



45. alea
2007-Otsaila

HEZKIDETZAN
Pausoz pauso

Paso a paso
En la COEDUCACIÓN



3. 4. eta
5. maila

GURE HARREMANAK

Zer da zuretzat genero indarkeria?

Jokabide hauek genero indarkeria al dira?

Genero indarkeria gure egunerokotasunean bizi ditzazkegu. Ondorengo egoerak genero indarkeriarekin lotuta egon daitekeen edo ez adierazi:

- Danbaka musika lehiaketan nesken parte hartze urria.

Zergatik?.....

- Ezberdin jazten den horri irainak egitea.

Zergatik?.....

- Talde jolas baten, arrazoi ezberdinengatik lagun bat kanpoan uztea.

Zergatik?.....

- Etxerako lanak zintzo-zintzo egon eta klasean parte hartzeko gogoia izaten du en hori iraindu edo baztertzea.

Zergatik?.....

- Mutilen futbol taldea nesken futbol taldea baino garrantzitsuagoa izatea..

Zergatik?.....

Gure ikasketxean egunero gertatzen direla horrelako egoera mingarriak, zuri gertatu al zaizu sekula antzerakorik?

Baztertzailea al da hizkuntza?

Sexista al da hizkuntza? Hizkuntzarekin baztertu, mindu edo zapaltzeko gaitasuna al du pertsonak? Jarraian dituzun esamoldeak, jendartean oso erabiliak dira, aztertu itzazu eta esan bakoitzarekin nor edo zer gutxietsi edo zapaldu nahi duten.



Bi orduz fisikako ariketak egiten,
hau bai **koñazoa!!**

.....

.....

.....



Aitor inoiz ez da beldurtzen.
Kriston potruiek zeuzkek!

.....

.....

.....

Kontuz berba egiteko moduarekin!

Nire harremanak...

Gustoko ditugun musuak eskatzea eta gustoko ez ditugunei EZ DUT NAHI! esateak bezalakoek harreman hobeak izaten laguntzen dute. Honez gain, pertsonen artean harreman osasuntsuagoak eraikitzeko, hainbat abilezia dugu. Garrantzitsuak dira genero indarkeriarik ez izateko. Borobildu itzazu abila zaren ezaugarri horiek eta zurea den beste ezaugarriren bat:

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 y escribe cuáles son tus habilidades:

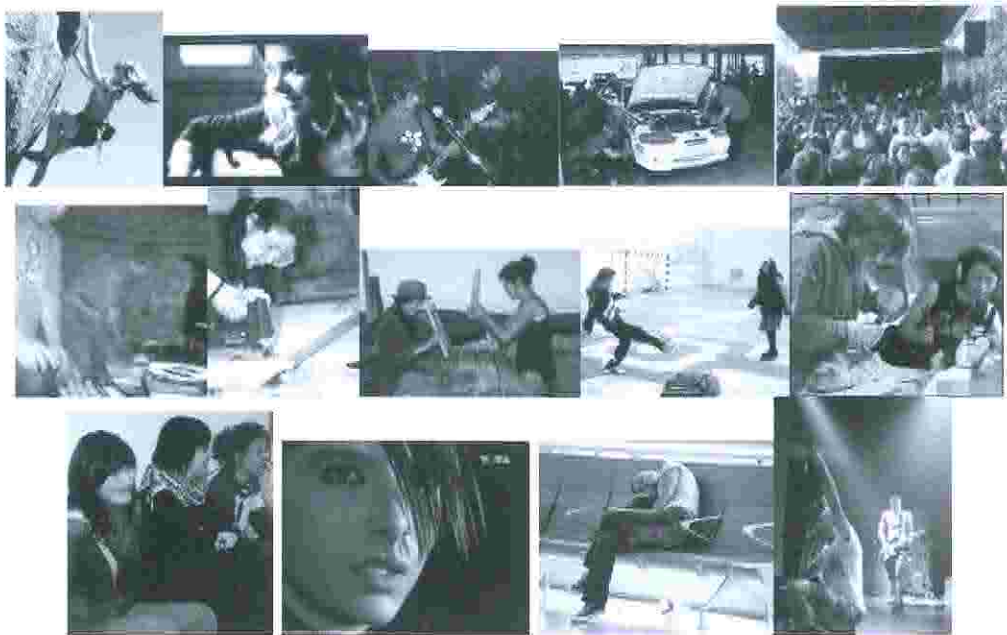
- Eskerrak ematea.
Sé dar las gracias
- Onartzen jakitea.
Cuando algo hago mal o bien sé reconocer
- Goraipatzen jakitea.
Cuando los demás hacen algo bien sé alabar
- Laguntza eskatzea.
Puedo pedir ayuda.
- Entzuten jakitea.
Escucho a las amigas y amigos, familiares...
- Enpatizatzen jakitea.
Siento empatía por otras personas.
- Barkamena eskatzea.
Suelo pedir perdón.
- Ados jartzea (Negoziatzea).
Negociar, llegar a un acuerdo.
- Porrotari erantzutea.
Remontar ante el fracaso.
- Gustoko ditugun musuak eskatzea (anai-arrebei, lagunei...)
Pedir los besos que me gustan.
- Iritzia ematen jakitea.
Suelo dar mi opinión.
- Kexuak ematen eta jasotzen jakitea:
Me quejo y se recibir las quejas.
- Ez dudanean zerbait nahi, EZ esaten jakitea.
Cuando no quiero algo, sé decir que NO
- mezuak "lehenengo pertsonan" igorri; nik ez nuke hori egingo, ni polita naiz...
Los mensajes mandar en primera persona; yo no haría eso...
- Modu positiboan hitz egitea (mindu gabe).
Hablar en forma positiva (sin dañar a las otras y a los otros)
-



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 ikastea detektatzen, lehenbailehen, desagokiak -gaizki sentiarazten gaituztelako- nahiz 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, ingurukoei ezinegon handia eragiten baitiete eta gaizki sentiarazten baitiete.



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:



Babeslea:



ARRASATEKO UDALA