



FAMILIA ESKOLA:

ADIKZIOEN PREBENTZIOA ADIMEN EMOZIONALAREN BITARTEZ

Geure burua hobeto ezagutzuz seme-alabak hobeto ezagutzea izango da helburu nagusia. Gure emozioak ezagutzuz eta ulertuz beraienak ezagutu eta ulertzea.

Adimen emozionalari buruzko ezagutzak eskainiko dira egunerokotasuneko familiako harremanerako lagungarri izango direnak. Seme-alabak erabaki hartzeetarako hezi nahi ditugu eta familiak horretan daukan eragina ikusiko dugu, horretarako komunikazio asertiboa indartuz.

METODOLOGIA

Azalpena, bakarkako eta taldeko hausnarketa eta teknika eta estrategia desberdinen praktikak burutuko dira.

ORDUTEGIA: 18:00etatik 20:00etara.

EGUNA: OSTEGUNETAN. *APIRILAK 19 - 26 eta MAIATZAK 10 - 24.*

LEKUA: GANDASEGI ESKOLAKO ARETO NAGUSIA.

NORI ZUZENDUA: BIGARREN HEZKUNTZAKO IKASLE GUZTIEN FAMILIEI.

*Izena emateko: (Apirilak 18 arte):

Tel: 94 621 60 19 / Whatsapp: 605 82 92 31

(Izena, ikastetxea eta ikaslearen ikasmaila)

1. KONTZIENTZIA EMOZIONALA: Nolakoa da egun arrunt bat nire familian?

2. FAMILIAKO AUTOESTIMUA ETA SINESMEN SISTEMA: Nola elikatzen dugu gure autoestimua familian?

3. ENTZUTE AKTIBOA ETA KOMUNIKAZIO ASERTIBOA: Zer entzun, hura ulertu. Ba al dakigu entzuten?

4. KOMUNIKAZIO ASERTIBOA II (praktikan jarritz): Sentitzen duzun guztia adierazi daiteke zeure burua eta besteena errespetatuz.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y

PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS



GALDAKAOKO UDALA



PROGRAMA

Bigarren hezkuntzako ikasleen familiei zuzendua:

1. **KONTZIENTZIA EMOZIONALA: Nolako da egun arrunt bat nire familian?**
 - **HELBURU NAGUSIA: JABETZEA, DESKUBRITZEA.**
 - o ¿ Nola erlazionatzen naiz nire seme-alabekin?
 - o Eguneroko sentsazioak, kezak, ekintzak betebeharrak, eta beharrak ezagutzea.
 - o Aldaketarako aukera ezagutzea.

2. **FAMILIAKO AUTOESTIMUA ETA SINESMEN SISTEMA: Nola elikatzen dugu gure autoestimua familian?**
 - Besteen autoesmua indartu ahal izateko autoestima osasuntsu bat izan behar da.
 - Norbere buruari buruzko sinismenen sistema:
 - o Sinismen indartzaileak.
 - o Sinismen mugatzaileak.
 - Autoestimua positiboa eta autoestimua negatiboa.

3. **ENTZUTE AKTIBOA ETA KOMUNIKAZIO ASERTIBOA: Zer entzun, hura ulertu. Ba al dakigu entzuten?**
 - Nola entzuten dugu familian. Entzute mota desberdinak
 - *Entzute aktiboaren garrantzia:* Entzumen aktiboan gure eskuetan dauden baliabide guztiak ipintzea da, esan nahi dutena ulertzeko asmoz
 - Egunerokotasuneko adibideetatik entzute aktibora salto egiteko ariketa praktikoak.
 - Entzute aktiboa martxan jarritz komunikazio asertiboa lantzea.

4. **KOMUNIKAZIO ASERTIBOA II: Sentitzen duzun guztia adierazi daiteke zeure burua eta besteena errespetatuz.**
 - Nola komunikatzen gara familian? **KOMUNIKAZIO MOTA DESBERDINAK.**
 - Komunikazio asertiboa: guztienganako errespetua.
 - Lasaitasunez aritzea zaila den momentuetan komunikazio asertiboa praktikan nola jarri daiteke?



ESCUELA DE FAMILIAS:

PREVENCIÓN DE ADICCIONES UTILIZANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Conocernos mejor para conocer y entender a nuestr@s hij@s.
Entendiendo mejor nuestras emociones y las suyas.**

En este curso se ofrecerán conocimientos de la inteligencia emocional los cuales van a ser de ayuda en la relación familiar diaria. Queremos educar a nuestr@s hij@s para la toma de decisiones y veremos la importancia que tiene la familia en ese desarrollo fomentando la comunicación asertiva.

METODOLOGIA

Se combinará la exposición, la reflexión individual y grupal, y la puesta en marcha de técnicas y estrategias para facilitar el conocimiento sobre las propias habilidades.

HORARIO: De 18:00 – 20:00.

DIA: LOS JUEVES. *19 - 26 de ABRIL y 10 - 24 de MAYO.*

LUGAR: COLEGIO GANDASEGI. AULA MAGNA.

DIRIGIDO A: Familias de l@s alumn@s de secundaria.

*Inscripción: (Hasta 18 de abril):

Tel: 94 621 60 19 / Whatsapp: 605 82 92 31

(Nombre, colegio, curso del alumn@)

1. CONCIENCIA

EMOCIONAL: ¿Cómo es un día normal en mi familia?

2. LA AUTOESTIMA

FAMILIAR Y EL SISTEMA DE CREENCIAS: ¿Cómo alimentamos la autoestima en nuestra familia?

3. LA ESCUCHA ACTIVA Y LA COMUNICACIÓN

ASERTIVA: Entendemos lo que oímos. ¿Sabemos escuchar en nuestra familia?

4. COMUNICACIÓN

ASERTIVA II (en práctica): Se puede expresar todo lo que sentimos respetándonos a nosotr@s mism@s y a los demás.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y

PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS



AYUNTAMIENTO DE GALDAKAO



PROGRAMA

Familias de alumn@s de secundaria:

1. CONCIENCIA EMOCIONAL: ¿Cómo es un día normal en mi familia?

- OBJETIVO PRINCIPAL: DESCUBRIR.
 - o ¿Cómo me relaciono con mis hij@s?
 - o Descubrir las sensaciones diarias, preocupaciones, actividades, obligaciones, necesidades.
 - o Descubrir la oportunidad de cambio.

2. LA AUTOESTIMA FAMILIAR Y EL SISTEMA DE CREENCIAS: ¿Cómo alimentamos la autoestima en nuestra familia?

- Para potenciar la autoestima a los demás hay que tener una sana autoestima
- **Sistema de creencias** que cada individuo tiene de sí mismo.
 - o Creencias potenciadoras.
 - o Creencias limitantes.
- Autoestima positiva y autoestima negativa.

3. LA ESCUCHA ACTIVA Y LA COMUNICACIÓN ASERTIVA: Entendemos lo que oímos. ¿Sabemos escuchar en nuestra familia?

- *La importancia de la escucha activa: Para comprender lo que está diciendo el otro poner en marcha todos los recursos que están en nuestra mano.*
- *Poner en práctica la escucha activa partiendo de los ejemplos que surgen en el día a día.*
- Trabajar la comunicación asertiva poniendo en práctica la escucha activa.

4. COMUNICACIÓN ASERTIVA II (en práctica): Se puede expresar todo lo que sentimos respetándonos a nosotr@s mism@s y a los demás.

- ¿Cómo nos comunicamos en la familia? DIFERENTES TIPOS DE COMUNICACIÓN.
- Comunicación asertiva: respeto hacia todos.
- Poner en práctica la asertividad en los momentos más difíciles para mantener la calma.