

# Familiantzako Eskolen ESKAINTZA 2024



Durangaldeko  
Mankomunitatea  
Mancomunidad  
de Durangaldea

Adikzioen Prebentzioa



**Zer dira:** Helduen talde txikiak dira eta profesionalen eskutik, era dinamikoko, partizipatiboko eta praktikoko baten hurrengo gaiak landuko dituzte: drogomenpekotasunak, osasuna, familien arteko komunikazioa, gatazken konponketa,...

**Nori zuzenduta:** Ikasleen familiei baita interesatuta dauden heldu guztiei ere.

**12 pertsona egon behar dira gutxienez ikastaroa aurrera eramateko  
(gehienez 20 pertsona).**

**Taldea osatzeko orduan izen ematearen ordena kontuan izango da.**

**IZENA EMATEKO:**

**Abenduaren 29ra arte**

**Telefonoz: 94-620.05.20 (goizez 9,30etatik 13,30etara)**

**Emailez: [adikzioak@dma.eus](mailto:adikzioak@dma.eus)**

**Edota gure bulegoan: Durangoko Landako Elkartegian**

**Landako etorbidea 4 - 202 bulegoa**

**DOHAINIK**

# Aurten emango diren ikastaroak hauek izango dira:

## Astelehena

Zigor, mehatxu eta txantaiak erabili beharrean, badago beste aukerarik?

**ELORRION**

90 minututako 3 saio (otsailak 5, 12 eta 19)

**15,00 - 16,30**

Amaia Sarrionandia

## Asteartea

Mundu bat deskubritzeko, 0-6 urte

Landakoko Elkartegian (Durango)

90 minututako 3 saio (otsailak 6, 20 eta 27)

**14,45 - 16,15**

Amaia Sarrionandia

## Asteazkena

Prebentzioa haurtzaroan, komunikazioaren eta autoestimua bidez (6-12 urte)

Landakoko Elkartegian (Durango)

90 minututako 4 saio (otsailak 7, 14, 21 eta 28)

**14,45 - 16,15**

Arrate Arana

## Osteguna

Tentsioak, estresa eta antsietatea kontrolatzea

Landakoko Elkartegian (Durango)

90 minututako 6 saio (otsailak 8, 15, 22 eta 29 eta martxoak 7 eta 14)

**14,45 - 16,15**

Teresa Alonso

## Ostirala

Mundu bat deskubritzeko, 0-6 urte

Landakoko Elkartegian (Durango)

90 minututako 3 saio (otsailak 9, 16 eta 23)

**9,30 - 11,00**

Amaia Sarrionandia

Tentsioak, estresa eta antsietatea kontrolatzea

Landakoko Elkartegian (Durango)

90 minututako 6 saio (otsailak 5, 12, 19 eta 26 eta martxoak 4 eta 11)

**18,30 - 20,00**

Teresa Alonso

Nerabezaroan jokoa, kontsumoak, ... ez daitezela arazo bihurtu

Landakoko Elkartegian (Durango)

90 minututako 4 saio (otsailak 7, 14, 21 eta 28)

**18,30 - 20,00**

Arrate Arana

Zigor, mehatxu eta txantaiak erabili beharrean, badago beste aukerarik?

Zelaieta Eskolan (Abadiño)

90 minututako 3 saio (otsailak 9, 16 eta 23)

**15,00 - 16,30**

Teresa Alonso

"Tentsioak, estresa eta antsietatea kontrolatzea" ikastaroa izan ezik (gaztelaniaz izango dena), gainerakoak gaztelaniaz edo euskaraz egingo dira, ikastaroan izena eman duten pertsonen arabera.

## **PREBENTZIOA HAURTZAROAN, KOMUNIKAZIOAREN ETA AUTOESTIMUAREN BIDEZ**

90 minututako 4 saio

Haurrak Lehen Hezkuntzan dituzten familiei zuzenduta. Bertan ondorengo gaiak landuko dira: Haurtzaroa, funtsezko garaia. Sentimenduak eta emozioak ezagutzea eta adieraztea. Talde presioari aurre eginez. Ezetz esaten ikastea. Familiaren garrantzia prebentzioan. Autoestimua bultzatuz. Nerabezaroan gertatuko diren aldaketak.

## **TENTSIOAK, ESTRESA ETA ANTSIETATEA KONTROLATZEA**

90 minututako 6 saio

Tentsioak bizitzaren parte dira. Garrantzitsua da tresnak izatea, gure existentzia estresagarri bihur ez dadin, eta, beraz, antsietateak gudua irabaz ez dezan. Gure nahia ongizatean eta bizitzaz gozatuz bizitzea da. Horregatik, funtsezkoa da hain kaltegarriak izan daitezkeen tentsio horiek kontrolatzen ikastea. Gelditzen jakitea, "batzuetan egin dezakegun gauzarik emankorrena erlaxatzea baita". Larritasuna gainditzea, pentsamendua behar bezala maneiatzea. Oreka emozionala lortzea, egoerak modu objektiboagoan hauteman ahal izateko. Gure indar eta talentuez fidatzea. Gai garela, pertsona bakoitza desberdina dela eta, gure indarguneetatik, zailtasunei aurre egiten diegula jakitea. Gero eta hobeto ezagutzen da gaitasun sozialek pertsonaren ongizatean duten eragin garrantzitsua. Funtsezkoak dira naturaltasunez moldatu nahi badugu eta harreman positiboak izan nahi baditugu.

## **NERABEZAROAN JOKOA, KONTSUMOAK,... EZ DAITEZELA ARAZO BIHURTU**

90 minututako 4 saio

Bigarren Hezkuntzako adingabekoen familiei zuzenduta. Bertan ondorengo gaiak landuko dira: Drogei buruzko informazioa - Mitoak - Kontsumo seinaleak eta zer egin - Apustuak - Portaera arriskutsuen arazoak - Autoestimua - Talde presioa - Komunikazioa - Emozioak.

## **ZIGOR, MEHATXU ETA TXANTAIK ERABILI BEHARREAN, BADAGO BESTE AUKERARIK?**

90 minututako 3 saio

Zigorraren errespetusko alternatibek funtzionatzen dute, baldin eta, jokatu aurretik, zeure buruari galdetzen badiozu: nire seme-alaben behar guztiak asetuta al daude?, nire semeari edo alabari arreta eskaintzen diot?, nire semearekin edo alabarekin errespetuz komunikatzen naiz?,... Zigorrek ondorio negatiboak ekar ditzakete epe luzera. Zigortzea pentsatu aurretik, komunikatu zaitez eta saia zaitez familiaren ongizatea kontuan hartuko duen irtenbide bat bilatzen. Zigorrarekin zaila da irakatsi nahi diozun portaera ona zein den ikastea, eta litekeena da gure seme-alabak errieta saihesteko portaerak bilatzea eta arazoak konpontzeko irtenbide gisa indarkeria ikustea. Hezkuntza positiboa oso metodo onuragarria da familiarentzat, elkarrenganako maitasunean eta errespetuan oinarritzen baita. Ez du esan nahi bere kapritxoan aurrean amore eman behar duzunik, ezta autoritarismoan heztearen ere. Segurtasuna erakutsi behar dugu, bere sentimenduak eta beharrak kontuan hartuta.

## MUNDU BAT DESKUBRITZEKO, 0-6 URTE

90 minututako 3 saio

Otik 6 urte bitarteko adin tartea oso garrantzitsua da heziketan. Garai honetan ezartzen dira umeen garapenaren oinarriak; bai fisiko arloan, eta baita arlo kognitibo, psikologiko eta emozionalean ere. Horregatik, familia eskola honetan, ondorengo gaiak jorratuko dira: Umeei eta geure buruari buruzko itxaropenak - Umeen tenperamentua - Lotura afektiboak nola indartu - Emozioen garrantzia - Jolasaren eta barrearen garrantzia - Beldurrak - Ohiturak sustatzen (loa, elikadura, jostailuak batzea,...).

## FAMILIENTZAKO HITZALDIEN ESKAINTZA

GAIA: **FAMILIA GIROAN**

**“QUERER SIN CONDICIONES”**

Zaldibarko Eskolan

otsailak 6 - 18,00etatik 19,30etara

Berrizko Learreta-Markina Eskolako liburutegian

otsailak 20 - 18,00etatik 19,30etara

**“NEBA-ARREBA ARTEKO HARREMANAK”**

Zaldibarko Eskolan

apirilak 30 - 18,00etatik 19,30etara

Berrizko Learreta-Markina Eskolako liburutegian

apirilak 23 - 18,00etatik 19,30etara

10 pertsona behar dira gutxienez hitzaldia aurrera eramateko.

Hitzaldi bakoitza baino astebete lehenago egin ahal izango da IZEN-EMATEA.