoitzak aldatzeko konpromisoa pentsatu eta publiko egin beharko du, hurrengo asteetan praktikan jartzeko (idatzi arbelean konpromisoa eta konpromisoa hartu duenaren izena).

Gogoratu partaideei aldatzeko helburuek ezaugarri hauek bete behar dituztela (gomendagarria da lehen saioa berrikustea): zehatzak, lorgarriak, errealistak eta neurgarriak izan behar dute.

Laburbilduz, partaideen aldatzeko konpromisoek zehatzak, errealistak eta lorgarriak izan behar dute, eta jarduera honen helburuetarako, hilabeteko epean lortzeko modukoa izan beharko da (hurrengo saioa baino lehen), kideak hemen eta orain arreta jartzeko. Gainera, errealistak izan behar dira, eta testuingurura eta seme-alabaren adinera egoki behar dira. Azkenik, neurgarriak izan behar dute. Hau da, behatu ahal izango dira, lortu ote diren egiaztatzeko.

OHARRA

Aplikatzaile nagusiak edo laguntzaileak partaide bakoitzak adierazitako aldatzeko konpromisoak idatzi beharko ditu orri batean, eta hurrengo saiora arte gorde.



Etxeko lanak

(5') [115']

- 1. Orain arte programan ikasitakoa seme-alaben eguneroko harremanari aplikatzea, eta oraingo honetan arreta berezia jarriko da gaurko saioan adierazi eta publiko egin den konpromisoa edo helburua lortzearekin lotutako guztiari.**

Gaurko saioan egin den antzera, hurrengo saioan gaurko saioan hartutako konpromisoak berrikusi eta aztertuko dira, baita ikasitakoa eguneroko bizitzan aplikatzearen esperientziak ere. Beraz, saio oso garrantzitsua da, eta programako azkena.



Saioaren amaiera

(5') [120']

Entregatu partaide bakoitzari etxeko lanak gogorarazteko orriaren kopia bana. Azkenik, amaitu saioa partaideei etorri izana eta parte hartu izana eskertuz, gogorarazi hurrengo saioaren data (programako azkena) eta bertan etortzea zein garrantzitsua den, gaurko saioan adierazitako konpromisoetan lortutako lorpen-maila edozein izanik ere.

10. SAIOA

AGURRA ETA ITXIERA PROGRAMAREN JARRAIPENA ETA AMAIERA



Beharrezko materiala

- ▶ Arbela (hobeto paperezkoa bada), klariona edo errotuladoreak, ezabagailua.
- ▶ Etiketak partaide bakoitzaren izenekin eta bi aplikatzaileentzat.
- ▶ Koadernoak eta boligrafoak taldeko aplikatzaileentzat.
- ▶ Programaren bi ale (ale bat aplikatzaile bakoitzarentzat).
- ▶ Saioetara etortzearen eta partaideen informazioaren erregistro-orria.
- ▶ Gogobetetze-galdetegiak eta arkatzak edo boligrafoak (partaideak adina).
- ▶ Mokadu bat (edariak, janaria), hautazkoa.



Saioaren oinarriak

Prebentziozko esku-hartzeen ondorioak hobetzeko, komenigarriak dira indartzeko saioak. Azken saiotik igarotako hilabeteen, partaideek eguneroko bizitzak planteatzen dituzten egoeretan lortutako gurasoen gaitasunak praktikan jartzeko eta publikoki adierazitako hobetzeko konpromisoak betetzen saiatzeko aukera izan dute. Saio honetan, kide bakoitzak bere esperientziak partekatuko ditu gainerako partaideekin, lortutako aldaketa positiboak indartu eta finkatzeko, heziketa-eredu edo -jokabide desegokietara ez itzultzeko eta, baita partaideek programarekin duten gogobetetze-maila baloratu eta programa amaitutzat emateko ere.



Helburu zehatzak

- ⊙ Eskuratutako ikasketak indartzea.
- ⊙ Gurasoen gaitasunak hobetzea eta programaren ondorioz izandako aldaketak finkatzea.
- ⊙ Aurreko heziketa-eredu edo -jokabide desegokietara ez itzultzea.
- ⊙ Familietako esperientziak partekatzea.
- ⊙ Baloratu programako partaideen gogobetetze-maila.

Saioaren bilakaera

OHARRA:

- (1) Saio hau aurreko saiotik hilabetera egingo da. Horregatik gomendagarria da, saioa hasi baino lehen, aplikatzaile nagusiak eta laguntzaileak partaide bakoitzaren aurrerapenei eta zailtasunei buruzko oharrak berrikusi eta aipatzea (abiapuntua, aipatu zituen esperientziak, zailtasunak eta abar), baita aurreko saioan publikoki adierazi zituen aldatzeko konpromisoak ere.
- (2) Saioaren lehen zatia ("Partaide-taldearen esperientziak eta konpromisoak berrikustea") etxeko lanak egin dituzten berrikusteari eskainitako atalari dagokio.



Ongietorria partaideei

(5') [5']

Agurtu amultsu partaideei iristen diren neurrian, eta gonbidatu edari bat hartzera, nahi badute, eta eskatu toki bat hartzeko (esertzeko), eta bere izena daraman etiketa jartzeko.



Saioaren aurkezpena

(5') [10']

Aipatu programaren azken saio honetan, aurreko saioan egin moduan, ikasitako gaitasunak eguneroko bizitzako egoera errealetan aplikatzeari buruz hitz egingo dugula, eta esperientziak taldeko kideekin partekatuko ditugula. Gainera, aurreko saioan partaide bakoitzak adierazitako konpromisoen lorpen-maila berrikusiko dugu, eta izan diren zailtasunei eta horiek gainditzeko eta haiei aurre egiteko zailtasunak aztertuko ditugu.

Azaldu partaideei hurrengo ariketa aurreko saioko etxeko lanak berrikustearen baliokidea dela.



Partaideen taldeko esperientziak eta konpromisoak berrikustea

(75') [85']

Eskatu partaide bakoitzari aurreko saioan adierazitako hobetzeko konpromisoa azken hilabetean nola eboluzionatu den aipatzeko. Lortu dutela uste dute?, zenbateraino lortu dutela uste dute?, nola egin dute?, zer egin dute lortzeko, zein zailtasun izan dituzte?, nola egin diete aurre zailtasun horiei? eta abar.

Partaide bakoitzak bere egoera, aurrerapenak, zailtasunak eta praktikan jarri duten baliabideak azaldu ahala, aplikatzaile laguntzaileak bere izena eta konpromisoa idatziko ditu arbelean eta hizlariak egindako iruzkinei buruzko ohar labur batzuk gehituko ditu (arrastoak) geroago egoki iritzitako alderdiak taldearekin aipatzeko.

Partaide orok bere egoera azaldu eta gero, azalpen guztietatik ondoriozta daitezkeen alderdi komunak landuko dira: Nolako lorpenak erdietsi dira gehienbat?, zein izan dira zailtasun komunak?, zein estrategiak funtzionatzen dute proposatutako helburuak lortzeko? eta abar.

Ariketaren zati honetan garrantzitsua da taldeari parte hartzeko eskatzea, taldeko kideek eman behar dute analisia eta ondorioak, nahiz eta aplikatzaileak zehatz ditzakeen edo zehaztu behar ditue, bidezkoa ikusten badu.



Programarekin lortutako gogobetetzeari buruzko galdetegia aplikatzea (10') [95']

Azaldu partaideei programa baloratzeko eta lortu den gogobetetzea adierazteko galdetegiaren ezaugarriak eta funtzioak, eta gogorazi bildutako informazioa anonimoa eta konfidentziala dela:

- Ebaluatu Protego programa erabilgarri diren beharrei erantzuteko.
- Parte hartuta gogobetetze-maila ezagutzea.

Entregatu partaide bakoitzari arkatx edo boligrafo bat eta programaren gogobetetze-galdetegi bat. Galdetegiak banatzean, eskatu izenik ez jartzeko galdetegian (anonimoak izan behar dute).

Azaldu galderei erantzuteko modua, eta nabarmendu ez dutela egokia iruditzen zaien lehen aukera markatu behar, galdera bakoitzeko erantzun-aukera guztiak irakurri edo aintzat hartu baino lehen.

Taldeko kideak galdetegiari erantzuten hasi baino lehen, eskatu euren artean ez hitz egiteko eta erantzunak ozen ez esateko ezta iruzkinik egiteko ere. Azaldu partaide guztiek galdetegiari erantzuten amaitzen dutenean, programa publikoki baloratzeko eta taldearen aurrean beren iritziak eman eta iruzkinak egiteko tarte bat izango dela.

Jarraian, aplikatzaileetako batek ozen irakurriko du lehen galdera eta erantzuteko aukerak. Bi aplikatzaileak adi egongo dira norbaitek ulermenari edo irakur-idazketari buruzko zailtasunik baduen, erantzuten laguntzeko. Egin gauza bera galdetegiko gainerako galderekin.



Partaideen ondorioak eta balorazioak

(15') [110']

Partaideek programaren gogobetetze-galdetegiari era anonimoan erantzun eta gero, taldeko kideei gainerako kideei eta aplikatzaileei iruzkinak egiteko, programari buruzko balorazioak egiteko eta programak eurengan eta seme-alabengan eta familiako beste kideengan lortutako aldaketari buruz aritzeko tarte zabaldutako da.

Aplikatzaileak orientatu eta gaia bidera dezake honelako galderak eginez: Zer da gehien gustatu zaizuena?, eta zer gutxien?, zerbait aldatuko zenukete?, zergatik?, horrelako zerbait espero zenuten programa hasi baino lehen?, nola ikusten duzue zuen burua eta zuen seme-alabena hemendik hiru hilabetera, aldatzen joan diren eta lantzen ari zareten gauzei dagokienez? eta abar.



Etxeko lanak

(2') [112']

- 1. Jarrai dezatela programako saioetan ikasitakoa egunero seme-alabekin duten harremanetan aplikatzen, gauzak elkarrekin egiteko tokia aurkitzea, interesak partekatzea eta familiako erabakietan elkarrekin parte hartzea ahaztu gabe.**

Aipatu partaideei saio honekin programa amaitzen dela, baina guraso izatearen lanak ez duela etenik.



Saioaren eta programaren amaiera

(8') [120']

- Entregatu partaide bakoitzari etxeko lanak gogorarazteko orriaren kopia bana, lortutako aldaketak eta hobekuntzak lantzen jarraitzearen garrantzia nabarmentzeko bide gisa, nahiz eta programa amaitu den. Gainera, "PROTEGO programan parte hartzen duten gurasoentzako errefortzu-gida" ere entrega daiteke. Material osagarri hori doan deskarga daiteke PROTEGO programaren Lankidetzeta-plataformaren webgunean (<https://plataformaprotego.org/>). Aldez aurretik plataforman erregistratu behar da. Era berean, PDS (Promoción y Desarrollo Social) elkarteari bidaltzeko eska dakioke helbide honetarako mezu elektronikoko bat bidalita: pds@pdsweb.org (formatu digitalean bidaliko da).
- Eskertu aita-amei programan kolaboratu eta parte hartzeagatik. Eskertu, gainera, euren ahalegina eta konpromisoa.
- Era berean, zoriondu partaideei orain arte lortutako hobekuntzak eta animatu lantzen jarrai dezaten finkatu eta helburuetan lorpen berriak lortzeko.
- Gogorarazi, beste behin, aldaketa handienak aldaketa txiki iraunkorren batura baten emaitza izan ohi delako.
- Gogorarazi partaideei etorkizunean laguntza behar izanez gero zenbat komunitate-baliabide batzuk dituztela eskura, hala nola gizarte-zerbitzuak, programan sartzeko aukera emandako baliabide zehatza eta abar. Gainera iradoki daiteke telefono-zenbakiak truka ditzaketela harremanetan jarraitzeko eta elkarri indarra eman eta babesteko.



ERANSKINAK

GURASOENTZAKO LABURPEN-FITXA

1. saioa: ALDAKETARA BIDEAN

PORTAERA ALDATZEKO HELBURUAK DEFINITZEA

Nola definitu seme-alaben jokabide-arazoak?

Arazoak behar diren moduan definitzea balizko konponbideak aurkitzeko lehen urratsa da. Horretarako:

1. Arazoa eta aldatzeko helburuak definitu behar ditugu, seme-alabetan gehiago edo gutxiago ikusi nahi ditugun jokabideak azalduz.

ÉGarrantzitsua da oso zehatza izatea portaera horiek definitzean. Adibidez: “Nire semeak ez du ezer egiten etxean” esan beharrean, hobeto da beste hau esatea: “oso gutxitan jartzen du mahaia eta ia inoiz ez du zaborra botatzen”, eta helburu batzuk ezartzea, adibidez: “egunero afaltzeko mahaia jartzen lagun diezadan gustatuko litzaidake” edo “gauero zaborra jaitsi dezan nahiko nuke”.

2. Lorgarriak diren aldaketa-helburuak planteatzea. Beraz:

- **Errealistak eta seme-alaben adinera eta beharretara egokiak izan behar dira.** Beraz, adibidez, seme-alabei ez diegu galarazi behar lagunekin geratzea (ez da egokia gizarte-harremaneko beharra betetzea galaraztea), baina seme-alaba nerabeari eskatu behar diogu gaupasarik ez egiteko eta etxera aurrez ezarritako ordu batean itzultzeko.
- **Portaerako aldaketak ikusteko aukera eman behar dute.** Gurasoak gai izan behar dira seme-alaben portaeran txertatu nahi dituzten aldaketak ikusteko, zuzenean edota zeharka. Gauzak horrela, adibidez, ezin dugu ikusi seme-alabak eskolan arreta jartzen duen, baina egiazta dezakegu denbora pasatzen duen ikasten edo etxeko lanak egiten, eta nota onak ateratzen dituen. Gainera, eskolan duen portaerari buruz galde diezaiokegu irakasleari.
- **Nahi ziren aldaketak lortu ote diren erabakitzen utzi behar dute.** ABeraz, gure seme-alabak arratsalde guztia ordenagailuan jokatzeko pasatzerik nahi ez badugu, aurrez erabaki behar dugu gehienez ere zenbat denboraz joka dezakeen, eta honelako zerbait esan: “bostak arte jolas dezakezu ordenagailuan”, baina ez honelako gauzak: “ez pasatu arratsalde osoa” edo “espero dut gaur lehenago utziko diozula jokatzeari”.

GURASOENTZAKO LABURPEN-FITXA

2. saioa: HITZ EGINEZ ELKAR ULERTZEN DU JENDEAK

KOMUNIKAZIO-GAITASUNAK

Komunikazio-ohitura positiboak (sarriago erabili behar ditugun gauzak)

1. Oso argiak eta zehatzak izatea, arduratzen edo haserrearratzen gaituzten arrazoiak adieraztean, edo nola portatu behar duten azaltzean seme-alabei.
2. Aldiko gai bakarra tratatzea. Gauzak ez nahastea.
3. Orainaldian arreta jartzea (orain gertatu den horretan), iraganeko gauzak ekarri gabe.
4. Arazo bati buruz hitz egitean, lehenik azaldu nola sentitzen garen. Adibidez: *"Oso kezkatuta nago berriz ere eskolara joan ez zarelako"*.
5. Ongi ulertu diguten egiaztatzea. Eta ulertu ez bagaituzte, azaldu berriro beste hitz batzuekin.
6. Guk hitz egin eta gero, seme-alabei euren iritzia ematera animatzea.
7. Gainerakoei (seme-alabei, bikoteari eta abar) arretaz entzutea hitz egiten digutenean.
8. Hitz egiten ari garen pertsoneri arreta jartzen ari garela adieraztea. Horretarako buruarekin bat egin behar dugu, aurpegira begiratu behar dugu eta abar.
9. Hitz egiten dugun pertsonen (seme-alabak...) ikuspuntua ulertzen saiatzea.
10. Noizean behin beste pertsonak esaten diguna laburbiltzea, arreta jarrita dugula erakusteko eta esaten diguna ongi ulertu dugun egiaztatzeko. Adibidez: *"Ea ongi ulertu dudun, gurasoek hamabiak baino lehen itzultzeko eskatu dizutela esaten duzunean zure lagunek izango duten erreakzioak kezkatzen zaitu, ez?"*

Komunikazio-ohitura negatiboak (erabili behar ez ditugun gauzak)

1. Orokortu. Adibidez, esaldi hauek esan: *"Zuk beti"* edo *"Zuk inoiz"*.
2. Beste pertsona kritikatu (adibidez: *"Alferra zara"*), kritikatu beharrekoa bere portaera denean (adibidez, beste hau esanda: *"Gaur ez dituzu etxeko lanak egin"*).
3. Oihukatu edo ozenago hitz egin entzun diezaguten edo kasu egin diezaguten saiatzeko.
4. Salatu, errua bota, iraindu, lotsarazi, mehatxu egin, barregarri utzi. Adibidez, honelako gauzak esan: *"Hil egingo nauzu!"* edo *"Umekeriak besterik ez dituzu esaten!"*
5. Asmatu, suposatu Adibidez: *"Badakit bai zuk..."* edo *"Zuk nahi bai..."*
6. Sarkasmoa edo ironia erabili. Adibidez: *"Hara: gainditu egin duzu!"*
7. Hitz egiten digutenean beste gauza batzuetan pentsatu (adibidez: lanean).
8. Beste pertsona hitz egiten ari zaigunean ezinegona adierazi. Eten. Ez utzi amaitzen.

GURASOENTZAKO LABURPEN-FITXA

3. saioa: HARREMANAK ZAINDUZ

GATAZKAK GUTXITZEA ETA FAMILIA-HARREMANAK HOBETZEA

Oso garrantzitsua da sumina eta haren aitorpenak kontrolatzea. Gure bulkadak kontrolatzen ez badakigu, familiako gatazkak geroz eta sarriago gertatuko dira eta biziagoak izango dira, eta familiako harremanak okerrera egingo dute. Beraz, eztabaida batean amorru edo tentsio handia sentitzen dugunean, autokontrol-teknika bat aplikatu behar dugu aurrera egin baino lehen.

Haserrea eta “amorrueztandak” autokontrolatzeko metodoa

1. **“Eztanda” egin baino lehen alarma adierazteko agertzen diren seinale pertsonalak hautematea.** Seinale horiek pentsamenduak (adibidez: “barre egiten dit”), sentsazioak (adibidez: amorru bizia, jotzeko gogo), egiten ditugun gauzak (hala nola: oihukatu, bestearengana asko hurbildu) edo erreakzio fisiologikoak (bihotz-taupadak, tentsio muskularra, berotzea eta abar) izan daitezke.
2. **Haserrea ezagutu eta gutxitzen saiatzea.** Alarma-seinale batez ohartu eta berehala, geure buruari esan behar diogu: “Kontuz! Haserretzen ari naiz. Kontrola gal dezaket”. Seinale bat aktibatzen denean, beste seinale batzuk aktibatzen joango litzatekeen erreakzio-kate bat has liteke berehala. Orduan, erraza da amorruak “eztanda” egitea. Horregatik, berehala gelditu behar dugu prozesua; lehen seinalea sentitu bezain laster.
3. **Kontrola galtzeak sor ditzakeen ondorio negatiboez pentsatu:** “Kontrola galduz gero, orduan...”.
4. **Hain haserre sentitzeko beste arrazoirik badagoen galdetu geure buruari.** Beste pertsonaren portaeraz eta eztabaidaz gain, “sua pizten” duten beste arrazoi batzuk ere egon litezke, edota gure egoera emozionalaren arrazoi nagusia ere izan litezke. Adibidez: laneko liskar bat, hagineta mina, gure taldeak galdu izan eta abar.
5. **Haserrea txikitzen saiatzea.** Adibidez: arnasa sakon hartuta (airea biriketan nola sartzen eta irteten den sentituz), pausu bat atzera emanda zutik bagaude, zerbait janda mahaian bagaude eta abar.
6. **Kontrola galdu gabe egoerari aurre egin diezaikegun balioestea.** Haserrea uneko eztabaidatik soilik badator, aurrera jarrai dezakegu, baina hori bai, hitz egiteko modua zainduz (tonua, adierazpenak eta abar). Alabaina, haserrea beste arrazoi batzuetatik ere badator edo, nagusiki, beste arrazoi batzuetatik badator (lanean izandako liskarra, hagineta mina eta abar), edo beldur bagara kontrola mantentzeko gai izango ez garelara, eztabaida beste une baterako utziko dugu, lasaiago gauden momentu baterako.
7. **Norbere buruari oparitxo bat egitea, kontrola mantentzeagatik.** Geure buruari esatea: “Ongi egina! Sari bat merezi dut. Zera egingo dut...” eta gero, benetan norbere burua saritzea.

GURASOENTZAKO LABURPEN-FITXA

4. saioa: HORI BAI, HORI EZ

ARAUAK ETA MUGAK EZARTZEA

Jokabidearekin lotutako arauen eta mugen zentzua eta beharra

Familian funtsezkoa da seme-alabengatik nolako portaerak espero ditugun adierazten dituzten arauak ezartzea: hau da, zein gauza onartzen diren eta zein ez.

Seme-alabei arauak eta mugak ezartzeko urratsak:

1. Eduki argi arau eta muga horiek justifikatzen dituzten arrazoiak, eta azaldu seme-alabei arauen berri ematean. Gainera, adierazi zein ondorio izango dituen arau horiek ez betetzeak (zigorrak).
2. Oinarritu arauak, haiek betetzeak edo ez betetzeak, seme-alabentzat izango dituzten ondorioetan, seme-alaben portaeraren ondorioek gurasoengan eragin beharrean.
3. Saiatu arauak seme-alabekin hitzartzen, eta aztertu arau horiek aldatzeko aukera, arrazoi sendoak emanez gero. Horretarako, ematen dituzten argudioak entzun eta baloratu behar ditugu. Gainera, seme-alabekin arauak adostean, "erantzukizuna" eta "askatasuna" erlazionatu behar ditugu. Alabaina, seme-alabekin ezer adostea ezinezkoa bada, gurasoek gure heziketa-erantzukizuna geure egin behar dugu, eta egoki irizten ditugun arauak eta mugak ezarri behar ditugu.
4. Arau bat ezarri eta gero, egonkorra izan behar da eta betetzeko eskatu behar da beti, eta bi gurasoek eskatu behar dute. Arauek egokiak izateari uzten dietenean soilik aldatu behar dira. Bestalde, arau bat betetzen ez denean, zigor bat jarri behar da (aldez aurretik aurreikusitakoa eta seme-alabek ezagutzen dutena).

Seme-alabek arauak betetzea indartu behar dugu

Seme-alabek arauak betetzen ez dituztenean, gurasoek euren portaera zigortu behar dute (seme-alabek portaera txar horrekin lotuta dagoen ondorio desatsegin bat jaso behar dute). Era berean, arduratsu jokatzeko dutenean eta ezarritako arauak eta mugak betetzen dituztenean, gurasoek seme-alaben portaera positiboa indartu (sartu) behar dute; adibidez, egin dutenaz oso pozik daudela adieraziz.

GURASOENTZAKO LABURPEN-FITXA

5. saioa: SARIAK ETA ZIGORRAK

GAINBEGIRATZEA, ZIGORRAK ETA FAMILIA-LOTURA

Seme-alabentzat arauak ezartzea oso garrantzitsua da. Baina, ez da nahikoa arrazoizko arauak eta mugak modu egokian ezartzea. Arau eta muga horiek betetzen diren ere egiaztatu behar da: eta horri gainbegiratzea deitzen zaio. Alabaina, seme-alaben portaeraren zati batek soilik zaintzen duten formalki ezarri diren arauak. Ezinezkoa eta desegokia litzateke beste modu batera egitea. Hori bai, gurasoek seme-alaben portaera orokorra gainbegiratu behar dute: etxean, eskolan, kalean, lagunekin, bizilagunekin, auzoan eta abar; eta ez dute soilik familian zehaztu diren arauak betetzen ote diren egiaztatu behar.

Nola gainbegiratzen da seme-alaben jokabidea?

1. Seme-alabak inguratzen dituen inguruan esku-hartuta.

- **Zuzeneko ekintzen bidez.** Adibidez: seme-alaba eskolaz kanpoko jarduera batean apunta dezakezu eskolatik ateratzean kalean gora eta behera ez ibiltzeko.
- **Agindu zehatzak eman.** Adibidez: "Eskolatik irten eta zuzenean etxera etorri behar duzu".

2. Seme-alabaren jokabideari jarraituz.

- **Une jakin batean non dauden eta zer egiten duten jakiten saiatuz.**
- **Noizean behin egiaztatuz.** Adibidez: egotea espero den tokira telefonoz deituta.

Seme-alabaren jokabidea gainbegiratzea errazago eta eraginkorragoa da gurasoek...

- Egiten dutena ezkutatzen ez badiete.
- Tarteka eta txikitatik, beren jokabideari eta lagunaren jokabideari buruz galdetzen badiete (baina galdeketa bat egitera iritsi gabe).
- Noizean behin, seme-alabek esaten duten hori benetan egiten duten egiaztatzen badute.
- Seme-alabekin zuzeneko edo zeharkako harremana duten pertsonekin sarri hitz egiten badute; adibidez, irakasleekin, lagunaren gurasoekin eta abar.

Nola zigortzen dira seme-alabak arauak betetzen ez dituztenean?

- Zigor txikiak ezarriz, baina modu koherentean (arau bat betetzen ez duten bakoitzean).
- Zigorra eragin duten jokabideen larritasunarekin proportzionalak diren zigorrak aplikatuz.
- Zigorrak eragin dituzten jokabideekin erlazionatuta dauden zigorrak ezartzen saiatuz.
- Norbere burua edo familiako beste kide batzuk ere ez zigortzen saiatuta.
- Zigortu nahi den jokabidea berriro gerta ez dadin edo jokabidea murriztuko duen zigor bat ezarrita. Ez du mendekua izan behar.

GURASOENTZAKO LABURPEN-FITXA

6. saioa: DROGAK EZTABAIDAGAI

TABAKOARI, ALKOHOLARI ETA GAINERAKO DROGEI BURUZ FAMILIAK DUEN JARRERA

Aitak eta amak argi eduki behar dituzte seme-alaba nerabeek egin dezaketenaren eta egin ezin dezaketenaren irizpideak. Arauak argi ez badauzkate, gehiago kostatzen da modu egokian jardutea. Gai batzuk, seme-alaben bizitzarako oso garrantzitsuak izan arren, zailak izan daitezke hitz egiteko eta arauak ezartzeko; adibidez, tabakoaren erabilera edo alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumoa.

Tabakoaren, alkoholaren eta gainerako drogen erabilerari buruz familiako arauak ezartzearen garrantzia

Legez kanpoko drogen kontsumoa guraso asko kezkatzen dituen gai bat da. Baina, askotan ez gara ohartzen alkoholaren abusuak edo erretzeko ohiturak nerabeen artean dituen arriskuak.

Tabakoa, alkohola eta beste droga batzuk nerabetan hasten dira kontsumitzen. Gainera, erretzen edo alkohola edaten oso gazte hasten diren neska-mutilek aurrerago beste droga batzuk probatzeko eta kontsumitzeko aukera gehiago dituzte. Horregatik oso garrantzitsua da substantzia horiei buruzko arau batzuk jartzea familian.

Noiz hitz egin behar da seme-alabekin drogei buruz?

Garrantzitsua da hitz egitea, baina une egokietan hitz egin behar da. Ez da egokia gaia etengabe eta arrazoirik gabe ateratzea. Seme-alabekin drogei buruz hitz egin dezakegu:

- Gaia berez ateratzen denean. Adibidez, telebista-programa batean.
- Seme-alabek gaiari buruzko galdera bat edo iruzkin bat egiten digutenean.
- Elkarrizketa formaletan, justifikatzen duen arrazoi bat dagoenean. Adibidez, seme-alaba gauez lehen aldiz irteten denean, ezkontza batera joan baino lehen eta abar.

Nola hitz egin behar da seme-alabekin drogei buruz?

- Informazioa adinera, esperientziara eta aurrez duen informaziora egokitu behar da.
- Informazio objektiboa eman behar zaie, puztu gabe.
- Ez zaie sermoirik bota behar. Zer iritzi duten galdetu behar zaie, eta arretaz eta errespetuz entzun diotena.
- Agian gustatzen ez zaizkigun gauzak entzuteko prest egon behar dugu.
- Elkarrizketak galdetegi itxura har ez dezan saiatuz.
- Ez da lehen aukeraren zain egon behar gai guztiak batera tratatzeko.

GURASOENTZAKO LABURPEN-FITXA

7. saioa: ERANTZUN BERRIAK ARAZO ZAHARREI

ARAZOAK KONPONTZEA

Arazoak konpontzeko estrategiak erabiltzea gurasoen eta seme-alaben arteko gatazken kopurua eta intentsitatea murrizten laguntzen digute, eta familiako giroa hobetzen laguntzen dute. Seme-alaben jokabide-arazoak konpontzeko, gurasoek egoera bakoitzean egon daitezkeen konponbide-aukerak hausnartu behar dituzte, aukera bakoitzaren alde on eta txarrak baloratu behar dituzte, eta kasu bakoitzerako aukera hobereana hautatu.

Seme-alabekin jokabide-arazoak konpontzeko urratsak

1. Definitu arazoa modu egokian.
2. Pentsatu arazoa konpontzeko hainbat modu.
3. Berrikusi banan-banan, eta baztertu egin ezin daitezkeenak.
4. Aztertu geratzen zaizkigun aukeren alde onak eta txarrak.
5. Hautatu aukera onena dirudiena.
6. Aplikatu eta ikusi ea nahi genituen emaitzak lortzeko balio izan digun.

Presek eta amorruek arazoak konpontzea zailtzen dute

Sarritan, seme-alaben jokabidean arazoren bat dagoela ohartzen gara, jokabide horrek gurasooi ezinegonen bat eragiten digulako. Horrelakoetan, oso normala da haserrea edo amorrua sentitzea. Baina haserre edo amorru horrek gure erantzunak presazkoak eta desegokia izateko aukera handitzen du. Adibidez: seme-alabak kritikatzeta, iraintzea, oso zorrotz zigortzea, kasurik ez egitea, seme-alabekin hitz egin nahi ez izatea eta abar.

Ziurrenik, erreakzio horiek ez digute lagunduko seme-alabaren jokabidea hobetzen; are gehiago, baliteke okertzea. Horregatik, seme-alaben jokabidearekin arazoren bat dagoenean, garai ona da hirugarren saioan ikasi genuen haserrea autokontrolatzeko metodoa aplikatzeko.

Seme-alaben jokabide-arazoei aurre egiteko beste puntu interesgarri batzuk

- Seme-alabei arazoaren konponbidean parte hartzen utzi. Lankidetzeta bilatzea.
- Arazo bakar batean arreata jartzea: une honetan gure arreata bereganatu duena.
- Muturreko jarrerak ez hartzea jokabide-arazoen erantzukizuna egoztean.

ETXEKO LANAK GOGORARAZTEKO FITXA

1. saioa: ALDAKETARA BIDEAN

PORTAERA ALDATZEKO HELBURUAK DEFINITZEA



ETXEKO LANAK

1. Pentsatu zein diren seme-alabek egitea nahiko zenukeen aldaketa garrantzitsuenak. Pentsatzen ari zarenean, kontuan hartu gaurko saioan ikasi duzun guztia.

ETXEKO LANAK GOGORARAZTEKO FITXA

2. saioa: HITZ EGINEZ ELKAR ULERTZEN DU JENDEAK

KOMUNIKAZIO-GAITASUNAK



ETXEKO LANAK

1. Hitz egin egunero seme-alabekin.

Hemendik aurrera, hitz egin egunero minutu batzuk seme-alabekin (edozein gairi buruz). Aurrez aurre hitz egin ezin baduzu (adibidez, bereizita zaudetelako eta seme-alabak beste gurasoarekin daudelako), hitz egin gutxienez telefonoz.

2. Berrikusi egunero seme-alabekin duzun komunikazioan izandako aurrerapenak.

Gaurtik hasita, saiatu kritikak egiteko eta jasotzeko modua eta seme-alabekin hitz egiteko modua hobetzen.

Aurrerapenak berrikusten dituzunean, jarri arreta berezia saioan indartu beharko zenituzkeela eta egiteari utzi beharko zeniokeela esan zenituen bi komunikazio-ohiturei.

Berrikusi egindako aurrerapenak egunero.

3. Aukeratu gai garrantzitsu bat eta jarri seme-alabarekin gai hori tratatzeko azken egun bat.

Lehenik, aukeratu gai bat, zaila eta garrantzitsua iruditzen zaizuna, seme-alabekin inoiz edo oso gutxitan hitz egin duzuna eta orain hitz egitea aukera aproposa dela uste duzuna.

Ondoren, hitz egiteko azken egun bat aukeratu (30 egun baino lehenago izan behar da). Adibidez: zerbait elkarrekin egiten duzuen hurrengo aldia.

Azkenik, hitz egin.

ETXEKO LANAK GOGORARAZTEKO FITXA

3. saioa: HARREMANAK ZAINDUZ

GATAZKAK GUTXITZEA ETA FAMILIA-HARREMANAK HOBETZEA



ETXEKO LANAK

1. Pentsatu autokontrolatzeko egoerak.

Bakarrik zaudela, saiatu seme-alabarekin eztabaidan ari zinela kontrola galdu zenuen azken aldia ahalik eta zehatzen ikusten edo gogoratzen.

Ondoren, aplikatu buruan baina ahal duzun modurik errealistenean gaurko saioan ikasi duzun autokontrolatzeko metodoa. Horretarako, zeregin hau egin baino lehen saioa gogorarazteko orria berrikusi behako duzu.

2. Bulkadak autokontrolatzea.

Autokontrola zaitetz seme-alabekin duzun hurrengo eztabaidan edo gatazkatsua izan daitekeen hurrengo egoeran.

3. Jarraitu aurreko saioko kontsignak edo zereginak aplikatzen.

- Hitz egin egunero seme-alabekin, tarte laburrez bada ere.
- Berrikusi egunero familia-komunikazioan egiten dituzun aurrerapen guztiak: kritikak egin eta jasotzea eta komunikazio-ohiturak (sarriago egin beharko zenukeela pentsatzen duzun hori eta egiteari utzi beharko zeniokeela uste duzun hori).
- Gogoratu seme-alabekin gai garrantzitsu bati buruz hitz egitea zehaztutako unean eta denbora-tartean.

ETXEKO LANAK GOGORARAZTEKO FITXA

4. saioa: HORI BAI, HORI EZ

ARAUAK ETA MUGAK EZARTZEA



ETXEKO LANAK

1. Pentsatu eta jakinarazi seme-alabei jarri beharko zeniekeen arau bat.

Pentsatu araua gaurko saioan ikasitako ereduaren arabera. Egokia irizten badiozu, saioa ariketetan landutako arau bera izan liteke. Ariketa egin baino lehen, berrikusi saioa gogorarazteko orria.

Ondoren, jakinarazi araua seme-alabari. Aukeratu arauaren berri emateko une egoki bat.

ETXEKO LANAK GOGORARAZTEKO FITXA

5. saioa: SARIAK ETA ZIGORRAK

GAINBEGIRATZEA, ZIGORRAK ETA FAMILIA-LOTURA



ETXEKO LANAK

1. Bilatu familian parte hartzeko eremu eta modu berriak (gurasoek eta seme-alabek gauzak batera egitea). Bilatzen ari zarenean, pentsatu zer zailtasun izan ditzakeen, eta nola gainditu zailtasun horiek.

Seme-alabekin batera egiteko gauza bat aukeratu eta gero, ezarri egun bat ekintza hori egiten hasteko, hurrengo hamabost egun baino lehenago.

2. Identifikatu eta indartu seme-alaben gauza positiboak.

Aukeratu seme-alaben ezaugarri positiboak eta pentsatu nola lagun diezaiekezun ezaugarri horiek indartzen, saioan landu duguna kontuan izanda.

Azkenik, aplikatu seme-alabei lagun diezaiekeen hori zure ezaugarri positiboak indartzeko.

3. Gehienez ere hamabost eguneko epean, ezagutu eta saiatu berresten seme-alabei buruzko informazio hauek: Nola izena dute beren seme-alabek?, nora joaten dira eta zer egiten dute irteten direnean?, zein toki edo lokaletara joaten dira?, edo zergatik joaten dira toki horietara eta ez beste toki batzuetara?

ETXEKO LANAK GOGORARAZTEKO FITXA

6. saioa: DROGAK EZTABAIDAGAI

TABAKOARI, ALKOHOLARI ETA GAINERAKO DROGEI BURUZ FAMILIAK DUEN JARRERA



ETXEKO LANAK

- 1. Aurkitu seme-alabekin tabakoari, alkoholari edo beste droga batzuei buruz hitz egiteko tarte bat hurrengo egunetan.**

Aurkitu hitz egiteko egoera eta une egoki bat.

Saiatu gertatzea oso litekeena den aukera bat izatea.

Gaiaz hitz egiten duzunean, saiatu une egoki bat aurkitzen, eta hartu kontuan gaur ikasitako guztia.

ETXEKO LANAK GOGORARAZTEKO FITXA

7. saioa: ERANTZUN BERRIAK ARAZO ZAHARREI

ARAZOAK KONPONTZEA



ETXEKO LANAK

1. Pentsatu seme-alabak sarritan duen portaera-arazo bat eta orain arte konpontzea lortu ez duzuna, eta aplikatu saioan landu den arazoak konpontzeko teknika bera.

Ariketa egin baino lehen, berrikusi saioa gogorarazteko orria.

ETXEKO LANAK GOGORARAZTEKO FITXA

8. saioa: AZTERKETA EGITEN

JARRAIPENA



ETXEKO LANAK

1. Aplikatu orain arte programan ikasitakoa seme-alaben eguneroko harremanari, gaurko saioan ikasitakoa, zein aurreko saioetan ikasitakoa.

ETXEKO LANAK GOGORARAZTEKO FITXA

9. saioa: AURRERAPENAK PARTEKATZEN

AURRERAPENEI JARRAITZEA ETA INDARTZEA



ETXEKO LANAK

1. **Aplikatu orain arte programan ikasitakoa seme-alaben eguneroko harremanari.** Aplikatzen duzunean, jarri arreta berezia gaurko saioan adierazi eta jakinarazi duzun konpromisoarekin edo helburuarekin lotutako guztian.

ETXEKO LANAK GOGORARAZTEKO FITXA

10. saioa: AGURRA ETA ITXIERA

PROGRAMAREN JARRAIPENA ETA AMAIERA



ETXEKO LANAK

1. Jarraitu orain arte programako saioetan ikasitakoa seme-alaben eguneroko harremanari aplikatzen.
2. Gogoratu seme-alabekin gauzak batera egiteko tarteak aurkitzea, interesak partekatzea eta familiako erabakiak elkarrekin hartzea.

SAIOA	HOBETZEKO ADIERAZITAKOAK:	OHARRAK:
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

GOGO BETETZE-GALDETEGIA PROGRAMAKO PARTAIDETZARI BURUZ

Programa amaitu den honetan, programari buruz duzun iritzia jakitea gustatuko litzaiguke. Irakurri arretaz itzaldutako esaldiak eta markatu gurutze batekin zure iritzia hoberen islatzen duen erantzuna.

Esaldi batzuk seme-alabei buruzkoak dira. Erantzun 9-13 urte dituen eta portaera zaila izan ohi duen seme-alaban pentsatuta.

Programan parte hartu eta gero, lehen baino gehiago ohartzen naiz seme-alaben hezkuntzan daukadan erantzukizunaz.			
<input type="checkbox"/> OSO ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> EZ NAGO ADOS	<input type="checkbox"/> EZ NAGO BATERE ADOS
Programan parte hartu eta gero, seme-alabak gaizki portatzen direnean egoki jarduteko lehen baino gaitasun gehiago daukadala uste dute.			
<input type="checkbox"/> OSO ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> EZ NAGO ADOS	<input type="checkbox"/> EZ NAGO BATERE ADOS
Seme-alabek programa hasi baino lehen zuten jokabidea azken aldian duten portaerarekin alderatuta, hobetu egin da (adibidez, gehiago entzuten dute, kasu gehiago egiten dute, gehiago laguntzen dute, gehiago hitz egiten dute eta abar).			
<input type="checkbox"/> OSO ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> EZ NAGO ADOS	<input type="checkbox"/> EZ NAGO BATERE ADOS
Saio hauetan seme-alaben portaera hobetzen lagunduko didaten gauzak ikasi ditut.			
<input type="checkbox"/> OSO ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> EZ NAGO ADOS	<input type="checkbox"/> EZ NAGO BATERE ADOS
Gustatu zait programan parte hartzea.			
<input type="checkbox"/> OSO ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> EZ NAGO ADOS	<input type="checkbox"/> EZ NAGO BATERE ADOS
Gomendatuko nieke programa nire seme-alaben adin bereko seme-alabak dituzten beste familia batzuei.			
<input type="checkbox"/> OSO ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> EZ NAGO ADOS	<input type="checkbox"/> EZ NAGO BATERE ADOS
Saio hauetan ikasitako gauzak praktikan jartzeko asmoa daukat.			
<input type="checkbox"/> OSO ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> ADOS NAGO	<input type="checkbox"/> EZ NAGO ADOS	<input type="checkbox"/> EZ NAGO BATERE ADOS

GALDETEGIAREN AMAIERA. ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZARENGATIK.

PROTEGO PROGRAMA APLIKATZEKO TREBAKUNTZA-PLANA

Trebakuntza honen xedea familia-prebentzioari buruzko alderdi orokorretan profesionalak gaitzea eta programa kudeatzearekin eta aplikatzearekin lotutako alderdiak sakontzea da.

1. Helburuak

- Profesionalak gaitzeko ezagutza teorikoak eta elementu praktikoak ematea, programan aplikatu ahal izateko.
- Programaren saioetan ezaugarri nagusienak praktikan jartzea erraztea.

2. Hartzaileak

PROTEGO trebakuntza gizarte-arretaren, hezkuntzaren eta osasunaren arloko profesionali zuzentzenaie. Adibidez, gizarte-zerbitzuei, ikastetxeei, osasun-etxeei eta droga-mendekotasunaren arretarako zentroi eta programei.

3. Trebakuntzaren edukiak

a. **Programaren sarrera eta aurkezpena:** PROTEGO programaren aurkezpena programaren ezaugarri nagusienak ezagutzera bideratuta dago. Hau da:

- 1.1 Programaren historia, ezaugarriak eta eraginkortasunaren justifikazioa.
- 1.2. Familiaren ingurunearekin lotutako arrisku-faktoreak eta babes-faktoreak.
- 1.3. Xedea eta helburuak.
- 1.4. Teoriaren oinarria.
- 1.5. Hartzaileen profila.
- 1.6. Aplikatzeko formatua.
- 1.7. Iraupena.
- 1.8. Saioen edukia.
- 1.9. Saioen egitura.
- 1.10. Metodologia.
- 1.11. Materialak.
- 1.12. Zer da eta zer ez PROTEGO?

b. **Aplikatzaileak:** Aplikatzaileak funtsezkoak dira programan parte hartzen duten familiak alda daitezen motibatuzko. Horregatik, trebakuntzaren zati bat programa gauzatzen duten pertsonen papera ezagutzera eskaintzen da. Atal honetan azaltzen dira:

- 2.1. Aplikatzaileen ezaugarriak eta funtzioak.
- 2.2. Aplikatzaileen rola eta jarrerak.

c. Familiekin programa baino lehen, programan zehar eta gero lan egiteko gomendioak: PROTEGO 10 saioetan gauzatzen den programa bat da, horietatik 8 astean behin egiten dira eta azken bi saioak hilean behin. Beraz, programaren iraupena, guztira, 4 hilabetekoa da, eta programa arrakastaz egin dela esan liteke familiekin amaierara arte irauten badute. Trebakuntzaren zati honetan eduki hauetan lantzen dira:

- 3.1. Familien gaitasuna hobetzeko argibideak.
- 3.2. Familiak programan parte hartzera motibatuzeko estrategiak.
- 3.3. Familiak programaren amaierara arte irauteko estrategiak.
- 3.4. Programa amaitu denean familiako lana finkatzeko proposamenak.

d. Programa saioz saio aplikatzeko gaitasunak: PROTEGO saio guztiek antzeko egitura dute, baina saio bakoitzean eduki eta dinamika zehatz batzuk planteatzen dira. Saioen edukiak programak bultzatzen dituen gurasoen hainbat gaitasuni dagozkie, jarraian azaltzen den moduan:

- 4.1. 1. saioa: Portaera aldatzeko helburuak definitzea.
- 4.2. 2. saioa: Komunikazio-gaitasunak.
- 4.3. 3. saioa: Gatazkak gutxitzea eta familia-harremanak hobetzea.
- 4.4. 4. saioa: Arauak eta mugak ezartzea.
- 4.5. 5. saioa: Gainbegiratzea, zigorrak eta familia-lotura.
- 4.6. 6. saioa: Tabakoari, alkoholari eta beste droga batzuei buruz familiak duen jarrera.
- 4.7. 7. saioa: Arazoak konpontzea.
- 4.8. Aurrerapenei jarraitzeko eta indartzeko saioak: 8. saioa (jarraipena), 9. saioa (aurrerapenei jarraitzea eta indartzea) eta 10. saioa (programaren jarraipena eta amaiera).

4. Metodologia

Trebakuntzaren metodologiak azalpen teorikoa eta jarduera praktikoak konbinatzen ditu. Horrela, PROTEGO programaren trebakuntzan familiekin programa antolatuzeko, aplikatzeko eta haren garapena ebaluatuzeko gaitasunak irakasten dira. Trebakuntza praktikara bideratutako ikuspegi batetik sortu da, baita ezagutza teorikoenei eskainitako saioen zatiak ere.

Bestalde, trebakuntza profil profesionaletara eta lurralde bakoitzeko ezaugarrietara egoitzen da. Hau da, partaideek gurasoen gaitasunei, drogen erabileraren prebentzioari eta beste jokabide arriskutsu batzuei buruz aurrez dituzten ezagutzetatik abiatzen da. Zerbitzu edo erakunde desberdinetara jotzen duten familien gizarte-, kultura-, hezkuntza-, ezagutza- eta jokabide-ezaugarrietara ere moldatzen da.

Trebakuntzan dinamikak, familiako egoeren analisiak, partaideen arteko mahai-inguruak eta talde-eraketak egiten dira. Gainera, programaren saioak praktikatzen dira (praktika simulatua eta programaren aplikazioa gainbegiratzea) funtsezko gakoak eta familiekin lantzeko moduak nabarmenduz, saio bakoitzeko eraketak aztertuz eta saioetan familiekin lantzen diren zenbait eraketa praktikan jarritz.

Trebakuntzaren zati bakoitzari eskainiko zaion denbora:

- Programaren sarrera eta aurkezpen orokorra (3 h).
- Aplikatzaileak (2 h).
- Familiekin programa baino lehen, programan zehar eta gero lan egiteko gomendioak (3 h).
- Programa saioz saio aplikatzeko gaitasunak (praktika gainbegiratuak) (12 h).

Trebakuntza egitean edo gero, pertsonak programa aplikatzen dutenean, trebakuntza egin duten pertsonak PROTEGO programaren trebatzaileekin harremanetan jar daitezke zalantzak argitzeko.

5. Iraupena

PROTEGO aplikatzeko trebakuntza estandarren formatuak 20 orduko iraupena du, guztira, 5 ordu saioko 4 egunetan banatuta. Formatu eta orduen banaketa hori taldeen beharren arabera egokitu daiteke.

6. Modalitatea

Aurrez aurrekoa.

7. Materialak

Trebakuntza egiteko aurkezpenak, eskuliburua, etorri izanaren erregistro-orriak, gogobetetze-galdetegiak eta trebakuntzara etorri izanaren ziurtagiriak erabiltzen dira.

8. Esperotako emaitzak

Trebakuntza amaitzean, partaideak gai izango dira gurasotasun positiboa bultzatzeko lana hasteko desabantailazko gizarte-egoeran dauden familiekin, PROTEGO programa aplikatuta.

9. Trebatzaileak

Programa aplikatzen esperientzia handia duten profesionalak.

10. Ebaluazioa

Prozesuaren ebaluazioa eta ikasketen balorazio kualitatiboa, trebakuntzaren ostean.

BIBLIOGRAFIA

- Andrews JA, Hops H, Duncan SC. (1997). Adolescent Modeling of Parent Substance Use: The Moderating Effect of the Relationship With the Parent. *Journal of Family Psychology*. 11 (3): 259-270.
- Ashery RS, Robertson EB, Kumpfer KL. (Eds.) (1998). *Drug Abuse Prevention Through Family Interventions*. NIDA Research Monograph 177. Rockville MD: National Institutes of Health.
- Becoña E. (1999). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Bukoski WJ (Ed.) (1997). *Meta-Analysis of Drug Abuse Prevention Programs*. NIH Publication No. 97-146. Rockville MD: National Institutes of Health (gaztelaniazko itzulpena: *Meta-análisis de programas de prevención del abuso de drogas*. Madrid: F.A.D. 1999).
- Caballo VE. (1992). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid. Siglo XXI.
- Canadian Centre on Substance Abuse, CCSA. (2010). *Building on our strengths: Canadian standards for school-based youth substance abuse prevention (version 2.0)*. Ottawa: Author.
- Catalano RF, Hawkins D. *The social development model: A theory of antisocial behaviour*. Citat a Hawkins JD, editor (1996). *Delinquency and crime. Current theories*. Cambridge: Cambridge University Press; pp. 149-197.
- Cohen D, Rice J. (1997). Parenting Styles, Adolescent Substance Use, and Academic Achievement. *Journal of Drug Education*. 27 (2): 199-211.
- Conduct problems prevention research group. (1992). A developmental and clinical model for the prevention of conduct disorders; The FAST Track Program. *Development and Psychopathology*, 4, pp. 505-527.
- Dishion TJ y cols. *Programa de Transición Adolescente. Manual del Monitor de Padres* (J.L. Recio-ren gaztelaniazko bertsioa). Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Documento multicopiado.
- Dishion TJ, Kavanagh K. (2000). A Multilevel Approach to Family-Centered Prevention in Schools: Process and Outcome. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 899-911.
- Dishion TJ, Kavanagh K. (2003). *Intervining in Adolescent Problem Behavior*. New York: Guilford.
- Dishion TJ, McCord J, Poulin F. (1999). When Interventions Harm: Peer Groups and Problem Behavior. *American Psychologist*. 54 (9): 755-764.
- Fernández JR, Secades R, Calafat A et al. (2010). *Una revisión de los programas de prevención familiar. Características y efectividad*. Informe: IREFREA.
- Gerrad M, Gibbons FX, Zhao L, Russell DW, Reis-Bergan M. (1999). The effect of peer's alcohol consumption on parental influence: A cognitive mediational model. *Journal of Studies on Alcohol*. Supplement 13: 32-44.
- Goldfried MR, Davison GC. (1981). *Técnicas terapéuticas conductistas*. Buenos Aires: Paidós.
- Hawkins JD, Catalano RF. (1998). *Preparing for the Drug Free Years. Workshop Leader's Manual*. Seattle: Developmental Research and Programs.
- Hawkins JD, Catalano RF, Miller JY. (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*. 112 (1): 64-105.
- Hops H, Andrews JA, Duncan SC, Duncan TE, Tildesley E. (2000). *Adolescent Drug Use Development. A Social Interactional and Contextual Perspective*. A Sameroff AJ, Lewis M, Miller SM (Eds.). *Handbook of Developmental Psychopathology*. 2nd Edition. New York: Plenum Press.

- Izagarra S, Ayarra M. (2001). Entrevista motivacional. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. 24(Supl.2): 43-53.
- Kumpfer KL, Turner. CW. The social ecology model of adolescent substance abuse: implications for prevention. *International Journal of the Addictions*. 1990-1991; 25 (4A): 435-463.
- Kumpfer KK, Fenollar J, Jubani C. (2013). Una intervención eficaz basada en las habilidades familiares para la prevención de problemas de salud en hijos de padres adictos al alcohol y drogas. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 21, 85-108.
- Labrador FJ, Cruzado JA y Muñoz M. (1993). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.
- López F. (1995). *Necesidades de la infancia y protección infantil. 1: Fundamentación teórica, clasificación y criterios educativos*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Martínez I, Salvador T. *Catálogo de Programas de Prevención del abuso de Drogas*. Madrid: Comunidad Autónoma de Madrid. Agencia Antidroga.
- McLeroy, K R, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15, pp. 351-377.
- National Institute of Drug Abuse (1997). Preventing Drug Use Among Children and Adolescents. A Research-Based Guide. Rockville MD: National Institutes of Health. NIH Publication No 97-4212.
- Offord D. (2000). Selection of Levels of Prevention. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 833-842.
- Porrás J, Comas D. (1996). *Materiales de formación en prevención de drogodependencias. Módulo Familias*. Madrid: Programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid (P.P.D.).
- Prochaska JO, Norcross JC. (2001). Stages of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 38(4): 443-448.
- Ríos JA, Espina A, Baratas MD. (1997). *Actuar es posible. La prevención de las drogodependencias en la familia*. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Robles L, Martínez JM. (1998). Factores de protección en la prevención de las drogodependencias. *Idea Prevención*. 17: 58-70.
- Rodrigo MJ, Máiquez ML, Martín JC. (2010). *La educación parental como recurso psicoeducativo para promover la parentalidad positiva*. Madrid: FEMP.
- Sánchez-Turet M, Suelves JM, Duran A, Larriba J, Romero R. (1999). *Effect of Parental Attitudes On Adolescent Alcohol Abuse: The Moderating Effect of Parent-Child Relationship. Results from a Cross-Sectional Study in a Sample of Spanish Students*. Comunicació presentada a l'European Symposium on Community Action to Prevent Alcohol Problems. Porto, 18-20 azaroa.
- Sanders MR. (2000). Community-Based Parenting and Family Support Interventions and the Prevention of Drug Abuse. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 929-942.
- Strang J et al. (2012). Drug policy and the public good: evidence for effective interventions. *The Lancet*, 379, 71-83.
- Suelves JM. (1998). *Evaluación de programas escolares de prevención del abuso de drogas: algunas indicaciones derivadas del meta-análisis*. *Idea Prevención*. 16: 50-60.
- Suelves JM, Duran A, Larriba J, Romero R. (1999). *Parental Influences on Adolescent Substance Abuse: A Cross-Sectional Study in a Sample of Spanish Adolescents*. Póster presentat al 9th Scientific Meeting of the International Society for Research in Child and Adolescent Psychopathology. Bartzelona, 17-20 ekaina.

Suelves JM, Romero R, Sánchez-Turet M. (2000). Prevención del abuso de drogas en la escuela secundaria tras la reforma educativa. Implantación de diversos programas en la ciudad de Barcelona. *Gaceta Sanitaria*. 14 (2): 131-138.

Tobler NS, Stratton HH. (1997). Effectiveness of school-based drug prevention programs: A meta-analysis of the research. *Journal of Primary Prevention*. 18 (1): 71-128.

Turner KM, Markie-Dadds C, Sanders MR. (1998). *Triple P. Positive Parenting Program. Facilitator's Kit for Group Triple P*. Milton QLD: Families International Publishing.

United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC. (2009). *Guía para la ejecución de programas de desarrollo de aptitudes de la familia en materia de prevención del uso indebido de sustancias*. Nueva York: Naciones Unidas.

United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC. (2013). *International Standards on Drug Use Prevention*. 2017ko martxoaren 15ean kontsultatuta: <http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html>

Valmayor S, Larriba J. (2016). *Guia de recomanacions metodològiques i de continguts de les intervencions en prevenció sobre drogues*. Barcelona. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. 2017ko urtarrilaren 24an kontsultatu zen: http://hemerotecadrogues.cat/docs/guia_recomanacions_metodologiques.pdf

Weisinger HD. (1988). *Técnicas para el control del comportamiento agresivo*. Barcelona: Martínez-Roca.



PROTEGO

2. BERTSIOA

Gurasotasun positiboaren
eta hezkuntza-gaitasunen
entrenamendua gurasoentzat

Drogen eta Tokikomanien Europako Behatokiaren (DTEB) ebaluatutako prebentzio-programen Xchange erregistroan eta drogen eskaria murrizteko Europako jardunbide egokien DTEBren EDDRA datu-basean sartutako programa.



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

SECRETARÍA
DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

Programaren egilea:



PROMOCIÓN Y DESARROLLO SOCIAL