



ANTSIETATEA NERABEZAROAN



PROIEKTUAREN XEDEA

Proiektu hau nerabeekin antsietatea lantzeko asmoa duen proiektu berritzailea da. Honen helburu nagusia osasun mentalak duen estigma apurtzea eta nerabe, guraso, hezitzaile eta irakasleei arazoaren inguruko ezagutza helaraztea da, jakintzatik erabaki hobeak har daitezen.

Tailer hauen bidez hausnarketa bultzatuko da, eta laguntza eskatzeko aukera garatuko da. Izan ere, nerabezaroa prebentziorako etapa da.

Garrantzitsua da eskola eta familia eremuetan adi egotea mota honetako arazoak identifikatu ahal izateko, eta horretarako hezkuntza osagarria eskaintzen dugu, hain garrantzitsua den osasun mentalaren esparruan.

NORENTZAKO?

Proiektu honen helburua lortzeko, tailer ezberdin bi garatuko dira:

- Bata nerabeen guraso eta irakasleei zuzendutakoa.
- Bestea, nerabeei zuzendutakoa.:

DENBORALIZAZIOA

Tailerrak ordu bateko 6 sesiotan antolatuta daude. Tailerrak taldean garatuko dira, eta aurrerago azalduko dugu zehatz-mehatz zertan datzan saio bakoitzak.

Nolakoak dira nerabeak?

OMEk 10 eta 19 urte bitartean hartzen du nerabetzat. Noizbehinkako umore-aldaketak, hala nola kezka-sentimenduak, bizitzako etapa horren parte normala diren arren, nerabeek errealitate batzuetara egokitu behar dituzte elosientzako eskakizun erabat berriak.

Helduekiko harremanak anbibalenteak dira, independentziaren zentzu handiagoa hartzen da eta gurasoen aurrean gaitasun kritikoa handitzen da. Gurasoen eragina erabakigarria da, batez ere etorkizunagatik. Komunikazioa hondatzen da.

Ikastetxean, nerabeek irakasle demokratikoen eragina izango dute, eta haien ikaskideek/eskolakoek garrantzi handia hartuko dute haien irudi fisiko, psikiko eta sozialean. Nerabezaroak joera berriak edo ezagutza-modu berriak ditu ezaugarri, eta non deskubritzen duen barne-bizitza bat, errespetatu beharko den intimitate bat. Preadoslecente indibidualistagoa zen, berak nola pentsatzen zuen pertsona haiek bakarrik bilatzen zituen. Orain, nerabezaroan, autoritatea beharrezkoa dela onartzen dute, eta beste eragin batzuetara zabaltzen dute gogoa. Emateko adinaz eta eskuzabaltasunaz ari gara, nortasunaren eraikuntzaz, aurreiritziez eta estereotipoez inguratuta baitaude, eta konpainia onen garrantziaz, non beren inguruneko pertsona helduek oso paper garrantzitsua jokatzen duten. Adin goiztiarragoetan, haurrak mundu batean bizi dira, eta mundu horren erdigunea dira, urteen poderioz, egozentrismoa gainditzen da eta berea ezagutzen hasten da, pertsonak eta mundua inguratuz, sexu-, gizarte- eta kultura-interesetan sortuz. 14-16 urterekin hasten dira bi sexuen taldearekiko interesa pizten, eta bi sexuen zentzua sozializatzea eta heltzea izango da; interes kulturalak ere agertzen dira, beren interes sozialen osagai gisa.

PROIEKTUAREN XEDEA

Laburbilduz, nerabezaroaren etapa oreka eta batzuetan desoreka batek markatzen du, mendekotasunaren eta independentziaren, autonomiaren eta heteronomiaren, norberarenganako segurtasunaren eta segurtasunik ezaren artean. Hori familiarekin, autoritatearekin eta berdinekin izandako harremanetan agertzen da.

Antsietatea normala da, egoera berrietara egokitze mekanismo fisiologikoa. Eguneroko bizitzaren parte da, gertakariak eta egoera konplexuek eragina izan dezaketelako. Arazoa sortzen da antsietatea irauten duenean, blokeatu egiten gaituenean eta ekoizpen gutxiago izatea eragiten duenean; horretan, kezka bihurtzen da.

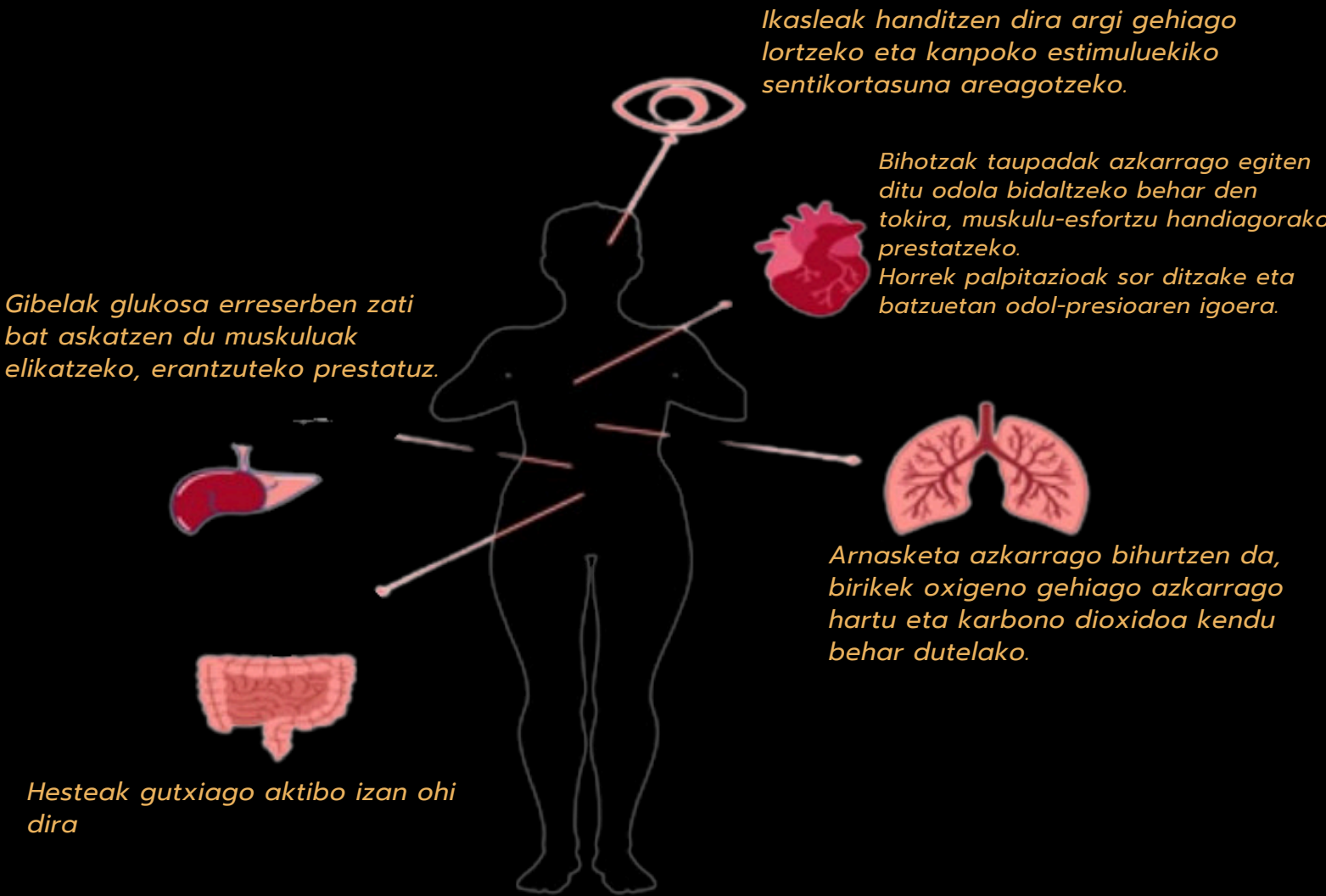
Tailer honen helburua nerabeei antsietatea identifikatzen eta kontrolatzen laguntzea da, beren bizitzetan erabat finkatu aurretik. Ez da ongizatean hezte, baizik eta ondoeza toleratzen laguntzea, bestela ez genieke aurre egiteko estrategiak garatzen lagunduko.

Estresa al da kezkatzen zaituena?

Estresa	Antsietatea
Kanpoko presioa dakar	Barne presio bat da.
Zerbait arrazoizkoa, bizitzako egoera zailen aurrean erreakzio zuzena.	Ez dirudi arrazoizkoa, ez jasaten duenarentzat, ez ingurukoentzat. Zergatia jakin gabe edo kezka bati erantzunez sentitzen dute.

Esan daiteke estresa antsietatearen parte dela

Gorputzaren erantzunak estresari



--Sistema infekzioei aurre egiteaz arduratzen da eta aktiboago bihurtzen da
Horregatik, gaixotasunak harrapatzeko joera handiagoa dugu.

-Arnasketa azkarragoa da birikek oxigeno gehiago hartu eta karbono dioxidoa kendu behar dutelako.

HELBURUA

Zer nahi dugu tailerrean parte hartzen duten pertsonen egitea?

Parte hartzaileek eskuratzen dutela

HELBURU ERAGILEAK. ARIKETAK, aldi berean jarduera bakoitza ezagutu, hausnartu eta erabakiak hartzearen arabera izango da.

Gurasoentzako ezagutza-helburuak: suizidiorako bideak, antsietatearen adierazleak, arrisku-faktoreak, alternatibak, antsietatea tratatzeko irtenbideak, eztabaidak sortzea eta erabakiak hartzea: ekintzara bideratzen duten dinamikak, eginkizuna: antsietatea diagnostiko sistemiko gisa tratatzea.

helburu orokorrak: gurasoentzat

helburu orokorrak: ikasleentzat



0.11 Antsietateari buruzko ezagutza

1 Antsietatearen definizioa

2 Maslow-en piramidea

0.2 Nerabeengan antsietatea kudeatzeko tresnak

2.1 Autokontzeptuaren garapena

2.2 Erresilientzia

2.3 Mindfulness

2.4 Alboko pentsamendua

METODOLOGIA

Tailerrak 6 saio izango ditu:

	Antsietate ari buruzko ezagutza	Autokontz eptua	Erresilientz ia eta adimen emozional a	Mindfulnes s eta erlaxazio teknikak	Alboko pentsame ndua	Ebaluazioa
1 saio (ordu 1): Informazioa	X					
2. saioa (1:30h)	X	X				
3. saioa (1:30h)	X	X	X			
4. saioa (1:30h)	X	X	X	X		
5. saioa (1:30h)	X	X	X	X	X	
6 saio (ordu 1): Itxiera eta ebaluazioa	X	X	X	X	X	X

¿Nola iritsiko zara ezagutzara?

Nola iritsiko zara hausnarketara?

Nola iristen gara erabakiak hartzera? testigantza eta parte hartzea

iraganean nola gainditzen ditugun lekukotasun sorta bat

nolako adimena duzun, nortasun mota, sexualitatea.

erantzunak borondatez aldatu zituenak: lehenengo probarik gabe gero probarekin

Errepara dezagun antsietatearen gaian.

norberaren errua

1. Saioa: Antsietatearen informazioa eta identifikazioa

2. Saioa: Nor naiz ni? Zer nahi dut? Zerk eragozten nau antsietatetik?

3. Saioa: Erresilientziaren bitartez antsietateari aurre egitea

4. saioa: Antsietateari aurre egitea mindfulness eta erlaxazio tekniken bidez

Amaieran: mindfulness-aren 5 alderdiei buruzko galdetegia

5. saioa: Alboko pentsamenduaren bidez aurre egiteko estrategiak antsietatea murrizteko

**ESKERRIK
ASKO**



**Ber2
Proiektuak**