

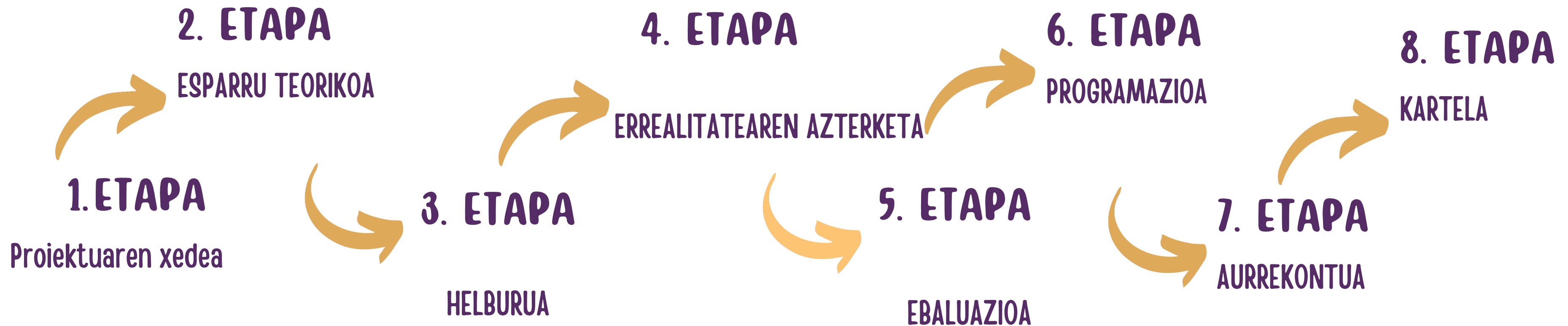


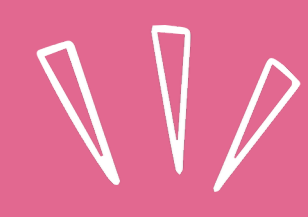
ANTSIETATEA NERABEZAROAN

Ber2 proiektuak



PROIEKTUAREN FASEAK





PROIEKTUAREN HELBURUA



Nerabezaroko antsietatea gero eta ohikoagoa da. Berrikuntza-proiektu honen bidez, gure emozioak kudeatzen eta ideiak argitzen ikasiko dugu.

Antsietatea identifikatzen, kudeatzen eta horri buruz hitz egiten ikasiko dugu. Nerabeek, profesionalek, irakasleek eta gurasoek tailer horretaz gozatu ahal izango dute, eta, aldi berean, ideiak eta esperientziak partekatu ahal izango dituzte.

ESPARRU TEORIKOA

ZER ZEGOEN ANTSIETATEAREN AURRETIK?

Zer zegoen antsietatearen aurretik?: odol ona, jende txarra, medikuntza jende fle matikoa, gero lobotomiak etorri ziren, menda gaixotasunaren garai iluna, lehen errimak... 80ko hamarkadatik aurrera psikologoak eroentzat

Ordua da hitz egiteko. Alarmarik gabe, normaltasunez. Kezkutzen gaituen kontu bat da, baina uste baino irtenbide errazagoa du

Egin dezagun
erbait



HELBURUAK

1. Definitu: terminoak: zer den eta zer ez den antsietatea jakitea
2. Dudak argitu: kasu guztiak ez dira berdinak.
3. Aukerak PROPOSATZEA: kasu zehatzetara, ahal bada



ERREALITATEAREN AZTERKETA

Antsietatea eta depresioa diagnostikatutako osasun mentaleko arazo horien % 40 dira; haur eta gazteek ere ondoez psikosoziala dute, nahasmenduaren mailara iristen ez dena, baina haien bizitza, osasuna eta etorkizunerako aurreikuspenak nahasten dituenak.

Arrisku-faktoreak

- - Itxaropen eta presio handiak, gutxienekora iristeko
- - Irudia
- - Mugikorraren eta teknologien gehiegizko erabilera
- - Konfigurazioa
- - Isolamendua
- - Diskriminazioa.
- - Sare sozialak



METODOLOGIA

ELKARRI LAGUNTZEA

EZTABAIDAK

Kontzeptuen argibideak

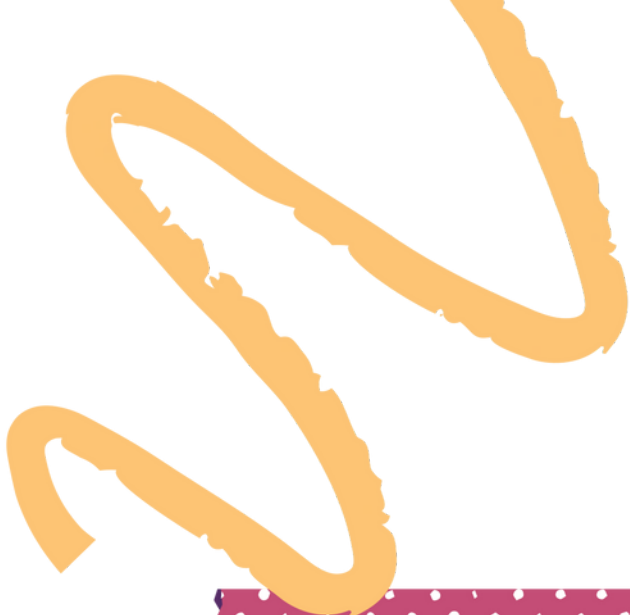
KASU PRAKTIKOAK

ARGITAN JARTZEA

ARGITAN JARTZEA

IDEIAK PARTEKATZEA

HITZALDI MAGISTRALAK



PROGRAMAZIOA

1. **ataia:** antsietateari buruzko informazioa eta identifikazioa

2. **saioa:** nor naiz? Zer nahi dut? Antsietateak eragozten didala?

3. **Saioa:** antsietateari erresilientziaren bidez aurre egitea



PROGRAMAZIOA

4. saioa: antsietateari min- dfulness bidez eta
erlaxazio-tekniken bidez aurre egitea

5. saioa: albo-pentsamenduaren bidez aurre
egiteko estrategiak, antsietatea murrizteko





KONTAKTATU

Harremanetarako pertsona: Garikoitz Lasa
Harremanetarako telefonoa: 635736360



Harremanetarako pertsona: Amaia González
Harremanetarako telefonoa: 65279794

