

## GURASO ESKOLAK

*Familiaren heziketa  
prozesuan, gurasoei  
baliabideak garatzen  
laguntzeko formazio saioak  
dira; gurasoak ahalduntzen  
jarraitzeko xedea izanik.*



DONOSTIA  
SAN SEBASTIÁN

---

## **AURKIBIDEA**

<b>1. Eboluzio eta nortasunaren garapena</b>	<i>3or.</i>
<b>2. Autokontzeptu eta autoestimaren sustatzea</b>	<i>4or.</i>
<b>3. Diziplina positiboa eta arauen adoste/ezartzea</b>	<i>5or.</i>
<b>4. Adimen emozionala</b>	<i>6or.</i>
<b>5. Komunikazio estrategiak eta gatazken ebazpena</b>	<i>7or.</i>
<b>6. Pertsona/kideen arteko harreman osasuntsuak</b>	<i>8or.</i>
<b>7. Doluak</b>	<i>9or.</i>
<b>8. Familia eta Eskola arteko harremana</b>	<i>10or.</i>
<b>9. Teknologia berriak eta Sare Sozialak</b>	<i>11or.</i>
<b>10. Ezusteko gertaeren aurrean familiaren esku-hartzea</b>	<i>12or.</i>
<i>- Oharrak</i>	<i>13or.</i>

## **HELBURUAK**

- Seme/alaben garapen etapa ezberdinen alderdi garrantzitsuenak ezagutzea.
- Seme/alaben jokabideen zergatiak ulertzen saiatzea.
- Garapen ebolutiboarekin loturiko jokabide egoki zein ezegokien aurrean gurasoei erantzuteko pautak eskaintzea.

## **GAITASUNAK**

- Haur zein nerabeen banakako garapen ebolutiboaren kontzientzia.
- Atxikimendu seguru eta ez seguruaren ezaugarri zein ondorioak haur/nerabeen nortasun zein autoestiman.
- Adimenaren garapena: 0-2 / 2-6 / 6-12 urte bitarteetan eta nerabezaroan.
- Nortasunaren garapena: 2-6 / 6-12 urte bitarteetan eta nerabezaroan.
- Garapen sozio-emozionala: 0-2 / 2-6 / 6-12 urte bitarteetan eta nerabezaroan.
- Beldur ebolutiboak: 0-2 / 2-6 / 6-12 urte bitarteetan, aurre-nerabezaroan eta nerabezaroan.
- Gezurren bilakaera: 0-4 / 4-7 / 8-12 urte bitarteetan eta nerabezaroan.
- Errebeldia eta desobedientzia: 0-2 / 2-6 / 6-12 / 12-16 urte bitarteetan eta 16 urtetik gora.
- Agresibitatearen adierazpena: 0-2 / 2-6 / 6-12 / 12-16 urte bitarteetan eta 16 urtetik gora.
- Frustrazioarekiko tolerantziaren sustatzea.

## **HELBURUAK**

- Gurasoak euren autoestimaren hausnarketara bideratzea; "errudun" sentimenduaren alboratzea.
- Seme-alaben autoestimara gerturatzeko alderdiak ezagutzea.
- Gurasoei, seme-alaben autokontzeptu zein autoestima indartzeko pautak eskaintzea.

## **GAITASUNAK**

- Guraso zein seme/alaben ongizatearen ezinbestekotasuna.
- Autoirudia, autokontzeptua eta autoestimaren arteko erkaketa.
- Seme-alaben autoestimaren eragileak: gurasoak, bestelako pertsona esanguratsuak eta ingurune kulturala.
- Autoestima osasuntsua eta ez osasuntsuaren aurrean kontuan hartu beharreko jarrerak.
- Autoestimaren eragina seme-alaben egunerokotasunean.
- Seme-alaben autoestima sustatzeko laguntzaileak.

## **HELBURUAK**

- Guraso autoritatea mantentzearen ezinbestekotasunaz jabetzea.
- Familiar bizikidetzarako beharrezko limite/arauen adoste zein ezarpenak seme-alabenga eragindako ongizatea ezagutzea.
- Seme/alaben auto-erregulaziorako gurasoei jokabide pautak eskaintzea.

## **GAITASUNAK**

- Seme-alabak gurasoengandik onartuak sentitzearen inguruko hausnarketa.
- Guraso bezala autoritatea mantentzeko jarraibideak eta ondorioak.
- Seme-alaben gizarte trebetasunen azpimarratzea.
- Diziplina positiboaren onurak norbanako, familia zein gizartearentzat.
- Familiar bizikidetzarako arauen adostearen/ezarpenaren garrantzia.
- Arauak betetzearen aurrean errefortzua eta arau- hausteen aurrean ondorioak pentsatu zein burutzeko pautak.
- Seme-alaben jokabide ezegokien aurrean, ondorio eta zigorren arteko erkaketa.

## HELBURUAK

- Gurasoengan, beren emozioen nondik- norakoen hausnarketa piztea.
- Seme-alaben emozioen identifikazio eta ulermenean sakontzea.
- Gurasoei pautak baliogarriak eskaintzea, seme-alabak bizitako emozioen kudeaketan bideratu/lagundu ahal izateko.

## GAITASUNAK

- Adimen emozionala: Emozioa bere osotasunean kontuan hartzea.
- Emozioen onarpena eta emozioen murriztearen arteko ezberdintasuna.
- Oinarrizko emozioekiko hurbilpena.
- Gurasoen emozioek, seme-alaben emozioengan izandako eragina: arrazoi, pentsamendu zein emandako erantzunetan.
- Emozio zein sentimenduen prozesuaren barneraketa, hauetan trebatu ahal izateko.
- Seme-alaben emozioen identifikazio zein adierazpenean laguntzeko estrategiak.
- Emozioen kudeaketa: Emozioek eragindako erantzun ezegokiak alboratzen joateko alternatibak.

## HELBURUAK

- Seme-alabekin hitz egiteko eta hauek entzunak sentitzeko gakoak bereganatzea.
- Komunikazio ez bortitza egunerokotasunaren parte gisa bizitzea.
- Familian suertatutako gatazken ebazpenean trebatzea.

## GAITASUNAK

- Ahozko eta ez- ahozko komunikazioaren aztertzea, familian komunikazio ez bortitza oinarri izanik.
- Komunikaziorako oztopatzaile eta laguntzaileak identifikatzearen beharra.
- Komunikaziorako estrategiak: Entzute Aktibo eta Enpatikoa, Komunikazio Asertiboa eta NI mezuak.
- Familian suertatutako gatazken aurrean negoziazioaren sustatzea.
- Familiaren elkarbizitza zein ongizaterako, guraso eta seme-alaben artean akordioak izatearen onurak.
- Familia erantzunkidetasuna, genero berdintasuna areagotuz.

## **HELBURUAK**

- Haur zein nerabeen aniztasuna errespetatzearen kontzientzia bultzatzea.
- Kideen arteko harremanetan suertatu daitezkeen gatazkak eta egoera larriagoak identifikatzea.
- Seme-alaben harremanetan eragin positiboa duten jarraibideak barneratzea.

## **GAITASUNAK**

- Adiskidetasunaren bilakaera seme-alaben adinari zein berezitasunei loturik.
- Enpatia garatzearen ezinbestekotasuna, norbanakoaren hazkuntza zein taldeko bizikidetzarako beharrezko bide gisa.
- Familian zein ikasgelan/ eskolan izandako giroak seme-alaben harremanetan dituen ondorioak.
- Taldean bizitako gatazka ohikoenak: talde presioa, konfiantza/leialtasun eza, harreman- bortizkeria eta ukapena.
- Eskola Jazarpenaren eta Ziberjazarpenaren aurrean tolerantzia eza: hauen ezaugarriak ezagutzearen beharra identifikatu ahal izateko.
- Guraso bezala jarrera pro-aktiborako pautak.
- Eskolaren erantzuna kideen arteko gatazken aurrean eta Eskola Jazarpenaren prebentzio zein trataerari begira.



## **HELBURUAK**

- Doluaren ikuspegia bere osotasunean antzematea, seme-alaben beharretara hurbiltasun gehiago izan ahal izateko.
- Seme-alabek bizitzen edo bizi ditzaketen doluen aurrean, erantzun zein aukeren hausnarketa irekitzea.
- Eskolarekin izan beharreko hartu-emanetan, modu bateratuak aurkitzearen beharraz kontzientzia hartzea.

## **GAITASUNAK**

- Bizi daitezkeen galera edota hutsune esanguratsuek eragindako prozesu emozionalaren aztertzea.
- Doluaren ezaugarriak, seme-alaben ezinegonen ulermenean sakonduz.
- Seme-alabek bizi dezaketen asimilazio prozesuaren nondik- norakoak ezagutzea.
- Doluak eragindako emozio zein sentimendu anitzen nabarmentzea.
- Dolu motak: norbanakoaren garapenarekin loturikoak, senideak ez diren pertsona esanguratsuengandik urruntzea, familian zuzenean eragindakoak (guraso banaketa, senideek bizitakoak, etxe-aldaketak, ...), heriotza.
- Seme-alaben segurtasun afektiboa eta beharrezko laguntza sustatzeko jarraibideak.

## **HELBURUAK**

- Seme-alaben ikaskuntza prozesua bere osotasunean ezagutzea.
- Familiak eta eskolak izan beharreko elkarrekintzaren kontzientzia hartzea.
- Norbanakoaren ikaskuntza prozesuetan suertatutako zailtasunen aurrean gurasoei jarraibideak eman eta esparru ezberdinen ezagutza bultzatzea.

## **GAITASUNAK**

- Seme-alaben aniztasuna kontuan harturik, ikaskuntza erritmo propioen ulermena.
- Adimen anitzen hausnarketa, seme-alaben potentziala azpimarratuz eta behar izandako alderdietan trebatuz.
- Seme-alaben ikaskuntza prozesuan eragina izandako esparruen hautematea.
- Familia eta eskola elkarrekintza ezinbestekotzat seme-alaben ongizatean.
- Seme-alaben beharrak abiapuntu izanik, lehentasun irizpideen identifikazioa.
- Motibazio eta esfortzua arrakastaren balio gisa.
- Seme-alabek ikasketa ohiturak izateko beharra.
- Seme-alabei lagun diezaieketen ikasketa teknika eraginkorrenak.
- Etxerako lanen eztabaidaren hausnarketa.
- Eskola bileren funtzionamendua.
- Ikaskuntza behar berezien aurrean, seme-alabei lagungarri izan zaizkiokeen helduen hainbat jarrera.

## HELBURUAK

- Haur zein nerabeek izandako teknologiaren erabilera eguneratua ezagutzea.
- Familiaren ongizatea bultzatuko duen teknologiaren kudeaketan arau eta limiteen adoste/ezartzea.
- Seme-alaben erabilpena arduratsua izan dadin, segurtasuna bermatuko duten jokaerak bultzatzea.

## GAITASUNAK

- Teknologien erabileraren aurrean familia ohituren transmisioa.
- Teknologiaren gehiegizko erabilpenak haur-nerabeengan eragindako ondorio emozionalak eta bestelakoak.
- Internet eta Sare Sozialen nondik- norakoak: Identitate Digitala eta Aztarna Digitala zaintzearen beharra.
- Norberak sarean emandako irudiaren inguruko hausnarketa.
- Pribatutasuna aztergai: edukiak zein irudiak partekatzearen arriskuak.
- Sare Sozialen bidez suertatutako komunikazio eta harreman modu berriak.
- Sare Sozialen erabilpen ezegokiak ekar ditzakeen Ziberjazarpena eta Genero Indarkeria.
- Haur-nerabeek Gipuzkoan gehien erabilitako Sare Sozialen ezagupena.
- On-line bideojokoen erabileraren onurak eta arriskuak.
- Seme-alaben babeserako segurtasun konfigurazioen ikasketak.

## **HELBURUAK**

- Familia ezberdinek Covid-19ak eragindako pandemiaren ondorioz bizitako egoera anitzak identifikatzea.
- Familietan bizitako egoera ezberdinek eragindako ondorioen ulermena.
- Familiek izandako erronkei aurre egiteko ezinbesteko jarraibideen hausnartzea.

## **GAITASUNAK**

- Familia aniztasunean kontuan hartu beharrekoak: seme-alaben adina/nolakotasuna, familia egitura eta antolatzea, etab.
- Bizitako egoerarengatik suertatutako emozio zein sentimenduak: beldurrak, ziurgabetasuna, antsietatea, estresa, frustrazioa, etab.
- Segurtasun afektiboaren sustatzea doluaren aurrean.
- Eskolarekin hartu-emanak.
- Sozializazio guneen murriztearen ondorioak.
- Ohitura osasuntsuen indartzerako gomendioak: denboraren antolatzea, pantailen erabilpena, elikadura orekatua, etab.
- Jarrera positibotik eratorritako onurak familian.
- Erresilientzia indargune gisa.

## Oharrak:

- Covid 19a dela eta, saioa aurrez aurre egiteko aukera dagoen bitartean, segurtasun neurriak kontuan hartzeko asmoz, eskolarekin edo eskolaz kanpoko gela aproposa aukeratu beharko da (parte-hartzaileen arteko distantzia egokia mantenduz); honetan, pantaila zein proiektorea behar izanik. Hau posible izango ez balitz edo zuen erabakia izanagatik, online bidez egiteko abagunea egongo litzateke (zuekin batera aukera bakoitza aztertuz).
- Taldeak parte-hartzaileen seme-alaben adinen arabera izatea gomendagarri litzateke; esate baterako, Haur Hezkuntzako taldea, Lehen Hezkuntzako taldea eta Bigarren Hezkuntzako taldea.
- Bloke bakoitzeko saio kopurua, hauen eskatzaileekin adostuko genuke.
- Saio bakoitza ordu eta erdikoa izan ohi da; hauek, alde teorikoaz gain, praktikoa ere izanik.
- Saioa burutzeko hizkuntza, ahal denean, zehaztea eskatzen badugu ere, saio guztien materialak eta pantailan agertutako edukiak beti bi hizkuntzatan agertuko dira.
- Guraso formaziorako saio bakoitzeko kostua, bazkide diren Guraso Elkarteentzat 110€-koa da.