

GURASO ESKOLAK

Hezten ere ikasi egiten delako



AURKEZPENA

Hezte zereginik liluragarrienetako bat da, baina baita konplexuenetako bat ere. Hazkundearen etapa bakoitzak erronka, zalantza eta aukera berriak dakartza, eta ez ditugu beti horiei aurre egiteko behar ditugun tresnak.

Guraso Eskolaren helburua familiei prozesu horretan laguntzea da, ikasteko, hausnartzeko eta hitz egiteko guneak eskainiz, esperientziak partekatzeko eta egunerokoan erabilgarriak diren baliabide praktikoak eskuratzeko.

Saioak profesional espezializatuek ematen dituzte, eta gaur egun familiek dituzten hezkuntza-erronka nagusietako batzuk lantzen dituzte: hezkuntza emozionala, bizikidetza, nerabezaroa, berdintasuna, osasun mentala edo teknologien erabilera arduratsua, besteak beste.

Hori guztia ikuspegi praktiko eta parte-hartzailetik, familia bakoitzaren errealitatera egokituta.

Hezten ere ikasi egiten delako

HELBURUAK

1. Familiei seme-alaben heziketan laguntzea.
2. Etapa bakoitzeko erronkei aurre egiteko tresna praktikoak eskaintzea.
3. Hausnarketa, esperientzien trukea eta elkarrekin ikastea sustatzea.
4. Hezkuntza- eta gurasotasun-gaitasunak indartzea.
5. Familien ongizateari eta haur eta nerabeen garapen integralari laguntzea.

NOLA ANTOLATZEN DITUGU SAIOAK?

- **IGEarekin elkarlanean** eta ikastetxeko zuzendaritzaren laguntzarekin antolatzen dira.
- Ikuspegi praktikoa eta parte-hartzailea dute, familieen errealitatera egokituta.
- Euskaraz edo gaztelaniaz.
- Eskolan edo institutuan.
- Psikologiako, pedagogiako, familia-hezkuntzako eta hezkuntza afektibo-sexualeko profesionalek ematen dituzte saioak.
- Ikastetxearen inplikazioa garrantzitsua da saioen berri emateko, antolaketa errazteko eta familiak parte hartzera animatzeko.
- **BIGEk diru-laguntzak ematen ditu prestakuntza emateko** %20 saio bakoitza.
- Saioren bat antolatzen baduzue jar zaitezte gurekin harremanetan.

1.- GURE SEME-ALABAK HEZI ETA HAIEN GARAPENEAN LAGUNDU



FAMILIAN HEZI

Gure seme-alaben hazkundean laguntzeak egunero erabakiak hartzea dakar.

Atal honetan, hezkuntza-estilo desberdinak lantzen dira, eta arauak eta mugak ezartzeko, autonomia sustatzeko eta errespetutik hezteko tresnak eskaintzen dira, konfiantzan eta tratu onean oinarritutako familia-harremanak sustatzeko.

GAIAK

- Identitatearen eraikuntza: ohituretan hezteak.
- Diziplina positiboa.
- Gure seme-alabak autonomian eta erantzukizunean hezteak.
- Arauak eta mugak.
-



ONGIZATE EMOZIONALAREKIN HAZI

Emozioak familia-bizitzaren parte dira, eta horiek kudeatzen ikastea ere hezi daitekeen gaitasuna da.

Saio hauetan emozioak ulertzeko, autoestimua indartzeko, frustrazioari aurre egiten laguntzeko eta haur eta nerabeei oreka emozional osasuntsua garatzen laguntzeko tresnak eskaintzen dira.

GAIAK

- Familia, hezkuntza emozionalerako guneak.
- Behar emozionalak haurtzaroan eta nerabezaroan.
- Kudeaketa emozionala.
- Autoestimua eta frustrazioa.
-



HAURTZAROA ETA NERABEZAROA ULERTU

Garapenaren etapa bakoitzak erronka eta aukera berriak dakartza.

Arlo honek haurtzaroko eta nerabezaroko aldaketak hobeto ulertzen laguntzen du, etapa horietan ezagutzatik lagundu ahal izateko eta haien garapen pertsonala eta identitatearen eraikuntza sustatzeko.

GAIAK

- Haurtzaroko kasketaldietatik nerabezaroko frustraziora.
- Gure seme-alabekin konektatzea.
- Gatazkak nerabezaroan.
- Irudi pertsonala eta etiketak.
-



FAMILIA-KOMUNIKAZIOA ETA BIZIKIDETZA

Komunikazioa familia-harreman osasuntsuen oinarria da.

Atal honetan elkarriketa hobetzeko, eguneroko gatazkak kudeatzeko, familia-loturak sendotzeko eta errespetuan eta elkarri entzutean oinarritutako bizikidetza eraikitzeke estrategiak lantzen ditugu.

GAIAK

- Oihurik gabe heztea.
- Hitzezko eta hitzik gabeko hizkuntza.
- Gatazken kudeaketa eta konponbidea.
- Gatazkak familiatik konpontzea.
-

2.- FAMILIEN GAUR EGUNGO ERRONKAK



BERDINTASUNA, ANIZTASUNA ETA HEZKUNTZA AFEKTIBO-SEXUALA

Berdintasunean eta aniztasunarekiko errespetuan hezteak gizarte bidezkoagoa eta inklusiboagoa eraikitzen laguntzen du.

Saio hauetan garapen afektibo-sexualean laguntzeko, harreman osasuntsuak sustatzeko eta pertsona guztiekiko errespetuan hezteko baliabideak eskaintzen dira.

GAIAK

- Berdintasunean hezteak.
- Haurtzarora, nerabezarora eta sexualitatea: orientazioa, identitatea...
- Sexu- eta genero-aniztasuna.
- Familia anitzak mundu anitz batean.
-



BIZIKIDETZA ETA INDARKERIAREN PREBENTZIOA

Familiek funtsezko zeregina dute indarkeria prebenitzeko eta bizikidetza positiboa sustatzeko.

Eskola-jazarpena, ziberjazarpena, genero-indarkeria eta bestelako arrisku-egoerak landuko ditugu, horiek hautemateko eta modu egokian jarduteko tresnak eskainiz.

GAIAK

- Berdinen arteko bizikidetza osasuntsua.
- Familien zeregina eskola-jazarpenaren eta ziberjazarpenaren aurrean.
- Genero-indarkeria digitala nola hauteman eta hari nola aurre egin.
- Genero-indarkeriaren prebentzioa.
-



TEKNOLOGIA ETA BIZITZA DIGITALA

Teknologiak haur eta nerabeen eguneroko bizitzaren parte dira.

Mugikorren, sare sozialen, bideo-jokoen eta Interneten erabilerari buruz hausnartzen dugu, gure seme-alabei herritartasun digital arduratsua garatzen laguntzeko hezkuntza-irizpideak eskainiz.

GAIAK

- Natibo digitalak eta guraso analogikoak.
- Nerabeak eta sare sozialak: eragina al dute haiengan?
- Sare sozialen onurak eta arriskuak.
- Teknologiak: non eta noiz jarri mugak.
-



OSASUN MENTALA ETA PREBENTZIOA

Ongizate emozionalak osasun mentala zaintzea eta arrisku-jokabideak prebenitzea ere eskatzen du.

Saio hauetan alarma-seinaleak identifikatzeko, ohitura osasuntsuak sustatzeko eta kontsumo problematikoen nahiz bestelako zaurgarritasun-egoeren aurrean familiak babes-faktore nagusi gisa duen zeregina indartzeko jarraibideak eskaintzen dira.

GAIAK

- Estresa: faktoreak eta aurre egiteko baliabideak.
- Gure seme-alaben osasun mentala: alarma-seinaleak.
- Teknologiak: osasun mentalerako arriskuak.
- Familiaren zeregina substantziadun eta substantziarik gabeko kontsumoen aurrean.
-



ELIKADURA ETA OHITURA OSASUNTSUAK

Elikadura orekatua ongizatearen eta garapenaren funtsezko parte da.

Atal honetan nutrizioari, ohitura osasuntsuei eta elikadura-jokabidearen nahasmenduen prebentzioari buruzko ezagutza praktikoak eskaintzen dira, familiei egunerokoan erabaki informatuak hartzen laguntzeko.

GAIAK

- Elikadura osasuntsuaren oinarriak.
- Nutrizio-beharrak haurtzaroan eta nerabezaroan.
- Elikadura osasuntsua eta elikadura-jokabidearen nahasmenduak.
- Elikagai prozesatuen etiketak irakurtzeko tailerra.
-

FAMILIEN BEHARRETARA EGOKITUTAKO PRESTAKUNTZA

Hezkuntza-komunitate bakoitzak behar, interes eta errealitate desberdinak ditu.

Horregatik, Guraso Eskolak programazio malgua eskaintzen du, saioen edukiak eta egutegia IGE bakoitzaren eta parte hartzen duten familien lehentasunetara egokitzeko aukera emanez.

BIGEtik elkarteei prozesu osoan laguntzen diegu: gaiak aukeratzeko aholkularitza eskaintzen dugu, saioen antolaketa koordinatzen dugu eta profesional espezializatuen taldea jartzen dugu familien eskura.

Parte-hartzea sustatzeko, garrantzitsua da ikastetxeko zuzendaritzaren lankidetzaren izatea, bai saioen berri zabaltzeko, bai familiak sentibilizatu eta parte hartzera animatzeko.

Gainera, saioen kartelak diseinatu eta IGEari bidaltzen dizkiogu, baita familien artean zabaltzeko beharrezkoa den informazioa ere.



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)