

45. alea
2007-Otsaila

HEZKIDETZAN
Pausoz pauso

Paso a paso
En la COEDUCACIÓN



1.2. eta
3. maila

NIRE HARREMANAK

Atsegin dituzu musuak eta besarkadak?



Ematen duzu musurik? Nori?

Zertarako balio dezakete
musuek eta besarkadek?



Musu gozoak eta gaziak!

Musu asko ematen dugu. Gauza bat baino gehiago adierazteko; horietatik adierazi zein ezagutzen duzun eta zein ez:

MUSU MOTA	BAI	EZ
Gabon esateko musuak		
Opariak eskertzeko musuak		
Zauriak sendatzeko musuak		
Maitasuna adierazteko musuak		
Eskutitez bidalitako musuak		
Putz eginez bidalitako musuak		

Hala ere, musuak beti ez dira gozoak izaten. Eman duzu noizbait gogoko ez duzun musu edo besarkadarik?

Nolakoa da musu desatsegin hori?

DERRIGOZ, MUSURIK EZ!!

Gustokoak direnean, zuk nahi dituzunean, sentrazio atsegina ematen dizutenean, musuak zoragarriak izaten dira.

Beharbada atsegin ez duzun norbait musu eman nahian dabilkizu edo beharbada atsegin duzun norbaitek musu eman nahi dizu baina une horretan ez duzu nahi, orduan **EZ ESAN DEZAKEZU**.

ZEUK AUKERA DEZAKEZU NOIZ ETA NORI EMAN MUSU!



harremanak izateko nire abileziak



Gogoko ditugun musuak eskatu eta gogoko ez ditugunei EZ DUT NAHI! esanez gero, errazago egingo ditugu harremanak ingurukoekin. Horiekin erlazionatzeko, musuez gain beste abilezia batzuk ere baditugu. Adierazi hauetariko zeintzuk dituzun:

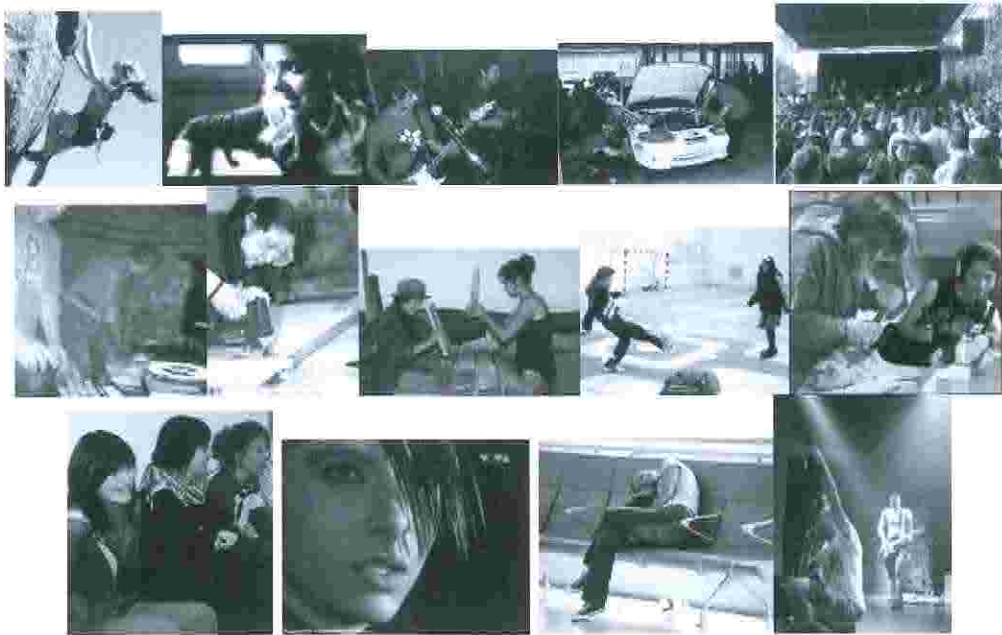
Pedir los besos que nos gusten y decir que NO a los que no queremos facilita las relaciones entre las personas. Hay otras cualidades que tenemos que mejoran nuestras relaciones. Señala cuales son tus habilidades:

Harremanak izateko nire ABILEZIAK <i>Habilidades para relacionarme</i>	BAI	EZ
Badakit eskerrak ematen <i>Sé dar las gracias</i>		
Onartzen jakitea: Gaizki egin dudanean onartzen dut, ongi egin dudanean ere bai. <i>Cuando algo hago mal o bien sé reconocer.</i>		
Goraipatzen jakitea: Ingurukoek zerbait ongi egiten dutenean txalo egiten diet. <i>Cuando los demás hacen algo bien sé alabar.</i>		
Badakit laguntza eskatzen. <i>Puedo pedir ayuda.</i>		
Entzuten jakitea: Lagunek, familiakoek,... kontatzen didatena entzuten dut. <i>Escucho a los amigos, familiares...</i>		
Barkamena eskatzen dut. <i>Suelo pedir perdón.</i>		
Iritzia ematen dut. <i>Suelo dar mi opinión.</i>		
Porrotari erantzutea. Zerbait gaizki irteten denean, aurrera jarraitzen dut. <i>Cuando algo sale mal suelo seguir hacia adelante.</i>		
Modu positiboan hitz egitea (besteak mindu gabe) <i>Hablar en forma positiva (sin dañar a las otras y a los otros)</i>		

Gurasoen txokoa

HARREMAN OSASUNGARRIAGOAK BULTZATUZ

Komunikazioa oinarritzko tresna da harremanak indartzeko. Horregatik, nahitaezkoa da pertsonetan sustatzea harreman osasungarriak izateko aukera ematen duten gaitasunak. Era berean, garrantzi handikoa da ikaslea detektatzen, lehenbailehen, desagokiak -gaizki sentiarazten gaituztelakotzat erabat onartezinak -mingarriak direlako- diren komunikazio moduak. Ildo horretan, harreman batzuek hobera egin dezakete; beste batzuek, berriz, ez. Hainbat komunikazio moduk pixkanaka hondatzen dituzte harremanak, inguruko ezinegon handia eragiten baitiote eta gaizki sentiarazten baitiote.



IMPULSANDO RELACIONES MÁS SALUDABLES

La comunicación es la herramienta imprescindible para fortalecer las relaciones entre personas. Hay formas de comunicar que pueden destruir nuestras relaciones, produciendo un malestar en las personas que nos rodean. Es necesario desarrollar las capacidades que faciliten unas relaciones más saludables. Al mismo tiempo, sería importante aprender a detectar las formas de comunicación que pueden ser inadecuadas. De esta manera puede que mejoren algunas relaciones.

Koordinatzailea:



Babelea:



ARRASATEKO UDALA