

GURASO ESKOLAK

Hezten ere ikasi egiten delako

1. koaderno

GURE SEME-ALABEN GARAPENA HEZTEA ETA LAGUNTZEA



FAMILIAN HEZTEA



ONGIZATE EMOZIONALA



HAURTZAROA ETA NERABEZAROA ULERTZEA



KOMUNIKAZIOA ETA BIZIKIDETZA



EDUCAR EN FAMILIA

Gure seme-alaben hazkuntzan laguntzeak egunero erabakiak hartzea dakar.

Aurkezpena

Educar no consiste en encontrar recetas universales, sino en construir, día a día, una relación basada en el respeto, la confianza y el acompañamiento. Cada familia afronta retos diferentes y busca respuestas adaptadas a su realidad. Esta área ofrece herramientas prácticas para reflexionar sobre el propio estilo educativo y fortalecer las competencias parentales.

Objetivos

- Norberaren hezteko moduari buruz hausnartzea.
- Errespetutik eta erantzunkidetasunetik hezteko estrategiak ezagutzea.
- Haur eta nerabeen autonomia eta erantzukizuna sustatzea.
- Arauak eta mugak modu koherente eta errespetuzkoan ezartzen ikastea.

Gaitasunak

- Gure hezteko moduak seme-alaben garapenean dun eragina ulertzea.
- Bizikidetzaren hobetzen lagunduko duten arauak eta mugak ezartzea.
- Garapen-etapa bakoitzaren arabera autonomia eta erantzukizuna sustatzea.
- Zigorra baino hezigarriagoak eta eraginkorragoak diren estrategiak erabiltzea.
- Haur eta nerabeen jokabide jakin batzuen esanahia ulertzea.

Gaiak

- Komunikazio errespetuzkoa.
- Identitatearen eraikuntza: ohituretan hezteak.
- Diziiplina positiboa.
- Gure seme-alabak autonomian eta erantzukizunean hezteak.
- Hezkuntza-estiloak: modu positiboan hezteko estrategiak.
- Arauak eta mugak.
- Negoziatu ala zigortu.
- Zer dago portaera desegokiaren atzean?
-



ONGIZATE EMOZIONALA

Emozioak familia-bizitzaren parte dira, eta horiek kudeatzen ikastea ere hezten den gaitasun bat da.

Aurkezpena

Emozioak familia-bizitzaren parte dira. Haiek identifikatzen, ulertzen eta kudeatzen ikasteak ongizate pertsonala sustatzen du eta familia-harremanak indartzen ditu.

Hezkuntza emozionalak haur eta nerabeen hazkuntzan hobeto laguntzeko aukeraematen digu, baita eguneroko erronkei segurtasun handiagoz aurre egiteko ere.

Helburuak

- Hezkuntza emozionalak haurtzaroan eta nerabezaroan duen garrantzia ulertzea.
- Pertsona helduen emozioek hezkuntzan duten eraginari buruz hausnartzea.
- Seme-alabei emozioak kudeatzen laguntzeko tresnak eskaintzea.
- Autoestimua positiboa eta emozioak modu egokian erregulatzeko gaitasuna sustatzea.

Gaitasunak

- Emozioek nola funtzionatzen duten ulertzea.
- Frustrazioa, beldurra, tristura edo haserrea kudeatzen laguntzea.
- Autoestimua eta segurtasun emozionala indartzea.
- Emozioak identifikatzen eta adierazten laguntzea.
- Konfiantza eta ongizatean oinarritutako familia-giroa sortzea.

Gaiak

- Haurren emozioen kudeaketan laguntzea.
- Une zailetan laguntzea.
- Pertsona helduen autorregulazio emozionala.
- Emozioen kudeaketa.
- Gatazken kudeaketa emozionala.
- Hizkuntza eta prozesu emozionalak.
- Familia hezkuntza emozionalerako gune gisa.
- Haurtzaroko eta nerabezaroko behar emozionalak.
- Autoestimua eta frustrazioa.
- Autoestimua eta norberaren irudia eraikitzen laguntzea.
- Desberdintasunetik abiatuta autoestimua osasuntsua lantzea.
- Beldurrak eta fobiak.
- Emozioen errusiar mendia.



HAURTZAROA ETA NERABEZAROA ULERTZEA

Garapen-etapa bakoitzak erronka eta aukera berriak dakartza.

Aurkezpena

Garapen-etapa bakoitzak aldaketa fisikoak, emozionalak eta sozialak dakartza, eta horiek zalantzak eta ziurgabetasuna sor ditzakete familietan. Prozesu horiek ulertzeak segurtasun handiagoz laguntzen eta une bakoitzeko beharrei hobeto erantzuten laguntzen du.

Helburuak

- Garapen-etapa desberdinen ezaugarriak ulertzea.
- Nerabezaroarekiko ikuspegi positiboa sustatzea.
- Garapenaren une bakoitzeko beharrak ezagutzea.
- Familiei seme-alaben hazkuntzan laguntzeko tresnak eskaintzea.

Gaitasunak

- Haurtzaroaren eta nerabezaroaren berezko aldaketak hobeto ulertzea.
- Jokabide jakin batzuk garapenaren ikuspegitik interpretatzea.
- Identitatearen eta autoestimuaeren eraikuntzan laguntzea.
- Nerabezaroaren berezko erronkei aurre egitea.
- Aldaketa-prozesuetan komunikazioa indartzea.

Gaiak

- Haurtzaroko kasketaldietatik nerabazaroko frustraziora.
- Gure seme-alaba nerabeekin konektatzea.
- Nerabeekin komunikatzeko erronkak.
- Nerabazaroko gatazkak.
- Irudi pertsonala nerabezaroan.
- Irudi pertsonala eta etiketak.
- Nerabazaroko igarotze-errituak.
- Body Positive mugimenduaren iraultza.
-



KOMUNIKAZIOA ETA FAMILIA-BIZIKIDETZA

Komunikazioa familia-harreman osasuntsuen oinarria da.

Aurkezpena

Familia-harremanen kalitatea, neurri handi batean, komunikatzeko dugun moduaren araberakoa da. Entzuten, elkarrizketan aritzen eta gatazkak kudeatzen ikasteak familia-loturak indartzen eta bizikidetza positiboagoa eraikitzen laguntzen du.

Helburuak

- Entzutean eta errespetuan oinarritutako komunikazioa sustatzea.
- Gatazkak prebenitzeko eta konpontzeko estrategiak ikastea.
- Familia-harremanak hobetzea.
- Bizikidetza-giro positiboa sustatzea.

Gaitasunak

- Modu eraginkorragoan komunikatzea.
- Komunikazio-estiloak ezagutzea.
- Eguneroko gatazkak kudeatzea.
- Gurasoen eta seme-alaben arteko harremana hobetzea.
- Desadostasunei aurre egitea liskarrera jo gabe.
- Familia-bizikidetza indartzea.

Gaiak

- Oihurik gabe hezteak.
- Anai-arreben arteko gatazkak.
- Gatazkak kudeatzea eta konpontzea.
- Gatazkak familiatik konpontzea.
- Gurasoen eta seme-alaben arteko harreman pertsonalak.
- Bikotekideen arteko komunikazioaren erronkak.
-



Bizkaiko guraso
elkartea

BIGE 944169360

www.bige.eus

 bige@bige.eus

 [bigegurasoenelkartea](https://www.instagram.com/bigegurasoenelkartea)

 [bige.gurasoenelkartea](https://www.facebook.com/bige.gurasoenelkartea)