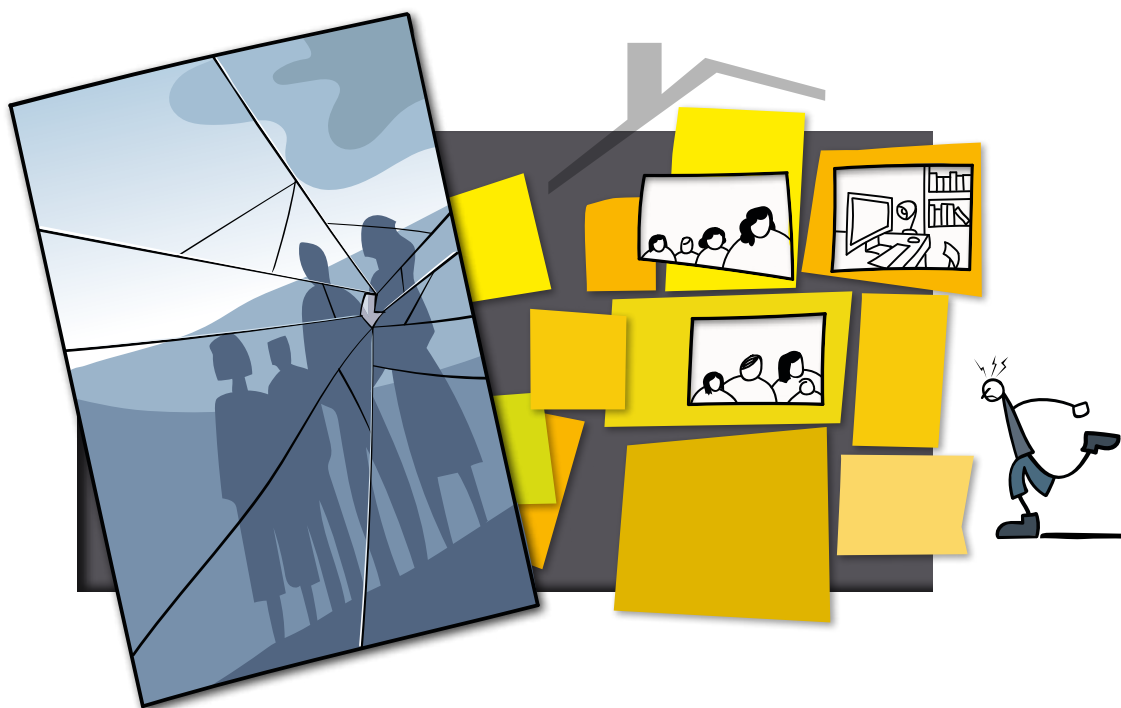


GURASOEN AURKAKO INDARKERIA EGOERETAN GARAIZ ESKU HARTZEKO PROGRAMA: DESKRIBAPENA, PROTOKOLOAK ETA EBALUAZIOA

UDAL GAI AK BILDUMA



GURASOEN AURKAKO INDARKERIA
EGOERETAN GARAIZ ESKU
HARTZEKO PROGRAMA:
DESKRIBAPENA, PROTOKOLOAK
ETA EBALUAZIOA

"Gurasoen Aurkako Indarkeria Egoeretan Garaiz Esku Hartzeko Programa", Vitoria-Gasteizko Udalaren Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak bultzatutako programa da, zeinek EHUko Izaskun Ibaberen lantaldea kontratatu zuen bere lanketarako.

*Programa hau diseinatzerakoan bi lan hauetako alderdi garrantzitsuak hartu ditu kontuan Ibabe, Arnoso eta Elorriagak osatutako taldeak (Euskal Herriko Unibertsitatea): *Step up –Building Respectful Family Relationship—*(Anderson eta Routt, 2004) eta *Tratamiento Educativo y Terapéutico por Maltrato Ascendente* (Gonzalez-Alvarez et al., 2013). Bestetik, Gasteizko Udalaren eskumenen barruan sartzeko den populazioaren beharretara egokitu eta zabaldu da programa, Gasteizko Udaleko Gizarte Politiken eta Osasun Publikoaren Saileko Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuko kide Loli García García eta Belén Ceberio Cuñadok gidatu eta koordinatutako lan-prozesu parte-hartzaile batean oinarrituz.*

Gurasoen aurkako indarkeria egoeretan garaiz esku hartzeko programa udalerrri horrek haur eta nerabeentzat zein familientzat dituen programa eta zerbitzuen katalogoan sartuta dago gaur egun.

Argitaratzailea:

Gasteizko Udala
2019ko maiatza

Egileak

Gizarte Politiken eta Osasun Publikoaren Saila, Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzua

Programaren koordinatzaileak

Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzua: Loli García García eta Belén Ceberio Cuñado

Egileak

Izaskun Ibabe Erostarbe, Ainara Arnoso Martinez eta Edurne Elgorriaga Astondoak, Euskal Herriko Unibertsitatea (EHU), Psikologia Fakultatea.

Nola aipatu: Ibabe, I., Arnoso, A. eta Elgorriaga, E. (2019). *Gurasoen aurkako indarkeria egoeretan garaiz esku hartzeko programa: deskribapena, protokoloa eta ebaluazioa*. Gasteizko Udala.

Azaleko irudia

Udaleko Komunikazio Zerbitzua: Vicente Perales Moreno

Euskaratzea

Lete Itzulpenak Traducciones SL

Maketazioa

La Debacle S.L.

Inprimatzailea

Gráficas Irudi

Lege-gordailua

VI 413-2019

Eskubide guztiak erreserbatuak

Ezin da liburu honen atalik zatika edo osorik kopiatu inolako argitalpen bitartekorik erabiliz, lanaren egileek eta argitaratzaileak idatziz baimena eman ezean, salbu eta aldizkarietan horri buruzko informazioa sartzeko, betiere jatorria aipatuta.

AURKEZPENA

Gasteizko Udalaren egitekoa da, besteak beste, “gure udalerriko haur eta nerabeen eskubi-deak babestea, beren ongizatea xede, eta beren beharriaz erantzuneko dieten prebentzio eta babes neurriak garatuz”.

2006an hasi ziren azalartzen zenbait seme-alabak gurasoekin mota eta maila ezberdinetako indarkeriaz jokatzeko zutela erakusten zuten datuak, bai erakunde batzuen, Estatuko Fiskaltza Nagusiaren eta Ertzaintzaren oroitidazkietan agertzen ziren informazioetan, bai hainbat ikerketa zientifikoetan. Kasurik larrienen, gurasoek salaketak jarri behar izan dituzte epaitegietan, eta adingabeak familiatik urruntzea eragin dute jokabide horiek: gurasoen aurkako indarkeriaz ari gara.

Gure hirian, familei eta seme-alabei laguntzeko psikologia, gizarte eta hezkuntza baliabide orokorrak baliatuz egiten ziren aurre egoera horiei Gasteizko Udalak, Gizarte Politiken eta Osasun Publikoaren Sailaren bitartez eta bere eskumenen barruan (ahultasun-egoeran edo babesgabezia arin edo moderatuko egoeran dauden zein horren arriskua duten haur eta nerabeekin esku hartzea).

2009an Haur eta Nerabeentzako I. Tokiko Plana onestea izan zen Udalak haur eta familiekin lanean ibilitako bide luzearen gailurra. Aipatutako kolektiboarentzako udal zerbitzuen planifikazioa egituratzeko tresna hori 2016ra arte egon zen indarrean.

Besteren artean, hauxe aurreikusten zuen Plana garatzeko 3.6.2 helburuak: "*gurasoei erasotzen dieten adingabeekin esku-hartzeko programak sustatzea*". Horren haritik, 2013an kontratua egin zen Euskal Herriko Unibertsitatearekin, arazoa hasiberrian atzemandako kasuetan berariaz esku hartzeko programa faltari erantzuneko zion programa bat lantzeko xedez, ikuspegi orokor eta moldagarri batetik, hala nerabeak eta gurasoak berrezteko nola familia barruan rol jokabide eta harreman mota berriak ikas ditzaten, portaera horiek eragozteko.

Gurasoen aurkako indarkeria egoeretan garaiz esku hartzeko programa seme-alabek gurasoen aurka indarkeria erabiltzen duten kasuetan esku hartzeko programa da, gurasoek seme-alaben jokaera kontrolatzeko gaitasunik ez dutenean babesgabezia arrisku arin eta

moderatua duten haur eta nerabeen familiekin esku hartzeko programa aitzindaria, hain zuzen, zeinean ezagutza zientifikoak eta udal profesionalen esperientzia batu nahi izan baitira.

Gurasoen aurkako indarkeria egoeretan garaiz esku hartzeko programa —fase pilotuan ezarritakoa— argitaratuz, ezagutarazi eta beste erakunde eta entitate batzuentzat erreferentzia izan dadin nahi dugu.

Peio López de Munáin López de Luzuriaga

Alkateordea eta Gizarte Politiken eta

Osasun Publikoaren Saileko zinegotzi ordezkaria.

ESKER ONAK

Hautzaro eta Senitarte Zerbitzuak gidatu du Gurasoen aurkako Indarkeria Egoeretan Garaiz Esku Hartzeko Programa diseinatu, ezarri eta kudeatzeko prozesua, zeinak ezaugarri berezi hauek izan baititu premisatzat: ebidentzian oinarritutako aurreko programak erreferentetzat hartzea; udal profesionalen ezagutza eta esperientziarekin alderatzea, Gasteizko Udalak esku hartzeko dituen testuinguruari, beharrei eta eskumenari erantzun diezaien, eta esperientzia pilotuaren fasean Euskal Herriko Unibertsitateak ebaluatzea.

Gainera, nabarmendu beharra dago programa sortu, diseinatu eta inplementatzeko prozesua partaidetza bidezkoa izan dela, udal profesional ugari hartu baitute parte, zuzeneko esperientzia eta ezagutza baliotsuak eskainiz. Era berean, gure inguruan dauden programetako adituen iritzia eskatu dugu, eta gurea definitzeko orientabideak eman dizkigute. Pertsona horiek guztiek lagundu dute emaitzan; beraz, laguntza eskertu nahi diegu, jarraian aipatuz:

Talde eragilea, prozesu osoan parte hartu dutenak

Loli García García, Belén Ceberio Cuñado, Boni Cantero Sevilla, Elena Redondo Hermosa, Delia García Besga, Antonio Ruiz Barranco.

Beste laguntzaile batzuk

Adrián Villa eta Mónica Aceves

2014ko ekainaren 20an gurasoen aurkako indarkeriari buruzko mintegian parte hartu zuten profesionalak

Arantza Susaeta, Conchi de la Campa, Susana García, Javi Aguirreurreta, Patricia Román, Naiara Mendieta, Marta Alonso, Nati López de Munaín, Rebeca, Urquiola, Paola Magdalena, Nerea Txurruka, Pilar Valle, Esther Gómez, Zuriñe Suso, Amaia Apellaniz, Pilar Etxebarria, Amalia Gomez, Zuriñe López, Mónica de la Iglesia, Blanca Martínez, Roberto Quera, Maite Sanchez, Sara Castuelo, Alvaro López de Arcaute, Saoia Valle, Susana Atxaerandio, Susana Martínez de Lagrán, Silvia Pardes, Virginia Ruiz.

Iritzia eman zuten adituak:

Bizkaiko Aldundiko Emakumearen eta Gizarte Ekintzaren Arloko taldea, zehazki, Berta Diez, atalburua, eta Alberto Llamazares, Gurasoen aurkako Indarkeriari dagokionez Familian Esku Hartzeko Programaren arduraduna; Euskarri-Bizkaia gurasoen aurkako indarkerian esku hartzeko zentroko taldea, zehazki Yaira Montes, koordinatzailea; Ateka-Araba Gasteizko Udalaren Familia eta Nerabeen arteko Bitartekaritzarako Programa, zehazki, Mikel Abal Ciordia, programako psikologoa.

Gasteizen 2014ko azaroaren 28an gurasoen aurkako indarkeriari buruz egindako I. jardunaldiko hizlariak:

Izaskun Ibabe, Euskal Herriko Unibertsitatekoa; Roberto Pereira, Euskarri-Bizkaia elkartearen kidea, eta Ester Calvete, Deustuko Unibertsitatekoa; baita 150 parte-hartzailetik gora ere.

Euskal Herriko Unibertsitateko profesionalak eta ikasleak

Nagore Asla, Gizarte Psikologia eta Portaera Zientzien Metodologia Saileko irakaslea, eta programa ebaluatzeko ikerketa taldearen kidea, liburuaren gaztelaniazko eta euskarazko testuak berrikustean egindako ekarpen baliotsuengatik.

Eneritz Balerdi eta Maddi Berasategi (Erakundeen Psikologiari eta Esku Hartzeko Psikozzialari buruzko masterreko ikasleak), baita Nahia Bilbao, Amaia Cengotitabengoa, Patricia García eta Lorena Rojo ere (Psikologia graduko ikasleak), programa lantzeko hainbat faseetan parte hartzearen erakutsitako interes eta dedikazioagatik. Zehazki, Eneritz Balerdi eta Maddi Berasategi, gurasoen aurkako indarkeriarekin lotutako programak berrikusteko fasean emandako laguntzagatik. Nahia Bilbao eta Amaia Cengotitabengoa, esku-hartzeko programako parte-hartzaileentzako ebaluazio protokoloa administratzeagatik eta aldagaiak zehazten eta datuak sartzeko emandako laguntzagatik. Patricia García eta Lorena Rojo, ebaluazio protokoloa administratzeagatik, dossierretako datuak ateratzeagatik eta foku-elkarrizketak transkribatzeagatik.

Aipatutako guztiei, eta akats edo omisioren batengatik aipatu gabe geratu diren guztiei, mila esker zuen dedikazio eta ekarpenengatik.

Loli García García

Hautzaro eta Senitarte Zerbitzuko burua

AURKIBIDEA

1. KAPITULUA. PROGRAMAREN DESKRIBAPENA	17
1. ESPARRU TEORIKOA	19
2. GURASOEN AURKAKO INDARKERIA: SARRERA	23
2.1. Kontzeptualizazioa	23
2.2. Adingabeen ezaugarriak	23
2.3. Familia-ezaugarriak.....	26
2.4. Gurasoen aurkako indarkeriaren zifrak	27
2.5. Ikertu diren gurasoen aurkako indarkeria tratatzeko programak	29
3. PROGRAMA UDALAREN GIZARTE-ZERBITZUETAN OINARRITZEA	35
4. LAGUNDU BEHARREKO POPULAZIOA	37
5. PROGRAMAREN HELBURUAK	39
5.1. Nerabeentzako helburuak	39
5.2. Gurasoentzako helburuak	40
5.3. Familiaren helburuak.....	40
6. PROGRAMAREN EZAUGARRIAK ETA METODOLOGIA	41
6.1. Programaren ezaugarriak	41
6.2. Jardueren programazioa	41
6.2.1. Egin beharreko jardueren ezaugarriak eta saio motak	41
6.2.2. Jardueren programazioa: moduluak, saioak eta saio bakoitzaren helburuak	43
6.2.3. Kronograma.....	52

7. EBALUAZIOA	53
---------------	----

8. ANTOLAMENDU FUNTZIONALA: PROGRAMAN INPLIKATUTAKO ERAKUNDEAK	59
--	----

8.1. Vitoria-Gasteizko Udala	59
8.2. Erakunde esleipenduna.....	60
8.3. Euskal Herriko Unibertsitatea. Psikologia Fakultatea	61

2. KAPITULUA. OINARRIZKO INFORMAZIOA ETA TERAPEUTENTZAKO ORIENTABIDEAK 65

1. PROGRAMARI BURUZKO OINARRIZKO INFORMAZIOA	67
--	----

a. Programaren egitura	69
b. Saioen egitura	71
c. Esku-hartze aurreko ebaluazioa.....	72
d. Parte-hartzaileen lan-koadernoak.....	72

2. TERAPEUTENTZAKO ORIENTABIDEAK	73
----------------------------------	----

a. Orientabide orokorrak	73
b. Nola jokatu familiako gatazka desberdinen aurrean.....	78
c. Etxeko segurtasun-kontuak	81
d. Beste xehetasun interesgarri batzuk.....	83

3. KAPITULUA. NERABEEN AZPIPROGRAMAKO SAIOEN DESKRIBAPENA 85

1. modulua. ARAZOA IDENTIFIKATZEA	86
-----------------------------------	----

1. MODULUA / 1. SAIOA. NIRE FAMILIA-HARREMANAK.....	87
Saioaren aurkezpena	89
1. ariketa: Ni zera naiz.....	89
2. ariketa: Nire familia-harremanak	90
Itxiera eta ebaluazioa	91
1. MODULUA / 2. SAIOA. HELBURUAK PLANIFIKATZEA ETA ERANTZUKIZUNAK HARTZEA	92
Saioaren aurkezpena	95
1. ariketa: Helburuak planifikatzea.....	95
2. ariketa: Nire helburuak planifikatzea	95
3. ariketa: Aste honetako nire helburua	96
4. ariketa: Nerabea eta iltzeak	97
Itxiera eta ebaluazioa	98

2. modulua. INDARKERIA ULERTZEA	99
---------------------------------	----

2. MODULUA / 3. SAIOA. INDARKERIAREN FUNTZIONAMENDUA	102
Saioaren aurkezpena	104
1. ariketa: Nerabezaroaren ezaugarriak	104
2. ariketa: Indarkeria motak.....	106
3. ariketa: Indarkeriazko portaeraren larritasuna eta ondorioak	107
4. ariketa: Sariak, emaitzak eta ondorioak.....	107
Itxiera eta ebaluazioa	109

2. MODULUA / 4. SAIOA. INDARKERIA ETA DROGA-KONTSUMOA	110
Saioaren aurkezpena	112
1. ariketa: Aldaketarik bai?	112
2. ariketa: Norberaren jokabideaz jabetzea	112
3. ariketa: Nerabezaroan substantziak kontsumitzearekin lotutako arazoak.....	113
4. ariketa: Kasuak aztertzea.....	114
Itxiera eta etxeko lanak	115
3. modulua. INDARKERIARI BURUZKO PENTSAMENDUAK ETA SINESMENAK	116
3. MODULUA / 5. SAIOA. PENTSAMENDU AUTOMATIKO NEGATIBOAK ETA INDARKERIAREKIN DUTEN LOTURA	118
Saioaren aurkezpena	120
1. ariketa: Pentsamenduen eragina.....	120
2. ariketa: A-B-C eredu eta pentsamendu automatiko negatiboen ezaugarriak (Hemendik moldatua: González-Álvarez et al., 2013 eta Graña eta Rodríguez, 2010).....	121
3. ariketa: Identificación de pensamientos	123
Itxiera eta ebaluazioa	125
3. MODULUA / 6. SAIOA. PENTSAMENDU AUTOMATIKO NEGATIBOAK ZALANTZAN JARTZEKO ETA PENTSAMENDU ALTERNATIBOAK SORTZEKO TRESNAK	126
Saioaren aurkezpena	128
1. ariketa: pentsamenduak identifikatzea.....	128
2. ariketa: Barne-elkarrizketa.....	129
3. ariketa: Pensamientos alternativos.....	130
4. ariketa: Pentsamendu alternatiboak sortzea.....	131
5. ariketa: Barne-elkarrizketa negatiboa barne-elkarrizketa erabilgarri bihurtzea	133
Itxiera eta ebaluazioa	135
3. MODULUA / 7. SAIOA. INDARKERIA JUSTIFIKATZEN DUTEN SINESKERIAK ETA SINESMEN ALTERNATIBOAK	136
Saioaren aurkezpena	138
1. ariketa: Sinesmenaren kontzeptua eta identifikazioa	138
2. ariketa: Indarkeria justifikatuta ote dagoen eztabaidatzea	141
3. ariketa: Sinesmen alternatiboak.....	142
Itxiera eta ebaluazioa	142
4. modulua. EMOZIOAK MANEATZEA	143
4. MODULUA / 8. SAIOA. NORBERAREN ETA BESTEREN EMOZIOAK EZAGUTZEA	146
MODULUA AURKEZTEA	148
1. ariketa: Aldaketarik bai	148
2. ariketa: Las emociones y su reconocimiento	148
3. ariketa: Emozioek A-B-C ereduaren duten eragina	151
Itxiera eta ebaluazioa	151
4. MODULUA / 9. SAIOA. HIRA ETA ETSAITASUNA ULERTZEA	152
Saioaren aurkezpena	154
1. ariketa: Emozioen mailaz mailako agerpena eta emozioen osagaiak	154
2. ariketa: Hirak zer emozio ezkutatzen ditu.....	154
3. ariketa: Norberaren emozioak eta portaerak identifikatzea	159
4. ariketa: Hiraren semaforoa.....	159
Itxiera eta ebaluazioa	162

4. MODULUA / 10. SAIOA. ANTSIETATEA ETA AGRESIBITATEAN / INDARKERIAN NOLA ERAGITEN DUEN..	163
Saioaren aurkezpena	165
1. ariketa: Zer da antsietatea eta nola eragiten dit?.....	165
2. ariketa: Zergatik sortzen da antsietatea eta nola lotzen da portaera txarrarekin?.....	168
3. ariketa: Antsietatea kontrolatzea.....	170
4. ariketa: Antsietate-egoerei aurre egitea	175
Itxiera eta ebaluazioa	176
4. MODULUA / 11. SAIOA. ENPATIAREN GARAPENA.....	177
Saioaren aurkezpena	179
1. ariketa: "enpatia" kontzeptua	179
2. ariketa: Erantzun enpatikoa identifikatzea.....	179
3. ariketa: Erantzun enpatikoa garatzea	181
Itxiera eta ebaluazioa	181
5. modulua. KOMUNIKATZEKO ETA ARAZOAK KONPONTZEKO TREBETASUNAK	182
5. MODULUA / 12. SAIOA. GATAZKA MANEIAITZEKO KOMUNIKAZIO-TREBETASUNAK.....	185
Saioaren aurkezpena	188
1. ariketa: Zer dira gatazka eta indarkeria?.....	188
2. ariketa: Estrategia positiboak identifikatzen ikastea	188
3. ariketa: Komunikazio-estiloak	189
4. ariketa: Asertibitatearen eta trebetasun asertiboen garapena.....	191
Itxiera eta ebaluazioa	194
5. MODULUA / 13. SAIOA. ARAZOAK KONPONTZEA.....	195
Saioaren aurkezpena	197
1. ariketa: Aldaketarik bai?	197
2. ariketa: Arazo terminoaren definizioa	197
3. ariketa: Arazoak konpontzeko teknika.....	198
4. ariketa: Arazoak Konpontzeko Teknikaren urratsak praktikan jartzea.....	201
Itxiera eta ebaluazioa	203
5. MODULUA / 14. SAIOA. BIKOTE-HARREMAN ONURAGARRIAK	204
Saioaren aurkezpena	206
1. ariketa: Harreman onuragarriak eta onuragarriak ez direnak ulertzea.....	206
2. ariketa: Harreman onuragarriak lantzea	208
Itxiera eta ebaluazioa	209
6. modulua. ALDAKETA SENDOTZEA	210
6. MODULUA / 15. SAIOA. BESTE HISTORIA BAT KONTATZEKO.....	212
Modulua eta saioa aurkeztea	214
1. ariketa: Erortzea eta berrerortzea kontzeptuak bereiztea.....	214
2. ariketa: Arrisku-seinaleak identifikatzea	214
3. ariketa: Berrerortzea prebenitzeko estrategiak	216
Itxiera eta ebaluazioa	217
6. MODULUA / 16. SAIOA. IDENTITATE BERRI BAT	218
Saioaren aurkezpena	220
1. ariketa: Aldaketa positiboko eredu bat aurkeztea	220
2. ariketa: Norberaren historia pertsonala ebaluatzea.....	221
Saioaren eta programaren itxiera	222

4. KAPITULUA. GURASOEN AZPIPROGRAMAKO SAIOEN DESKRIBAPENA

225

1. modulua. ARAZOA IDENTIFIKATZEA

226

1. MODULUA / 1. SAIOA. GURASOEN INDARRAK ETA ERRONKAK IDENTIFIKATZEA	228
Saioaren aurkezpena	230
1. ariketa: Babes-harremanak egiten hastea.....	230
2. ariketa: Gurasoen erruduntasunik eza.....	232
3. ariketa: Indarrak, erronkak eta aldaketak	234
Itxiera eta ebaluazioa	235
1. MODULUA / 2. SAIOA. HELBURUAK PLANIFIKATZEA	236
Saioaren aurkezpena	238
1. ariketa: Beste pertsona bat aldatzea	238
2. ariketa: Zer gertatzen da gure nerabeak aldarazi nahi ditugunean.....	239
3. ariketa: helburuak planifikatzea	241
Itxiera eta ebaluazioa	244

2. modulua. INDARKERIA ULERTZEA

245

2. MODULUA / 3. SAIOA. SEME-ALABEN INDARKERIA ULERTZEA ETA HORRI ERANTZUTEA	248
Saioaren aurkezpena	251
1. ariketa: Indarkeriaren funtzionamendua	251
2. ariketa: Indarkeria-zikloa eta indarkeria-goraldia	253
3. ariketa: Nola erantzun behar duzu zure semeak edo alabak indarkeriaz jokatzeko badu?.....	255
4. ariketa: Etxeko segurtasun-plana.....	256
Itxiera eta ebaluazioa	257
2. MODULUA / 4. SAIOA. INDARKERIA ETA DROGA-KONTSUMOA	258
Saioaren aurkezpena	261
1. ariketa: Nerabezeroan substantziak kontsumitzearekin lotutako arazoak.....	261
2. ariketa: alarma-seinaleak	263
3. ariketa: Nola hitz egin dezaket nire semearekin edo alabarekin drogei buruz?	263
Itxiera eta ebaluazioa	263

3. modulua. INDARKERIARI BURUZKO PENTSAMENDUAK ETA SINESMENAK

264

3. MODULUA / 5. SAIOA. PENTSAMENDU AUTOMATIKO NEGATIBOAK ETA INDARKERIAREKIN DUTEN LOTURA	266
Saioaren aurkezpena	268
1. ariketa: Pentsamenduei eta haien funtzioari buruzko informazioa.....	268
2. ariketa: Pentsamendu automatikoak identifikatzea.....	269
3. ariketa: Hirazko eta etsaitasuneko pentsamenduak identifikatzea.....	270
Itxiera eta ebaluazioa	271
3. MODULUA / 6. SAIOA. PENTSAMENDUAK IDENTIFIKATZEA ETA ALDATZEA	272
Saioaren aurkezpena	274
1. ariketa: A-B-C eredu berrikustea	274
2. ariketa: Pentsamenduak identifikatu eta aldatzea.....	274
3. ariketa: "Sinesmen" kontzeptua eta haren identifikazioa.....	275
4. ariketa: Okerreko sinesmenak eta sinesmen positiboak	276
5. ariketa: Barne-elkarrizketa aldatzea.....	279
Itxiera eta ebaluazioa	280

4. MODULUA / 7. SAIOA. EMOZIOAK ETA INDARKERIAZKO PENTSAMENDU ETA JOKABIDEekin DUTEN LOTURA	284
Saioaren aurkezpena	286
1. ariketa: Emozioaren kontzeptua eta emozio motak.....	286
2. ariketa: Autokontrol-tekniketan trebatzea.....	287
3. ariketa: Indarkeria-goraldia geldiaraztea	290
Itxiera eta ebaluazioa	291
4. MODULUA / 8. SAIOA. ERANTZUN ENPATIKOA GARATzea	292
Saioaren aurkezpena	294
1. ariketa: ENPATIA LANTZEA	294
Itxiera eta ebaluazioa	294

5. modulua. KOMUNIKATZEKO ETA ARAZOAK KONPONTZEKO TREBETASUNAK 295

5. MODULUA / 9. SAIOA. KOMUNIKATZEKO ETA BALIOZKOTZEKO TREBETASUNETAN TREBATZEA ..	296
Saioaren aurkezpena	298
1. ariketa: Nola ikasiko dut entzuten?	298
2. ariketa: Komunikazio-estiloak	299
3. ariketa: Kritikak edo zuzenketak egitea	300
4. ariketa: Lehenengo pertsona erabiliz hitz egitea.....	301
5. ariketa: Balidazioa	303
Itxiera eta ebaluazioa	305
5. MODULUA / 10. SAIOA. HARREMANAK IZATEKO BESTE MODU BAT:	
"ARAZOAK KONPONTZEN TREBATZEA"	306
Saioaren aurkezpena	308
1. ariketa: "Arazoa" kontzeptua mugatzea	308
2. ariketa: Arazoak konpontzeko teknika	309
3. ariketa: Arazoak konpontzea hobetzeko jarraibideak	311
Itxiera eta ebaluazioa	312

6. modulua. ALDAKETA SENDOTZEA 313

6. MODULUA / 11. SAIOA. ALDAKETAK FINKATZEA	314
Saioaren aurkezpena	316
1. ariketa: "Erortzea" eta "berrerortzea" kontzeptuen arteko aldea	316
2. ariketa: Erabilitako estrategiak eta teknikak.....	316
3. ariketa: Norberaren aldaketak kontatzea.....	317
Saioaren eta programaren itxiera	317

5. KAPITULUA. FAMILIA AZPIPROGRAMAKO SAIOEN DESKRIBAPENA 321

1. modulua. ARAZOA IDENTIFIKATZEA 322

1. MODULUA / 1. SAIOA. PROGRAMA AURKEZTEA	323
Saioaren aurkezpena	325
1. ariketa: Taldeko kideen aurkezpena	325
2. ariketa: Programaren aurkezpena	325
3. ariketa: Abusuaren zirkulua vs. Errespetuaren zirkulua.....	328
Saioaren itxiera eta ebaluazioa	332

1. MODULUA / 2. SAIOA. HARREMAN-SISTEMAREN DIAGNOSTIKOA	333
Saioaren aurkezpena	335
1. ariketa: Enkoadre terapeutikoa	335
2. ariketa: Beroketa	335
3. ariketa: Bi anaien zubia.....	337
4. ariketa: Hitz egiteko makila.....	338
5. ariketa: Familiaren harreman-sistemaren diagnostikoa	339
Saioaren Itxiera eta ebaluazioa	341
2. modulua. INDARKERIA ULERTZEA	342
2. MODULUA / 3. SAIOA. ITXARONALDIA EGITEA	343
Saioaren aurkezpena	345
1. ariketa: Itxaronaldiaren onurak.....	345
2. ariketa: Itxaronaldia egiteko modua	346
3. ariketa: Itxaronaldiko arauak.....	346
4. ariketa: Zer egin itxaronaldiaren ondoren	347
5. ariketa: Itxaronaldia/Segurtasun-plana.....	348
Saioaren Itxiera eta ebaluazioa	350
5. modulua. KOMUNIKATZEKO ETA ARAZOAK KONPONTZEKO TREBETASUNAK	351
5. MODULUA / 4. SAIOA. ARAZOAK FAMILIARTEAN KONPONTZEA	352
Saioaren aurkezpena	354
1. ariketa: Arazo bat eta Arazoak Konpontzeko Teknika zer diren gogoratzea.....	354
2. ariketa: Familia-arazoen zerrenda.....	355
3. ariketa: Arazoak konpontzeko teknika aplikatzea	356
4. ariketa: Hitz egitea zaila denean.....	357
Saioaren Itxiera eta ebaluazioa	357
6. modulua. ALDAKETA SENDOTZEA	358
6. MODULUA / 5. SAIOA. KOMUNIKAZIO ASERTIBOIA ETA MUGAK FAMILIA-TESTUINGURUAN	359
Saioaren aurkezpena	361
1. ariketa: Komunikazio-estiloetarako buruzko eztabaida	361
2. ariketa: Komunikazio-estiloak identifikatzea.....	363
3. ariketa: Komunikazio asertiboa praktikatzea	364
4. ariketa: Negoziazioa.....	364
Saioaren Itxiera eta ebaluazioa	365
6. MODULUA / 6. SAIOA. ALDAKETAK ETA ORDAINA FAMILIA-TESTUINGURUAN	366
Saioaren aurkezpena	368
1. ariketa: Aldatzen ari naiz.....	368
2. ariketa: Okerrak zuzentzea.....	368
Saioaren Itxiera eta ebaluazioa	369
6. MODULUA / 7. SAIOA. EMOZIO POSITIBOAK ETA NEGATIBOAK FAMILIARTEAN	370
Saioaren aurkezpena	372
1. ariketa: Indarkeria-goraldia saihestea	372
2. ariketa: Emozioak adieraztea i	373
3. ariketa: Emozioak adieraztea ii.....	373
Saioaren Itxiera eta ebaluazioa	374
6. MODULUA / 8. SAIOA. ZER ALDATU DUGU?	375

Saioaren aurkezpena	377
1. ariketa: Aldaketei buruzko eztabaida.....	377
2. ariketa: Aldaketaren etapak	379
3. ariketa: Lorpenak onartzea	379
Programaren itxiera eta agurra	380

6. KAPITULUA. PROGRAMA EBALUATZEKO ESKULIBURUA 383

1. Sarrera.....	385
2. Ebaluazioaren helburuak.....	387
3. Ebaluazioaren prozedura eta diseinua	391
4. Parte-hartzaileak	395
5. Azterlaneko aldagai garrantzitsuak	397
6. Emaitzak ebaluatzeko neurketa-tresnak.....	399
7. Prozesua eta beste alderdi kualitatibo batzuk ebaluatzeko neurketa-tresnak	403
8. Datu analisiak.....	405
9. Atarikoak	407
10. Emaitzak ebaluatzeko protokoloa.....	413
11. Prozesua ebaluatzeko protokoloa	437

ERANSKINAK 463

A. eranskina. Prozesuaren ebaluazioaren protokoloa 464

A1. Nerabeak/aitak/amak [_____] Azpiprogramako saioetan izan duen parte-hartzea eta gogobetetze-maila ebaluatzea	464
A2. [_____] Azpiprogramako terapeutak saioak ebaluatzea	466
A3. Terapeutek [_____] Azpiprograman parte hartu dutenen ebaluazio pertsonalizatua egitea	470

B eranskina. Emaitzak ebaluatzeko protokoloa 472

B1. Sarrera-erregistroa: <i>Abusuaren eta errespeturik ezaren zirkuluaren eta Elkarrekiko errespetuaren zirkuluaren</i> banakako jarraipena	472
B2. Nire asteko helburuaren planteamendua eta jarraipena	478

C eranskina. Atarikoak 480

D eranskina. Familia sistemaren diagnostikoa 486

D1. Harreman-sistemaren familia-diagnostikoa egiteko protokoloa.....	486
D2. Familien genograma eta diagnostikoa	487

ERREFERENTZIAK 489

EGILEEN ZERRENDA ETA CURRICULUM VITAE LABURRA 501



A black and white photograph of a person sitting at a desk, writing on a clipboard. The person is wearing a light-colored sweater and a dark jacket. The background is a plain, light-colored wall. The image is slightly blurred, focusing on the hand and the pen.

1. KAPITULUA

PROGRAMAREN DESKRIBAPENA

1.

ESPARRU TEORIKOA

Gasteizko Udalaren Gizarte Politiken eta Osasun Publikoaren Sailaren Hautzaro eta Senitarte Zerbitzuak honela definitu du bere eginkizuna: **“Gure udalerriko haur eta nerabeen eskubideak zaintzea haien ongizatea lortzeko, eta, horretarako, haien premiek behar duten erantzuna ziurtatzeko prebentzio-ekintzak eta babes-ekintzak egitea”**.

Zerbitzu horrek, 1984an abian jarri zenetik, ikuspegi horretan oinarrituta dihardu, eta, ildo horretan, baliabideak haur eta nerabeen premiek behar duten erantzunera egokitzen ditu eta familian ardatzen du arreta, adingabeen premiei erantzuteko baliabiderik onena delakoan.

Eginkizun horren esparruan, Hautzaro eta Senitarte Zerbitzuak honako programa eta jardun hauek garatu ditu:

- **Haur eta Nerabeentzako Planaren** kudeaketa eta koordinazioa
- **Hitzarmen eta diru-laguntzen kudeaketa**
- **Hurrek eta nerabeek parte hartzeko programa:** Aktiba(tu)
- Haurren eta familien inguruko **prebentzio- eta sustapen-programak:** Senidegune, Emozio Lantegiak, Jardunbide Egokien Lantegiak
- **Familia-arloko esku-hartzea babesteko programak:** Orain, Prologo, Laguntza Psikologikoa
- **Haur eta nerabeen babesgabetasuna ebaluatzeko eta sexu-abusuen kasuetan aholkularitza psikologikoa** emateko programak
- **Familia babesteko programak**
- Familia- eta egoitza-harrerako **programak**
- **Zerbitzuaren esku-hartze psikosoziala** babesgabetasun moderatuko egoeran dauden eta familia babesteko bestelako programarik baliatu ezin duten familiekin.

Haurrak eta nerabeak zaintzeko eta babesteko otsailaren 18ko 3/2005 Legearen II. kapituluan, babes berezia behar duten hurrekiko esku-hartzea antolatzen da, eta, funtzioak banatzean, udal-erakundearen esku uzten du babesgabetasun arin eta moderatuko kasuen inguruko harrera, ikerketa, balioespena eta esku-hartzea. Era berean, lege horretan oinarrituta garatutako eta Euskal Autonomia Erkidegoan haurrak eta nerabeak zaintzeko eta babesteko

udaleko eta lurraldeko gizarte-zerbitzuetan arrisku-egoeren larritasuna balioesteko azaroaren 8ko 230/2011 Dekretuak onartutako *BALORA tresnak* alderdi hori zehazten du.

Euskal Autonomia Erkidegoko Gizarte Zerbitzuei buruzko abenduaren 5eko 12/2008 legearen III. tituluan, administrazio publikoek gizarte-zerbitzuen arloan dituzten eskumenak ezartzen eta zehazten dira. Banaketa horretan, udalei lotutako baliabideen artean, familia-eremura bideratutako esku-hartze hezitzaile eta psikosozialeko zerbitzuak adierazten dira.

Bestalde, udal-mailan, Udal honen Gizarte Politiken Sailak 2011ko martxoan onartutako *Haur eta nerabeen kasuistikan esku hartzeko prozedurak* ezartzen duenez, Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak babesgabetasun moderatuko espedienteak jasotzen ditu, eta, beste zenbait funtzioaren artean, espediente horien inguruko ebaluazioa, esku-hartzea eta jarraipena egiten du.

Horrela, beraz, indarrean dagoen eskumen-esparruak, haur eta nerabeei laguntzeko lege-gintza-esparruaren printzipio gidariek eta eremu horretako jardunean nagusi izan behar duten printzipio teoriko eta teknikoek agerian utzi dutenez, esku-hartze goiztiarrak jarri behar dira abian haur, nerabe eta familien inguruko premia espezifiko berriei erantzuteko. Esku hartzeko programa horiek familiaren osotasunari eustea dute helburu. Era horretan, haurrarendik bereizteko arriskua desagertzen da, eta, aldi berean, familia trebatzen eta/edo osatzen da adingabeen premiei behar bezala erantzuteko. Programa horien bidez, iraunez gero haurren edo nerabeen babesgabetasun handiagoa eragingo luketen arrisku-faktoreak desagerrarazi nahi dira, eta, aldi berean, errehabilitazio-programak dira, familia-nukleoa adingabeak zaintzeko testuinguru egoki gisa berrezartzen eta populazio horren babesgabetasun-egoeraren ondorioak gainditzen saiatzen direnak.

Gurasoen aurkako indarkeriaren arazoaren larritasuna eta indarkeria horrek Espainian, Euskadin eta toki-eremuan azken urteotan izan duen gorakada kontuan hartuta, Gasteizko Udalaren Gizarte Politiken Sailaren Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak, Haur eta Nerabeentzako I. Plana (HANUP) eta, zehazki, 3.6.2 helburua (**Gurasoei erasotzen dieten adingabeekin esku hartzeko programak sustatzea**) betez, ebaluatu diren eta eraginkortasuna frogatu duten programen berrikuspenean oinarritutako programa bat egiteko lana kontratatu zen Euskal Herriko Unibertsitatearekin¹, detektatutako kasu berriak landuko dituzten eta gaia nerabeak eta gurasoak berrezteko zein jokabide horiek saihestuko dituzten familia-harreman eta familia-rol berriak ikasteko ikuspegi ulerkor eta erresiliente batetik abiatuta garatuko duten esku-hartze programa espezifikoek dagokienez dagoen hutsune handiari erantzuteko.

Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak 2013. urtearen amaieraz geroztik UPV/EHUrekin lankidetzan egin duen lana honako hau da:

1. Gurasoen aurkako indarkeriari lotutako programa mota orori buruzko literatura zientifikoaren berrikuspen bibliografiko zorrotza egin da.
2. Gurasoen aurkako indarkeria-egoeretan garaiz esku hartzeko Programaren zirriborro bat diseinatu da Gasteizko udalerrirako, nerabeei eta haien gurasoei zuzendutako esku-hartzeekin.
3. Programaren zirriborroa Gizarte Zerbitzuetako profesionalekin kontrastatu da.

1 Psikologia Fakultateko taldea, UPV/EHUko ikertzaile ospetsua den Izaskun Ibbek koordinatua eta Gizarte Psikologia eta Portaera Zientzien Metodologia Saileko beste bi kidez (Ainara Arnoso eta Edurne Elgorriaga) osatua

4. Gurasoen aurkako indarkeriari buruzko jardunaldi bat egin da udal-profesionalentzat eta sarean lan egiten duten beste gizarte-eragile batzuentzat.
5. Ebaluazioaren proposamena landu da
6. Kasuistika berrikusi da espedienteetan, eta GESISa² egokitu da gurasoen aurkako indarkeriaren arazoa erregistratzeko

Arestian azaldutako lan guztiaren emaitza gisa, **hemen aurkeztuko dugun Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan garaiz esku hartzeko Programa pilotua** planteatu du Udalaren Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak. **Programa psikoedukatiboa da, eta, taldean lantzeko ikuspegi kognitibo-konduktual batetik abiatuta, seme-alabek gurasoen³ aurka agertzen dituzten indarkeria-jokabideak (dokumentu honetan definituta dauden bezala) murriztera bideratuta dago.**

Adierazi dugunez, 18 hilabeteko iraupena izango duen esperientzia pilotu batean datza programa, eta ebaluatu egingo da bere eraginkortasuna eta efizientzia egiaztatzeko.

² GESIS: Saileko espedienteak kudeatzeko sistema

³ Dokumentu honetan, aita eta ama biologikoak zein haien funtzioak betetzen dituzten pertsonak hartzen dira gurasotzat.

2.

GURASOEN AURKAKO INDARKERIA: SARRERA

2.1. KONTZEPTUALIZAZIOA

Aurkitu diren definiziorik osatuenetako bat Aroca-rena da (2010): “Gurasoen aurkako indarkeriaren (GAI) kasuan, semeak edo alabak nahita eta ezagueraz jarduten du indarkeria psikologiko, ekonomiko eta/edo fisikoaren bidez, gurasoei mina, kaltea eta/edo sufrimendua eragiteko asmoz, behin eta berriz eta luzaroan, biktimen gaineko boterea eta kontrola izateko, mendean hartzeko eta, era horretan, nahi duena lortzeko” (Aroca, 2010, 136. or.). Definizio horrek Espainiako Zigor Zuzenbidearen arabera tratatu txarrak tipifikatzeko beharrezkoak diren ezaugarri guztiak biltzen ditu: intenzionalitatea, ezaguera, errepikatzea eta helburu zehatzak (indarkeria instrumentala). Epaitegietan aurkezten diren salaketetan indarkeria fisikoko jokatibideak ohikoenak badira ere (Ibabe, Jaureguizar eta Díaz, 2007), hasieran indarkeria psikologikoa erabiltzen da (hitzezkoa, ez-hitzezkoa eta emozionala). Jokabiderik ohikoenak gurasoak gutxiestea, umiliatzea, afektua ukatzea, iraintzea, arbuioa adieraztea, manipulaztea eta ikaratztea dira. Familiaren barruko tratatu txar horiek seme-alaben gurasoekiko eta gurasoen seme-alabekiko indarkeria-ziklo hertsagarri bat sorraraz dezakete, eta ziklo horrek gora egin ohi du pixkanaka, batez ere seme edo alaba erasotzailearen aldetik (Aroca-Montolío, Lorenzo-Moledo eta Miró-Pérez, 2014).

2.2. ADINGABEEN EZAUGARRIAK

Gurasoen aurkako indarkeriari buruz orain arte egindako ikerketek ez dute emaitza eztabaidaezinik eman gurasoei erasotzen dieten adingabeen funtzionamendu psikologikoaren inguruan (Kennedy, Edmonds, Dann eta Burnett, 2010), ezta haien profil klinikoaren inguruan ere. Bestalde, ebidentziak daude gurasoen aurkako indarkeriagatiko arau-haustea egin dituzten adingabeek delitu arruntak egin dituzten adingabeek baino nahasmendu psikologiko gehiago, ospitaleratze psikiatrikoen tasa handiagoak eta sendagai psikotropikoen kontsumo handiagoak izaten dituztela adierazteko (adibidez, Ibabe eta Jaureguizar, 2012; Kennedy et al., 2010). Zenbait azterlanen arabera, kolektibo horretan agertzen diren kategoria diagnostikorik ohikoenak, DSM-Varen arabera (American Psychiatric Association, 2013),

honako hauek dira: *arreta-defizitaren nahasmendua hiperaktibitatearekin, eta nahasmendu disruptiboen, bulkaden kontrolaren nahasmenduen eta jokabidearen nahasmenduen* taldea (González-Álvarez, Gesteira, Fernández-Arias eta García-Vera, 2010; Ibabe eta Jaureguizar, 2012). Ibabe eta Jaureguizarren azterlanean (2012), adingabe arau-hausleen nahasmendu psikologikoen % 77 adierazitako talde diagnostikokoak ziren.

Haurren garapenean adituak diren ikertzaile gehienak bat datoz Achenbach eta Edelbrocken (1978) kontzeptualizazioarekin portaera-arazoak adierazpen barneratzaile eta adierazpen kanporatzaileetan sailkatzen dituztenean. Jokabide-arazo kanporatzaileek emozioen kontrolik eza dute ezaugarri bereizgarri, eta pertsonarteko harremanetarako zailtasunak, arauen haustura eta suminkortasun- eta agresibitate-adierazpenak biltzen dituzte. Jokabide-arazo barneratzaileek, berriz, emozioen gehiegizko kontrola dute ezaugarri bereizgarri, eta gizarte-isolamendua, arretaren eskaria eta baliorik ezaren, gutxiagotasunaren eta mendekotasunaren sentimenduak biltzen dituzte. Zenbait meta-azterketak iradokitzen dutenez, mutilek neskek baino portaera kanporatzaileagoak agertzen dituzte (adibidez, Evans, Davies eta DiLillo, 2008); sintoma barneratzaileei dagokienez, berriz, ez da alderik ikusten (Kitzmann, Gaylord, Holt eta Kenny, 2003). Hala ere, emaitza kontraesankorrak daude portaera barneratzaile eta kanporatzaileetan generoaren arabera agertzen diren aldeei dagokienez, eta ezezagunak dira kontraesan horien arrazoiak (DeJonghe, von Eye, Bogat eta Levendosky, 2011). Baliteke desadostasun batzuk seme-alaben adinagatik gertatzea, aurreko azterlan batean adinaren eta sexuaren artean desoreka klinikorako interakzio bat zegoela ikusi baitzen (Bernaras, Jaureguizar, Soroa, Ibabe eta Cuevas, 2013). Gurasoen aurkako indarkeriari dagokionez (sintoma kanporatzailea), testuinguru judicial eta klinikoetan gurasoen aurkako indarkeriaren tasa mutilengan neskengan baino 2 edo 3 aldiz handiagoa dela ikusi da (Gallagher, 2008; Ibabe eta Jaureguizar, 2010). Biztanleria orokorrari buruzko azterlanetan, berriz, ez da alde esanguratsurik ikusi mutilen eta nesken artean indarkeria fisikoari dagokionez, eta aldeak oso txikiak izan dira (Calvete, Orue eta Gámez-Guadix, 2013; Ibabe eta Jaureguizar, 2011; Jaureguizar et al., 2013). Emaitza horiek bat datoz Gallagher-en (2008) ondorioekin. Haren arabera, nerabeek gurasoen aurka agertzen dituzten indarkeria-portaerak zenbat eta larriagoak izan, orduan eta handiagoak izan daitezke mutilen eta nesken arteko aldeak. Bestalde, neskek mutilek baino neurri handiagoan erabiltzen dute hitzezko indarkeria gurasoen aurka (Evans eta Warren-Sohlberg, 1988; Nock eta Kazdin, 2002).

Gurasoei erasotzen dieten adingabeek etxetik kanpoko testuinguruetan ere agertzen dituzte sintoma kanporatzaileak, eta portaera antisozialak eta delituzkoak dituzte maiz (Jaureguizar, Ibabe eta Straus, 2013). Gizarte- eta hezkuntza-testuingurua kontuan hartuta, aurreko azterlanek adierazten dute gurasoen aurkako indarkeria-jokabideak dituzten seme-alabek eskolara egokitzeko arazoak izaten dituztela (Ibabe eta Jaureguizar, 2012; Kratcoski, 1985) edota ikasketekiko interes txikia (Paulson, Coombs eta Landsverk, 1990). Gainera, etxe barruan eta etxetik kanpo indarkeriazko jokabideak agertzen dituzten berdin taldeekin elkartzeko joera izaten dute (Agnew eta Huguley, 1989). Indarkeriazko profil hori ez da ezaugarri kliniko edo judicialak dituzten gazteekin egindako azterlanetan soilik aurkitu. Aitzitik, biztanleria orokorrean gurasoen aurka egiten den indarkeria aztertu duten ikerketek ere agerian utzi dute gurasoei erasotzen dieten gazteek gurasoei erasotzen ez dietenek baino jokabide antisozial eta bestelako jokabide agresibo gehiago izaten dituztela (Calvete, Orue eta Sampedro, 2011; Jaureguizar et al., 2013). Substantzien kontsumoa sakonean aztertu beharra dago, baina ebidentzia enpirikoak daude alkoholaren eta/edo drogen kontsumoa eta gurasoen aurkako indarkeria lotuta daudela adierazteko (Calvete et al., 2013; Ibabe eta Jaureguizar, 2011; Ibabe eta Jaureguizar, 2012; Pagani, Tremblay, Nagin, Zoccolillo, Vitaro eta McDuff, 2009). Dena dela, egiaztatu denez, seme-alabek gurasoei egiten dizkieten erasoak ez dituzte alkoholaren edo drogaren baten eraginpean egiten (Evans eta Warren-Sohlberg, 1988; Walsh eta Krie-

nera, 2007). Eraitza horiek kontraesankorrak badirudite ere, bateragarriak izan daitezkeela esan beharra dago. Epe luzera, substantzien kontsumoak familiaren barruko gatazka-egoerak eragin ditzake kontsumoaren ondorioengatik (errendimendu akademiko urria, diru-ara-
zoak edo gaueko irteerak, adibidez).

Gurasoei erasotzen dieten nerabeek sintoma barneratzaileak dituzten egiaztatu duten azterlan urrietan, adierazi beharra dago nolabaiteko lotura aurkitu dela indarkeriaren eta depresio-sintomatologiaren artean (Calvete, Orue eta Gámez-Guadix, 2013; Ibabe, Arnos eta Elgorriaga, 2014; Paulson, Coombs eta Landsverk, 1990), edota indarkeriaren eta depresio-sintomatologiari lotutako ezaugarri batzuen –hala nola autoestimu txikiaren– artean (Ibabe eta Jaureguizar, 2012). Aurkikuntza horien ildotik, AEBetan egindako ikerketa batean egiaztatu zenez, gurasoen aurkako indarkeriari lotutako arau-haustea egin zituzten adingabeek beste delitu batzuk egin zituztenek baino tasa handiagoak zituzten buruaz beste egiteko saioei eta estres psikologikoari dagokienez (Kennedy et al., 2010). Droga-kontsumoan hasi aurretik ondoez emozionalen bat agertu ohi da (Shedler eta Block, 1990), eta, era berean, substantzien kontsumoak depresio-sintomak eragiten ditu (Bleichmar, 1994). Ebidentziek, halaber, familia-giro negatiboak haur eta nerabeengan depresioa bultzatzen duela erakusten dute. Adibidez, Tuisku, Pelkonen, Kiviruusu, Karlsson, Ruutu eta Marttunen-ek (2009) ikusi zuten, familia-babes txikiaren pertzepzioa depresio-sintomen agerpenarekin lotuta dago. Etorkizuneko azterlanetan gurasoen aurkako indarkeriagatik salatu dituzten adingabeen profil klinikoa etxetik kanpoko delituak egin dituzten adingabeen profilaren desberdina dela berresten bada, adingabe horiek esku-hartze espezializatua beharko dute.

Esku-hartze terapeutikoa behar duten aldagai psikologikoak –gurasoei erasotzen dieten adingabe gehienek agertzen dituztenak– alderdi *kognitiboekin* zein *emozional* eta *jokabidezkoekin* lotuta daude (González-Álvarez et al., 2013). Maila kognitiboan, kognizioek portaera sozialen eta/edo antisozialen agerpena dakartela pentsatu izan da. Gurasoei erasotzen dieten adingabeen kasuan, zehazki, indarkeriaren erabileraren onarpena oso handia dela ikusi da gurasoengan (Rechea eta Cuervo, 2010), eta horrek portaera justifikatzen eta iraunarazten laguntzen die adingabe horiei. Maila emozionalean, bestalde, autoerregulaziorako gaitasuna ere esku-hartzea behar duen arazoa izan daiteke. Inpultsibotasuna eta autokontrolrik eza jokabide antisozialaren garapenarekin eta, zehazki, familia-testuinguruko jokabide agresiboan agerpenarekin hertsiki lotuta daudela dirudi (Calvete et al., 2011; Ibabe et al., 2007; Nock eta Kazdin, 2002). Bestalde, enpatiaren inguruko defizitek ere eremu problematiko bat osatzen dute, eta esku-hartzea eragin dezakete aztergai ditugun adingabeengan (Bertino, Calvete, Pereira, Orue eta Montes, 2011). Azkenik, jokabideen mailan, pertsonarteko arazoak konpontzeko (hala nola ordezeko aukerak proposatzeko) trebetasunen inguruko defizit kognitiboak lotutako arazo jakin batzuk aurkitu dira adingabeengan (Dodge, 1985; Kendall eta Braswell, 1985; honako honetan aipatuak: Kazdin, Esveldt-Dawson, French eta Unis, 1987), baita portaera asertiboak garatzeko zailtasunak ere (Dodge eta Pettit, 2003).

Beraz, adierazitako ezaugarri klinikoak kontuan hartuta, pentsa daiteke familiaren barruan tratatu txar aszendenteei lotutako arazo bat agertzen duen adingabe batek seguruenik bere pentsamenduen zati handi bat bere indarkeria-ekintzek sorrarazitako disonantzia kognitibo murrizteko erabiliko duela, bere portaera gainerakoen emozioen arabera (enpatia) edo norberaren emozioen arabera (autoerregulazio emozionala) erregulatzeko gaitasunean gabeziak izango dituela, eta nolabaiteko zailtasunak izango dituela gizarte-arazoei aurre egiteko (adibidez, ez da gai izango sentitzen duena agresibitatea erabili gabe jakinarazteko).

2.3. FAMILIA-EZAUGARRIAK

Familia sozializazio-agenterik garrantzitsuena da oraindik ere, azken hamarkadetan familia-
ren egituran edo aiten eta amen roletan izan diren aldaketa guztiak gorabehera. Komunitate
zientifikoak interes handia agertu du eraldaketa horrek haurren garapen psikologikoan izan
ditzakeen ondorioen inguruan (Antolín, Oliva eta Arranz, 2009). Familia-egituran izan diren
aldaketak jokabide-arazoekin eta/edo delitu-jokabideekin edota guraso eta seme-alaben
arteko harremanen inguruko arazoekin lotu izan dira (Hetherington eta Henderson, 1997).
Pagani, Larocque, Vitaro eta Tremblay-k (2003) egindako luzetarako azterlan batean, 778
seme-alabak haurtzaro osoan eta nerabezarora iritsi arte gurasoen aurka agertutako indar-
keriazko jokabideen garapena aztertu zen, eta, ikusi zenez, ezkontza-azpizisteman gertatzen
ziren aldaketak (dibortzioa edo ezkontza berria) amen aurkako eraso fisikoen arrisku-fakto-
reak ziren, aldi osoan aldaketarik izan ez zuten familiekin alderatuta. Edonola ere, Kennair
eta Mellor-ek (2007) beren berrikuspenean adierazi zutenez, gurasoen aurkako indarkeria
ohikoagoa da guraso bakarreko familietan familia tradizioaletan baino.

Familia-giro positiboa, nolana ere, seme-alaba egonkorak eta gaitasuna dutenak garatze-
ko konfiantza, autonomia, ekimena eta lotura afektiboak sustatzen dituzten familiaren sozia-
lizazio-jardunbideekin lotuta dago (Werner, 1989). Familia-giro positiboa gurasoen aurkako
indarkeriaz babesteko faktore bat dela erakusten duen ebidentzia empirikoa dago, eta fami-
lia-kohesioa, guraso eta seme-alaben arteko harreman positiboak eta jokabide prosozialak
kontuan hartuta ebaluatzen da. Guraso eta seme-alaben arteko harreman positiboak, no-
lanahi ere, nerabeen gurasoenganako hitzeko abusuen edo abusu fisikoen arrisku txikia-
goarekin lotu izan dira (Jaureguizar eta Ibabe, 2012; Pagani, Larocque, Vitaro eta Tremblay,
2003), baita familia-eremuko jokabide prosozialen garapen handiagoarekin ere (Jaureguizar
eta Ibabe, 2012; Romano, Tremblay, Boulerice eta Swisher, 2005). Jaureguizar eta Ibaberen
(2012) azterlanaren emaitzek agerian utzi dutenez, familia-kohesioak eta sentimendu positi-
boen adierazpenak eragin handia dute familiako kideen arteko jokabide prosozialen garape-
nean eta gurasoenganako indarkeriazko jokabideen murrizketan. Azterlan horretan, gainera,
alderantzizko erlazio bat ikusi zen seme-alabek gurasoengana agertutako indarkeriazko jo-
kabideen eta jokabide prosozialen artean. Horrez gain, Calvete, Gámez-Guadix eta Oruek
(2014) berriki egindako azterlan batean egiaztatu zen gurasoen aurkako indarkeria fisikoa
batez ere biktimizazioarekin (gurasoek seme-alaben aurka erabilitako indarkeria edota gura-
soen arteko indarkeria) eta gabezia emozionalarekin lotuta zegoela. Dirudenez, afektuan eta
komunikazioan oinarritutako gurasoen eta seme-alaben arteko harremanak lagungarriak dira
gurasoen aurkako indarkeriari eta, oro har, jokabide antisozialei aurrea hartzeko.

Familia-giro negatiboa, berriz, gurasoen aurkako indarkeriaren arrisku-faktoririk ezagunene-
tako bat da, eta honako hauek ditu ezaugarri bereizgarri: familiaren barruko gatazka-maila
handia, kohesio-maila txikia eta familia-indarkeriaren agerpena (bikote-indarkeria eta gura-
soek seme-alaben aurka erabilitako indarkeria). Nerabe agresiboek gurasoak nolakoak di-
ren azaltzen dutenean, arbuiatzen dituztela, gehiegi babesten dituztela eta/edo emozionalki
hotzak direla adierazten dute (Aluja, Del Barrio eta García, 2005). Enpirikoki egiaztatu da,
halaber, familia-gatazka autoritate-figuren aurkako indarkeriazko jokabideen zein jokabide
antisozialen iragarlea dela (Jaureguizar eta Ibabe, 2012). Ildo horretan bertan, alderdi dis-
funtzional gehiago agertzen dituzten familietako seme-alabek jokabide prosozial gutxiago
izaten dituzte (Romano et al., 2005). Gainera, azterlan askoren emaitzak bat datoz familia-in-
darkeriak bi norabide dituela dioen hipotesiarekin: familia-indarkeria zuzenean jasaten duten
edota gurasoen arteko bikote-indarkeriaren lekuko diren nerabeek aukera gehiago dituzte
gurasoen aurkako portaera agresiboak agertzeko (Calvete et al., 2011; Ibabe eta Jaureguizar,

2011; Kennedy et al., 2010; Ulman eta Straus, 2003). Bi norabide horien arrazoia indarkerian oinarritutako harreman-ereduak ikasi izana izan daiteke. Eredu horien bidez, gatazkak konpontzeko era bakarra indarkeriazko taktikak erabiltzea dela barneratzen dute haurrek (adibidez, Mitchell eta Finkelhor, 2001).

Gurasoen ezaugarriari dagokienez, adierazi beharra dago gurasoen kognizioak kontuan hartu direla, nagusiki adingabeak munduaz eskuratzen duen gizarte-jakintzan eragin handia dutelako eta, beraz, portaera agresiboak harreman-jarraibide normalizatutzat hartuzera bultzatzea dezaiketelako (Bandura, 1987). Izan ere, frogatu da adingabe erasotzaileen gurasoek seme-alaben erasoak jasan ez duten gurasoek baino neurri handiagoan justifikatzen dutela indarkeriaren erabilera (Rechea eta Cuervo, 2010). Erabiltzen duten jokabide-errepertorioari dagokionez, azpimarratu beharra dago adingabeak beren gurasoen portaera agresiboek lekuko izateak areagotu egiten duela adingabe horiek etorkizunean antzeko testuinguru batean jokabide agresibo horiek agertzeko aukera (Ulman eta Straus, 2003). Eta, gainera, indarkeriazko portaerak dituzten adingabeen gurasoek komunikazio-arazo gehiago eta gatazkak konpontzeko trebetasunetan gabezia handiagoak izaten dituztela frogatu da (Harbin eta Madden, 1979). Azkenik, haziera-jarraibideak haurtzaroko indarkeria aztertzeke zutabe nagusiak dira, adingabeengan portaera agresiboak agertzea ekar baitezakete. Ildo horretan, hurbilketa teoriko ugari saiatu dira jarraibide jakin batzuek indarkeriazko portaera eragiten dutela frogatzen: lotura afektibo desegokia, zigor-izaerako eta funtsik gabeko diziplinak, ikuskapenik gabekoak eta jokabide agresiboak sendotzen dituztenak edota kontingentzia-estrategia gisa erabilitako zigor fisikoan oinarritutakoak (Mahoney, Donnelly, Boxer eta Lewis, 2003; Patterson, 1982).

Jakina, indarkeria mota hori ez da adingabeen arazoa soilik; aitzitik, gurasoak ere arazoaren parte dira, familian gertatzen den gatazka baita. Lehenik eta behin, zeharkako bidea aipatu behar da; horren arabera, moldatzearen bidez, gurasoek indarkeria erabiltzera bultzatzen duten pentsamendu edo jokabide jakin batzuk transmiti diezazkiekete seme-alabei (Bandura, 1987; Dodge eta Pettit, 2003). Bigarrenik, zuzeneko bide bat dago, hain zuzen ere agente hezitzaile gisa jarduteko moduan (Patterson, 1982). Beraz, eta bi bideek esku-hartze klinikorako bidea ematen dutenez gero, ongi justifikatuta dago tratamendu-programetan gurasoak sartzeko asmoa.

Zenbait adituren arabera, adingabe batzuek agertzen duten portaera ez dator bat jaso duten giro edo heziketa motarekin. Teorian, haur horiek lotura afektibo egokia garatu beharko zuketuen gurasoekin, eta printzipio moral batzuk eta maitasun- eta errespetu-balio batzuk barneratu beharko zituzketen, gaztetasunaren errebeldia-berezitasunekin baina gurasoekiko maitasun-lotura esanguratsu batekin (Garrido, 2016).

2.4. GURASOEN AURKAKO INDARKERIAREN ZIFRAK

Espainiako testuinguruan, nerabe arau-hausleen delituen artean era deigarrian ari dira gora egiten, 2006. urteaz geroztik, gurasoen aurkako tratu txarrei lotutako delituak. Eraso horiek oso larriak izan ohi dira, eta salaketa bat jarri behar izaten da. Horrek, besteak beste, kanpoko laguntza eskatu beharra eta, beraz, arazoa familia-eremuan konpontzeko ezintasuna aitortu beharra dakar. Harrez geroztik ezagutu diren datuek, gainera, agerian utzi dute arazoa oso larria dela eta azken urteotan bere horretan dirauela. Oro har, gurasoen aurkako indarkeriagatiko salaketen kopuruak gora egin du azken urteotan. Estatuko Fiskaltza Nagusiak emandako datuen arabera (Matey, 2011), 2007. urtean 2.683 gurasok salatu zituzten semeak edo alabak, eta 2010. urtean, berriz, 8.000 gurasok. Ertzaintzaren datuen

arabera, Euskal Autonomia Erkidegoan ere gora egin du gurasoen aurkako indarkeriagatiko delituen kopuruak (% 18 2012tik 2013ra bitarte). 2013. urtean, gurasoen aurkako 388 eraso gertatu ziren guztira, El Diario Vasco egunkariak 2014ko irailaren 1ean argitaratutako albistearen arabera (Soriazu, 2014). Nolanahi ere, kasuak honela banatuta daude: *gurasoen aurkako indarkeria* (85 kasu salatu ziren), hau da, 14-18 urteko adingabeek erabiltzen duten indarkeria, eta *indarkeria aszendentea* (303 kasu salatu ziren), hau da, adindunek erabiltzen duten indarkeria. Kasuen % 70etan, mutilak dira gurasoen aurkako indarkeria erabiltzen dutenak. Gainera, artikulu horretan adierazten denez, adingabeek gurasoen aurka egindako erasoek kopururik handiena 2011. urtean kontabilizatu zen (112 kasu Euskadin). Seme-alaba adindunen kasuan, berriz, Euskadin erregistratutako erasoek kopururik handiena 2013. urtekoa izan zen (303 kasu).

Bestalde, 2011. urtean Euskal Autonomia Erkidegoko 12-18 urteko nerabeekin egindako ikerketa batean, nerabeen % 5ek adierazi zuten indarkeria fisiko larriren bat erabili zutela aitaren edo amaren aurka noizbait, eta % 11k indarkeria fisiko arina erabili zutela; edonola ere, % 13k erabili zuten indarkeria mota bat edo bestea. Jokabide espezifikoak kontuan hartuta, abusu fisikoaren prebalentzia % 1etik (“Zaplasterko bat eman”) % 9ra (“Bultzatu edo bultzada batez zokoratu”) bitarte izan zen. Eraso fisikoak (arinak, larriak eta orokorrean) egin zituzten seme-alaben artean, ez zen alde esanguratsurik ikusi seme-alaben sexuaren arabera edota biktimaren sexuaren arabera (aita edo ama), ezta indarkeria mota bakoitzari lotutako jokabide espezifikoak aztertzean ere. Azterlan horretan, Estatuan eta nazioartean gehien erabiltzen diren seme-alaben eta gurasoen arteko gatazketarako taktiken eskalak erabili ziren (CTS1; Straus, Hamby, Finkelhor, Moore eta Runyan, 1998).

Gallagher-ek (2008) egindako berrikuspenean zabal batean kalkulaturakoaren arabera, gurasoen aurkako indarkeria fisikoaren prebalentzia % 10-18 da. Espainiari dagokionez, prebalentzia oso antzekoa da; zehazki, % 5etik % 20ra bitarteko tarte batean dago, azterlanaren arabera (Gámez-Guadix, Jaureguizar, Almendros eta Carrobles, 2012; Ibabe eta Jaureguizar, 2011). Hori dela-eta, nerabeek beren gurasoen aurka erabilitako indarkeriak gero eta interes handiagoa sortu du maila sozial, zientifiko eta klinikoan azken urteotan. Harrigarria da biktimek (gurasoek) seme-alabek baino ahalmen sozial eta ekonomiko handiagoa izanik ere (eta zenbaitetan ahalmen fisiko handiagoa ere bai) seme-alabek izatea gurasoen gaineko kontrola eta boterea (Paterson, Luntz, Perlesz eta Cotton, 2002). Diotenez, indarkeria horren prebalentzia bikote-indarkeriarena edo gurasoen seme-alabekiko indarkeriarena baino handiagoa izan daiteke, baina, hala eta guztiz ere, familia-indarkeria mota guztien artean justiziaren aurrean gutxien salatzen dena da. Gurasoentzat oso gogorra da beren seme-alaben tratu txarrak jasaten dituztela jakitera ematea edota seme-alabak salatzea, oso emozio biziak sorrarazten baititu horrek (errua, amorrua, frustrazioa, babesgabetasuna, tristura eta abar). Sekretismo hori dela-eta, oso zaila da fenomeno horren prebalentziari buruzko datu fidagarriak lortzea, eta horrek, gurasoen aurkako indarkeriaren definizioetan, metodologietan, laginetan eta laginak familia-indarkeria mota horri buruzko azterlanetan txertatzeko irizpideetan dagoen desberdintasunarekin batera, gurasoen aurkako indarkeriaren prebalentziari buruzko emaitzak nahasi baino ez ditu egiten, eta oso emaitza desberdinak lortzen dira (Gallagher, 2008; Kennair eta Mellor, 2007; Ulman eta Straus, 2003).

2.5. IKERTU DIREN GURASOEN AURKAKO INDARKERIA TRATATZEKO PROGRAMAK

Gurasoen aurkako indarkerian ardaztutako esku-hartze programetan, familiako kide guztiekin lan egin ohi da (seme-alabekin bakarrik, gurasoekin bakarrik eta guztiekin batera), jarduteko modua programa batzuetan eta besteetan desberdina bada ere (Estevez eta Góngora, 2009; Gallagher, 2004a, 2004b; González-Álvarez et al., 2013; Micucci, 1995; Sheehan, 1997; Routt eta Anderson, 2001). Programa batzuk biktimei (gurasoei) soilik daude zuzenduta (Gallagher, 2004a; Paterson et al., 2002; Sheehan, 1997). Izan ere, alabaren edo semearen jokabidea moldatu eta aldatu egin daiteke gurasoak haziera-jarraibide egokietan prestatzearen bidez, kontuan hartuta seme-alaban jokabide-arazoek heziketan dutela jatorria eta hezitzaile-figurak heziketa-jarraibide desegokiak erabili izanaren ondorioa direla.

Asmoa familia osoarekin lan egitea izan arren nerabea terapiara joaten ez bada ere, egile batzuek tratamendua familiako gainerako kideekin jarraitzea gomendatzen dute (Gallagher, 2004a; Sheehan, 1997). Lehen bi programak gurasoen aurkako indarkeriaren inguruko tratamendu espezifikoko dira. Aipatutako gainerako programak, berriz, jokabide-arazoak, nahasmendu disoziala edo nahasmendu negatibista desafiatazalea dituzten adingabeentzako tratamenduak dira, baina aztergai dugun problematikarako ere baliagarriak izan litezke. Bestalde, ebidentzia enpirikoa dago gazte-delinkuentziarako programa kognitibo-konduktualek eta hezkuntza-programek eraginkortasun handiagoa eta ondorio garrantzitsuagoak dituztela baieztatzeke (Redondo, Sánchez-Meca eta Garrido, 2002). Gurasoen aurkako indarkerian eta antzeko arazoetan (jokabide-arazoak, portaera disoziala eta/edo gazte-delinkuentzia) ardaztutako eta seme-alaba nerabeei zuzendutako tratamenduak berrikusi ondoren, 1. taula egin da (22. orrialdea) (Ibabe, Arnos eta Elgorriaga, 2014). Ia programa guztiak ebidentzian oinarrituta daude (EBP). Programa bat zorrotz ebaluatu denean (ausazkotutako azterketa kontrolatu baten edota diseinu quasi-esperimental baten bidez normalean) eta haurrengan edo nerabeengan adierazle garrantzitsu batean edo gehiagotan ondorio positiboak izan dituela argi eta garbi frogatu duenean esaten da programa bat ebidentzian oinarrituta dagoela. Gainera, hautatutako programa guztiak jarduteko protokolo xehatu bat dute.

1. taularen arabera, esku hartzeko proposamen protokolizatu gutxi daude ebidentzian oinarrituta daudenak eta eraginkortasuna frogatuta dutenak. Horrelako programetan sortzen diren zailtasunen artean, nerabea terapiara ez joatea dago (lehen saiora joan nahi ez izatea, terapia bertan behera uztea edo saioak boikotatzea). Gallagherrek (2004b) dioenez, zailagoa da nerabeak terapian parte har dezaten lortzea gurasoek parte har dezaten lortzea baino. Horregatik, nahiago du familia-arloko esku-hartzea hasteko nerabearekin bilera bat egitea (oro har, alde zuzeneko gurasoekin hitz egiten du telefonoz). Beste terapeuta batzuek, berriz, nahiago dute gurasoekin hasi, eta badira gurasoak eta nerabeak elkaru nahi ez dituztenak ere, nerabeek gurasoak neutralizatzeko erabil baitezakete terapia.

Horrelako esku-hartzeetan adituak direnek diotenez, nerabeei konfiantza ematea eta aldatzeko eta indarkeriaz ez jokatzeko motibazioa sortzea da funtsezkoena. Normalean, lehen saioetan ez dute aldatzeko gogorik agertzen, baina terapeutak juzgatzen ez dituela, konfiantza ematen diela eta lagunkoia dela ikusten dutenean, beren indarkeriazko jokabideak kontatzen dituzte. Oro har, haur eta nerabeekin, indarkeriaren arazoa ez da lehen egunetik lantzen. Aitzitik, zeharkako gaiez hitz egiten da (eskola-egoeraz, adibidez). 16 urtetik beherakoekin, konfidentzialtasunaren gaiak eztabaida sortzen du, eta Gallagherrek (2004b) malguagoak izatea proposatzen du. Ildo horretan, terapeutak, nerabearen baimenarekin, haren bilakae-rari eta landutako gaiak buruzko iruzkin orokorrak egin behar dizkie gurasoei eta inplikaturak

dauden bestelakoei (erakundeei, beste profesional batzuei eta abar). Konfidentzialtasuna zalantzarik gabe haustea eragingo lukeen salbuespen bakarra gurasoen aurkako indarkeria arina edo moderatua izatetik larria izatera igarotzea (kasu horretan, nerabea beste zerbitzu batzuetara eramaten da) edota pertsonarentzat arrisku handia egotea (bere buruaz beste egiteko asmoa, abusuaren biktima izatea eta abar) izango litzateke. Terapeutaren eta nerabearen artean aliantzarik ezarri ezin bada, lanaren garrantzia azpimarratu behar da, aliantzari garrantzi handiegirik eman gabe. Inoiz ez dira elkarriketa arinak egin behar, ezta jokabide desegokia saihestu edo aldeetako bati buruzko iritzia morala eman ere.

Nerabeentzat ezarritako helburu nagusiak honako hauek dira: aldatzeko motibazioa sustatzea, “indarkeria” kontzeptua eta haren funtzionaltasuna ulertzea, indarkeria justifikatzen duten pentsamenduak eta sineskeriak aldatzea, emozioen maneia, autokontrola eta erantzun enpatikoa hobetzea, gizarte-trebetasunak eta arazoak konpontzeko trebetasunak hobetzea eta aldaketei eusteko eta identitate berria sendotzeko jarrera bultzatzea. Gurasoentzat helburu berak ezarri dira, adingabeei eskatzen zaizkien trebetasun berak garatu behar baitituzte. Hala ere, beste helburu bat erantsi da gurasoen kasuan: kontingentzien maneirako jarraibideak erabiltzea, seme-alabek agertutako jokabide agresiboen maneiu moldagarri bat bultzatzeko. Azkenik, familia-helburu nagusia zera da, bakoitzak bere aldetik ikasitako trebetasun guztiak ikuskapen terapeutikopean praktikan jartzea da.

1. TAULA. GURASOEN AURKAKO INDARKERIAREN INGURUKO PROGRAMAK EDU
ANTZEKOAK SEME-ALABA NERABEENTZAT

TRATAMENDUA	POPULAZIOA	APLIKAZIO-EREMUA	GOMENDIOAK / PROTOKOLIZATUA	EBIDENTZIAN OINARRITUTAKO EBALUAZIOA	SEME-ALABENTZAKO HELBURUAK
Tratu txar aszendenteengatiko hezkuntza- eta terapia-tratamendua (González-Álvarez et al., 2013)	Nerabeak (14-18 urtekoak) Gurasoak Familia	Judiziala	Protokolo estandarizatua	-	Eguneroko egoerei indarkeriarik gabe aurre egitea
Colonia San Vicente Ferrer Sánchez, Riadura eta Arias (2010)	Adingabeak (14-18 urtekoak) Gurasoak Familia	Judiziala	Protokolo estandarizatua	N = 48 familia Hobekuntzak % 93,3tan	Arazoen konponketa, autokontrola, erantzukizuna hartzea, sinesmenen aldaketa eta komunikazio-trebetasunak
Step-Up programa (Routt eta Anderson, 2011)	Nerabeak Gurasoak	Judiziala	Protokolo estandarizatua	X	Trebetasunak ikastea, eta nerabeekin eta gurasoekin batera eta bereiz egiten den lana txandakatzea
Making a Group and Individual Commitment (MAGIC, Smith et al., 1994)	Haurrak/nerabeak 6-17 urtekoak Gurasoak	Judiziala	Protokolo estandarizatua	X	Arrakasta akademikoa eta bizitzarako trebetasunak lortzea
Asertibitatean trebatzea Group Assertive Training (Huey eta Rank, 1984)	Adingabeak	Ikastetxeko arrisku-faktoreak	Protokolo estandarizatua	X	Interakzio hertsagarria haustea
Incredible years (Webster-Stratton, 1987; 1994)	Haurrak/nerabeak Gurasoak Irakasleak	Klinikoa	Protokolo estandarizatua	X	Jokabide-arazoak eta arazo emozionalak murriztea
Bizitzako trebetasunetarako gaitzea LifeSkills Training LST (Botvin et al., 1995)	Nerabeak (13-17 urtekoak)	Klinikoa	Protokolo estandarizatua	X	Indarkeriari eta drogen erabilerari aurrea hartzea
Familiak indartzeko programa PFF 10-14 (Spoth et al., 2000)	Nerabeak (10-14 urtekoak) Gurasoak	Klinikoa	Protokolo estandarizatua	X	Errendimendu akademikoa hobetzea eta substantzien kontsumoa eta berdinen arteko indarkeria murriztea

Ibabe et al.-ek (2014) gurasoen aurkako indarkeriaren inguruko tratamenduei buruz egindako berrikuspenaren ondorioak honako hauek dira :

1. Gurasoen aurkako indarkeriaren aurkako tratamendu espezifikoaren inguruko proposamen protokolizatu gutxi daude, eta tratamendu horien epe labur eta luzerako eraginkortasunari buruzko informazioa ez da ezagutzen.
2. Eraginkortasuna egiaztatua dutelako hautatu diren tratamendu-programek orientazio psikoedukatiboa edota kognitibo-konduktuala dute, eta seme-alaba nerabeei, gurasoei eta familiei zuzenduta daude.
3. Programa horien bidez lortu nahi diren helburuak delitu komunak egin dituzten adingabeentzako programen helburuen oso antzekoak dira. Azken horien kasuan ez bezala, ordea, gurasoentzako psikologia- eta hezkuntza-tratamendua eta familiarentzako terapia edo tratamendua txertatu dira programa horietan.
4. Nerabeak gurasoen aurkako jokabideengatik erredun sentitzen ez direnez gero, askotan ez dute tratamendu individualaren edo familia-tratamenduaren saioetara joan nahi izaten, eta, horregatik, ugariagoak dira gurasoentzako programak.
5. Ez da aurkitu lehen edo bigarren mailako prebentzioko programa espezifikorik eraginkortasunari buruzko ebidentzia empirikoa erakutsi duenik.

Berrikuspen teorikoaren emaitza gisa, eta arestian deskribatutako programak Gasteizko Udalaren Haurtzaro eta Senitate Zerbitzuaren premietara erabat egokituta ez daudela kontuan hartuta, seme-alabek nerabezaroan gurasoen aurka agertutako indarkeria psiko-emozionaleko jokabideak murriztera bideratutako programa espezifiko bat diseinatu zen.

Programa horri begira, indarkeria psiko-emozionala zer den deskribatuko dugu ondoren zehatz-mehatz, Arocaren (2010) sailkapena kontuan hartuta.

2. TAULA. SEME-ALABEN GURASOEKIKO INDARKERIA PSIKO-EMOZIONALARI LOTUTAKO JOKABIDERIK OHIKOENAK DAUDE ZEHAZTUTA (AROCA, 2010)

KATEGORIAK	JOKABIDEAK
Deskalkifikazioa	Kritikak egin Ukatu Iraindu Makurrarazi Izena zikindu Neurriz kanpoko eskaerak egin
Desautorizazioa	Jaramonik ez egin Gutxietsi Kosifikatu Afektua kendu Zabarkeria
Menderatzea	Zelatatu Ikaratu Isolatu Kontrolatu Errudunetsi Mehatxatu eta estortsio egin
Zeharkako indarkeria	Objektuak ezkutatu Objektuak edo dirua lapurtu Objektuak hautsi Altzariak bota Ateak edo hormak jo Etxetik desagertu Zarata jasanezinak egin Maskotei eraso

Hortaz, diseinatu den programa aztergai dugun eremuko literaturaren berrikuspenean eta etorkizun handiko programa batzuen kontrastean oinarrituta dago. Programak ikuspegi psikodukatu eta kognitibo-konduktual bat izango du, eta indarkeriazko jokabideak murriztu edo desagerrarazteko eta gauzak indarkeriarik gabe komunikatzea eta familia-eremuko arazoak indarkeriarik gabe konpontzea ahalbidetuko duten moduak erakusteko trebetasunen garapena bultzatuko du. Tratamendu kognitibo-konduktualak, oro har, pentsamenduek eta sentimenduek portaeran eragina dutela ulertzen laguntzen die pertsoneri. Normalean, epe laburreko terapiak izaten dira, eta pertsoneri arazo espezifiko bati aurre egiten laguntzea dute ardatz. Tratamenduan, portaeran eragin negatiboa duten pentsamendu suntsitzaila edo aztoratzaileen ereduak identifikatzen eta aldatzen ikasten dute pertsonak. Proposatutako programak, gainera, ikuspegi multimodala dauka. Terapia mota horretan, familia bakoitzarentzako tratamendu egokia bilatzen da, eta, horretarako, kasu bakoitzaren ezaugarriak aztertzen dira desberdinak diren baina lotuta dauden modalitate edo dimentsioetan. Pertsona bakoitzari eta haren familia-giroari buruzko informazio orokorra eta zehatza lortzen da. Ondoren, gurasoek eta nerabeek hainbat estrategia ikasten eta praktikan jartzen dituzte, atzeralikadurarekin eta gainerako parte-hartzaileen laguntzarekin.

Hainbat aldagaik gurasoen aurkako indarkeriaren arazoaren garapenean duten eragina dela-eta, proposatutako programak hainbat arlotan esku hartzea hartzen du kontuan, hala nola arlo kognitiboan (gurasoek zein seme-alaba nerabeek hurrenez hurren indarkeriaren justifikazioaren eta etsaitasun-pentsamenduen inguruan dituzten konstruktuko kognitiboak lantzen dira), arlo emozionalean (erantzun enpatikoaren oinarritzko osagaiak zein haserreari, autokontrolari eta inpultsibotasunari lotutako arazoak hartzen dira kontuan), eta jokabide-arloan (autokontrol-trebetasunak eta adingabeek gurasoak menderatzeko erabiltzen dituzten taktikak murrizteko trebetasunak lantzen dira).

Familia-arloan, bestalde, oso garrantzitsua da seme-alabekin erabilitako heziketa-estiloa eta haziera-jardunbideak lantzea. Era berean, oso garrantzitsua da familia-eremuko norabide biko indarkeria behar bezala ebaluatu eta lantzea, eta, beharrezkoa izanez gero, esku hartzeko estrategia egokiak diseinatzea edota beste zerbitzu batzuetara bideratzea. Halaber, nerabeak edo gurasoek psikopatologiaren bat ote duten ebaluatu behar da (jokabide-arazoak eta arazo afektiboak nagusiki, substantzien kontsumoa ahaztu gabe).

Hirugarren belaunaldiko terapien barruan, Onarpen eta Konpromiso Terapia izenekoa dago, besteak beste. Epigrafe honetan bildutako terapiarik osatuena da. Malgutasun psikologikoa osasunaren funtsezko elementutzat hartzen duen psikopatologiaren teoria batean oinarrituta dago. Hain zuzen ere, malgutasun hori mugatzen denean sortzen da patologia. Zurruntasun psikologikoaren iturriak honako hauek dira: esperientziak saihestea (oraina ez biziitzea), balio propioekiko argitasun eta konpromisorik eza, nia testuinguru gisa ez biziitzea eta fusio kognitiboa (gure pentsamendu, emozio eta sentsazioek esaten digutenaren arabera biziitzea), gure esperientzia errealitatearekin kontrastatu ordez (Hayes, 2004).

3.

PROGRAMA UDALAREN GIZARTE-ZERBITZUETAN OINARRITZEA

Gure hirian, Gasteizko Udalaren Gizarte Politiken eta Osasun Publikoaren Sailaren bitartez, gizarte-kalteberatasuna jasaten duten familiei laguntzeko baliabide jeneralisten bitartez landu izan dira orain arte gurasoen aurkako indarkeriari lotutako egoerak. Arazo hori duten familientzat ezarritako familia-arloko esku-hartze programetan, babes profesionala ez ezik, familia-harremanak hobetzeko beste zerbitzu batzuk ere hartzen dira kontuan: Gizarte- eta hezkuntza-arloko esku-hartzea (Gizarte zein Hezkuntza Alorretan Esku Hartzeko Zerbitzua), guraso-gaitasunetan trebatzea (Prologo Programa), familia-terapia eta terapia indibiduala, Erresilientzia Programa, babesgabetasun-egoera moderatuan dauden familiak babesteko programak (LGE Programa, gizarte- eta hezkuntza-zentroak eta abar). Programa horiek eraginkorrak dira familiei haurren eta nerabeen babesgabetasunari lotutako beste arazo batzuk konpontzen laguntzeko, baina ez daude diseinatuta gurasoen aurkako indarkeria hasiberriaren arazo espezifikoari erantzun eraginkor bat emateko. Gainera, Udalaren Gizarte Zerbitzuen eremuan, problematika zehatz hori ezin izan da erregistratu espedienteak kudeatzeko sisteman (*GESIS*); sistema horrek haur eta nerabeen babesgabetasunari lotutako problematikak eta haien larritasun-mailak antolatzen ditu, BALORA tresnan oinarrituta.

Hori dela-eta, egoera horiek lantzeko interesetik abiatuta eta alde zurretik problematika hori behar bezala identifikatzeko eta haren eragina ezagutzeko helburuarekin, gurasoen aurkako indarkeriaren problematika espezifikoa *GESIS* sisteman txertatu da duela gutxi.

Horrela, beraz, gurasoen aurkako indarkeriari lotutako jokabideak haur eta nerabeen babesgabetasunari lotutako problematiken barruan lantzen dira, eta era osagarrian erregistratu behar dira honako bi egoera hauek:

1. **Gurasoen ezintasuna haur edo nerabeen jokabidea kontrolatzeko:** Haurra edo nerabea babesgabetasun-egoeran dago aitak, amak edota tutoretza edo zaintza duten pertsonak haurraren portaera kontrolatu edo egokitu ezin dutelako. Halaber, arazo kanporatuak dituzten eta gurasoek edota tutoretza edo zaintza duten pertsonak kontrolatu ezin duten (horretarako borondatea eta guraso-trebetasun egokiak izanik ere) jokabidea duten haur eta nerabeen kasuak hartzen dira kontuan.
2. **Gurasoen aurkako indarkeria:** Adingabeak gurasoen aurkako indarkeria-portaerak agertzen ditu (gurasoen artean aita, ama edo haien funtzioak

betetzen dituzten pertsonak barnean hartuta). Indarkeria psikiko, ekonomiko eta/edo fisikoko portaerak agertzen dituzte, biktimen gaineko boterea eta kontrola berehala lortzeko eta mendea hartzeko helburuarekin. Indarkeria-portaeren artean, honako hauek azpimarra daitezke: **eraso fisikoko jokabideak. Eraso fisikoaren mehatxuak. Indarkeria psiko-emozionala:** Deskalifikazioa (iraintzea eta makurrarazteko egindako iruzkinak egitea, adibidez). Desautorizazioa (adibidez: izena zikintzea, neurritz kanpoko eskaerak egitea eta abar). Menderatzea (adibidez: zelatatzea, kontrolatzea eta abar). Zeharkako indarkeria (adibidez: ezkutatzea, objektuak lapurtu edo haustea, altzariak botatzea, ateak jotzea, zarata jasanezinak egitea, maskotei erasotzea, etxetik alde egitea eta abar).

Hori guztia kontuan hartuta, **gurasoek haur edo nerabeen jokabidea kontrolatzeko duten ezintasunak eragiten dituen eta babesgabetasun arin eta moderatuko egoeren barruan sartuta dauden gurasoen aurkako indarkeria-egoerei** erantzun nahi zaie esperientzia pilotu gisa. Izan ere, egoera horiek dira udal-eskumenaren berezkoak, eta baliabide ez-espezifikoeekin landu dira orain arte.

4.

LAGUNDU BEHARREKO POPULAZIOA

Programa hau Gasteizko udalerrian bizi diren eta 12-17 urteko⁴ seme-alabak dituzten familiei zuzenduta dago, betiere problematika nagusi gisa Programa honen definizioan sartzen diren eta, aldi berean, BALORA⁵ tresnaren arabera “*gurasoen ezintasuna haurraren edo nerabearen jokabidea kontrolatzeko*” babesgabetasun-tipologian (maila arin edo moderatuarekin) txertatzeko irizpideak betetzen dituzten gurasoen aurkako indarkeriazko jokabideak badituzte.

Programa pilotuaren barruan lagundu beharreko familiak 21 izango dira gutxienez, eta 35 gehienez. Taldeko lana talde bakoitzean gehienez ere 7 familiarekin egitea planteatu da; aldi berean 2-3 talde ezarriko dira gutxienez, eta pilotajeak dirauen artean 5 talde ezarri ahal izango dira era sekuentzialean.

Programaren xede diren adingabeen adinean dauden aldeak direla-eta, adinak kontuan hartuta taldekatuko dira ahal baldin bada. Taldeak osatzeko adin-erreferentziak 12-14 urte eta 15-17 urte izango dira.

Familiak Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak bideratuko ditu⁶ arestian adierazitako profila egiaztatu eta **kanpoan uzteko honako egoera** hauek balioetsi eta baztertu ondoren:

1. Babesgabetasun larriko egoeran edo babesgabezia-egoeran (edozein tipologiatan) dauden seme-alabak dituzten familiak.
2. Indarkeriazko portaerak agertzen dituzten eta osasun mentaleko arazo larriak (psikosia eta depresio larriak) diagnostikatuta dituzten seme-alabak eta gurasoak, arazo horiek tratatu gabe daudenean eta/edo Programa baliatzeko ezintasuna eragiten dutenean.
3. Indarkeriazko portaerak agertzen dituzten eta ulermen kognitibo txikia izateagatik (adimen-urritasun moderatua edo larria) Programa baliatu ezin duten seme-alabak eta gurasoak.
4. Gaztelania ulertzeko eta gaztelaniaz komunikatzeko maila txikia duten pertsonak.

4 Salbuespen gisa, taldearekin parekatzeko moduko heldutasuna duten 10-11 urteko nerabeak ere txertatu ahal izango dira.

5 BALORA: Euskal Autonomia Erkidegoan haurrak eta nerabeak zaintzeko eta babesteko udaleko eta lurraldeko gizarte-zerbitzuetan arrisku-egoeren larritasuna balioesteko tresna

6 Ezarritako deribazio-prozeduraren arabera.

5. Genero-indarkeria aktiboki bizitzen ari diren familiak.
6. Gurasoen tratu txar fisikoei erantzuteko indarkeriazko portaerak agertzen dituzten seme-alabak dituzten familiak.
7. Tratamendu psikologikoa eskaintzen duten beste udal-programa batzuetan laguntza jasotzen duten familiak kanpoan uzteko aukera balioetsiko da.
8. Kanpoan uzteko aukera balioetsiko da adikzioen edo beste arazo batzuen ondorioz udalaz kanpoko beste tratamendu edo baliabide psikologiko batzuk erabiltzen direnean.

5.

PROGRAMAREN HELBURUAK

Programaren helburu orokorra gurasoen aurkako indarkeriazko jokabideak murriztea eta, horretarako, familia-taldeko gatazkak konpontzeko ordezeko portaera egokiak ezartzea da.

5.1. NERABEENTZAKO HELBURUAK

HELBURU OROKORRA

Etxeko portaera-arazoak (*gurasoen aurkako indarkeria psikologikoa, emozionala* edo *finantzariora*) murriztu edo desagerraraztea gurasoen aurkako etorkizuneko indarkeria fisikoa edo indarkeria psiko-emozional larria prebenitzeko, eta nerabeari eguneroko egoerei era moldagarriagoan aurre egitea ahalbidetuko dioten trebetasun eta baliabide psikologikoak (gizarte-trebetasunak, autokontrol-jokabideak, enpatia eta abar) sustatzea.

HELBURU ZEHATZAK

1. Gurasoenganako gertaera agresiboez jabetzeko jarrera eta aldatzeko motibazioa bultzatu eta sustatzea.
2. Guraso eta seme-alaben arteko interakzioen indarkeria-prozesua uler dadin bultzatzea.
3. Indarkeriaren oinarri diren pentsamendu eta sineskerien aldaketa bultzatzea.
4. Dauden emozio motak (positiboak eta negatiboak) eta giza portaeran (eta, bereziki, gurasoenganako tratu txarretan) duten eragina ezagutzen ikastea.
5. Frustrazioa agresibitate gabe kontrolatzen ikastea.
6. Pertsonarteko harremanetan trebetasunen garapena bultzatzea eta entzuteko jarrera, komunikazioa eta arazoaren konponketa sustatzea.
7. Erantzukizun-zentzua sustatzea, familian indarkeriazko jokabideak errespetuzko jokabideekin eta jokabide prosozialekin ordezteko.
8. Aldaketei eustea eta, horretarako, berriz erortzeko aukera prebenitzea.

5.2. GURASOENTZAKO HELBURUAK

HELBURU OROKORRA

Gurasoei seme-alaba nerabeekiko autoritatea berrezartzen lagunduko dieten trebetasunak eskuratzea eta seme-alabek agertutako jokabide agresiboen maneiu moldagarri bat bultzatzea.

HELBURU ZEHATZAK

1. Aldatzeko motibazioa bultzatu eta sustatzea.
2. "Indarkeria" kontzeptua eta haren funtzionaltasuna ulertzea.
3. Indarkeriaren oinarri diren pentsamenduak eta sineskeriak aldatzea.
4. Jokabide onargarrien eta onartezinen arteko mugak zehaztea.
5. Familia-eremuan emozioak maneiatzeko trebetasunak garatzea: entzuteko, komunikatzeko, gatazkak saihesteko, konpontzeko eta negoziatzeko trebetasunak.
6. Seme-alaben jokabide onartezinetarako ondorio esanguratsuak eta praktikoak sortzeko estrategiak aztertzea.
7. Familia-eremuan familia-diziplinarako trebetasun eta jarraibide eraginkorrakoak garatzea.
8. Bizi izandako gatazka-zirkunstantziak gorabehera aita edo amaren eta seme edo alabaren arteko lotura zaintzen ikastea.
9. Ongizate-zentzua sustatzea eta isolamendua murriztea.

5.3. FAMILIAREN HELBURUAK

HELBURU OROKORRA

Gurasoen eta seme-alaben arteko harreman positiboak sustatzea, errespetuan eta afektuan oinarrituta egongo den eta familia-kohesio handiagoa ekarriko duen familia-giro bat sortzeko.

HELBURU ZEHATZAK

1. Indarkeriazko jokabideak familian betetzen duen funtzioa eta familia-gatazkak harreman-sistemaren diagnostiko baten bidez identifikatzea.
2. Gurasoekin eta seme-alabekin konpromisoak ezartzea eta esku-hartzearen aurrean jarrera positibo eta arduratsua izan dezaten sustatzea.
3. Arazo bat zehazten eta familia-gatazketarako ordezkio irtenbideak bilatzen ikastea, indarkeria ez erabiltzeko.
4. Komunikazio asertibo baten eta negoziatzeko estrategien garapena sustatzea.
5. Familia-eremuan adierazpen eta komunikazio emozional egoki bat sendotzea.
6. Familiari eragindako kalteen ordaina ematea.
7. Garatutako aldaketen adierazpena eta egin beharreko aldaketen onarpena erraztea, eta gurasoen eta seme-alaben arteko harreman positiboak sendotu eta finkatzea.

6.

PROGRAMAREN EZAUGARRIAK ETA METODOLOGIA

6.1. PROGRAMAREN EZAUGARRIAK

Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan garaiz esku hartzeko Programa izaera psikoedukatiboko programa pilotu bat da, orientazio kognitibo-konduktual bidez lantzen da taldean eta familian, eta seme-alabek gurasoen aurka agertzen dituzten indarkeria-jokabideak murriztera bideratuta dago. Programa diseinatzerakoan Gizarte Zerbitzuen laguntza jasotzen duten familien ezaugarriak hartu dira kontuan.

6.2. JARDUEREN PROGRAMAZIOA

6.2.1. Egin beharreko jardueren ezaugarriak eta saio motak

Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan garaiz esku hartzeko Programan, hiru talde mota abian jarriz esku hartzen da. Talde horiek nerabeen gurasoek, nerabeek eta familiekin (aitak, amak, nerabeak eta anai-arrebeekin) osatutakoak dira. Talde horietako bakoitzean, 7 parte-hartzaile egongo dira batez beste, familia bakoitzarekin osatutako taldean izan ezik. Kasu horretan, aitak eta/edo amak eta indarkeria-portaerak agertzen dituen adingabeak parte hartuko dute gutxienez⁷.

Programa honetan jasotako esku-hartzea garatu eta burutu dezaketen profesionalak psikologoak izan beharko dute eta talde-dinamiketan esperientzia eduki beharko dute, saioaren hel-

⁷ Ahal bada, hirurek parte hartuko dute (aitak, amak eta semeak edo alabak), eta balioespen profesionala egingo da egingarria edo gomendagarria ez denean. Nerabeak familiarekin egin beharreko saioetara joan nahi ez duenean baina nerabeen saioetara joateko arazorik ez duenean, lana gurasoekin egingo da alde batetik, eta nerabeekin bestetik. Familiarekin egin beharreko saioak geroago egin ahal izango dira.

buruaren eta edukien arabera. Alderdi esanguratsutzat hartzen da programa aplikatuko duten langileen jarraitutasuna, esku hartze taldearentzat (hots, seme-alabentzat, gurasoentzat eta familientzat) erreferentziatzko figura bat eratzeko zentzuan batez ere. Nerabeekin egin beharreko saioetan, interesgarria izango litzateke profesionalek esperientzia izatea populazio mota horretarako orientazio kognitibo-konduktualeko tratamenduetan. Era berean, gurasoen talderako komenigarria izango litzateke profesionalek esperientzia izatea populazio mota horretarako orientazio kognitibo-konduktualeko tratamenduetan. Familiekin egin beharreko saioen kasuan, berriz, komenigarria izango litzateke psikologoek familia-terapia sistemikoan esperientzia izatea. Horretarako, 2 psikologo behar dira gutxienez: bat nerabeen saioetarako eta gurasoen saioetarako, eta beste bat familiekin egin beharreko saioetarako.

Talde Terapeutikoak astean behin bildu beharko luke tratamendu-taldearen martxa talde-ikuspegi batetik zein ikuspegi indibidual batetik aztertzeko. Profesionalek eraginkortasunez erabili ahal izan dezaten, kontuan hartu behar da ahal den heinean era sekuentzialean egin behar dela, hezkuntza- eta terapia-edukiak saio bakoitza hurrengoarekin kateatuta baitago Programa amaitu arte. Hori dela-eta, oso garrantzitsua da tratamendu-programaren arduradunek nerabearen, gurasoen eta familia osoaren egoeraren arabera beharrezkoak diren doikuntzak egitea.

Saio batetik hurrengora joaten uzteko jarraitu beharreko irizpidea nerabeek, gurasoek eta familiekin saioaren helburuak barneratzea eta ulertzea izango da. Noizbait saioen bat ulertu ez dela egiaztatzen bada, ez da hurrengo saioa egingo aurrekoa egokiro amaitu arte. Ahal bada, horrelako egoerak salbuespenak izango dira, familia dinamika horretara ohitu ez dadin eta programa aurreikusitako epean gara dadin.

3. TAULA. MODULUEN ANTOLAMENDUA ETA SAIOEN KOPURUA TALDEAREN ARABERA

MODULUAK	IZENA	NERABEAK 7KO TALDEAK (SAIO KOPURUA) 16	GURASOAK 7 FAMILIA (SAIO KOPURUA) 11	FAMILIA BAKARRIK (SAIO KOPURUA) 8
1	Arazoa identifikatzea	2	2	2 (1 hainbat familiarekin)
2	Indarkeria ulertzea	2	2	1
3	Indarkeriari buruzko pentsamenduak eta sinesmenak	3	2	
4	Emozioen maneia	4	2	
5	Komunikatzeko eta arazoak konpontzeko trebetasunak	3	2	1
6	Aldaketa sendotzea	2	1	4

Programa honen esku-hartzeak 6 hilabeteko (24 asteko) iraupena izango du, eta astean ordu eta erdiko saio bat egingo daosatzen den talde bakoitzarekin.

Esku-hartzeen antolamendua familientzat egokienak diren ordutegietara egokitu beharko da. Prozesuek egonkorrak izan beharko dute eta jarraitutasuna eman beharko zaie, oporregatik edo familiekin zerikusirik ez duten beste arrazoi batzuegatiko etenaldirik gabe.

Programan aurreikusitakoaren arabera, esku-hartzea egiten den aldi profesionalak aholkularitza eskainiko diete, saioen artean, eskatzen duten pertsona edo familia parte-hartzaileei. Halaber, bakarkako edo taldeko errefortzu-saioak egin ahal izango dira, nerabeeek, gurasoek eta familiek edukiak behar bezala barneratu eta ulertu dituztela ziurtatzeko.

Esperientzia pilotuaren fase horretan, Programaren aplikazioaren guztizko iraupena 12 hilabete izango da, eta Programaren ebaluazioa osatzeko 18 hilabete beharko dira guztira.

6.2.2. Jardueren programazioa: moduluak, saioak eta saio bakoitzaren helburuak

4. TAULA. TALDE BAKOITZAREN MODULUAK ETA SAIOAK

MÓDULO	NERABEAK	GURASOAK	FAMILIA
M1. Arazoa identifikatzea	S1. Nire familia-harremanak (autoestimua eta autokontzeptua) S2. Helburuak planifikatzea eta erantzukizunak hartzea	S1. Gurasoen indarrak eta erronkak identifikatzea (autoestimua eta erruduntasunik eza) S2. Helburuak planifikatzea	S1. Programa aurkeztea S2. Harreman-sistemaren diagnostikoa
M2. Indarkeria ulertzea	S3. Indarkeriaren funtzionamendua S4. Indarkeria eta droga-kontsumoa	S3. Seme-alaben indarkeria ulertzea eta haren aurrean erantzutea S4. Indarkeria eta droga-kontsumoa	S3. Itxaronaldia egitea
M3. Indarkeriari buruzko pentsamenduak eta sinesmenak	S5. Pentsamendu automatiko negatiboak eta indarkeriarekin zer nolako lotura duten S6. Pentsamendu automatikoak zalantzan jartzeko eta horien ordezeko pentsamenduak sortzeko tresnak S7. Indarkeria justifikatzen duten sineskeriak eta horien ordezeko sinesmenak	S5. Pentsamendu automatiko negatiboak eta indarkeriarekin zer nolako lotura duten S6. Pentsamenduak identifikatzea eta aldatzea	
M4. Emozioen maneia	S8. Norberaren eta besteren emozioak onartzea S9. Haserrea eta etsaitasuna kontrolatzeko estrategiak S10. Antsietatea eta indarkerian/erasoan nola eragiten duen S11. Enpatia garatzea	S7. Emozioak eta zer nolako lotura duten indarkeriazko pentsamendu eta jokabideekin S8. Erantzun enpatikoa garatzea	
M5. Komunikatzeko eta arazoak konpontzeko trebetasunak	S12. Gatazka eta indarkeria ulertzea, eta komunikazio-trebetasunak aplikatzea S13. Arazoak konpontzeko estrategiak S14. Bikote-harreman onuragarriak	S9. Komunikatzeko eta baliozkotzeko trebetasunetan trebatzea S10. Arazoak konpontzen trebatzea	S4. Familia-arazoak konpontzea

MÓDULO	NERABEAK	GURASOAK	FAMILIA
M6. Aldaketa sendotzea	S15. Beste historia bat kontatzeko S16. Historia pertsonala kontatzea	S11. Aldaketak finkatzea eta historia pertsonala kontatzea	S5. Komunikazio asertiboa eta mugak familia-testuinguruan S6. Aldaketak eta ordaina familia-testuinguruan S7. Emozio positiboak eta negatiboak familiartean S8. Zer aldatu dugu?

1. MODULUA: “ARAZOA IDENTIFIKATZEA”

MODULUAREN HELBURU OROKORRAK

1. Programaren helburuak eta jarraitu beharreko prozedura aurkeztea.
2. Programan parte hartzeko motibazioa sustatzea.
3. Autoestimua sustatzea eta kide guztiei erruduntasuna kentzea.
4. Familia-harremanetan indarrak eta ahuleziak identifikatzea.
5. Familia bakoitzaren diagnostikoa egitea (ager daitekeen disfuncioei dagokienez).
6. Helburuak planifikatzea eta erantzukizunak hartzea.

SAIO BAKOITZAREN HELBURU ZEHATZAK

1. SAIOA: HAINBAT FAMILIAREKIN “PROGRAMA AURKEZTEA”

- Parte-hartzaileei programaren asmoari eta profesionalaren zereginari buruzko informazioa ematea.
- Parte-hartzaileentzat programaren edukiaren inguruko espektatibak eta beteki-zunak ezartzea.
- Talde-lanaren oinarritzko arauak ulertzea.
- Konfidentzialtasunaren konpromisoa eta mugak ezartzea, familien azpiprogramarako, gurasoen azpiprogramarako zein nerabeen azpiprogramarako.
- Programaren edukiari buruzko informazioa ematea.
- Eskuragarri dagoen materiala banatzea.
- Programan parte hartu nahi duten ala ez zehaztea.

1. SAIOA: NERABEEKIN “NIRE FAMILIA-HARREMANAK”

- Taldearen aurrean aurkeztea eta konfiantza-esparru bat sortzen hastea.
- Familia-harremanak sendotzen dituzten portaerak eta suntsitzen dituztenak identifikatzea.
- Nerabeak gurasoekin agertzen duen portaera txarreko gertaerez jabetzea.
- Nerabeen autoestimua eta autokontzeptua sustatzea.

2. SAIOA: NERABEEKIN “HELBURUAK PLANIFIKATZEA ETA ERANTZUKIZUNAK HARTZEA”

- Familiako kideekiko portaera agresiboak murriztuko dituzten asteko helburu pertsonalak identifikatzea.
- Portaera-aldaketa bakoitzerako egin beharreko urratsak identifikatzea.

- Ohitura agresiboak aldatzeko erantzukizun pertsonala bere gain hartzea.
- Norberaren ekintzek gainerako pertsonengan dituzten ondorioez jabetzea.

1. SAIOA: GURASOekin “GURASOEN INDARRAK ETA ERRONKAK IDENTIFIKATZEA”

- Gurasoen taldean babes-harreman batzuk ezartzen hastea.
- Erruduntasunik eza bultzatzea eta, aldi berean, arazoaren erantzukizunaren parte bat bere gain hartzea.
- Nerabeen portaera “normalaren” eta portaera “problematiko” edo “abusuzkoaren” arteko desberdintasuna ulertzea.
- Guraso gisa dituzten indarrak eta erronkak identifikatzea.
- Nerabe bati autoestimua eta konfiantza garatzen laguntzeko dauden moduak ezagutzea.

2. SAIOA: GURASOekin “HELBURUAK PLANIFIKATZEA”

- Aldaketa pertsonala aitarentzat edo amarentzat eta seme edo alaba nerabearentzat aukera bat dela onartzea.
- Gurasoek alda ditzaketen portaerak identifikatzea.
- Gurasoen portaeraren aldaketek seme-alaben portaeran nolako eragina izan dezaketen identifikatzea.

2. SAIOA: FAMILIAREKIN “HARREMAN-SISTEMAREN DIAGNOSTIKOA”

- Familia bakoitzarekin lan egiteko harreman eta testuinguru egokia ezartzea.
- Terapiaren testuinguruan elkarreragiteko oinarritzko jarraibideak finkatzea.
- Harreman-sistemaren hasierako diagnostikoa ezartzea.
- Gurasoen eta seme-alaben alderdi positiboek jabetzea.

2. MODULUA: “INDARKERIA ULERTZEA”

HELBURU OROKORRAK

- Dauden indarkeria motei buruzko gogoeta egitea.
- Indarkeriaren arrazoiak ulertzea.

SAIO BAKOITZAREN HELBURU ZEHATZAK

3. SAIOA: NERABEEKIN “INDARKERIAREN FUNTZIONAMENDUA”

- “Indarkeria” kontzeptua eta haren funtzionaltasuna ulertzea.
- Nerabeak indarkeriazko jokabideak (oro har eta bere jokabideak) uler ditzan bultzatzea.
- Aldaketaren erantzukizuna bere gain hartzea (portaera desegokiak aldatzeko egin beharreko urratsak onartzea).

4. SAIOA: NERABEEKIN “INDARKERIA ETA DROGA-KONTSUMOA”

- Droga-kontsumoak giza portaeran dituen zuzeneko eta zeharkako ondorioen berri ematea.
- Legezko eta legez kanpoko drogen kontsumoa familia-indarkeria agertzeko arrisku-faktore garrantzitsua dela azaltzea.
- Drogen inguruko okerreko sinesmen batzuk detektatu eta aldatzea.

3. SAIOA: GURASOEKIN “SEME-ALABEN INDARKERIA ULERTZEA ETA HAREN AURREAN ERANTZUTEA”

- “Indarkeria” kontzeptua eta haren funtzionaltasuna ulertzea.
- Indarkeria-zikloa eta indarkeria-goraldia ezagutu eta ulertzea (bere kasura ego-kitura).
- Etxeko indarkeriaren aurrean erantzuteko trebetasunak ematea.

4. SAIOA: GURASOEKIN “INDARKERIA ETA DROGA-KONTSUMOA”

- Gurasoak beren seme-alaben droga-kontsumoaren prebentzioan inplikatzek duen garrantziaren inguruan kontzientziatzea.
- Droga-kontsumoari lotutako arriskuaren ideia sustatzea eta gurasoei arrisku hori saihesteko baliabideak eskaintzea.
- Familiari etxean seme-alabekin drogen gaiaz hitz egiteko gogoeta-elementuak ematea.

3. SAIOA: FAMILIAREKIN “ITXARONALDIA EGITEA”

- Egoera zailak lasaitzeko estrategia gisa itxaronaldiak erabiltzen ikastea.
- Familiaren itxaronaldi-plan bat egitea.
- Botere-borrokak nola hautsi behar diren jakitea.

3. MODULUA: “INDARKERIARI BURUZKO PENTSAMENDUAK ETA SINESMENAK”

HELBURU OROKORRAK

- Pentsamenduen funtzionamendua eta gure jokabidean duten eragina ulertzea.
- Indarkeria justifikatzen duten pentsamendu eta sineskeriak identifikatzea.
- Pentsamendu eta sinesmen horiek aldatzeko estrategiak ikastea.

SAIO BAKOITZAREN HELBURU ZEHATZAK

5. SAIOA: NERABEEKIN “PENTSAMENDU AUTOMATIKO NEGATIBOAK ETA INDARKERIAREKIN ZER NOLAKO LOTURA DUTEN”

- Pentsamenduek nola funtzionatzen duten eta egoeren interpretazioak gure pertsonarteko harremanak eragotz ditzaketela ulertzea.
- Pentsamenduek nola sentitzen garen eta nola jokatzeko dugun finkatzeko duten ahalmenari buruzko gogoeta egitea.
- Pentsamendu automatiko negatiboak identifikatzea.
- Ulertzea jokabidea ez dutela zirkunstantziak ezartzen, gertatzen dena interpretatzeko moduak baizik (neurri handian bederen).

6. SAIOA: NERABEEKIN “PENTSAMENDU AUTOMATIKO NEGATIBOAK ZALANTZAN JARTZEKO ETA HORIEN ORDEZKO PENTSAMENDUAK SORTZEKO TRESNAK”

- Portaera antisozialeko egoeretan pentsamendu automatiko negatiboak identifikatzen ikastea.
- Pentsamendu automatiko negatiboek sentitzeko dugun moduan eta etsaitasunezko hartzen ditugun egoerak ebazteko dugun moduan betetzen duten zeregina aztertzea.
- Pentsamendu automatiko negatibo horiek zalantza jartzeko eta aldatzeko premiari buruzko gogoeta egitea.
- Pentsamendu horiek zalantza jartzeko eta aldatzeko tresnak eskuratzea.

7. SAIOA: NERABEEKIN “INDARKERIA JUSTIFIKATZEN DUTEN SINESKERIAK ETA HORIEN ORDEZKO SINESMENAK”

- Sinesmenek gure pentsamendu, emozio eta jokabideen sorkuntza nolako zeregina betetzen duten jakitea.
- Nerabearen sinesmen irrazional nagusiak identifikatzeko prozesuak bultzatzea.
- Sinesmen irrazional horiek aldatzeko motibatzea.
- Errealitatea interpretatzeko beste modu batzuk badaudela sinestuta amaitzea saioa.

5. SAIOA: GURASOEKIN “PENTSAMENDU AUTOMATIKO NEGATIBOAK ETA INDARKERIAREKIN ZER NOLAKO LOTURA DUTEN”

- Pentsamenduen funtzionamendua eta gure jokabideetan duten eragina uler dadin bultzatzea.
- Indarkeriari lotutako pentsamendu automatiko negatiboak identifikatzen laguntzea.

6. SAIOA: GURASOEKIN “PENTSAMENDUAK IDENTIFIKATZEA ETA ALDATZEA”

- Indarkeriazko jokabideei lotutako jarrerak eta sinesmenak ezagutu eta ulertzea.
- Pentsatzeko eta jokatzeko ordezkero era bat planteatzea, seme edo alabarekiko gatazka-egoeren interpretazioaren aldatzea oinarrituta.

4. MODULUA: “EMOZIOEN MANEIOA”

HELBURU OROKORRAK

- Emozio mota guztiak, hots, negatiboak (haserrea, sumindura, erruduntasuna) eta positiboak (ongizatea, zoriontasuna) ezagutzen eta giza jokabidean nolako eragina duten ikastea.
- Haserrea dakarten seinaleak eta faktoreak identifikatzea eta autokontrol-estrategiak garatzea.
- Familia-harremanetan emozioak maneiatzeko trebetasunak garatzea.
- Familiako kide guztien gaitasun enpatikoa hobetzea.

SAIO BAKOITZAREN HELBURU ZEHATZAK

8. SAIOA: NERABEEKIN “NORBERAREN ETA BESTEREN EMOZIOAK ONARTZEA”

- Pentsamendu eta sinesmenek emozioetan betetzen duten zeregina gogoratzea.
- Norberaren eta besteren emozioak onartzea.
- Emozioak zer diren eta zer funtzio betetzen duten jakitea eta hainbat emozio pertsonal eta orokor ezagutzea.

9. SAIOA: NERABEEKIN “HASERREA ETA ETSAITASUNA ULERTZEA”

- Haserrea eta etsaitasuna (hots, portaera txarrarekin bereziki lotuta dauden bi emozio negatibo) ezagutzea.
- Haserrearen edo etsaitasunaren aurrean autokontrol-estrategiak ikasi eta maieiatzea.
- Haserre-erreakzioei aurre egiteko modua hobetzea.

10. SAIOA: NERABEEKIN “ANTSIETATEA ETA AGRESIBITATEAN/INDARKERIAN NOLA ERAGITEN DUEN”

- Ansietatea, eta portaera txarrarekin duen lotura ezagutzea.
- Ansietatea dakarten seinaleak eta faktoreak identifikatzea eta ansietatea murrizteko estrategiak garatzea.

11. SAIOA: NERABEEKIN “ENPATIA GARATZEA”

- Enpatia eta beste pertsonaren lekuan jartzearen garrantzia ulertzea.
- Erantzun enpatikoaren garapena sustatzea.

7. SAIOA: GURASOEKIN “EMOZIOAK ETA INDARKERIAZKO PENTSAMENDU ETA JOKABIDEEKIN DUTEN LOTURA”

- Emozioak zer diren eta zer funtzio betetzen duten jakitea eta hainbat emozio pertsonal eta orokor ezagutzea.
- Emozioen eta pentsamenduen arteko loturan aurrera egitea eta gure jokabideetan duten garrantzia ulertzea.
- Norberaren eta besteren emozioak –orokorrak zein haserrea eta etsaitasuna– identifikatzeko estrategiak ezartzea.
- Emozioak adierazi eta kontrolatzeko estrategiak ezartzea.
- Haserrearen eta etsaitasunaren autokontrolerako estrategiak erabiltzeko motibatzea.

8. SAIOA: GURASOEKIN “ERANTZUN ENPATIKOA GARATZEA”

- Enpatia eta beste pertsonaren lekuan jartzearen garrantzia ulertzea.

5. MODULUA: “KOMUNIKATZEKO ETA ARAZOAK KONPONTZEKO TREBETASUNAK”

HELBURU OROKORRAK

- Trebetasun sozialak eta komunikazio-trebetasunak role-playing, feedback eta moldatzearen bidez hobetzea.
- Familia-arazoak konpontzeko trebetasunak arazoak konpontzeko teknikan (AKT) trebatzearen bidez hobetzea.
- Gurasoen kontingentzien maneia teknika eragingarrien bidez hobetzea.
- Bikote-harreman onuragarri eta kaltegarrien ezaugarriak ezagutzea.

SAIO BAKOITZAREN HELBURU ZEHATZAK

12. SAIOA: NERABEEKIN “GATAZKA MANEIAITZEKO KOMUNIKAZIO-TREBETASUNAK”

- Gatazkak gainerako pertsonetara interakzioen parte direla ulertzea.
- Norberaren jokabide-errepertorioan dauden gatazka-egoerei aurre egiteko trebetasunak ezagutzea.
- Komunikazio-estiloetan agertzen diren elementuak, haien osagaiak eta ondorioak ikasi eta ezagutzea (komunikazio asertiboa, pasiboa eta agresiboa).
- Komunikazio-estilo asertiboa gatazkak konpontzeko estrategia gisa garatu edo sendotzea.

13. SAIOA: NERABEEKIN “ARAZOAK KONPONTZEA”

- Arazoak konpontzeko trebetasunak eta baliabideak eskuratu eta/edo sendotzea.
- Autoeraginkortasuna (“arazoak konpontzeko baliabide” den heinean) handia-
gotzea.
- Nerabearen arazoak konpontzeko trebetasunak arazoak konpontzeko teknikan (AKT) trebatzearen bidez hobetzea.

14. SAIOA: NERABEEKIN “BIKOTE-HARREMAN ONURAGARRIAK”

- Familia barruko gatazka-egoeren eta ezkongaialdiko gatazka-harremanen arteko lotura ezagutzea.
- Harreman onuragarrien eta onuragarriak ez diren ezaugarriak identifikatzea.
- Bikote-harremanek dakartzaten egoera zailei errespetuz erantzuteko moduak ikastea.

9. SAIOA: GURASOEKIN “KOMUNIKATZEKO ETA BALIOZKOTZEKO TREBETASUNETAN TREBATZEA”

- Komunikazio-estiloak ezagutu eta ulertzea.
- Gurasoen eta seme-alaben arteko komunikazio eraginkor baterako oinarriak ezartzea.
- Komunikazio-estilo asertibo bat eskuratzea eta/edo hari eustea.

10. SAIOA: GURASOEKIN “ARAZOAK KONPONTZEN TREBATZEA”

- Arazoak konpontzeko estrategia jakin batzuk ikasteko konpromisoa eta haiek ikastearen garrantzia sustatzea.
- Arazoak normalizatzea, era errealista eta aktibo batean aurre egiten hasteko.
- Familia-giroan arazoak konpontzeko baliabideak eta estrategiak eskuratzea.

4. SAIOA: FAMILIAREKIN “ARAZOAK FAMILIARTEAN KONPONTZEA”

- Familiaren barruko eta kanpoko gatazkak konpontzeko familiako gainerako kideak kontuan hartzea eta haiengan babestea.
- Arazoak konpontzeko teknika elkarrekin praktikan jartzea.

6. MODULUA: “ALDAKETA SENDOTZEA”

HELBURU OROKORRAK

- Arrisku-seinaleak eta arrisku-egoerak ezagutzearen bidez jokabide agresiboen berragerpena prebenitzea.
- Esku-hartzean ikasitako teknikak eta estrategiak gogoratu eta berrikustea, arrisku-egoeretan praktikan jartzeko.
- Ezagutzan, emozioetan eta jokabideetan egindako aldaketek gurasoen diskurtsoan eta gurasoek familia-egoerak interpretatzeko duten moduan ere aldaketa bat eragin dezaten bultzatzea.

SAIO BAKOITZAREN HELBURU ZEHATZAK

15. SAIOA: NERABEEKIN “BESTE ISTORIO BERRI BAT KONTATZEKO”

- Orain arteko lorpenei epe luzera eustea.
- Arrisku-seinaleak eta arrisku-egoerak ezagutzearen bidez jokabide agresiboen berragerpena prebenitzea.

16. SAIOA: NERABEEKIN “IDENTITATE BERRIA”

- Diskurtsoa eta gertatu dena interpretatzeko modua aldatzea.
- Bere buruari gurasoekiko harremanetan bizi izan duen prozesua bere bizitzaren historiaren etapa gisa (iraganaren parte gisa) kontatzea.
- Arrisku-egoerei behar bezala aurre egiteko prest egotea (autoeraginkortasuna).
- Aldaketaren esperientzia hori bizitzerakoan alboan izan dituen kideak agurtzea.

11. SAIOA: GURASOEKIN “ALDAKETAK FINKATZEA”

- Arrisku-seinaleak eta arrisku-egoerak ezagutzearen bidez jokabide agresiboen berragerpena prebenitzea.
- Aldaketa positiboetarako buruzko gogoeta egitea.
- Esku-hartzean ikasitako teknikak eta estrategiak gogoratu eta berrikustea.
- Zerk funtzionatu duen ongi eta gurasoen eta seme-alaben arteko harremanak nola aldatu diren argitzea.

5. SAIOA: FAMILIAREKIN “KOMUNIKAZIO ASERTIBOA ETA MUGAK FAMILIA-TESTUINGURUAN”

- Hainbat komunikazio-estilo aztertzea.
- Komunikazio asertiborako trebetasunak ikastea.
- Negoziatzeko estrategien garapena sustatzea.
- Arau eta kontingentzien garapena eta betetzea sustatzea, bizikidetasun normalizatua bultzatzeko.

6. SAIOA: FAMILIAREKIN “ALDAKETAK ETA ORDAINA FAMILIA-TESTUINGURUAN”

- Programan bakarka garatutako aldaketen adierazpena erraztea eta egin beharreko aldaketen onarpena egitea.
- Familiari eragindako kalteen ordaina ematea.

7. SAIOA: FAMILIAREKIN “EMOZIO POSITIBOAK ETA NEGATIBOAK FAMILIARTEAN”

- Indarkeria-goraldiaren funtzionamendua ezagutzea eta goraldi hori saihestea.
- Adierazpen eta komunikazio emozional egoki bat sendotzea.

8. SAIOA: FAMILIAREKIN “ZER ALDATU DUGU?”

- Aldaketaren etapak identifikatzea.
- Familia osatzen duen pertsona bakoitzaren egungo egoera ezagutzea.
- Aldaketak zenbait alderdi pertsonaletan nola aplikatzen diren ulertzea.

6.2.3. Kronograma

5. taulan, proposatutako jardueren tenporalizazioa dago deskribatuta, estrategia motaren arabera.

5. TAULA. SAIOEN TENPORALIZAZIOA, TALDEEN ARABERA

ASTEA	NERABEAK (16 SAIO)	GURASOAK (11 SAIO)	FAMILIA (8 SAIO)
1			S1. Programa aurkeztea (hainbat familiarekin)
2			S2. Harreman-sistemaren diagnostikoa
3	S1. Nire familia-harremanak	S1. Gurasoen indarrak eta erronkak	
4	S2. Helburuak planifikatzea eta erantzukizunak hartzea	S2. Helburuak planifikatzea	
5	S3. Indarkeriaren funtzionamendua	S3. Indarkeria ulertzea eta haren aurrean erantzutea	
6	S4. Indarkeria eta droga-kontsumoa	S4. Indarkeria eta droga-kontsumoa	
7			S3. Itxaronaldia egitea
8	S5. Pentsamendu automatiko negatiboak eta indarkeriarekin zer nolako lotura duten	S5. Pentsamendu automatiko negatiboak eta indarkeriarekin zer nolako lotura duten	
9	S6. Pentsamendu automatiko negatiboak zalanztan jartzeko eta horien ordezko pentsamenduak sortzeko tresnak	S6. Pentsamenduak identifikatzea eta aldatzea	
10	S7. Indarkeria justifikatzen duten sineskeriak eta horien ordezko sinesmenak		
11	S8. Norberaren eta besteren emozioak onartzea	S7. Emozioak eta zer nolako lotura duten indarkeriazko pentsamendu eta jokabideekin	
12	S9. Haserrea eta etsaitasuna kontrolatzeko estrategiak		
13	S10. Antsietatea eta indarkerian/ erasoan nola eragiten duen		
14	S11. Erantzun enpatikoa garatzea	S8. Erantzun enpatikoa garatzea	
15	S12. Gatazka eta indarkeria ulertzea, eta komunikazio-trebetasunak aplikatzea	S9. Komunikatzeko eta baliozkotzeko trebetasunetan trebatzea	
16	S13. Arazoak konpontzeko estrategiak	S10. Arazoak konpontzen trebatzea	
17	S14. Bikote-harreman onuragarriak		
18			S4. Arazoak familiaretan konpontzea
19	S15. Beste historia bat kontatzeko	S11. Aldaketak finkatzea eta historia pertsonala kontatzea	
20	S16. Historia pertsonala kontatzea		
21			S5. Aldaketak eta ordaina familia-testuinguruan
22			S6. Komunikazio asertiboa eta mugak familia-testuinguruan
23			S7. Emozio positiboak eta negatiboak familiaretan
24			S8. Zer aldatu dugu?

7.

EBALUAZIOA

Gurasoen aurkako indarkeria-egoeretan garaiz esku hartzeko Programa Pilotu honetan, emaitzak eta prozesua ebaluatzea aurreikusi da.

EHUko ikerketa-taldeak egingo du ebaluazioa, eta ebaluazioaren fase eta elementu guztiez arduratuko da:

- Ebaluazioa diseinatzeaz.
- Ebaluazio-protokoloa prestatzeaz.
- Emaitzak ebaluatzeko protokoloa administratuko duen profesionala trebatzeaz.
- Datuak aztertzeaz.
- Ebaluazioaren emaitzekin txosten zehaztua egiteaz.

Informazio-iturria Programan inplikaturako profesionalak eta parte-hartzaileak (nerabeak eta gurasoak) dira.

EBALUAZIOAREN HELBURUAK ZEHAZTUKO DITUGU ONDOREN:

1. Ebaluazioaren helburuak

EBALUAZIOAREN HELBURU OROKORRAK

- Garaiz esku hartzeko programaren eraginkortasuna ebaluatzea jarduera-programa garatu ostean lortutako aldatetari dagokionez (emaitzak ebaluatzea).
- Garaiz esku hartzeko programaren funtzionamendua ebaluatzea (prozesua ebaluatzea).
- Eraginkortasuna, efizientzia eta Chacón, Sanduvete, Portell eta Anguera autoreek (2013) gomendatutako beste alderdi batzuk ebaluatzea.

EMAITZAK EBALUATZEAREN HELBURU ZEHATZAK

Seme-alabentzat, gurasoentzat eta familientzat proposatutako helburuak zenbateraino bete diren ebaluatzea (eraginkortasuna). Programaren **eraginkortasuna** egiaztatzeko, pentsamendu, sinesmen eta jokabide jakin batzuen nahiz guraso eta seme-alaben arteko gatazken maila nabarmen handiagoa edo txikiagoa den alderatuko da, esku-hartzearen aurretik eta esku-hartzearen ondoren nahiz jarraipenean.

NERABEAK:

1. Gurasoen Aurkako Indarkeriazko gertaeren larritasunaren pertzepzio handiagoa izatea.
2. Aldaketarako motibazio handiagoa izatea.
3. Guraso eta seme-alaben arteko indarkeriaren prozesua hobeto ulertzea.
4. Gurasoekiko abusuan inplikaturako emozioak hobeto ezagutzea.
5. Frustrazioa hobeto kontrolatzea.
6. Pertsonarteko harremanetan trebetasun handiagoa izatea.
7. Familian errespetuzko jokabide eta jokabide prosozial gehiago izatea.
8. Indarkeria sustatzen duten pentsamendu eta sinesmen gutxiago izatea.
9. Seme-alabek gurasoekiko indarkeria psiko-emozional gutxiago erabiltzea.
10. Gurasoen aurkako indarkeriaren maila txikiagoa baldin bada esku hartzearen ondoren, jarraipenean horri eustea.

GURASOAK:

1. Aldaketarako motibazio handiagoa izatea.
2. Guraso eta seme-alaben arteko harremanetan izaten den indarkeria hobeto ulertzea.
3. Jokabide onargarrien eta onartezinen arteko mugak hobeto ezagutzea.
4. Indarkeria sustatzen duten pentsamendu eta sinesmen gutxiago izatea.
5. Familia-diziplinako estrategia positiboak maizago aplikatzea.
6. Seme-alabek jokabide onartezinak izaten dituztenean ondorio adierazgarriak maizago aplikatzea.
7. Familia-eremuko emozioak maneiatzeko trebetasun gehiago izatea.
8. Familian arazoak konpontzeko eta komunikatzeko trebetasun gehiago izatea.
9. Gurasoek isolamendu-maila txikiagoa izatea.
10. Ongizate-maila handiagoa izatea.

FAMILIA:

1. Familiartean guraso eta seme-alaben artean gatazka gutxiago izatea.
2. Guraso eta seme-alabek esku-hartzearen helburuekiko konpromiso-maila handiagoa izatea.
3. Bi aldeek familia-gatazkek konpontzeko bestelako estrategiak gehiago erabiltzea.
4. Komunikazio asertiboa eta negoziazio-estrategiak gehiago erabiltzea.
5. Familiartean emozioak hobeto adierazi eta komunikatzea.
6. Guraso eta seme-alaben arteko harreman positibo gehiago izatea.
7. Guraso eta seme-alaben arteko lotura hobetzea.
8. Familian eragindako balizko kalteen ordaina emateko gaitasun handiagoa izatea.

PROZESUA EBALUATZEAREN HELBURU ZEHATZAK

Horrelako ebaluazio baten emaitzak lagungarri izaten dira programaren alderdi positiboak eta ahuleziak zeintzuk diren identifikatzeko, eta zer alderdi hobetu daitekeen ere erabaki ahal izango da.

1. Parte-hartzaileek Programarekiko zer nolako *jarrerak* dituzten identifikatzea esku-hartzea abiarazi aurretik.
2. Saioetan egindako jarduerak zenbateko *interes-maila* eragiten duten ebaluatzea.
3. Programan parte hartzen dutenen *gogobetetze-maila* ebaluatzea moduluei eta jarduera espezifikoei dagokienez.
4. Gurasoek eta seme-alabek saioetan zenbateko *asistentzia-maila* izan duten ebaluatzea.
5. Gurasoek eta seme-alabek saioetan proposatutako jardueretan zenbateko *parte-hartzea* izan duten ebaluatzea.
6. *Parte-hartzaileek* kontzeptuak barneratzeko izan dituzten zailtasunak *identifikatzea*.
7. *Profesionalek* proposatutako jarduerak ulertzeko edo gauzatzeko izan dituzten *zailtasunak* identifikatzea.
8. Programaren saio bakoitzean parte-hartzaileek eta profesionalek egindako *hobetzeko iradokizunak* jasotzea.
9. Programan *aldaketak* proposatzea.

EBALUAZIOAREN BESTELAKO HELBURUAK

Azterlan honetan, **eraginkortasuna** neurtzeko (espero ez diren efektuak, positibo nahiz negatibo) elkarrizketa erdi-egituratuak egingo dizkiegu parte-hartzaile guztiei esku-hartzea amaitutakoan. **Efizientzia** (kostu-onura erlazioa) ebaluatzeko, esku-hartze programaren ezaugarrietan oinarrituko gara. Gainera, Chacón, Sanduvete, Portell eta Anguera autoreen (2013) gomendioari jarraikiz, Programaren alderdi kualitatiboak ere aztertuko ditugu, hala nola *jarraitutasuna* (hasierako formulazioari zenbateraino eusten zaion), *bilakaera* (programaren ezarpen-maila, helburuen betetze-mailaren arabera neurtuta), *egokitasuna* (ebaluazioa zenbateraino oinarritu zen informazio teknikoki egokian), *erabilgarritasuna* (emaitzek zenbateraino izan zuten zuzeneko eragina geroko erabakiak hartzeko garaian), *zintzotasuna* (ebaluazioa zenbateraino egin den modu etiko eta legezkoan, eta erabiltzaileen ongizateari behar bezala erreparatuta) eta *ekitate*a (programa ezartzean norbanako guztientzat estandar berdinak aplikatzea).

PARTE-HARTZAILEAK

Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan garaiz esku hartzeko Programan artatutako 12 urtetik 17 urtera bitarteko nerabeak eta haien gurasoak izango dira parte-hartzaile. Aurretiazko-ondoko diseinu quasi-esperimentalak izango du, kontrol-talde eta guzti. Kontrol-taldeko kideak Gizarte Zerbitzuetako beste programaren batean parte hartzen duten pertsonak izango dira, betiere gurasoen aurkako indarkeriarekin lotutako programa ez bada. 70 familiaz osatutako lagina lortu nahi da; horietatik 35 jatorrizko esperimendu-taldean egongo dira eta beste 35ak kontrol-taldean. Kontrol-taldeko 35 familiek esperimendu-taldeko familien antzeko ezaugarriak izango dituzte seme-alaben adinari, sexuari eta familiaren maila sozio-ekonomikoari dagokienez. Guztizko kalkulua egiteko, laginaren % 25 galtzeko aukera aintzat hartu da eta, galera hori gertatuz gero, esperimendu-taldean 25 familia izatea lortu nahi izan da.

Gasteizko Udalaren Gizarte Zerbitzuetako profesionalak arduratuko dira garaiz esku hartzeko Programan sartzeko irizpideak betetzen dituzten familiekin harremanetan jartzeaz. Onartzen dutenei motibaziorako elkarrizketa bat egiteko hitzordua emango zaie; elkarrizketa horretan, Programak zer helburu eta asmo dituen azalduko zaie, eta baimen informatuaren orria beteko dute testaren Aurretiazko Testaren ebaluazioko galdera sorta bete aurretik.

EBALUAZIOAREN PROZEDURA ETA DISEINUA

Ebaluazioa diseinatzean funtsezko hiru galderari erantzun behar zaie: non, nork eta noiz. Terapia-saioak egin diren instalazio beretan egingo da ebaluazioa, horretarako berariaz kontratatutako psikologo batek gainbegiratuta. Emaitzak ebaluatzeko protokoloa horretarako trebatuta dagoen psikologo batek administratuko du; psikologo hori ez da izango esku-hartzearen taldeko eta ikerketa-taldeko kidea. Prozesuaren ebaluazioa talde bakoitzari dagokion terapeutak egingo du. Informazio-iturria Programan inplikaturako profesionalak eta parte-hartzaileak (nerabeak eta gurasoak) izango dira. EHUko ikerketa-taldeak ebaluazioa diseinatzeaz gain, ebaluatzeko protokoloak prestatuko ditu, datuak aztertuko ditu eta emaitzen txosten zehaztua egingo du.

1. taulan ikus dezakegu ebaluazioa nola diseinatu den. Proposatutako ebaluazio-eskalak eskala estandarizatuak dira, ezaugarri psikometriko onargarriak eta Programan parte hartzen dutenen kultura-testuingurura egokitutakoak dituela. Guraso eta nerabeen *hasierako ebaluazioan* atariko hainbat alderdi biltzen dira, hala nola motibatze elkarriketa erdi-egituratua, baimen informatua eta hainbat eskala nerabe eta gurasoen nahasmendu psikologikoak detektatzeko (ikus 9. sekzioa: *Atarikoak*). Halaber, *tratamendu ondoko bi neurri* ezarriko dira Programak parte-hartzaileengan zer nolako eragina izan duen eta eragin horiei eusten ote zaien jakiteko (ikus 10. sekzioa: *Emaitzak ebaluatzeko protokoloa*). Proba horiek guztiak esperimentu-taldeari eta kontrol-taldeari aplikatuko zaizkie.

1. TAULA. EBALUAZIOAREN DISEINUA⁸

	AURRETIAZKO TESTA ESKU-HARTZEA BAINO LEHEN (60 minutu nerabeak 30 minutu gurasoak ⁸)	ESKU-HARTZEA	ONDOKO TESTA I ESKU-HARTZEA AMAITUTAKOAN (45 minutu nerabeak eta 20 minutu gurasoak)	ONDOKO TESTA II A LOS 6 MESES 6 hilabeteren ondoren (45 minutu nerabeak eta 20 minutu gurasoak)
Esperimentu-taldea	Atarikoak ⊗	Prozesua ebaluatzea <i>Abusuaren Zirkulua eta Errespetuaren Zirkulua</i>	⊗	⊗
Kontrol-taldea	Atarikoak ⊗	-----	⊗	⊗

⊗ Emaitzak ebaluatzeko proba andana; *Abusuaren Zirkulua eta Errespetuaren Zirkulua*: indarkeriazko jokabideen eta jokabide positiboaren ebaluazioa Step Up programaren arabera (Routt eta Anderson, 2004).

Prozesua ebaluatzeko, *tratamendu bitarteko ebaluazioak* egingo dira, esku-hartzeak izandako arrakasta edo porrota azaltzearren (ikus 2. taula). Programatutako saioetan, parte-hartzaileen ebaluazio-erregistroa egingo da (ikus 11. sekzioa: *Prozesua ebaluatzeko protokoloa*, 1. eta 4. dokumentuak), baita profesionalena ere (ikus 11. sekzioa: *Prozesua ebaluatzeko protokoloa*, 5. eta 8. dokumentuak). Nerabe bakoitzak tratamendu-programan izan duen parte-hartzea

⁸ Kontrol-taldean soilik nerabeei egingo zaie ebaluazioa.

ebalutzeko, psikologoak, saio bakoitza aplikatu ostean, saio bakoitzean sartutako eduki terapeutikoak nola landu dituen eta nola barneratu dituen balioestea garrantzitsua da. Horretarako, haiek betetzen dituzten erregistro-orriak aztertuko ditu. Nerabeak tratamendu-programa nola barneratu duen jakiteko jarraipen indibidualizatu horrekin, nerabe horrek Programan zenbateko inplikazioa izan duen balioesten da, taldearen erritmo terapeutikoa egokia izan dadin eta kide baten jokabideak tratatu ez dezan.

2. TAULA. ESPERIMENTU-TALDEAREN PROZESUAREN EBALUAZIOAREN DISEINUA

ESKU-HARTZEA			ONDOKO TESTA I
Taldea bideratzen duen profesional terapeutak ebaluazio-protokoloak administratuko ditu saio mota bakoitzean (seme-alabak, gurasoak edo familiak)			Ikertzaileek hainbat elkarrizketa egingo dituzte
Autoxostena Seme-alabak (5 minutu)	Autoxostena Gurasoak (5 minutu)	Autoxostena Profesionala (5 minutu + 15 minutu)	Elkarrizketa pertsonalak eta focus group
Edukien barneratze-maila, gogobetetze-maila, parte-hartzearen maila, puntualtasun-maila eta familiarterko zailtasunak	Edukien barneratze-maila, gogobetetze-maila, parte-hartzearen maila, puntualtasun-maila eta familiarterko zailtasunak	Taldearen parte-hartzearen hasierako balioespina, proposatutako jarduera eta materialen balioespina, gogobetetze-maila, hobetzeko iradokizunak eta parte-hartzaile bakoitzaren ebaluazio xehatua modulu bakoitza amaitutakoan	Hiru elkarrizketa pertsonal: seme/alaba bat, guraso bat eta profesional bat Hiru Focus Group: seme-alabak, gurasoak eta profesionalak

2. Azterlanaren aldagai garrantzitsuak

tereseke emaitza (esaterako, seme-alabek gurasoekiko dituzten indarkeriazko jokabideak) programa gauzatu baino lehen eta gauzatu ondoren behatu behar izaten da, bai programan parte hartzen dutenen kasuan, bai kontrol-taldearen kasuan. Kontrol-taldeak programaren barruko taldearen ahalik eta antzekoena izan behar du, eta bi taldeen artean egon daitekeen desberdintasun garrantzitsu oro aintzat hartu behar da. Horregatik, azterlan honetan 3 aldagai jo ditugu garrantzitsutzat: adina, sexua eta familiarren maila sozio-ekonomikoa. Alderatzeko talde bat (kontrol-taldea) izatearekin batera, esku-hartzearen eraginaz gain parte-hartzaileek zer joera izan dituzten ere kontuan izan behar da; horregatik, jokabidean, arazoan eragin positiboa edo negatiboa izan dezaketen bizitzako gertaerak ebaluatzen dira.

Aldagai independentea Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan esku hartzeko Programan parte hartzea edo parte ez hartzea izango da; parte-hartzaileei aplikatuko zaie. Nerabeek 24 saio egingo dituzte (16 nerabeen taldean + 8 familiar) eta gurasoek 19 saio (11 gurasoen taldean + 8 familiar). Arloan prestakuntza eta esperientzia kontrastatuak dituzten psikologo espezializatuak aplikatuko dute esku-hartze programa.

EBALUATU NAHI DIREN ALDAGAIAK (FAMILIAREN EBALUAZIOA)

Ebaluatu beharreko aldagaiak balioetsi zirenean, programak zer helburu dituen kontuan izan zen, eta Daphne programaren (2015) gurasoen aurkako indarkeria-egoeretan esku hartzeko RCPV ebaluazioaren eskuliburua zorrotz aztertu genuen.

1. Seme-alabek gurasoen aurka egindako indarkeria fisiko eta psikologikoa (maiztasuna eta larritasuna)
2. Arazoa onartzea eta aldatzeko motibatzea
3. Familiarteko harremanak
4. Gurasoen gaitasuna
5. Legezko eta legez kanpoko drogak kontsumitzea
6. Indarkeriari buruzko sinesmenak eta pentsamendu distortsionatuak
7. Emozioen kontrola
8. Zurruntasun psikologikoa
9. Gurasoen eta seme-alaben arteko lotura emozionala
10. Estres psikologikoaren sintomak
11. Bizitzarekiko gogobetetzea
12. Laguntza-sarea
13. Eraginkortasun-pertzepzioa (parte-hartzaileena)
14. Programako edukiak barneratzea
15. Programan zeudela parte-hartzaileen bizitzan jazotako gertaerak

8.

ANTOLAMENDU FUN- TZIONALA: PROGRAMAN INPLIKATUTAKO ERAKUNDEAK

Programaren garapenean inplikaturako erakundeak honako hauek dira:

- Vitoria-Gasteizko Udalaren Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzua
- Euskal Herriko Unibertsitatea
- Erakunde esleipenduna

8.1. VITORIA-GASTEIZKO UDALA

- Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan garaiz esku hartzeko programa Gasteizko Udalaren Gizarte Politiken eta Osasun Publikoaren Sailaren Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuaren programetako bat da.
- Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak kasuak erakunde esleipendunera bideratuko ditu, erakunde zerbitzu-emailearen jarduna mugatzen eta zehazten duten jarraibideak ezarriko ditu, eta kasu bakoitzaren zein kontratatutako Programaren prozesuen bilakaera ikuskatu eta haren jarraipena egingo du.
- Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak profesional bat adskribatuko du Programaren kudeatzaile gisa, eta erreferentziako figura izango da Programaren koordinazio eta jarraipenari dagokionez, Programaren helburuei eusteko. Halaber, jarraitu beharreko koordinazio eta ikuskapen-plana ezarriko du, Haurtzaro Zerbitzuak beharrezkotzat hartzen duenean edo erakunde esleipendunak proposatuta beste bilera batzuk egiteko aukera galarazi gabe. Halaber, kasua koordinatzeko egutegi bat ezarriko da. Figura horren lanbide-profilari dagokionez, psikologoa, gizarte-langilea edo gizarte-hezitzailea izango da, eta **honako funtzio hauek** beteko ditu:
 - Zerbitzu bideratzaileen (Oinarrizko Gizarte Zerbitzuen, Gizarte Inklusioko Zerbitzuaren eta Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuaren) kasuak jasotzea, Programaren betekizunen betetzea baliozkotzea eta, horretarako, baldintza teknikoen agiriari adierazitako irizpide eta eskakizunei jarraitzea.
 - Kasuak Programara bideratzea, eta, horretarako, talde profesional bideratzailea eta enpresa esleipenduna koordinatzea.
 - Kasuaren prozesuaren jarraipen orokorra egitea eta talde erreferentearekin (talde

- bideratzailearekin) informazioa helaraztea.
 - Programaren jarraipen orokorra egitea, ezarritakoaren betetzeari dagokionez eta Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuaren esku-hartzea zuzentzen duten printzipioen arabera.
 - Programaren koordinazio orokorra egitea (Programaren garapenarena zein ebaluazioarena).
- Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak kontratatutako zerbitzuen **jarraipena, kontrola eta ebaluazioa** egingo du, horretarako ezarritako adierazleetan eta prozeduran oinarrituta. Erakunde lizitatzailleak Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak finkatutako ebaluazio-sistema onartu beharko du, eta datuak emateko eta Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak finkatzen dituen ebaluazio-tresnak administratzeko konpromisoa hartu beharko du.
 - Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak familiekin esku hartzen duenean, bidezko erabakiak hartuko ditu garaiz esku hartzeko Programarenaz bestelako neurriak hartu behar direla ikusten denean edo hasitako esku-hartze prozesua etetera bultzatzen duten zirkuntziantziak agertzen direnean.

8.2. ERAKUNDE ESLEIPENDUNA

Gasteizko Udalak, Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuaren bitartez, erakunde bat kontratatuko du Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan garaiz esku hartzeko Programaren lan terapeutikoa egiteaz arduratuko den profesionalen taldea osatzeko.

Erakunde esleipendunak honako betebeharrak izango ditu:

- Proiektu Tekniko bat aurkeztea, Baldintza Teknikoen Agirian ezarritakoari jarraikiz.
- Beharrezkoak diren profesionalak Programaren estaldurarako eta ordezpenerarako adskribatzea; profesional horiek Baldintza Teknikoen Agirian adierazitako titulazioa eta esperientzia izan beharko dute. Gutxienez bi psikologo jarriko ditu Programaren barruko esku-hartzea egiteko. Kontratatutako profesionalen talde osoa 2.520 ordutan arituko da guztira, 18 hilabeteko epean. Kontratatutako profesional batek gurasoen taldeekin eta nerabeen taldeekin egingo du lan. Familiekin egin beharreko saioak beste profesionalak egingo ditu. Halaber, pertsonentzako eta/edo familientzako aholkularitzari, bakarkako edo taldeko errefortzu-saioei, ebaluazioari, koordinazioari, txostenak lantzeari eta abarri lotutako zereginak banatu beharko dituzte. Programan lan egingo duten **profesionalen taldearen funtzioak eta zereginak** honako hauek izango dira:
 - Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak bideratutako kasuak jasotzea eta Programa profesional kudeatzailearekin koordinatzea.
 - Taldeko esku-hartze psikoedukatiboa egitea eta, horretarako, Programarako proposatutako metodologiari jarraitzea:
 - Nerabeen taldeak
 - Gurasoen taldeak
 - Familien taldeak
 - Eskatzen duten pertsona edo familia parte-hartzaileei saioen arteko aholkularitza eskaintzea.
 - Bakarkako edo taldeko errefortzu-saioak aplikatzea nerabeek, gurasoek eta familiek edukiak behar bezala barneratu eta ulertu dituztela ziurtatzeko beharrezkotzat hartzen denean.
 - Esku-hartzea talde terapeutiko gisa koordinatzea eta, horretarako, asteko bilerak egitea saioak prestatzeko eta tratamendu-taldeen bilakaera talde-ikuspegitik zein ikuspegi indibidualetik aztertzeko.

- Bere lan profesionalaren ondoriozko dokumentuak eta txostenak egitea: saio bakoitzeko fitxak, eskatutako aldizkako txostenak, ezohiko txostenak eta abar.
 - Hautzaro eta Senitarte Zerbitzuko erreferentea den profesionalarekin koordinatzea, ezarri beharreko egutegiaren arabera eta beharrezkotzat hartzen den neurrian.
 - Prozesuaren ebaluazioan laguntzea eta, horretarako, UPV/EHUko taldeak diseinatutako eta parte-hartzaileek eta profesionalak berek saio bakoitzean betetako ebaluazio-protokoloa jasotzea.
 - UPV/EHUko ebaluazio-taldeari laguntzea eta horretarako ezarritako bileretan parte hartzea.
- Enpresa esleipendunak Programa Pilotua aplikatu beharko du, eta, horretarako, aurreikusitako eta Programa garatu eta ebaluatzeko landu diren (eta enpresa esleipendunari emango zaizkion) eskuliburu eta protokoloetan jasotako deskribapenari, parametroi eta prozedurei jarraituko die.
 - Lana Gasteizen egingo du, enpresa esleipendunaren lokaletan. Lokal horiek Programaren xederako egokituta egongo dira, taldeekin biltzeko 6-20 pertsonako edukierako gelak eduki beharko dituzte, eta dagokion legerian adierazitako segurtasun, osasungarritasun eta irisgarritasuneko baldintzak bete beharko dituzte.
 - Kontratuaren indarraldian, Hautzaro eta Senitarte Zerbitzuak kontratatutako Programarako ezartzen dituen irizpideei jarraikiz garatuko du zerbitzua.
 - Hautzaro eta Senitarte Zerbitzuak eskatutako txostenak eta dokumentuak landuko ditu: kasu bakoitzaren bilakaerari buruzko aldizkako txostenak, beharrezkotzat hartzen diren ezohiko txostenak eta esku-hartzearen azken memoria.
 - Kontratutako talde profesionalaren lana ikuskatzeaz arduratuko da eta adskribatutako langileak prestatuko ditu.
 - Enpresa esleipendunak konpromisoa hartuko du Programa eta hura aplikatzeko materialak eta eskuliburuak ez zabaltzeko.
 - Datu pertsonalen arloan indarrean dagoen araudia beteko du, eta, bereziki, fitxategiei dagozkien maila handiko segurtasun-neurriak (datu pertsonalak dituzten fitxategi automatizatuak aplikatu beharreko Segurtasun Neurriei buruzko Erregelamendua onartzen duen ekainaren 11ko 994/1999 Errege Dekretuan aurreikusitakoak) eta Datu Pertsonalak Babesteari buruzko abenduaren 13ko 15/1999 Lege Organikoaren 9. artikuluan ezarritakoari jarraikiz arlo horretako etorkizuneko araudi batean ezar litezkeenak.
 - Enpresa esleipendunak oro har herritarrei zuzenduta egiten dituen jendaurreko ohartzarpen edo iragarki guztiak elebidunak izango dira.
 - Gasteizko Udalari (Hautzaro eta Senitarte Zerbituari) Zerbitzuaren funtzionamendurako beharrezkoak diren datu guztiak emango dizkio.

8.3. EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA. PSIKOLOGIA FAKULTATEA

2013. urteaz gozotik, kontratu bat dago indarrean Hautzaro eta Senitarte Zerbitzuaren eta UPV/EHUren (Psikologia Fakultateko Taldea, UPV/EHUko ikertzaile ospetsua den Izaskun Ibabek koordinatua eta Gizarte Psikologia eta Portaera Zientzien Metodologia Saileko beste bi kidez –Ainara Arnoso eta Edurne Elgorriaga– osatua), ebaluatu diren eta eraginkortasuna frogatu duten programen berrikuspenean oinarritutako programa bat lantzeko; programa horrek honako zeregin hauek hartuko ditu kontuan:

- Literatura zientifiko berria berrikustea
- Profesionalekin elkartzea
- Bigarren mailako prebentzioko programa bat diseinatzea

- Programa profesionalekin aurkeztu eta berrikustea
- Programa zehatza eta ebaluazio-sistema idaztea
- Datuak biltzeko protokoloa sortzea
- Gurasoen Aurkako Indarkeriaren jardunaldian parte hartzea
- Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuarekin jarraipen-bilerak egitea
- Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan garaiz esku hartzeko Programa berrikusi eta egokitzea
- Terapeuten eta ebaluatzaileen profila deskribatzea
- Terapeutentzako Eskuliburuak egitea
- Programaren ebaluazioa diseinatzea
- Lan-koadernoak egitea
- Programaren ezarpena monitorizatzea

Gainera, EHU arduratuko da programaren ebaluazioaz eta Programarako kontratatutako profesionalentzako aholkularitzaz.





2. KAPITULUA

OINARRIZKO
INFORMAZIOA ETA
TERAPEUTENTZAKO
ORIENTABIDEAK

1.

PROGRAMARI BURUZKO OINARRIZKO INFORMAZIOA

Programa hau gurasoen aurkako indarkeria erabiltzen duten nerabeak ikertzen esperientzia handia duten profesionalak diseinatu dute; ebidentzian oinarritutako tratamendu-programetan oinarrituta, baina bigarren mailako prebentzioaren testuingurura egokituta dago. Testuinguru horretan, adingabeak gurasoen edo zaintzaileen gaineko boterea eta kontrola izateko haiei kalte fisikoa, psikologikoa edo finantzarioa eragiten dienean esaten da gurasoen aurkako indarkeria dagoela (Cottrell, 2001). Hala ere, ikuspegi praktikoago baten arabera, familiako kide bat kontrolatuta, kikilduta edo mehatxatuta sentitzen denean hartzen da *abusuzkotzat seme edo alaba baten portaera* (Wilcox, 2012).

Programak seme-alaben eta gurasoen lankidetzan oinarritutako ikuspegi kognitibo-konduktual bat dauka. Programa hau osatzen dute hiru azpi-programak: nerabeak, gurasoak eta familiak. *Nerabeen Azpiprograman*, errespeturik gabeko, indarkeriazko edo abusuzko portaerak erabiltzeari uzten laguntzen zaie nerabeei, eta gatazkak konpontzeko eta familiako kideekin komunikatzeko indarkeriarik ez erabiltzen eta errespetuz jokatzeko erakusten zaie. Programak arazoak konpontzeko jardunbide, trebetasun eta estrategiarik onenak eta motibazio-elkarrizketak egiteko estrategiarik onenak erabiltzen ditu, gazteei etxeko indarkeria eta abusuak desagerraraztera eta errespetuzko familia-harremanak sortzera bideratutako portaera-aldaketa espezifiko bat egiten laguntzeko. *Gurasoen Azpiprograman*, lidergoa eta babes positiboa orekatzen dituen errespetuzko haziera-eredu bat ikasten dute gurasoek, eta indarkeriarik gabeko eta errespetuzko familia-harremanak sustatzen dira. Programak norberaren jokabide-ereduak aldatzeko beharrari buruzko hausnarketa egiteko trebatzen ditu gurasoak, etxeko gatazkak kudeatu eta murriztu ahal izan ditzaten. *Familien Azpiprograman*, saio batzuk egiten dira gurasoek eta seme-alabek profesional baten atzeraelikadurarekin (retroalimentazioarekin) eta laguntzarekin trebetasunak ikasi eta praktikan jartzeko (Gurasoen Azpiprograman, atzeraelikadura eta beste guraso batzuen laguntza dute).

Sarrera-erregistro batekin egindako *jarraipenaren* bitartez (hots, saio bakoitzaren hasieran aurreko asteko indarkeriazko eta errespetuzko jokabideak idatziz jasotzearen bidez) eta astero, seme-alabek eta gurasoek indarkeriazko jokabideen murrizketari edo portaera desagokiei eta familiako kideen segurtasunari dagokienez egindako aurrerapena gainbegiratu da. Indarkeriarik ezaren eta errespetuaren inguruko asteko jokabide-helburuak seme-alabek

eta gurasoek proposatuko dituzte, eta asteko saioan gainbegiratuko dira taldearen barruan. Saio honetan, jokabidearen gaineko erantzukizuna sustatuko da, programan ikasitako trebetasunen erabilera oinarrituta.

Programaren barruan, erantzukizunean, gaitasunen garapenean eta familiaren segurtasunean oinarritutako *Lehengoratzte Jardunbideen* eredu bat erabiltzen da familia-harremanak lehengoratzeko. Lehengoratzte-jardunbidea gazteei beren ekintzek gainerakoengan zer ondorio dituzten jakiten, enpatia gaitasunak garatzen eta egindako kaltea ordaintzeko neurriak hartzen laguntzeko erabiltzen da. Lehengoratzte-jardunbideari lotutako prozedura batean, gazteek biktimari (aitari edo amari) laguntzeko prozesuan parte hartzen dute, erantzukizunaren eta babesaren arteko oreka bilatuta.

Programa, zehazki, aitaren, amaren edo familiako kide baten aurkako indarkeriagatik delituen batengatik gazte-justiziaren sistemari inplikaturik ez dauden seme-alaba nerabeei zuzenduta dago funtsean. Dena dela, kasu horretan ere, programan parte hartzeko aukera izan lezakete nerabeek. Programaren ikuspegia bikoitza da: alde batetik, bizilekuan indarkeria-jokabideekin hasi diren nerabeen arazoari aurre egitea du helburu, eta, bestetik, errespeturik eza edo tratatu txarrak jasan dituzten familiako kideen premiei erantzutea. Nerabeek eta gurasoek elkarrekin bizitzen eta elkarren artean harreman erregularrak izaten jarraituko dute. Lan-planak nerabeen eta gurasoen premiak lantzen ditu; saio batzuetan, elkarrekin parte hartzen dute, eta beste batzuetan, berriz, bereiz (gurasoek alde batetik eta nerabeek bestetik).

Programa 24 aste ingurutan egiten da. Jakina, taldeko terapeutek saioen kopurua aldatu ahal izango dute (denbora-mugen arabera) eta baliagarritzat hartzen duten materiala hautatu ahal izango dute. Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan Garaiz Esku Hartzeko Programa esku-hartze programa eta prebentzio-programa da aldi berean. Programak etxeko indarkeria psiko-emozional eta fisikoaren erabilera geldiaraz dezake, eta edozein kaltez babestuta eta seguru senti daitezke familiako kideak programaren barruan. Aldi berean, tratamendua eskaintzen die etxean indarkeria erabiltzen duten nerabeei, etorkizuneko bikote-harremanetan indarkeria erabiltzeko aukerari aurrea hartzearen. Horren guztiaren asmoa programa esperimental bat ezartzea da, gurasoen aurka gutxienez indarkeria psiko-emozionala erabiltzen duten seme-alaba nerabeak dituzten familiei zuzendua. Orain arte, estatu edo nazioarte testuinguruan ez da ezagutzen esku-hartze programa espezializaturik gurasoen aurka indarkeria psiko-emozionala erabiltzen duten eta indarkeria fisikoa erabiltzeko arriskuan dauden nerabeentzat.

Programaren arrakasta, neurri handi batean, programa bakoitza (nerabeekin, gurasoekin eta familiarekin) aplikatzeaz arduratutako terapeuten, programako parte-hartzaileak biltzen eta prozesu osoaren jarraipena egiten duten Gizarte Zerbitzuen eta UPV/EHUko ikerketa-taldearen (hots, Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan Garaiz Esku Hartzeko Programa, programa honen eskuliburuak eta ebaluazioaren diseinua eta protokoloa egin dituen taldearen) arteko koordinazioaren arabera izango da. Hemendik aurrera, ikerketa-taldea programa monitorizatzeaz, eskuliburuak berregiteaz eta programaren eraginkortasun-emaitez aztertzeaz arduratuko da. Programa hau bost programatan oinarrituta dago nagusiki: *Tratamiento Educativo y Terapéutico por Maltrato Ascendente* (González-Gesteira et al., 2013), *Tratamiento Educativo y Terapéutico para Adolescentes Infractores* (Graña eta Rodríguez, 2010), *StepUp Building Respectful Family Relationship* (Routt eta Anderson, 2004), *Responding to Child to Parent Violence* (gurasoentzako saioak) (Coogan eta Lauster, 2015), eta *Break4Change* (gazteentzako eta gurasoentzako saio paraleloak) (Break4Change Elkarte, 2015).

Atal honetan, Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan Garaiz Esku Hartzeko Programari buruzko oinarritzko informazioa eta haren funtzionamenduari buruzkoa ematen da. Eskuliburu honek gurasoen aurkako indarkeriaren arazo hasiberriari aurre egiteko ikuspegi sistematiko eta praktikoa eskaintzen dio terapeutari.

a. PROGRAMAREN EGITURA

Programak 35 saio ditu. Saio bakoitzaren hasieran, sarrera-erregistroa egiten da (famiariarteko lehen saioan izan ezik), eta, ondoren, hainbat jarduerak egiten dira nerabeez, gurasoez edota familia batez osatutako talde independenteetan. Guraso eta nerabeentzat egindako saioen helburua interakzio-trebetasunak erakustea da, hala nola komunikazio-teknikak, arazoak konpontzeko teknikak eta itxaronaldi-plana. Horren bidez, gurasoak ikasteko prozesuan inplikaturik dauden seme-alaba nerabeei portaerak aldatzeko ahaleginetan laguntzeko gai izan daitezten eta trebetasun berriak ikas ditzaten lortu nahi da.

Honako hauek biltzen ditu saio bakoitzak:

- Atarikoak – saioa dagokion moduluen testuinguruan kokatzea eta saioa zuzentzeko jarraibideak azaltzea
- Helburuak – parte-hartzaileek saioa amaitzean ikasita eduki behar lukez
- Saioaren gidioa – saioaren programazioa
- Taldeko jarduerak – saioan azaldu behar diren edukiak eta egin behar diren ariketak
- Saioaren ebaluazioa eta, zenbaitetan, etxean lan egiteko jardueraren bat

Esku-hartze programaren barruan, azpiprograma bakoitzeko (nerabeekin, gurasoekin eta famiariiekin) terapeutarentzako argibide-eskuliburu bat dago. Gainera, bi lan-koaderno prestatu dira parte-hartzaileentzat (bata gurasoentzat eta bestea nerabeentzat). Programak honako kronograma honi jarraitzen dio.

ASTEAK	NERABEAK (16 SAIO)	GURASOAK (11 SAIO)	FAMILIA (8 SAIO)
1			M1/S1 Programa aurkeztea (hainbat famiariarekin)
2			M1/S2 Famiairen harreman-sistemaren diagnostikoa
3	M1/S1 Nire famiaria-harremanak	M1/S1 Gurasoen indarrak eta erronkak	
4	M1/S2 Helburuak planifikatzea eta erantzukizunak hartzea	M1/S2 Helburuak planifikatzea	
5	M2/S3 Indarkeriaren funtzionamendua	M2/S3 Indarkeria ulertzea eta haren aurrean erantzutea	
6	M2/S4 Indarkeria eta droga-kontsumoa	M2/S4 Indarkeria eta droga-kontsumoa	
7			M2/S3 Itxaronaldia egitea
8	M3/S5 Pentsamendu automatiko negatiboak eta indarkeriarekin zer nolako lotura duten	M3/S5 Pentsamendu automatiko negatiboak eta indarkeriarekin zer nolako lotura duten	

ASTEA	NERABEAK (16 SAIO)	GURASOAK (11 SAIO)	FAMILIA (8 SAIO)
9	M3/S6 Pentsamendu automatiko negatiboak zalantzan jartzeko eta horien ordeko pentsamenduak sortzeko tresnak	M3/S6 Pentsamenduak identifikatzea eta aldatzea	
10	M3/S7 Indarkeria justifikatzen duten sineskeriak eta horien ordeko sinesmenak		
11	M4/S8 Norberaren eta besteren emozioak onartzea	M4/S7 Emozioak eta zer nolako lotura duten indarkeriazko pentsamendu eta jokabideekin	
12	M4/S9 Haserrea eta etsaitasuna kontrolatzeko estrategiak		
13	M4/S10 Antsietatea eta indarkerian/erasoan nola eragiten duen		
14	M4/S11 Erantzun enpatikoa garatzea	M4/S8 Erantzun enpatikoa garatzea	
15	M5/S12 Gatazka eta indarkeria ulertzea, eta komunikazio-trebetasunak aplikatzea	M5/S9 Komunikatzeko eta baliozkotzeko trebetasunetan trebatzea	
16	M5/S13 Arazoak konpontzeko estrategiak	M5/S10 Arazoak konpontzen trebatzea	
17	M5/S14 Bikote-harreman onuragarriak		
18			M5/S4 Arazoak familiaratean konpontzea
19	M6/S15 Beste historia bat kontatzeko	M6/S11 Aldaketak finkatzea eta historia pertsonala kontatzea	
20	M6/S16 Historia pertsonala kontatzea		
21			M6/S5 Aldaketak eta ordaina familia-testuinguruan
22			M6/S6 Komunikazio asertiboa eta mugak familia-testuinguruan
23			M6/S7 Emozio positiboak eta negatiboak familiaratean
24			M6/S8 Zer aldatu dugu?

b. SAIOEN EGITURA

Saio guztiak desberdinak badira ere, errutinazko egitura bati jarraitzea garrantzitsua dela egiaztatzen da, hala nola ondorengo egitura honi (Coogan eta Lauser, 2015):

- a) **Sarrera/ongietorria.** Terapeutak programako parte-hartzaileei harrera egiten die, saiorako ongi-etorria egiten die eta elkarrizketa informal bat egiten du haiekin. (5 minutu)
- b) **Sarrera-erregistroa.** Indarkeriazko eta errespetuzko jokabideak aurreko asteko orri espezifikokoan (F Eranskinean) idatziz jasotzean eta gairik premia-koenei beharrezkoa den denbora eskaintzean datza sarrera-erregistroa. (5 minutu)
- c) **Bitarteko aldiaren berrikuspena** (hots, saio baten eta aurrekoaren artean igarotako denborarena). Terapeutak aurreko saiotik zer gauza aldatu diren galdetzen du, eta saioen artean egindako jarduerari edota azken saioan landutako gaiari buruzko iruzkinak egiteko eskatzen du. Aukera egokia da parte-hartzaileek eta terapeutek seme-alabean eta gurasoen artean gertatutako edozein gatazkari eta gurasoek gorabehera horien aurrean emandako erantzunari buruz hitz egin dezaten. (15 minutu)
- d) **Gai berriaren sarrera.** Terapeutak saioari dagokion gaia aurkeztu eta laburbiltzen du. (10-15 minutu)
- e) **Gai berriari buruzko eztabaida.** Parte-hartzaileek planteatutako galderei emandako erantzunei buruz hitz egiten dute gurasoek eta terapeutek, eta erantzun horiek familia-harremanetan izan ditzaketen inplikazioak aztertzen dituzte. (25-30 minutu)
- f) **Trebetasunen praktika.** Jarduera horrek familia-harremanak hobetzeko trebetasun batzuk testuinguru seguru batean praktikan jartzeko eta terapeutaren feedback konstruktibo eta positiboa jasotzeko aukera ematen die parte-hartzaileei. (25-30 minutu)
- g) **Saioaren itxiera.** Saioa itxi egiten da taldea agurtuz ebaluazioko orria bete baino lehen, asteko helburua planteatu eta aurrekoa gainbegiratu (G eranskina). Parte-hartzaileak identifikatuko dituen lema edo esaldi bat pentsatu, adibidez, “gogoratu familia ausart eta sendotako kideak zaretela eta zuen helburuak lortuko dituzuela” (5 minutu).
- h) **Ebaluazioa.** Prozesua ebaluatzeko orriak (E Eranskina) erabiltzea lagungarria izango da terapeutarentzat haren espektatibak eta parte-hartzaileen espektatibak eta esperientziak (asistentzia jarraituan eta programa osoa amaitzeko aukeran eragina izango dutenak) zer neurritan datozen bat ikusteko. Besteak beste, beren esperientzia nolako izan den eta zerbaiten falta nabaritu ote duten galdetzen zaie. (5 minutu)
- i) **Asteko nire helburua/bakarkako laguntza.** Parte-hartzaile bakoitzak helburu espezifikoa planteatuko du asterako terapeutaren laguntzarekin, eta hurrengo saioan egiaztatuko du zenbateraino bete duen. Momentu horietan, saioa bukatzean terapeutek parte-hartzaile bakoitza animatu (feedback positiboa) eta agurtuko du.
- j) **Saioaren ondorengo berrikuspena.** Saio bakoitzaren ondorengo aldi labur bat da. Aldi horretan, terapeutek ebaluazio-orriak jasotzen ditu eta bere ebaluazioari dagokion orria betetzen du; orri horrek saioaren martxari buruzko hausnarketa egitea ahalbidetuko dio. Ebaluazio-orriak, halaber, arduradunari bidali beharko dizkio, eta hurrengo saioa planifikatu beharko du.

Jarduera bakoitzerako esleitutako denborak orientagarriak dira eta, taldea nolako den kontuan hartuta, premien arabera egokitu ahal izango ditu terapeutek.

c. ESKU-HARTZE AURREKO EBALUAZIOA

Nerabeek eta gurasoek hasierako ebaluazio-saio bat egingo dute, eta, haren barruan, motibazio-elkarrizketa bat eta programa hasi aurreko ebaluazio-protokolo bat proba estandarizatu batzuekin (esku-hartzearen aurreko ebaluazioa). Elkarrizketen eta ebaluazio-protokoloaren bidez, nerabeek eta gurasoek etxean agertzen dituzten indarkeriazko edo errespeturik gabeko portaeren erabilera, osasun mentala, substantzien gehiegizko erabilera eta familia-historia balioetsi nahi dira. Ebaluazio-orrian agertzen diren galdera espezifikoek honako alderdi hauek ebaluatzea dute helburu: helduek etxean erabiltzen duten familia-indarkeria (orain eta iraganean), nerabeen indarkeriaren larritasun-maila eta familiako kideen egungo segurtasun-maila. Gurasoei eta seme-alabei bereiz egingo zaie elkarrizketa, batzuk zein besteak seguru senti daitezzen eta informazioaren konfidentziasuna errespetu dadin.

Ebaluazio-elkarrizketak beste zerbitzu batzuen premia detektatzea du helburu (gurasoen zein seme-alaben osasun mentalari edo droga/alkoholaren kontsumoari lotutako premia, adibidez). Hasierako ebaluazioaren beste helburu bat programa nerabeentzat eta gurasoentzat egokia den zehaztea da. Osasun mentalari lotutako arazo batzuek oztopatu egin dezakete nerabeak taldeko saioetan eta trebetasun jakin batzuk ikasteko prozesuan parte hartzeko behar duen gaitasuna. Funtsean, gurasoen aurkako indarkeria-gorabehera larriak izan dituzten nerabeak programatik salbuetsita daude. Halaber, indarkeria erabiltzen duen familiako kideren batengandik babesteko beraiek ere indarkeria erabiltzen duten nerabeak programatik salbuetsita daude. Profesional bat konturatzen bada nerabe batek familiaren barruan tratatu fisikoak jasaten dituela, behartuta egongo da bidezko agintariei jakinaraztera.

d. PARTE-HARTZAILEEN LAN-KOADERNOAK

Lehenengo saioan gurasoei eta nerabeei lan-koadernoak banatuko zaizkie. Koaderno hauek programaren oinarriko informazioa agertzen da (egutegia, programaren funtzionamendu arauak eta komunikazioa), landuko diren oinarriko edukiak, idatziz egin beharreko jarduerak asterako helburua barne. Terapeutak prestatuta edukiko du saio bakoitzerako materiala, boligrafoak eta arkatzak parte-hartzaileei eskaintzeko ahaztu bazaie etxean lan-koadernoak eta idazteko baliabideak.

2.

TERAPEUTENTZAKO ORIENTABIDEAK

a. ORIENTABIDE OROKORRAK

Lehen saioan izan ezik, hainbat familiarekin egingo baita, saioak aplikazio indibidualekoak izango dira, familia bakar bateko kideekin, alegia. Programaren garapena errazteko, gurasoentzako eskuliburuak nerabeen eta gurasoen eskuliburuaren egitura berari jarraitzen dio. Hainbat moduluz osatuta dago (azpimarratu nahi diren alderdiei buruzko sarrera teoriko labur bat egiten da moduluen hasieran), eta modulu bakoitzean saio bat edo batzuk egiten dira.

Saioak burutzeko informazioa eta beharrezkoak diren materialak eta informazioa ematen zaizkio terapeutari programaren garapen egokia egin ahal izateko. Informazio teorikoa zabaldu edo murriztu egin daiteke. Informazio hori terapeutarentzat da beti, eta hark egokitu beharko ditu kontzeptuak parte-hartzaileen baldintzetara. Hala ere, argitu beharra dago programaren administrazioaz arduratutako terapeutak eskuliburuan iradokitako jardueren inguruan bidezkozat hartzen dituen aldaketak egin ahal izango dituela. Garrantzitsuena helburuak lortzea da, horretarako erabilitako metodoetan aldaketa batzuk egiteko aukera galarazi gabe eta esku-hartzea hobetzeko printzipio gisa indibidualizazioa kontuan hartuta. Hala ere, edukian eta jardueretan egin beharreko aldaketak garrantzitsuak direnean, dagokion ebaluazio-orrian aldaketaren ahalik eta deskribapenik xehatuena egiteko eskatuko zaio terapeutari, eta, ahal bada, aldaketa gainerako familietan aplikatuko da, aldizkako bileretan ikerketa-taldeari kontsulta egin ondoren.

Oro har, saioen hasieran aurreko saioaren laburpen bat egitea (eta bertan landutako kontzeptuak eta teknikak berrikustea) gomendatzen da, era horretan zeharkakotasuna kontuan har dadin. Familia bakoitzaren edo familia osatzen dutenen baldintzen arabera, saioen erritmoa aldatu ahal izango da, terapeutak familiaren premietara egokitu ahal izango baitu erritmoa. Familia bakoitzak tratamendu-programan izan duen parte-hartzea balioesteko, garrantzitsua da terapeutak, saio bakoitza aplikatu ostean, guraso bakoitzak saio bakoitzean sartutako edukiak nola landu dituen eta nola barneratu dituen ebaluatzea. Jarraipen indibidualizatu horrek parte-hartzaileek programari dagokionez lortutako barneratze-maila du zuzeneko xede. Barneratze eta inplikazio horren balioespenak bakarkako errefortzu-saioak egitea edota aldagai edo teknika jakin bat azpimarratzea ahalbidetzen du, eta, era horretan, trebetasunak hobeto eskuratzeko aukera ematen du.

Eskuliburu honetan “guraso” edo “aita/ama” terminoak erabiltzen ditugunean, gurasoen rola betetzen duten aita/ama, bikote (ezkonduak zein ezkongabeak), ezkongabe, aitaorde eta amaorde, harrerako aita/ama, homosexualen bikoteak eta zaintzaile guztiak adierazi nahi ditugu. Azpimarratu beharra dago, halaber, proposatutako jarduera guztiak *nagusi* (N) edo *osagarri* (O) gisa sailkatzen direla, eta osagarriak terapeutek daukaten astiaren arabera garatzen direla.

Saioen ordena

Komenigarriena eskuliburuan adierazitako ordenari jarraitzea da. Izan ere, saioak ikaskuntza maximizatzeke diseinatuta daude, eta saioekin eta nerabeek eta gurasoek bananduta egiten duten lanarekin osatzen dira. Hala ere, gurasoek eskatzen badute, lehenik eta behin etxeko indarkeriari eta etxeko segurtasunari lotutako gaiak lantzeko saioekin hasteko aukera izango da.

Saioen edukia

Programan jasotako informazioak honako arlo hauetan trebetasunak eskaintzen dizkie familiei: 1) gatazka-egoerei eman beharreko erantzunak; 2) gatazkak konpontzeko estrategiak, eta 3) komunikazio asertiboa eta mugak familia-testuinguruan. Saioak malguak dira, eta familien premietara egokitu beharko lirakeke. Terapeutari dagokio familien premia bereziak identifikatzea eta ikasteko materialak egokitzea. Terapeutak material gehigarria ekar dezake familientzat, haien premiak kontuan hartuta programa osatu ahal izan dezan. Eskuliburu honetako materialek, nolana ere, 5 urtetik gorako esperientzian oinarrituta dauden Step-Up eta tratu txar aszendenteengatikoko hezkuntza- eta terapia-tratamendua izeneko programak dituzte oinarri.

Zenbaitetan, familiak berriki seme edo alabarekin krisialdi handi bat izan ondoren etortzen dira taldera, eta bideratzailearen laguntza behar dute familia-giroa hobetzeko. Familien premiek programaren saio bakoitzean garatu beharreko materialek baino lehentasun handiagoa dute.

Azpiprograma bakoitzean barnean hartzeko irizpideak

Nerabeentzako Azpiprograman parte hartuko duten nerabeak gurasoen edo familiako kideen aurka indarkeriazko edo errespeturik gabeko portaera bat agertzen dute, baina aldi berean familiako kideren abusuen biktimak ez direnean. Haurtzaroan guraso edo zaintzaile baten indarkeriaren biktima izan den, baina gaur egun guraso edo zaintzaile hori etxean ez duen nerabe bat programan sartu ahal izango da, betiere egungo aitak/amak edo zaintzaileak haren aurka indarkeriarik edo abusurik erabiltzen ez badu. Hain zuzen ere, egungo aita/ama hori joango litzateke Gurasoen Azpiprogramara eta Familien Azpiprogramara. Gerta daiteke aitak/amak seme-alaben errespeturik gabeko edo indarkeriazko jokabideen aurrean indarkeriaz erantzun izana eta nahi gabeko kalteren bat eragin izana, edota zaplazteko eta bultzadekin erantzun izana. Kasu horretan, familia hori programan sartu ahal izango da, betiere gertakariak ezohikoak badira eta aitak edo amak jokabide desegokiak direla onartzen badu eta nerabea hazteko garaian indarkeriazko estrategiarik ez erabiltzeko konpromisoa hartzen badu.

Gurasoen aurkako indarkeriaren biktimak diren gurasoei buruzko ideia estereotipatuak

Helduen etxeko indarkeriaren kasuan bezala, seme-alaben indarkeriaren biktimak diren gurasoei buruzko estereotipo batzuk daude, eta, horien ondorioz, gurasoentzat zailagoa da babesa lortzea. Askotan, guraso horiek permisibitate handiegia dutela eta seme-alabekin mugak ezartzeko gai ez direla pentsatzen da. Nerabe agresiboen gurasoei buruzko honako adierazpen hauek sineskeria horietako batzuen adierazgarri dira:

- Guraso horiek seme-alaben hazieran irmoagoak izango balira, seme-alabek ez lukete tratu txarrrik eta indarkeriarik erabiliko.
- Gurasoek ez liekete hor barrena bakarrik joaten utzi beharko seme-alabei.
- Gurasoek arauak ezarri behar dituzte, besterik gabe, eta seme-alabek jakin behar dute ezin dutela nahi dutena egin.

Seme-alaben indarkeriaren biktimak diren guraso gehienek guraso gisa porrot egin dutela sentitzen dute, eta beren gain hartzen dute seme-alaben jokabideagatiko erantzukizuna. Seme-alaben errespeturik gabeko portaerak edota gurasoen aurkako indarkeria jasaten dituzten gurasoei buruzko estereotipoek indartu egiten dituzte sentimendu horiek, eta isolatuago eta itxaropenik gabe uzten dituzte gurasoak. Indarkeria erabiltzen duen nerabe batekin bizi diren gurasoek, oro har, egin dezaketen onena egiten dute seme-alaba nerabeen jokabidearen aurrean. Seme-alaba nerabeen abusuaren biktimak diren gurasoentzat, babesa ematea, ulertzea eta erruduntasuna kentzea da baliagarria.

Indarkeria erabiltzen duten nerabeei buruzko ideia estereotipatuak

Nerabeak biktima soziopata eta arriskutsutzat edota errugabetzat hartzen dira sarritan. Ez dago estereotiporik nerabeei aldaketa positibo bat egiten laguntzen dienik. Familiako kideekin indarkeria erabiltzen duten nerabe batzuek etxeko indarkeriaren bizi izan dira edota tratu txarrak jasan izan dituzte iraganean. Nerabe horientzat ez da baliagarria haien indarkeria iraganean jasandako indarkeriarekin justifikatzea, egungo portaeraren gaineko kontrolik edo aukerarik ez dutela pentsa baitezakete. Baliagarriagoa da iraganeko esperientziak onartzea eta, ildo horretan, nerabeak babestu eta ulertzea eta tratu txarren lekukoak izan edo tratu txarrak jasan izan arren ez dutela zertan portaera hori errepikatu helaraztea. Nerabeei indarkeria edo abusia ez errepikatzeko gai direla helaraztea ahalduzkoa da, eta babestuta daudela sentitzeak aldaketa positiboa egiten lagunduko die.

Portaera eta pertsona bereiztea

hitz egiten denean, hobe da jokabide espezifiko batez hitz egitea, pertsonarengandik bereizita. Nerabeentzat ez da lagungarria besteek beraiei “biolento” etiketa jartzea, estigmatizatuta geratzen baitira. Gainera, etiketa hori nerabeen identitatearen parte bihur daiteke. Egokiagoa da “portaera desegokiak erabiltzen dituztela” esatea, alda daitekeen gauza puntual bat aipatzen baita. Arreta ez da nerabearengan –pertsona gisa– jarri behar, erabiltzen ari den jokabide espezifikoan baizik.

Errespetuzko portaerak sendotzea

Elkarrekiko Errespetuaren Zirkuluak erabili dituzten errespetuzko portaerei buruz hitz egiteko aukera ematen die nerabeei, eta nerabeek agertzen dituzten errespetuzko portaerak era positiboan sendotzeko aukera ematen die bideratzaileei eta gurasoei. Nerabeek familiako kideekin erabiltzen dituzten errespetuzko portaerak identifikatzea da modu eraginkorrena aldaketa bultzatzeko, nerabeek erabiltzen dituzten abusuzko jokabideak bakarrik identifikatzea baino.

Familiako kideekin arduraz jokatzeko indar pertsonalaren seinalea da

Askotan, nerabeak lotsatuta sentitzen dira familiaren barruan agertzen dituzten errespeturik gabeko, indarkeriazko edo abusuzko portaerei buruz hitz egiten denean, eta, zenbaitetan, ahul eta ezgauza sentitzen dira beren portaeraz hitz egiteko eskatzen zaienean. Nerabeek beren portaerak senideengan eragina duela ulertzen dutenean eta arduraz jokatzeko, gurasoekin horri buruz hitz egiten eta eragindako kaltea ordaintzeko neurriak hartzen (bakeak egiten) ikasten dutenean, lotsa-sentimendua murriztu egiten da eta beren buruarekin hobeto sentitzen hasten dira. Horren ondorioz, errespeturik gabeko portaerak eta abusuzko edo indarkeriazko ekintzak murriztu egiten dira.

Errespeturik gabeko, indarkeriazko edo abusuzko portaera aukera bat izaten da normalean

Autoestimatu txikiak, substantzien gehiegizko erabilerak, pertsonaren ingurune faktore estresagarriak eta osasun mentalari lotutako arazo batzuek agresibitatez jokatzeko bultzatzen dute. Indarkeria erabiltzen duten edo errespeturik gabe jokatzeko duten nerabe gehienek ez dute beren eskutik dauzkaten aukeretan pentsatzen, eta ez dute onartzen bestelako aukerak dituztenik. Gatazkaren aurrean askoz hobeto funtzionatzen duten beste modu batzuekin erantzun daitekeela ulertzen dutenean, indarkeria erabiltzeaz uztan diote normalean. Programaren helburuetako bat da nerabeei bizitzako zailtasunak gorabehera, norberaren portaera kontrola daitekeela eta egoera gehienetan erantzuteko aukerak badituztela ulertzen laguntzea.

Nerabeei indarkeria ez erabiltzen laguntzeko, komeni da esku-hartzeko profesionalen, gizarte-zerbitzuetako profesionalen, ikertzaileen eta ebaluatzaileen arteko lankidetzan oinarritutako talde-ikuspegi bat baliatzea

Nerabeek beraiekin harremanetan jartzen diren heldu guztiekin (programako profesionalak, irakasleak eta gurasoez bestelako familiako kideak barne) indarkeriarik ez erabiltzearen inguruko mezu garbi eta irmoak jasotzen dituztenean, aukera gehiago izaten dituzte aldaketa positibo bat egiteko. Era berean, nerabeek beste heldu batzuekin jokatzeko modua eta haienganako jarreraren hautematen diren aldaketak gurasoekiko harremanen eta gertatzen ari diren aldaketen adierazgarriak izango dira.

Garrantzitsua da onartzea familia bakoitzak bere balio eta tradizio propioak dituela

Taldeko kideen jatorri etnikoek, erlijio-jatorriek eta kultura-jatorriek testuinguru egokia eskaintzen dute familiako kideek beren gatazkak konpontzeko eta elkarren artean komunikatzeko. Profesionalek, aldaketa bultzatze aldera, familien arteko desberdintasunez jabetu beharko dute programa garatzean kultura- eta familia-desberdintasunak errespetatu daitezzen.

Nerabearen motibazioa

Motibaziorik eza da prozesu terapeutiko osoan aldaketak eragotz ditzaketen arazo nagusietako bat. Hasiera batean, nerabeak aldatzeko erakusten duen motibazioak, kasurik onenean, egoerak sortutako *egonezina* eta, batez ere, egoeraren ondoriozko arazoak ditu *ardatz*. Horrek ez du esan nahi nerabea jabetuta dagoela bere portaera desegokia delako aldatu behar duenik, baina adieraz dezake nerabeak aldaketaren alde onak hauteman ditzakeela (hala nola norberarentzat onura lortzeko edo arazoak saihesteko aukera), eta terapeutek ez lukete hori atsekabez hartu beharko nerabearen jarrera eta balioetan aldaketa sakonagoak lortu nahi dituztelako, aldaketa horiek geroago gerta baitaitezke esku-hartzeak dirauen bitartean. Hasierako motibazioa, txikia izanik ere, oso baliagarria izango da nerabea erakartzeko eta, era horretan, esku-hartzearekin nolabaiteko konpromisoa lortzeko (saioretan inplikatzeko konpromisoa, adibidez). Geroago, motibazio hori pixkanaka moldatu beharko dugu *motibazio* berri bat sortu ahal izan dadin, gure laguntzarekin poliki-poliki eraiki edo berreraiki beharko dituen *norberaren sinesmenetan eta balio-sisteman bertan oinarritutako motibazio berri bat*, alegia.

Sinesmenetan eta balioetan oinarritutako motibazioa asmo handiagoko helburua da, zalantzarik gabe. Izan ere, baliagarritasuna alde batera utzita, jokabide jakin bat gure balioen aurkakoa delako baztertzea erabakitzen dugula adierazten du motibazio horrek. Oro har, nerabeek portaera egokien inguruko balio eta sinesmen propioak izaten dituzte, eta ez dira konturatzen sinesmen horietako batzuk kolokan geratzen direla eta defendaezinak direla, baina beren buruari eta munduari egiten dutena eta agertzen duten portaera justifikatzen laguntzen dietelako eusten dietela. Identitate berria etengabe elkarreragiten duen prozesu kognitibo-konduktual baten bidez eraikiko da. Prozesu horretan, nerabeak gai izan beharko du beste era batean jokatzeko eta bere sinesmenak zalantzan jartzeko.

Jakina, identitate berria eta motibazio berria eraikitzeko prozesu hori luzea da, eta, gainera, ezegonkortasuna du ezaugarri bereizgarri: ez da normala nerabeek egun batean jokabidea aldatu behar dutela erabakitzea eta erabaki horri luzaroan eustea; aitzitik, zalantzak eta an-bibalentziak agertzea da ohikoena. Hori dela-eta, oso garrantzitsua da esku-hartze trinkoa eta luzea egitea.

Familia-arazoa

Terapeutak konpontzeko ahaleginak edo aldaketak oztopatzen dituzten familia-gatazkak zein desegokitze-jokabideek, jokabide desadaptatiboek, familian betetzen duten funtzioa identifikatu behar ditu. Hortaz, garbi dago prozesu hori familiarekin balioetsi behar dela, kide bakoitzak zer iritzi duen jakin beharra dagoela eta kide guztiekin arazoaren deskribapena,

bilakaera edo konpontzeko ahaleginak aztertu behar direla. Eta, hori guztia, puntu bereziki garrantzitsu batera iristeko, hots, “erantzunkidetasun” kontzeptura iristeko. Horren bidez, familia-arazo baten aurrean bagaude familiako kideek konpondu behar duten ideia helarazi nahi da. Ildo horretan, funtsezkoa izango da kide guztiek ulertzea eurek ere arazoan eragina izan dutela eta oraindik ere badutela, eta talde-lanaren bidez arazoa konpontzeko ikuspegi bat hartu beharra dagoela. Beraz, familiako kide guztiei kontrola eman nahi zaie, eta, horretarako, oraindik zer egin badagoela eta familiako aldaketa finkatzeko elkarren arteko lankidetzak behar dela helarazten zaie.

Terapeutek eta parte-hartzaileek saioak ebaluatzea

Saio bakoitza amaitzean, parte-hartzaileek eta terapeutak prozesua ebaluatzeko protokoloa bete beharko dute; protokolo horrek, nolahi ere, baliagarritasunaren eta gogobetetzearen pertzepzioa izango ditu oinarri. Terapeutak, gainera, parte-hartzaileen ebaluazio pertsonalizatua egin beharko du moduloaren bukaeran. Terapeutak sarrera-erregistroa egiteko orriak prestatuta edukiko ditu (Abusuaren Zirkulua eta Errespetuaren Zirkulua), prozesuaren ebaluazioa egiteko (erabilgarritasuna eta gogobetetzea), baita parte-hartzaile bakoitzaren asteko helburuaren planteamendua eta aurreko asteko helburuaren jarraipena jasotzeko orriak.

b. NOLA JOKATU FAMILIAKO GATAZKA DESBERDINEN AURREAN

Gurasoak seme-alaba nerabeei tratu txarrak ematen dizkietenean

Guraso batzuek abusuzko jokabideak agertzen dituzte seme-alaba nerabeen jokabideari erantzuteko (haurren tratu txarrak). Batzuetan oihuak eta irainak izaten dira; beste batzuetan, berriz, zaplaztekoak edo kolpeak. Zenbaitetan, gurasoek eta nerabeek borroka fisikoak izaten dituzte, eta bultzadak, ostikadak edo kolpeak ematen dizkiote elkarri (elkarrekiko indarkeria). Lehenik eta behin, oso garrantzitsua da elkarri min emateko arrisku-maila eta berehalako segurtasun-arazoak ebaluatzea. Aita edo ama batek haurren tratu txarreatatik legea urratu badu, jakinaraziko zaio bidezko agintariei horren berri eman behar zaiela.

Gurasoekin abusuzko jokabidearen erabileraz hitz egitean, oso baliagarria da azaltzea gurasoek (Gurasoen Azpiprogramaren barruan) abusuzko jokabideak erabiltzen dituztenean askoz zailagoa dela nerabearen indarkeriazko portaera desagerrarazteko lana. Gurasoek errespeturik gabeko, indarkeriazko edo abusuzko portaera-ereduak erabiltzen dituztenean, nerabeei abusuzko jokabideak agertzeko “baimena” ematen diete nolabait ere. Ezin dugu espero nerabeek errespetuz joki dezaten gurasoek errespeturik agertzen ez badute. Zenbait gurasok errespetua eta permisibitatea nahasten dituzte. Gurasoak irmoak izan daitezke, tinko joki dezakete eta haserrea errespetuz adieraz dezakete (horretan datza Gurasoen Azpiprograma).

Abusuzko eta errespetuzko jokabideak definitzean, interesgarria da sarrera-erregistroarako erabilitako *Abusuaren eta errespeturik gabeko jokabideen zirkulua* eta *Elkarrekiko errespetuaren zirkulua* kontsultatzea. Eraginkorrak izateko, gurasoek zein nerabeek Errespetuaren zirkuluan egon behar dutela azpimarratu behar da. Gai horretaz hitz egitean (Gurasoen Azpiprogramaren

barruan), oso garrantzitsua da azpimarratzea zein zaila eta etsigarria den portaera txarra edo abusuzkoa agertzen duen nerabe batekin bizitzea. Oso zaila izan daiteke errespetuz jokatzeko jarraitzea seme edo alaba nerabeak oihu egiten duenean edo iraintzen duenean. Pertsona gehienek ezin dute hori jasan zenbaitetan era desegokian erantzun gabe (nahiz eta gero damu izan). Oso garrantzitsua da onartzea denok egiten dugula huts, eta seme-alabek beren jokabidearen erantzukizuna beren gain har dezaketela egoerak beste era batean maneiatzen ikasten badute.

Bikote-gatazka gurasoen taldean

Familia batzuk guraso bakarrekoak dira, beste familia batzuetan bi bikotekideek batera hazten dituzte seme-alabak, eta beste familia batzuk berregituratuak dira (guraso biologikoak, aitaorde-amaordeak eta, zenbaitetan, aitona-amonak barnean hartuta). Ez da arraroa bikotearen barruan seme-alaba nerabeen hazieraren inguruko gatazkak sortzea. Gurasoek iritzi desberdinak izan ditzakete seme edo alabaren jokabidearen aurrean erantzuteko moduaren, arauen aplikazioaren eta haien ondorioen inguruan. Askotan, gurasoetako batek besteak baino harreman gatazkatuagoa du nerabearekin, eta bera izaten da abusuen xedea. Zenbaitetan, guraso horrek sentitzen du besteak ez duela bere ahaleginekin bat egiten abusua geldiarazteko. Gurasoetako bat bestea baino “ahulagoa” da sarritan nerabearentzat. Egoera horiek ohiko samarrak izaten dira, eta baliagarria izan daiteke Gurasoen Azpiprogramaren barruan lantzea. Zenbaitetan, bikoteak bere arazoak konpondu beharko ditu taldetik kanpo (hala nola bikote-terapia bidez edo bakarka, drogen/alkoholaren tratamendu bidez edota familia-indarkeriaren tratamendu bidez), gurasoen taldean elkarrekin egon aurretik. Bitartean, gurasoetako batek baino ez du parte hartuko Gurasoen Azpiprograman eta Familien Azpiprograman; ahal bada, nerabearen indarkeriazko edo errespeturik gabeko jokabidearen biktima nagusia den eta/edo programan parte hartzeko egoera hobean dagoen gurasoa izango da.

Bikoteei seme-alaben hazieran laguntzean, ohikoa izaten da desadostasunak agertzea, eta garrantzitsua da bikoteei ondorengo informazioa ematea. Testuetan gurasoak baino aipatzen ez badira ere, seme-alaben hazieraz arduratzen diren pertsona guztientzat da egokia informazio hori:

- Errespeturik gabeko, indarkeriazko edo abusuzko portaera bati erantzutean, gurasoek ados jarri behar dute erantzuteko moduaren inguruan.
- Nerabeei portaera aldatzeko eman beharreko laguntza eraginkorragoa izango da gurasoek elkarrekin lan egiten dutela ikusten badute.
- Guraso izatea lan zaila da guztientzat. Gurasoek gainerako senideak ahal den heinean babesteko eta laguntzeko moduak aurkitu behar dituzte.
- Gurasoek ez dute zertan ados egon alderdi guztietan. Gauza ona da nerabeek gurasoak desberdinak direla eta bakoitzak bere erantzuteko modua duela jakitea, betiere gai serioetan (hau da, arauen urraketaren, errespeturik gabeko portaeren, indarkeriaren edo abusuen kasuan) tinko joka badezakete.

Nerabeentzat zaila eta kaltegarria da gurasoak era antzuan ika-mika eta elkarren arteko errespeturik gabe ikustea. Semeak edo alabak ikasi beharreko portaerak moldatu beharko dituzte gurasoek elkarrekin. Horretarako, *Elkarrekiko errespetuaren zirkuluan* jarraitu behar dute elkarrekin komunikatzean, errespetuz komunikatzeko eta arazoak konpontzeko jarraitu behar dute.

Gurasoen artean indarkeria dagoenean

Gurasoen arteko bikote-indarkeria dagoenean, komeni da Gurasoen Azpiprograman eta Familien Azpiprograman elkarrekin ez egotea, biktimaren segurtasun-arazoengatik eta konpondu gabeko egoera horrek programaren martxa onerako ekar ditzakeen zailtasunengatik. Oso garrantzitsua da gurasoak Gurasoen aurkako Indarkeria-egoeretan Garaiz Esku Hartzeko Programan sartu aurretik elkarren arteko indarkeriarik ba ote dagoen arretaz ebaluatzea eta, nolana ere, objektibo egokiak agertzea eta/edo indarkeria erabiltzen duenari tratamenduren bat eta abusuen biktimei babes-programaren bat gomendatzea.

Gurasoei azaldu behar zaie (hasierako ebaluazioan edo etxeko indarkeria identifikatzen denean) gurasoen harremanetan abusurik izanez gero seme edo alaba nerabearen indarkeriazko edo errespeturik gabeko portaera geldiarazteko erarik onena tratu txarrak ematen dituen gurasoa etxeko indarkeria tratatzeko programa batean sartzea dela. Nerabeen ehuneko handi batek zuzenean jasandako etxeko indarkeriaren edota bizitzan noizbait ikusi duten gurasoen arteko indarkeriaren bitartez ikasten du errespeturik gabeko edo abusuzko portaera. Gurasoen arteko indarkeria badago, tratu txarrik ematen ez duen gurasoak (amak gehienetan) tratu txarren emalea ondoan izan gabe joan beharko luke programara.

Garrantzitsua da jakitea taldeko guraso batzuen kasuan bikote-indarkeria egon daitekeela, hasierako ebaluazioan identifikatu ez bada ere. Terapeutak kontuan hartu behar ditu bikote-indarkeriaren adierazleak, hala nola errespeturik gabeko komunikazioa edo bikotekide batek bestearengan ezartzen duen kontrola. Familia-indarkeriari lotutako gaietan presta daitezen gomendatzen zaie zin-zinez terapeuta guztiei. Garrantzitsua da ulertzea nola ebaluatu eta detekta daitekeen garaiz familia-indarkeria, baita dinamika, adierazleak eta segurtasun-gaiak ezagutzea ere. Gurasoen aurkako indarkeria-egoeretan esku hartzeko programak egiten dituzten familietan etxeko indarkeria ohikoa denez gero, funtsezkoa da ongi ulertzea etxeko indarkeria zer den eta familietan eta biktimengan zer ondorio dituen.

Gurasoetako batek nerabearen errespeturik gabeko, indarkeriazko edo abusuzko portaera babesten duenean

Zenbait kasutan, gurasoak ama ezkongabeak izaten dira, edota seme edo alaba nerabearen aita biologikoaren genero-indarkeriaren biktimak izan ziren familia berregituratuak osatzen dituzte. Kasu horietan, baliteke nerabeak aita amari tratu txarrak ematen ikusi izana eta orain aita biologikoa etxetik kanpo egotea. Orain, ordea, nerabeak erabiltzen ditu aitarengandik ikasi zituen portaera desagokiak amaren eta anai-arreben aurka.

Batzuetan, nerabea aita bisitatzera joaten denean, baliteke aitak esaten dituen gauza batzuek nerabearen jokabide desagokia babestea (hala nola ama erotuta dagoela edota ulertzen duela zergatik erabiltzen duen indarkeria amaren aurka, oso pertsona zaila baita). Egoera horiek nerabearen portaera txarra areagotu baino ez dute egiten. Ildo horretan, ama batzuek diote aitari egindako bisitaldien ondoren areagotu egiten dela nerabearen indarkeriazko jokabidea. Kasu horiek etsigarriak dira, ez baitago irteera errazik ataka horretatik ateratzeko. Gurasoen Azpiprogramako terapeutak eta guraso parte-hartzaileek ama babestu dezakete, eta seme edo alaba nerabeari aldatzen laguntzeko egiten duen lana zailagoa izanik ere aldaketa batzuk lor daitezkeela adieraz diezaizokete. Familia-egoera horren ondorioz, zailagoa da semeak edo alabak portaera aldatzea. Familien Azpiprogramako bideratzaileak edo fasilitatzaileak ere kontuan hartuko du zirkunstantzia hori familiako saioetan.

Askotariko premiek askotariko erantzunak behar dituzte

Programara iristen diren gurasoek aurrekari, maila sozioekonomiko, kultura-maila eta talde etniko desberdinak dituzte, eta garrantzitsua da taldeko gurasoen balio, sinesmen eta iritzi desberdinak errespetatzea. Gurasoek ideia desberdinak dituzte seme-alaba nerabeek agertu beharreko errespetuaren eta portaera jakin batzuen aurrean ager daitezkeen tolerantzia-maila desberdinen inguruan. Gainera, familia bakoitzak bere arauak ditu errespetuzkoa zer den eta zer ez den zehazteko. Adibidez, guraso batzuek espero dute seme-alaba nerabeek beren gela garbi edukitzea, eta beste batzuentzat gela garbi edukitzea ez da lehentasun bat, bai, ordea, seme-alabek arropa aldatzea etxera iristean. Bideratzaileak gurasoen balio eta erabaki personalak eta familiartekoak babestu behar ditu, eta gurasoek seme-alaba nerabeei indarkeriarik gabeko komunikazioa eta portaera aukeratzen laguntzeko modua izan behar dute ardatz.

Terapeutaren kezka nagusia ez da (edo ez luke izan behar) arazoa bera, nerabea arazoa dela-eta gurasoekin nola komunikatzen den baizik, portaera edo egoera benetan problematikoak detektatzen direnean eta familiak halakotzat hartzen ez dituenean izan ezik (etxeko arauak nerabeak jar ditzan onartzen denean, adibidez). Arazo zehatz batean oinarritu behar du (hala nola gelaren garbiketan, etxean egin beharreko zereginetan edo ohera joateko ordua ez betetzean), eta nerabeak komunikatzeko duen moduz hitz egin. Horren helburua nerabeari arazo zehatzari buruz hitz egitean indarkeriazko erantzunik ez erabiltzen laguntzea da.

Guraso batzuek trebetasun desberdinak agertuko dituzte haziera-jarraibideen inguruan, eta askotariko premiak izango dituzte. Gurasoen eta nerabeen arteko harremanak askotarikoak izaten dira: batzuk onak direla esan daiteke, eta aitak edo amak oraindik ere nolabaiteko eragina du seme-alaba nerabeengan; beste batzuk, berriz, oso narriatuta daude, eta aitak edo amak oso eragin edo kontrol txikia du seme-alabengan. Ildo horretan, baliteke guraso batzuekin ongi funtzionatzen duen haziera-metodo bat beste guraso batzuentzat baliagarria ez izatea. Adibidez, jarraibide batzuk eraginkorrak dira nerabe batentzat gurasoek berarengan oraindik nolabaiteko eragina duenean, baina ez dute funtzionatuko gurasoek eragin edo kontrol txikia badute. Hau da, ez du funtzionatuko aitak edo amak honelako gauzak gertatzen direla esaten badu: “ez ikusiarena egiten dit, edo gelatik irteten da ni sartzen naizenean”.

Seme-alabak hazteko jarraibideak aldatu egin behar dira nerabearen eta gurasoen arteko harremanaren eta nerabe bakoitzarekin “funtzionatzen” duenaren arabera. Ez dago erantzun errazik arazo bakoitzerako. Guraso askok “zer egin behar den” galdetzen diote terapeutari, eta garrantzitsua da gurasoei jakinaraztea programak hazteko teknika ugari eskaintzen dituela, baina terapeutak ez dituela erantzun guztiak. Helburua taldean lan egitea da, arazoak elkarrekin konpontzeko eta elkarrekin ideia batzuk adosteko. Horretarako, babesa eman behar diote elkarri, eta programak emandako informazioa erabili behar da.

c. ETXEKO SEGURTASUN-KONTUAK

Familiako kideak indarkeriaz babestuta edukitzea alderdi garrantzitsua da. Ildo horretan, terapeutek programa egiten duten nerabeen arrisku-mailaren jakitun izan beharko lukete. Hori programaren hasieran egingo da (hasierako ebaluazioa), baina garrantzitsua da gurasoei eta seme-alabei azken astean gertatutakoaz esaten dutena entzutea eta sarrera-erregistroa berrikustea.

Gerta daiteke nerabe batek taldean lankidetzan aritzeko joera izatea eta aldi batean portaera ona erakustea, baina norbaitekin indarkeriazko edo errespeturik gabeko portaerak agertzea. Oso garrantzitsua da programara joateko arrazoi izan ziren portaerak kontuan hartzea eta berriz ere ager daitezkeela jakitea. Nerabe askok beren portaera hobetu ohi dute aldi batean, baina askotan aurreko portaerara itzultzen dira. Programaren helburua nerabeekin lan egitea da, errespeturik gabeko portaerak berriz agertzen dituzten heinean, portaera horiek aldatzen eta errespetuzko portaera edo portaera prosozial berrieekin ordezkatzeko ikas dezaten.

Familiako kideen berehalako segurtasuna

Gurasoek etxeko segurtasun-plan bat dute nerabeak indarkeria erabiltzen duen kasurako (ikus Gurasoen Azpiprogramako 3. Saioa: *Nola erantzun seme edo alaba nerabeak indarkeria erabiltzen duenean*). Gurasoek eta nerabeek etxean egoera arriskuaren bat sortzen denean elkarrengandik banantzeko baterako plan bat egiten ikasiko dute (ikus Familien Azpiprogramako 3. Saioa: *Itxaronaldia egitea*). Indarkeriaren larritasunaren arabera, nerabearentzat eta gurasoentzat beharrezkoa izan daiteke aldi batean bananduta egotea. Terapeutak nerabearentzat aldi baterako etxebizitza bat (lagun batena edo senide batena) aurkitzen lagun diezaietke gurasoei. Halaber, gizarte-langile batek egoera horretan dagoen familia bati lagundu diezaietke.

Poliziarri deitzea

Aita edo ama nerabearen beldur bada eta berehalako esku-hartze bat nahi badu, berehalako laguntza lortuko du polizia dei bat eginez gero. Aitak polizia esan diezaietke ez di-rela seguru sentitzen nerabea etxean dagoenean. Halaber, polizia noiznahi deitu dezake indarkeriazko gorabehera baten ondoren, nerabeari bere portaera onartezina dela eta delitua dela jakinarazteko. Polizia deitzea erabaki pertsonala da, eta baliagarria izan daiteke ala ez, egoeraren arabera. Baliatzen guraso batzuk kezkatuta egotea segurtasun-arrazoiak di-rela-eta seme-alaba nerabeen abuzuzko jokabidea erregistroetan hedatzeko arriskuagatik. Izan ere, beharbada nerabea mehatxatzen edo errepresaliak hartzen ari da aitak edo amak sarrera-erregistroan esandakoagatik. Oso garrantzitsua da gai hori Gurasoen Azpiprograman lantzea.

Gurasoen segurtasunak lehentasuna du programaren gainerako alderdien gainetik. Zenbait kasutan, gerta daiteke gurasoek programan parte hartzeak nerabearen indarkeriazko portaera areagotzea eta programa familia jakin batzuetarako egokia ez dela egiaztatzea. Kasu horretan, nerabeak beste tratamenduren bat jaso lezake. Egiaztatu denez, programa eraginkorragoa da programan nerabeek eta gurasoek parte hartzen dutenean seme-alabek soilik parte hartzen dutenean baino. Familia-diziplinako metodo bat egokia izan daiteke nerabe batentzat, baina desegokia beste batentzat, indarkeriazko portaeraren arriskua areagotu baidateke. Nerabe batek indarkeria erabiltzen badu eta gurasoek harengan eragin urria badute, erantzuteko modu seguruak aurkitzen eta nerabearen progresioa murrizten lagundu beharko litzaieke gurasoei. Zenbaitetan, taldeko guraso batzuek, asmo onez, gomendioak egiten dituzte (zera esaten dute, adibidez: “zentro batean sartu beharko genuke” edo “haren telefono mugikorra miatu beharko genuke”...). Estrategia horiek nerabe batzuen kasuan eraginkorrak izan badaitezke ere, beste batzuetan arriskuan jar dezakete familiako kideen segurtasuna.

d. BESTE XEHETASUN INTERESGARRI BATZUK

Logikoena programaren iragarkiren bat egitea izango litzateke, eta, horretarako, informazio garrantzitsua emango luketen kartel bat eta liburuxka bat egin beharko lirateke. Era berean, taldeen edo familien saioak egiteko lokala behar bezala prestatu beharko litzateke. Horretarako, posterrak jarri beharko lirateke hormetan programaren goibururik garrantzitsuenekin, baita Abusuaren eta Errespetuaren Zirkuluak ere. Komeni da mahairen batekin eta beharrezkoak diren aukiekin hornitzea. Aulkiak zirkuluan antolatzea gomendatzen da. Emango diren materialak gurasoen koadernoak eta nerabeen koadernoak izango dira, tarteka aparteko orri batzuk banatuko badira ere. Terapeutak, gainera, saio bakoitzerako ebaluazio-orriak eta parte-hartzaileei haiek betetzeko eman beharreko bolaluma eta arkatzak izango ditu prest.





3. KAPITULUA

NERABEEN
AZPIPROGRAMAKO
SAIOEN
DESKRIBAPENA

M1

1. MODULUA

ARAZOA IDENTIFIKATZEA

Baliteke nerabea jabetuta ez egotea bere portaera desegokia delako aldatu behar duenik, baina nerabeak aldaketaren alde onak hauteman ditzake, hala nola norberarentzat onura lortzeko edo arazoak saihesteko aukera. Horregatik, lehenengo moduluaren helburua da nerabeak arazoa (indarkeriazko edo errespeturik gabeko jokabidea aitaren edo amaren aurka) identifikatzea eta arazo hori gainditzeko epe motzean betetzeko helburuak proposatzea. Horretarako, nerabeek familia-harremani buruz hausnartuko dute, arian-arian beraien erantzukizuna onar dezaten.

Modulu honetan bi saio egingo ditugu: Nire familia-harremanak eta Helburuak planifikatzea eta erantzukizunak hartzea.

1. MODULUA / 1. SAIOA

NIRE FAMILIA-HARREMANAK

Lehenengo saioan, garrantzitsua izango da terapeutak taldeko arau edo jarraibideak ongi gogoraraztea, baita konfiantza-giroa sortzea ere, nerabeek hainbat egoera partekatzeke gune bat aurki dezaten bertan. Lehenengo saioa izaki, baliteke jende asko deseroso egotea beren buruaz hitz egiten; horregatik, beren burua aurkezteko eskatuko diegu nerabeei, eta beraien familiako kideekin zer nolako harremana duten pentsatzeko. Beren buruari buruz hitz egin beharrean beraien familiei buruz hitz eginez gero, gune eta pertsona berrien aurrean gaudenean izaten ditugun antsietatea eta urduritasuna txikiagoak izango dira, agian. Gainera, zeharka bada ere, nerabeek beraien egoerari buruz ere hitz egin dezakete.

Nire familia-harremanak saioan, familiako kide bakoitzak zer alderdi positibo eta zer indar dituen pentsatzeko aukera izango dute nerabeek. Horretaz gain, taldea osatzen dutenek elkar ezagutzeko aukera izango dute, eta bestearen familiari buruzko gauzak ikasi ahal izango dituzte. Saioa mesedegarria izango da, halaber, beste familia batzuetan ere arazoak dituztela ikusiko dutelako, normalizazio-prozesuak ahalbidetuta. Terapeutak autoestimua eta autokontzeptua sustatu behar ditu nerabeengan eta, horretarako, saioetan parte hartzen dutenean errefortzu positiboak eman ditzake; dena den, programa osoan bete beharko litzateke hori, zeharka.

Helburu orokorrak

- Taldean aurkezpene egitea eta konfiantzako gune bat eratzen hastea.
- Familia-harremanak indartzen dituzten eta suntsitzen dituzten jokabideak zeintzuk diren identifikatzea.
- Nerabeak gurasoekiko izan dituzten portaera txarreko egoerez jabetzea.
- Nerabeen autoestimua eta autokontzeptua sustatzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Taldekideen arteko harremanak eratzea. 2. Nerabeengan autoestimua eta autokontzeptua sustatzea.	1. ariketa (N*). Ni zera naiz..... (material berdina bi taldeentzat)
3. Nerabe bakoitzaren kasuan, gurasoen eta seme-alaben arteko harremanen indarguneak identifikatzea. 4. Nerabeek familia-harremanetan eragin positiboa izateko moduak identifikatzea. 5. Familia-harremanak suntsitzen dituzten portaerak zeintzuk diren identifikatzea. 6. Gainerako familiei buruzko informazioa lortzea eta denek gatazkak dituztela jabetzea.	2. ariketa (N*). Nire familia-harremanak (material berdina bi taldeentzat)

SAIOAREN GIDOIA

	Hasteko, modulua aurkeztu behar da (5 minutu) eta, jarraian, bi jarduera egin behar dira.	5 min
1. ARIKETA	NI ZERA NAIZ...	40 min
2. ARIKETA	NIRE FAMILIA-HARREMANAK	40 min
	Saioaren itxiera eta ebaluazioa.	5 min

Taldeko saioak esperientzia positiboa izan daitezkeela transmititu behar dugu, familia guztiek dituztela indarguneak eta pertsona bakoitzak gaitasun positiboak dituela. Familian, gatazka hortxe dago beti, eta familia-bizitzaren parte arrunta da; kasu askotan, familia-harremanak indartu ere egin ditzake. Alabaina, gatazka horiek ez direnean modu positiboan konpontzen eta portaera desegokiak erabiltzen direnean, familia-harremanak suntsi ditzakete. Horrelako egoeretan, guraso eta seme-alaben artean gauzak bideratzeak zaila dela ematen du, baina bakoitzak harreman horren alderdi positiboak aurki ditzake, ziurrenik.

Saio honetan hainbat jarduera egingo ditugu familian zer gatazka dituzten kontura daitezen, familia-harremanak indartzen eta suntsitzen dituzten portaerak identifikatzeko. Saio honetan, nerabeak konturatuko dira beraiek bezalaxe pentsatzen, sentitzen eta portatzen diren pertsona gehiago ere badirela. Horrekin guztiarekin, nerabeen autoestimua eta autokontzeptua sustatzea espero dugu.

1. ARIKETA: NI ZERA NAIZ.....**40 MINUTU**

Lehenengo jardueran, norberak bere burua aurkeztu beharko du taldean, eta beste taldekide batzuekin zer antzekotasun izan ditzaketen ikusiko dute. Zirkuluan eserita, terapeutak nork bere buruaren aurkezpena egiteko eskatuko du; horretarako, norberak bere burua hobekien definitzen duten alderdiak idatzi beharko ditu lan-koadernoan. Galdera batzuk ere emango dira, lagungarri.

ARIKETA. AURKEZPENA EGITEN LAGUNTZEKO GALDERAK

- Zer egitea gustatzen zaizu?
- Zer egitea ez zaizu gustatzen?
- Zertan zara ona?
- Zer hiru adjektibo erabiliko zenituzke zeure burua definitzeko?
- Zer musika mota gustatzen zaizu?
- Kirolen bat gustuko al duzu? Talderen bateko kide al zara?

Jarraian, nerabe bakoitzari taldean bere burua aurkez dezan eskatuko zaio, eta kide guztiek aurkezpena egin ostean, terapeutak hainbat galdera egingo ditu taldekideekin identifikatzeko prozesuak sustatzearen; prozesu horietan, nerabeek beste taldekide batzuekin dituzten antzekotasunak (familian gatazkak izatea alde batera utzita) ikustea lortu nahi da. Urrats honi esker, taldekideen artean konfiantza-giroa sortzen hasiko da. Garrantzitsua da terapeutak nerabeek aipatzen dituzten alderdi positiboak nabarmentzea.

Zein kiderekin duzu zerbait komunean? Zer duzue komunean?

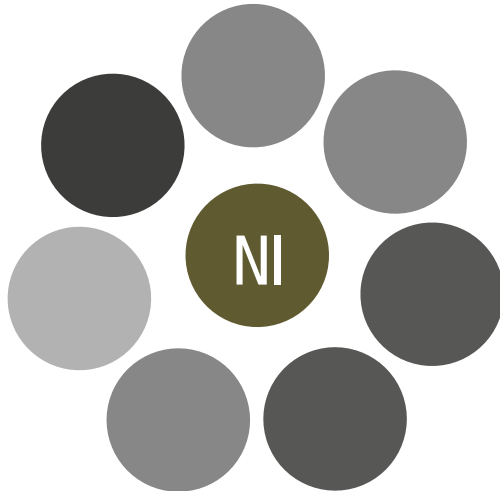
Zure ustez, zein kiderekin duzu gauza gutxien komunean? Zergatik?

2. ARIKETA: NIRE FAMILIA-HARREMANAK

40 MINUTU

Ariketa hau idatzita egin behar da eta, horretarako, lan-koadernoan baliatu behar da. Jarraian dagoen marrazkian (Nire familia-harremanak ariketa) oinarrituta, pertsona bakoitzak bere izena idatzi beharko du erdian eta familiako gainerako kideen izenak beste zirkuluetan. Gertukoak dituzten edo aldizka ikusten dituzten familiako kideak sar ditzaketela esan behar zaie, eta behar izanez gero, zirkulu gehiago ere egin ditzaketela. Jarraian, nerabeak aipatutako familiako kide bakoitzarekin zer nolako harreman mota duen zehazteko eta harreman hori lantzeko hainbat galderari erantzuteko eskatuko zaie. Terapeutak erne egon beharko du, gerta baitaiteke familian dauden figura batzuk nerabeak zirkuluetan ez irudikatzea (adibidez, aita ez irudikatzea, baina jakinda familia horretan aita eta ama ez daudela bananduta eta denak elkarrekin bizi direla etxe berean).

ARIKETA. NIRE FAMILIA-HARREMANAK (ROUTT ETA ANDERSON, 2004)



1. Marraztu zirkulu bat zuretzat gertukoena den familiako kidearen inguruan. Zer egiten du pertsona horrek zu harengandik hurbilago sentiarazteko?

2. Marraztu karratu bat gatazka gehien izaten duzun familiako kidearen inguruan. Oro har, zer gairen inguruan izaten dituzue gatazkak?

3. Marraztu triangelu bat gehien miresten duzun familiako kidearen inguruan.
Zer egiten du zuk miresten duzun pertsona horrek?

4. Marraztu errobo bat gehien errespetatzen duzun familiako kidearen inguruan.
Zer egiten du pertsona horrek zure errespetua bereganatzeko?

5. Pentsa ezazu zure portaeratik zer alda dezakezun zure familiako kide batekin edo batzuekin harreman hobea izateko.

Galderei erantzundakoan, zirkuluan eseritzeko eskatuko diegu nerabeei, eta familiari buruz hitz egin beharko dute, lan-orria erabilia. Terapeutak moderatzailea izan beharko luke jardura honetan, eta taldekide guztiek beraien familia-harremanei buruz hitz egiteko aukera izango dutela bermatu behar du. Prozesu osoan, terapeutak honako alderdi hauek identifikatzen lagundu beharko du:

- Familia bakoitzaren indarguneak.
- Nerabeek familia-harremanetan eragin positiboa izateko moduak.
- Familia-harremanak suntsitzen dituzten portaerak zeintzuk diren.
- Taldeko kide guztiek zer alderdi dituzten komunean.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Saioa amaitzeko, profesionalak alderdi garrantzitsuenen laburpentxo bat egingo du. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria betetzeko eskatuko da.

1. MODULUA / 2. SAIOA

HELBURUAK PLANIFIKATZEA ETA ERANTZUKIZUNAK HARTZEA

Nerabeen taldean erantzukizuneko eta autonomiako portaerak sustatzea da programaren funtsezko helburuetako bat, eta erabakiak behar bezala hartzea bultzatu behar ditugu. Lehenengo saioan, nerabeek beraien familiako kideen ezaugarri positiboak buruz pentsatzeko aukera izan zuten eta beste familia batzuetan gertatzen denaren berri ere izan zuten. Hemendik aurrera, familia-harremanak hobetzen laguntzeko zenbait helburu ezartzeko prest daude.

Helburuak planifikatzeko ariketaren bitartez, nerabeek portaera aldatzeko helburuak ezartzen ikasiko dute, baita zer urrats egin beharko dituzten ere. Aste osoan landu beharreko portaera bat hautatu beharko dute nerabeek, eta hurrengo saioan, helburuarekin zer nolako lana egin duten azaldu beharko dute; saio guztietan errepikatuko da jarduera hori.

Nerabeei etxean arazoak eragin dizkien portaera bat edo helburu bat hautatzeko eskatuko die terapeutak. Nerabeentzat zaila baldin bada portaera bat hautatzea, terapeutaak *Abusuaren eta errespeturik ezaren zirkuluan* edo *Elkarrekiko errespetuaren zirkuluan* ageri direnetakoren bat hautatzeko iradoki dezake. Saio bakoitzaren hasieran, nerabeak *sarrera-erregistroa* egingo du; erregistro horretan, aste horretarako helburuak betetzen zenbateko aurrerapena izan duen adierazi beharko du nerabeak (ikus D eranskina). Era berean, saio bakoitzaren amaieran, hurrengo astean lantzeko helburu bat finkatu beharko du. Jarduera horrek errutina bihurtu behar du esku-hartze programan. Routh eta Anderson (2004) autoreen esperientzian oinarrituta, aldaketa bat lortzeko ez da aski helburu zehatz bat finkatzea. Eraitza positiboak lortzeko, helburu bat planifikatzen denean pertsona horrek xede edo helburu hori nola lortuko duen deskribatu beharko litzateke, edo zer urrats egin beharko litzuzkeen bere portaera aldatzeko.

Helburuak finkatzeari buruz nerabeekin hitz egiten denean, jokabide espezifikoak buruz egin beharko lirateke galderak, argi ikus dezaten zer egin behar duten edo zer aldatu behar duten. Adibidez, pertsona batek esaten badu bere neba edo anaiarekin liskarrak izaten dituela eta bere helburua dela liskarrik ez izatea, kasu horretan, liskarrak izateak zer esan nahi duen jakin

beharko genuke, zer portaera saihestu behar dituen ikusi ahal izan dezan, hala nola, oihu egitea, bultzatzea edo jotzea. Helburua eta portaera espezifikoak zehaztu ondoren, nerabeari plan bat osatzen lagundu behar zaio nahi ez den portaera horren ordeztu portaera onargarri bat izateko. Portaera-aldaketan urrats txikiak zehaztu beharko lirateke, eta betetzeko zailak diren helburu handiak baino, xede edo helburu txiki baina errealistak hautatzera bultzatu behar zaie nerabeei.

Helburuek portaera desegokiak aldatzearekin lotuta egon behar dute, baina errespetuzko portaerak edo portaera prosozialak sustatzearekin lotuta ere bai. Horrela, bada, abusuaren edo elkarrekiko errespetuaren zirkulutik portaera bat hautatzeak xede-portaeran zentratzen lagunduko die. Nerabeari lagundu egin behar zaio portaera negatiboa aldatzeko edo portaera positiboa sustatzeko plan bat osatzen; horretarako, *Nire portaera aldatzea* ariketako urratsak baliagarriak izan daitezke oso.

Saio honetan, honako mezu hauek helarazi behar zaizkie parte-hartzaileei:

“Zuk aukera dezakezu nola portatuko zaren”

“Zure portaera aldatzeko pentsatu eta planifikatu egin behar duzu”

“Izan argia eta zehatza aldatu nahi duzun jokabideari dagokionez”

“Harro egon portaera-aldaketaren bidean aurrera egindako urrats txikiez”

Helburu orokorrak

- Familiako kideekin portaera desegokiak murrizteko asteko erronka pertsonalak identifikatzea.
- Portaera-aldaketa bakoitzerako urratsak zeintzuk diren identifikatzea.
- Ohitura agresiboak aldatzeko erantzukizun pertsonala onartzea.
- Zure ekintzek gainerakoengan zer nolako ondorioak eragiten dituzten jabetzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Nahi ez diren jokabideak murrizteko edo jokabide egokiak indartzeko helburuak ezartzen ikastea.	1. ariketa (N*) . Helburuak planifikatzea
2. Nahi ez den portaeraren ordeztuak portaera onargarria izateko lau urratsak zeintzuk diren jakitea.	
3. Familiako kideekin portaera desegokiak murrizteko asteko erronka pertsonalak identifikatzea.	2. ariketa (N*) . Nire helburuak planifikatzea
4. Ohitura txarrak aldatzeko erantzukizun pertsonala onartzea.	3. ariketa (N*) . Aste honetako nire helburuak
5. Gure ekintzek gainerakoengan zer nolako ondorioak eragiten dituzten jabetzea.	4. ariketa (O) . Nerabea eta iltzeak

SAIOAREN GIDOIA

	Saioaren aurkezpena egitea eta bitarteko aldia eta etxeko lanak berrikustea (10 minutu).	10 min
1. ARIKETA	HELBURUAK PLANIFIKATZEA	15 min
2. ARIKETA	NIRE HELBURUAK PLANIFIKATZEA	20 min
3. ARIKETA	ASTE HONETAKO NIRE HELBURUAK	20 min
4. ARIKETA	NERABEA ETA ILTZEAK	20 min
	Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin.	5 min

SAIOAREN AURKEZPENA

10 MINUTU

Saio honetan ideia hau transmititu behar da: orain, nerabeak beraien familia-harremanak hobetzeko zenbait helburu ezartzeko prest daude. Astero, hurrengo asterako lantzeko helburu bat finkatuko dute portaera jakin bati dagokionez. Asteko saio bakoitzean sarrera-erregistroa egin beharko dute nerabeek; erregistro horretan, asteko helburuak betetzen zenbateko aurrerapena izan duten adierazi beharko dute, eta hurrengo asterako helburua ezarri. Sarrera-erregistroaren prozesuan bete beharreko errutina izango da hori. Bitarteko aldiaren berrikuspena ere egingo da. Terapeutak aurreko saiotik zer gauza aldatu diren galdetuko du, eta saioen artean egindako jarduerari edota azken saioan landutako gaiari buruzko iruzkinak egiteko eskatuko du.

1. ARIKETA: HELBURUAK PLANIFIKATZEA

15 MINUTU

Taldeari helarazi beharreko mezua zera da, saio bakoitzean, parte-hartzaile bakoitzak asteko helburu bat finkatu beharko duela. Asteko helmuga bat finkatzeko garaian bi une daude:

1. Portaera zehatz bat hautatu behar da helburutzat (egiteari utzi nahi zaion portaera bat izan daiteke, edo egiten hasi nahi den bat).
2. Horren orde z zer portaera izango duen deskribatu behar da (adibidez, neba edo anaia txikiari oihu egiteari uztea bada helburua, hari oihu egiteko gogoia duela sentitzen duenean zer egingo duen pentsatu behar da: kasurik ez egitea, beste gela batera joatea, harekin hitz egitea ahots-tonu normala erabilita...).

Nerabeak bere portaera aldatu ahal izateko zer egin beharko lukeen aztertu beharko litzateke. Plan bat antolatu behar da urratsez urrats portaera desegokia geldiarazi eta horren orde beste portaera berri bat izateko. Nerabe batek etxean gauzak hobeto egiteko aldatu nahi izango lukeen portaera baten adibidea jarriko du terapeutak. Portaera hori arbelean idatziko du, eta aldatzeko egin beharreko lau urratsak ere bai:

1. Portaera berria zehaztea.
2. Noiz gertatzen da nahi ez dugun portaera hori?
3. Portaera aldatzeko lagungarri izan dakidakeen zerbait esatea neure buruari.
4. Praktikan jartzea, aldatzea.

2. ARIKETA: NIRE HELBURUAK PLANIFIKATZEA

20 MINUTU

Portaera zaharrak nola aldatu edo portaera berriak izaten nola has daitekeen orokorrean azaldu ostean, nerabeak bere egoera landuko du, zehazki. Terapeutak lan-koadernoko ariketa aipatuko du (Ariketa. *Nire helburuak planifikatzea* (Honako honen egokitzapena: Routh eta Anderson, 2004) pertsona bakoitzak lan-orria bete beharko du aste osoan hurrengo saiora bitarte landu beharreko portaera batekin. Nerabeek zailtasunak badituzte portaera bat hautatzeko, terapeutak aurreko saioan familia-harremanak landu zirenean aztertutako gaiak gogoraraz ditzake.

Dagokion orria bete ondoren, pertsona bakoitzari landu nahi duen helburua taldean partekatzeko eskatuko zaio, eta horretarako zer urrats egin behar dituen. Terapeutak ziurtatu egin behar du urratsak ongi ulertu dituztela eta proposatutako konponbideak errealistak direla.

ARIKETA. **NIRE HELBURUAK PLANIFIKATZEA**
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

Hautatu jokabide bat aste honetan lantzeko. (Izan zaitez zehatza; adibidez, ezizenak jartzeari uztea, haserre nagoenean kanpora atera eta unetxo bat hartzea, amarekin oihu egin gabe hitz egitea).

Portaera hau landuko dut:

Portaera aldatzeko urratsak

1. Aurreko portaeraren ordeztu berria lortzeko plana egin dut. Eta nire portaera berria honako hau da:

2. Aldatu nahi duzun portaera hori erabiltzeko zorian zaudenean horretaz jabetzea. Noiz erabiltzen dut aldatu nahi dudana portaera hori?

3. Esan zerbait zeure buruari portaera hori aldatzen laguntzeko:
(Adibideak: "Egoera honek ez nau garaituko" "oihu egin gabe hitz egin dezaket" "hutsartea hartuko dut"
Neure buruari honako hau esango diot:

4. Portaera berria praktikan jartzea.

3. ARIKETA: ASTE HONETAKO NIRE HELBURUA

20 MINUTU

Azkeneko ariketa honetan, programa osoan behin eta berriz egingo dugun jarduera bat azalduko dugu. Lan-koadernoan *Aste honetako nire helburua* ariketa bilatzeko eskatuko die terapeutak nerabeei. Saio bakoitzaren amaieran, parte-hartzaile bakoitzak hurrengo astean lantzeko helburu bat aukeratu beharko duela azalduko du. Nerabeak bere helburua lan-orrian idatzi beharko du eta, hurrengo saioan, betetze-maila balioetsiko du 1-10 eskala batean. Sarrera-erregistroa egin ondoren, kide bakoitzak taldeari emango dio bere aurrerabidearen berri eta, saioaren amaieran, hurrengo asterako helburu berri bat proposatuko du. Jarduera hau saio honetan azalduko dugu, baina hurrengo saioetan azkeneko 5 minutuetan egingo da.

ARIKETA. **HELBURUAK PLANIFIKATZEA NERABEAREN IZENA:**
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ETA ANDERSON, 2004)

Nerabearen izena: _____

Helburua: Idatzi aldatu nahi duzun edo egiten hasi nahi duzun portaera espezifiko bat.

Zer egin dut?: Idatzi zure helburua betetzeko egin dituzun portaerak.

Nola egin dut?: Ebaluatu 1etik (Oso gaizki) 10era (Oso ondo) bitarteko eskala batean

Asteko helburuak erregistratzeko eta jarraipena egiteko orria

Eguna	Aste honetako nire helburua	Zer egin dut?	Nola egin dut? (1 Oso gaizki - 10 Oso ondo)

4. ARIKETA: NERABEA ETA ILTZEAK

20 MINUTU

Jarduera honetan alegia bat irakurriko dugu: “Nerabea eta iltzeak”, eta jarraian, nerabearen jokabideak beretzat dituen ondorioen gaineko hausnarketa egingo dugu. Hausnarketa egiten laguntzarren, hainbat galdera proposatuko ditugu alegia irakurri ondoren erantzuteko.

Zer ondorio izan ditu zure izaerak?

Nonbait sartutako zer iltze ken nezake?

Zer egin dezaket beste norbaiten iltzeen biktima naizenean?



DOKUMENTUA. **NERABEA ETA ILTZEAK**
(GRAÑA ETA RODRÍGUEZ, 2010)

Bazen behin nerabe bat, izaera oso txarrekoa. Egun batean, aitzak iltzez betetako poltsa bat eman zion eta zera esan zion, bere onetik ateratzen zen bakoitzean etxearen atzealdeko hesian iltze bat sartu behar zuela. Lehenengo egunean, nerabeak 37 iltze sartu zituen hesian. Pixkanaka-pixkanaka, gero eta lasaiago egoten ikasi zuen; izan ere, konturatu baitzen askoz errazagoa zela bere jeno txarra kontrolatzea hesian iltzeak sartzea baino.

Azkenean, nerabeak ez haserretzen ikasi zuen eta aitari esan zion; aitak, orduan, zera esan zion, bere jenioa kontrolatzen zuen egun bakoitzeko hesitik iltze bat atera behar zuela. Egunak joan, egunak etorri, iltze guztiak atera zituela esan ahal izan zion gazteak aitari.

Jarraian, aitak eskutik heldu, atzeko hesira eraman eta honako hau esan zion: “begira, seme, lan handia egin duzu, baina ikusi al duzu hesian zenbat zulotxo geratu diren? Hesi hau ez da sekula izango lehen zen bezalakoa. Gauzak modu agresiboan esan edo egiten dituzunean, besteengan orbaina eragiten duzu, iltzeek hesian egindako zulotxoaren antzera. Norbaiti aiztoa sartzea bezala da: aiztoa atera arren, zauria egina dago jada. Berdin dio barkamena hamaika aldiz eskatuta ere: zauria egina dago. Eta zauri fisikoa hitzeko zauriaren berdin-berdina da. Beraz, zaindu zure lagunak, baita zu maite zaituzten guztiak ere, haiek baitira benetan balioetsi beharreko altxorrak. Haiek egingo dizute irribarre eta haiek animatuko zaituzte hobe izateko. Entzun egiten zaituzte, kemena ematen dizute eta bihotza zabal-zabalik dute zuretzat”.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Saioari amaiera emateko, landutako alderdi garrantzitsuenak nabarmendu behar ditu terapeutak, laburtuta. Horren ondoren, aste osorako finkatutako helburua lantzeko eskatuko zaie nerabeei. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria betetzeko eskatuko da.

2. MODULUA

INDARKERIA ULERTZEA

Nerabezaroa pertsonen hazkuntzaren eta hazkundearen aldi garrantzitsu bat da. Gazteek 11 urte dituztenean hasi eta 19 urte dituztenean amaitzen da eta bi alditan banatuta dago: nerabezaro goiztiarra (12-14 urte) eta beranduko nerabezaroa (15-19) (OME, 1986). Aldaketa fisiologikoak, psikologikoak (jakin-min handiagoa eta pentsatzeko beste modu bat) eta sozialak (talde bateko kide izateak duen garrantzia) izaten dira, eta aldaketa horien ondorioz, pertsona bakoitzak bere ingurunearekin harremanak izateko beste modu bat dauka. Aldaketa horiek oso denbora laburrean gertatzen dira eta hazkunde sozial eta emozionaleko prozesu bat osatzen dute, prozesu horren ezaugarri nagusia autonomia bilatzea eta norberaren identitatea osatzea izanik. Identitate hori hainbat faktoreren araberakoa izango da, hala nola norberaren aurretiko historiaren araberakoa, familiaren araberakoa (erreferente edo eredu gisa, eskaintzen duen laguntza-maila gisa, arazoak izatea ala ez, eta abar) eta lagun-taldearen araberakoa (Becoña, 2000). Garai honetan, nerabeentzako pertsonarik garrantzitsuenak ez dira gurasoak izango, berdin taldea baizik, berdin taldea izango baita erdigunea eta gure subjektibitate berria eraikiko den lekua (esate baterako, balioak, identitatea, rolak, eta abar (González-Álvarez et al., 2013).

Aldaketa-garai honetan, hots, emozio handiak sentitzen diren garai honetan, borrokak izan daitezke gazteen belaunaldien eta helduen artean, bereziki gurasoen eta seme-alaben artean. Nerabeek premia berriak dituzte eta lehen horrenbesteko maiztasunez egiten ez zituzten jarduerak egiten dituzte, eta horrek nahasi eta/edo haserre ditzake gurasoak. Gurasoek jakin behar dute beren seme-alabak hazten ari direla eta autonomia behar dutela, baina, era berean, zaindu eta hezi egin behar dituzte. Horrek eragiten du nerabeek askotan sentitzea kontrolatu egiten dituztela eta ez ulertzea gurasoak kezkatuta daudela eta zaindu egin nahi dituztela.

Familia-dinamika horietara egokitzea ez da erraza nerabeek autonomoak izateko duten gogoia eta zaintza edo gurasoen rolari mugak jartzea kudeatu behar duen familiako kide bakar batentzat ere. Desadostasunak egon daitezke eta litekeena da gurasoek beren seme-alaben kontrola galdu dutenaren sentsazioa izatea. Kasu horietan garrantzitsua da egon daitezkeen bi egoera bereizten jakitea, alde batetik aldi honetako berezko egoera

gatazkatsuak (zailtasunak eta eztabaidak) eta, bestetik, indarkeriazko egoerak, eta, beraz, onartezinak direnak. Garrantzitsua da azpimarratzea kasu gehienetan, familia-dinamiketako aldaketak modu egokian gauzatzen direla eta harremanak orekatuak direla, eta indarkeria oso kasu gutxitan azaltzen dela (Motrico, Fuentes eta Bersabé, 2001; Rodrigo, García, Márquez eta Triana, 2004)

Beregokitze hauetan ager daitekeen indarkeriari buruz hitz egiten denean hainbat intentsitatetako portaerak aipatzen dira; esate baterako, irain bat, pertsona bat jotzea eta abar. Batzuetan, familia bateko kideek errespeturik gabe hitz egiten diote elkarri, oihu egiten diote elkarri edo iraindu egiten dute elkar, baina ez bada bultzadak edo mehatxuak bezalako portaerarik azaltzen, ez dago indarkeria-kezkarik eta indarkeria-kontzientziarik. Nolanahi ere, indarkeria askoz lehenago hasten den prozesu bat da eta indarkeria fisikoko jokabideak ez dira azaltzen aurretik beste indarkeriazko portaera mota batzuk agertu ez badira (González-Álvarez et al., 2013). Ildo horretan, indarkeria hainbat modutan azal daiteke familian, eta garrantzitsua da indarkeria mota horiek identifikatzen jakitea; indarkeria fisikoa, psikologikoa, ekonomikoa eta sexuala izan daiteke.

Familia-testuinguruaren barruan indarkeria mota bat dago, seme-alabek gurasoei egiten dietena, urte askotan ezkutuan gorde dena familia barruan (Ibabe eta Jaureguizar, 2011). Gurasoen aurkako indarkeria (GAI) semeak edo alabak nahita, ezagueraz eta behin eta berriz eta luzaroan jarduten duen indarkeria da, gurasoei mina, kaltea eta/edo sufrimendua eragiteko asmoz, biktimen gaineko boterea eta kontrola izateko, mendean hartzeko eta, era horretan, nahi duena lortzeko, bai indarkeria psikologikoa, ekonomikoa eta/edo fisikoa erabiliz (Aroca, 2010).

Indarkeriazko portaerak ikasi egiten dira (horrenbestez, desikas litezke) eta erabiltzea edo ez erabiltzea aukeratzen da, eta indarkeria erabiltzeko aukera handiagoa da pertsonak beste baliabide batzuk ez dituztenean. Horregatik, garrantzitsua da zer portaera hartzen diren indarkeriatzat identifikatzen ikastea, norberaren portaerak aztertzea eta portaera desegoki edo indarkeriazko horiek abian jartzeak zer ondorio dituen jakitea.

Orain arte esan denaren arabera, familia-dinamikan sortzen diren aldaketak behar bezala kudeatu ezin direnean, aldaketa horiek portaera antisozialen egoerak, portaera desegokiak egoerak eta/edo indarkeriazko egoerak sorraraz ditzakete. Baina, gainera, kontuan izan behar da nerabezaroa egoera gatazkatsu horien bitarteko izan daitezkeen edo egoera horiek areagotu ditzaketen beste egoera batzuekin lotzen dela. Zehazki, badakigu nerabezaroa bilatzeko eta esperientzia berriak probatzeko garaia dela, eta esperientzia horien artean droga-kontsumoa dago. Nerabezaroan drogak (legezkoak eta legez kanpokoak) probatu edo har daitezke jakin-minak bultzatuta edo ondo sentitzeko, estresa murrizteko, helduak direla sentitzeko edo talde bateko kide izateko.

Hainbat ikerketatan, nerabeek substantzia toxikoak kontsumitzea jokabide desegokiak edo indarkeriazko jokabideak abiarazteko kausatzat hartzen da (Calvete et al., 2013; Cottrell eta Monk, 2004; Ibabe eta Jaureguizar, 2011, 2012; Pagani et al., 2009), kontsumo horrek nerabeen portaeran eragiten dituen aldaketen ondorioengatik edo substantzia horiek kontsumitzeak eragiten dituen ondorioengatik (adibidez, errendimendu akademiko txikia, diru-arazoak, gaez irteeta eta abar). Alabaina, lotura hori sakon aztertu behar da; izan ere, familia-arazoak, oro har, *kannabisaren* kontsumoarekin lotuta egoten baitira. Hala ere, zaila da jakitea kontsumoa gurasoen aurkako indarkeriaren kausa ote den ala familiako asegabetasunaren ondorio (Ledoux, Sizaret, Hassler eta Choquet, 2000). Ildo horretan, nahiz eta ebidentziak egon alkohol- eta droga-abusuaren eta tratu txarreko jokabide horiek

izatearen artean lotura dagoela esateko, egile batzuek esaten dute abusu hori ez dela tratatu txarreko portaeren jatorria, baina ezin dela ukatu eragina duela (García de Galdeano eta González, 2007).

Dena den, ikusten da garrantzitsua eta beharrezkoa dela drogak kontsumitzearen gaia talde honetan lantzea. Izan ere, bai gurasoen aurkako indarkeriari buruzko programa espezifikoean (González-Álvarez et al., 2013), bai portaera antisozialei edo, oro har, nerabeen indarkeriari buruzko programetan (Botvin et al., 1995; Smith et al., 1994; Szapocznik et al., 1978) droga-kontsumoaren gaia kontuan izan beharreko gaitako bat izaten da. Drogak kontsumitzearen prebentzioan gaur egun egiten den lanean onartzen da jendeak probatu dituela edo probatu nahi izango dituela. Eta, gainera, nerabeen kasuan, zenbat eta gehiago esan “EZ” seguru aski zerbait erakargarritzat, agintearen aurkako erronkatzat, zerbait berriaren bilaketatzat hartuko dute. Horregatik, kontsumo arduratsua aipatzen da, kontsumoari buruzko hezkuntzatzat har litekeena. Alde batera uzten dira debekuak, eta pertsonak beren askatasunetik eta erantzukizunetatik ulertzen dira. Ildo horretan, esan dezakegu kontsumo arduratsua “substantzia erabiltzearen ondorioak onartzea” dela (Arana eta Germán, 2005). Horrek eragiten du hezkuntza prebentzioaren zutabe garrantzitsu bat izatea. Nahiz eta eman behar den mezua substantzia toxikorik ez kontsumitzea den, kontuan izan behar da, halaber, pertsona batek kontsumitzeko erabakia hartzeko eskubidea duela, eta pertsona batek kontsumitzeko erabakia hartzen badu, kontsumo horri lotutako arriskuak ezagutu beharko lituzkeela arrisku horiek saihesten ahalegintzeko, ahal den neurrian (Martínez, 2014).

Droga-kontsumoa prebenitzeko nerabeekin egindako programei buruzko azterketa batean egiaztatuta ezinbesteko zeregina dela ezagutzak ematea eta alderdi afektiboa hartu behar dela kontuan, baina trebetasun sozialetan trebatzearekin batera egin behar dela (Gázquez, García del Castillo eta Espada, 2009). Horri jarraikiz, modulu honetan zertxobait gehiago landuko dira ezagutze-alderdiak, baina programa osoan trebatzen diren trebetasun eta estrategia guztiak ere baliagarriak izango dira substantzien kontsumoarekin lotutako egoera zaileri aurre egiteko.

Modulu honetan, lehenengo saioan indarkeriaren nondik norakoak azalduko dira eta, horretarako, indarkeria mota guztiak deskribatuko ditugu, indarkeriari eusteko arrazoiak zeintzuk diren, indarkeriak zertarako balio duen eta indarkeriazko portaera geldiaraztea zergatik izan daitekeen hain konplikatu ere azalduko da. Bigarren saioan, eta droga-kontsumoak nerabezeroan duen garrantziarengatik eta indarkeriarekin duen loturarengatik, substantzien kontsumoa eta kontsumo horrek familia-gatazkekin duen lotura landuko da.

2. MODULUA / 3. SAIOA

INDARKERIAREN FUNTZIONAMENDUA

Programaren azken helburuetako bat zera da, nerabeek portaera egokiak hautatzea familiako harremanetan izaten diren egoerei aurre egiteko eta gatazkak konpontzeko. Helburu hori argi eta garbi azaldu beharko zaie nerabeei, saio honen arrazoia eta esanahia uler dezaten. Ez dugu ahaztu behar programa hau prebentiboa dela eta indarkeriazko jokabideak, batik bat, larrienak, ez direla sartzen programa honetako parte-hartzaileen aukeren artean. Saio honen arrazoia esanbidez ez bada aipatzen, baliteke edukiaren garrantziaz ez jabetzea eta urrunekotzat hartzea; eta, horren ondorioz, agian ez dute behar adinako arreta jarriko. Indarkeria zer den eta abusua zer den definituko dugu, nerabeei indarkeriazko eta abusuzko joerek beren bizitzetan zer nolako eragina duten pentsatzen laguntzeko. Norbaitek indarkeriaz eta abusuz jokatzeko duenean, bere portaerak bere buruarengan eta besteengan zer nolako emaitzak eta ondorioak eragiten dituen pentsatu gabe jarduten du. Indarkeriazko portaerak zer emaitza eta zer ondorio dituzten jakitea aurrerapauso garrantzitsua egitea da indarkeriaren eta abusuaren ordezkoko portaerak hautatzeko bidean. Zenbait pertsonak pentsa dezake erabiltzen dituen portaera jakin batzuk ez direla abusuzkoak (adibidez, oihuak, irainak eta umiliazioak) eta “normalak” direla edo justifikatuta daudela pentsa dezake, haserre egonez gero. Alabaina, abusu emozionala da, aintzat hartzen badugu jokabide horrek hitzezko eraso edo umiliazioak eragiten dituela edo besteari min emateko asmoz egiten dela. Horrela, bada, indarkeria aipatzen denean ez gara ari soilik portaera agresiboenei buruz, baizik eta pertsona bati kalte egiten dion edozein portaerari buruz, dela fisikoki (adibidez, kolpeak edo bultzadak), dela psikologikoki nahiz emozionalki (adibidez, beldurtzea edo mehatxu egitea), dela arlo finantzarioan nahiz ekonomikoan (adibidez, jabetzak lapurtzea edo suntsitzea), dela sexualki.

Helburu orokorrak

- “Indarkeria” kontzeptua eta haren funtzionaltasuna ulertzea.
- Nerabeak indarkeriazko jokabideak (oro har, eta bere jokabideak) uler ditzan bultzatzea.
- Aldaketaren erantzukizuna bere gain hartzea (portaera desegokiak aldatzeko egin beharreko urratsak onartzea).

Helburu espezifikoak	Ariketak
1. Nerabezaroari buruzko eta garapenaren aro horretan gertatzen diren aldaketei buruzko informazioa ematea.	1. ariketa (N*). Nerabezaroaren ezaugarriak (berdina bi taldeentzat)
2. "Indarkeria" kontzeptua eta haren funtzionaltasuna ulertzea.	2. ariketa (N). Indarkeria motak (berdina bi taldeentzat)
3. Indarkeriazko jokabideak zer ondorio dituen ulertzen laguntzea.	3. ariketa (N). Indarkeriazko portaeraren larritasuna eta ondorioak (berdina bi taldeentzat)
4. Portaera desagokien emaitzak eta ondorioak hobeto ulertzea.	4. ariketa (N). Sariak, emaitzak eta ondorioak (material berdina adin guztietarako; gehiago bideratu 12-14 urteko taldean)

SAIOAREN GIDOIA

Saioaren aurkezpena egin behar da, sarrera-erregistroa, bitarteko aldia berrikusi eta, gero, 4 ariketa egingo ditugu. **10 min**

1. ARIKETA NERABEZAROAREN EZAUGARRIAK **15 min**

2. ARIKETA INDARKERIA MOTAK **20 min**

3. ARIKETA INDARKERIAZKO PORTAERAREN LARRITASUNA ETA ONDORIOAK **20 min**

4. ARIKETA SARIAK, EMAITZAK ETA ONDORIOAK **20 min**

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin. **5 min**

Ongietorriaren ondoren, sarrera-erregistroa egingo dugu. Adierazi beharko diegu indarkeriazko eta abusuzko portaerak kalte egiten diela pertsoneri, baita fisikoki kalte egiten ez bazaie ere, eta ondorio negatiboak dituela bai erasotzailearentzat, baita eraso jasaten duenarentzat (biktimarentzat) ere. Argi utzi behar dugu indarkeriazko eta abusuzko portaera ikasi egiten dela, eta hainbat egoerari aurre egiteko modu ez-egoki hori ikasi den bezalaxe, gatazka-egoeretan beste modu batera (modu egokian) erantzuten ere ikas dezakete pertsonak. Indarkeriazko jokabidea ez da “erreakzio” bat, hautatzeko aukerarik gabeko jokabide bat; izan ere, indarkeriazko jokabidea hautatu egiten da. Indarkeria honela defini daiteke: *beste pertsona batzuei kalte fisikoak, psikologikoak edo emozionalak eragiten dizkien edo eragin diezazkiekeen portaera bat, kasu gehienetan bestearengan beldurra sorrarazteko eta besteari kalte egiteko edo bestearen gaineko boterea eta kontrola lortzeko intenzionalitatez*. Definizio horretan kalte fisikoa eta kalte psikologiko-emozionala esanbidez aipatzen dira, baina kontuan hartu behar dugu indarkeria sexuarekin eta ekonomiarekin lotutako jokabideen bidez ere adieraz daitekeela.

1. ARIKETA: NERABEZAROAREN EZAUGARRIAK

15 MINUTU

Nerabezaroa aldaketa-prozesu bat da ikuspegi biologiko, psikologiko, emozional eta sozialetik begiratuta; prozesu horren ondorioz, nerabeen jokabide asko aldatu egiten dira eta jokabide berriak ere sor daitezke, moldagarriak hein handiagoan edo txikiagoan (González-Álvarez et al., 2013). Lehenengo ariketa honetan, etapa ebolutibo honetan gertatzen diren aldaketei buruz hitz egingo dugu, nerabeak uler dezan zeintzuk diren bere zenbait egintzaren arrazoiak eta batzuetan zergatik izaten dituen zalantzak zer egin erabakitzeko garaian. Garrantzitsua da aipatzea belaunaldien arteko harremanak zailak izan daitezkeela batzuetan, baina badirela zailtasun horiei aurre egiteko estrategia egokiak. Programan ikasiko ditugu estrategia horiek.

Bizitzen ari diren edo bizi izan dituzten aldaketei buruz taldean hitz egiteko eskatuko zaie nerabeei. Horretarako, terapeutak galdera hauek egingo ditu:

Ziur askotan hitz egin dizuetela nerabezaroari buruz, eta ziur sumatzen dituzuela nerabezaroaren “efektuak”. Horregatik, nola portatzen zareten jakiteko oso garrantzitsua da zeuen burua hobeto ezagutzea, batik bat, aldaketaz betetako garai batean zaudetela kontuan hartuta, aldaketa biologiko, psikologiko, emozional eta sozialen garaian.

- *Ba al dakizu nerabezaroa zer den?*
- *Identifikatu al duzue aldaketarik lau eremu hauetakoren batean: biologiko, psikologiko, emozional eta sozialean? Alegia, zuen gorputzean, zuen izaeran, zuen emozioetan edo jendearekin harremanetan nola egoten zareten?*

Jarraian, terapeutak nerabezaroa zer den azalduko die, etapa horretan zer aldaketa tipiko izaten diren eta aldaketa horiek nola eragiten duten gainerako pertsonetikoki eta, batik bat, gurasoetikoki harremanetan (Nerabezaroa dokumentua).



DOKUMENTUA. **NERABEZAROA**

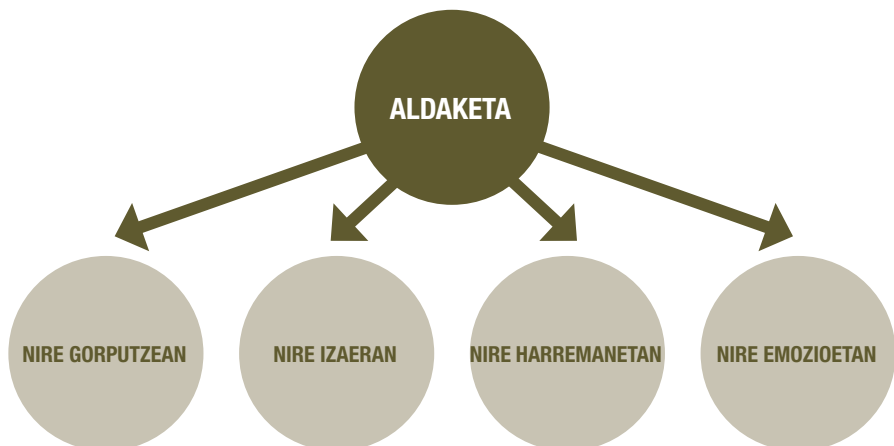
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

"Nerabezaroan emozio biziak senti daitezke, eta gazteen eta helduen belaunaldien artean gatazkak ere maiz sortzen dira. Nesken kasuan, hamar edo hamaika urterekin hasten dira aldaketa fisikoak gertatzen, eta mutilen kasuan, handik gutxira. Gorputza oso azkar aldatzen denez, jende asko –zu bezala– oso kezkatuta egoten da itxura dela-eta, baina lasaitu egin behar da. Pertsona bakoitzaren garapenak bere erritmoa du.

Garapen fisiko azkarraz gain, aldaketa emozional handiak ere gertatzen dira eta, positiboak diren arren, batzuetan nahasgarriak eta deserosoak izan daitezke guretzat eta geure ingurukoentzat.

Eta honetan, aldaketak gertatzen dira guretzat garrantzitsuak diren pertsonekin lotuta. Aita/ ama jada ez da hain beharrezkoa, eta lagun taldea da garrantzitsuena eta ardatza; subjektibotasun berria (hala nola, balioak, nortasuna, rolak eta abar) eraikitzeko tokia lagun taldea izango da. Gazteek denbora asko igarotzen dute haurtzaroan hain maiz egiten ez zituzten jarduerak egiten (esaterako, telefonoz hitz egiten, ordenagailuaren aurrean, musika entzuten edo etxetik kanpo), eta, batzuetan, gurasoak haserretu egiten dira horregatik eta gatazkak izaten dira etxean, baina baliteke seme-alaben premia edo jarduera berriak ulertzen ez dituztelako izatea. Bestalde, gurasoak zelatan ibiltzen zaizkiela senti dezakete nerabeek, edo gehiegi kontrolatu nahi dituztela, baina egia esan, gurasoentzat ere zaila da semea edo alaba handitzen ari dela onartzea, aldatzen ari dela, independenteagoa izan nahi duela eta bere bizi-proiektua osatu nahi duela ikustea; izan ere, zenbait kasutan, proiektu hori ez dator bat gurasoek nahi edo ulertzen dutenarekin. Gainera, independenteagoak izaten eta bide berriak urratzen ikasten dutenean, baliteke zailtasunak sortzea prozesu horretan eta, zailtasun horien ondorioz, nerabeak amore txarrez egon daitezke edo euren buruarengan konfiantza gutxiago izan dezakete".

Nerabezaroan gertatzen diren aldaketak kontuan izaten baditugu, errazago ulertuko dugu gatazkak, zailtasunak eta eztabaidak maiz izan arren, horrek ez duela loturarik nerabeen edo gurasoen nortasunarekin edo izaerarekin. Gatazka, zailtasun eta eztabaidak sortzen dira aldaketak gertatzen direlako eta bai nerabeek, bai gurasoek egoera berri horretara ohitu eta egokitu egin behar dutelako.



Saio honetan indarkeria motak landuko ditugu; horretarako, hainbat indarkeria mota daudela esango du terapeutak ariketaren hasieran, eta nerabeei zer indarkeria mota dauden esateko eskatuko die, baita adibideak emateko ere.

Indarkeria mota bat baino gehiago dago. Zeintzuk ezagutzen dituzue?

Eman al dezakezu indarkeria mota horien adibiderik?

Jarraian, bi talde egingo ditugu eta indarkeria-egoerak modu batera edo bestera agertzen diren eguneroko bizitzako hainbat egoera landuko ditugu: indarkeria fisikoa, psikologiko-emozionala, finantzario-ekonomikoa eta sexuala. Terapeutak hainbat egoera edo historia aurkeztuko ditu. Nerabeek honako alderdi hauek identifikatu beharko dituzte:

Indarkeriazko egoerak al dira? Indarkeria larria ala arina al da?

Zer indarkeria mota egin da?

Eztabaida-lana bi taldetan bukatu ostean, ateratako ondorioen berri emango zaio talde guztiari. Terapeutak erantzunak argitu eta zuzendu beharko ditu eta indarkeriaren aurkako argudioak nabarmendu beharko ditu nerabearengan. Hurrengo ariketetan (*Indarkeria motei eta mailei buruzko egoerak* dokumentua) informazio gehiago emango da; beraz, terapeutak ikusten badu gehiegizko eztabaida sortzen ari dela, zalantza zuzenean argi dezake.



DOKUMENTUA. **INDARKERIA MOTA ETA MAILA DESBERDINEI BURUZKO EGOERAK**
(HEMENDIK MOLDATUA: FOSHEE ETA LANGWICK, 2004; ETA GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Indarkeria fisiko argia eta sotila:

Argia: Amak zera esan dio Amaiari, jada handia dela eta logela txukundu behar duela eskolara joan baino lehen. Amaiak ez du txukuntzen, eta kokoteraino dago amak egunero errieta egiten diolako. Eskolatik iristen denean, amak ez dio uzten bere gustuko gauzak egiten logela txukuntzen ez badu. Egunero berdin. Egun batean Amaia neka-neka eginda zegoen; amarengana hurbildu zen eta bultza egin zuen, nahita. Amaiak indarkeriazko jokabidea izan al du?

Sotila: Ama bultza beharrean, Amaiak sofako kuxin bat hartu eta lurrera indar guztiarekin bota izan balu, jokabide hori indarkeriazkoa izango al litzateke?

Indarkeria psikologiko argia eta sotila:

Argia: Jonek 13 urte ditu eta Ander anaiak 7 urte. Anderri Jonekin jostatzea gustatzen zaio, eta beti atzetik dabilkio. Normalean Jon anaia txikiarekin egoten da edo jostatzen da unetxo batez, baina egun batean nekatuta eta haserre zegoen Ander atzetik segika etorri zitzaionean. Jonek honako hau esan zion Anderri: “Ander, memelo hutsa zara, ez dakizu bakarrik ezer egiten; ez zaitut maite. Ea alde egiten duzun eta bakean uzten nauzun”. Ander negarrez hasi eta bere logelara joan zen. Jonek indarkeriazko jokabidea izan al du?

Sotila: Eta aurreko hori esan beharrean, Jonek Anderri beste hau esan izan balio: “Jo, Ander! Berriro ere berdin? Zu bai gogaikarria! Jonen jokamoldea indarkeriazkoa al da?”

Sexu-indarkeria:

Yolandak eta Enekok urtebete egin dute elkarrekin. Egun batean, paseoa ari zirela Enekok Yolandarekin oheratu nahi duela esan zion. Yolanda esan dio berak ere asko maite duela, baina oraindik apur bat itxaron nahi duela. Enekok zera esan dio, benetan maite izango balu oheratuko litzatekeela berekin, eta ez badu berekin oheratu nahi, harremana amaitu egingo duela. Azkenean, Yolanda Enekorekin oheratzea erabaki du, hark harremana eten ez dezan. Enekok indarkeriazko jokabidea izan al du?

Indarkeria ekonomikoa:

Irene askotan haserretzen da aitarekin eta amarekin; izan ere, bere ustez, oso goiz etorri behar du etxera. Gai horrekin lotuta sesioa izaten duten bakoitzean, eta gurasoak amorratzeko, haien kontura “kapritxo bat” erostea erabakitzen du: diru-zorrotik dirua hartzen die bere gustuko gauzak erosteko. Edo bestela, ezagunen dendetara joan, bere gustuko zerbaite hartu eta gurasoek gero ordainduko dutela esaten du. Irenek indarkeriazko jokabidea izaten al du?

3. ARIKETA: INDARKERIAZKO PORTAERAREN LARRITASUNA ETA ONDORIOAK

20 MINUTU

Ariketa honen helburua da nerabeek indarkeria bera eta indarkeriaren ondorioak hobeto ulertzea. Taldean lan egingo da, eta terapeutak jarraian adierazten diren gaietarako buruzko eztabaidara bultzatu behar ditu nerabeak. Parte-hartzaileek galderei erantzuten dietenean, terapeutak arbelean idatziko dituen erantzunak eta saioaren helburuari begira garrantzitsuak diren ideiak azpimarratuko ditu. Erantzunen zerrenda ordenatu ere egin daiteke, jokabide ez hain larrietatik oso larrienera.

Honako galdera hauek landu behar dituzue:

- 1. Zeintzuk izan daitezke indarkeria fisikoaren adibideak?
(jotzea, ukabildakadak ematea, ostikoz jotzea, bultzatzea, objektuak puskatu eta botatzea, hormak jotzea, ate-kolpeak egitea, txistua botatzea).*
- 2. Zeintzuk izan daitezke ahozko indarkeriaren eta indarkeria psikologikoaren adibideak?
(iraintzea, oihu egitea, mehatxatzea, kritikatzeko, gaitzespen- edo arbuio-keinuak egitea, beldurtzea, ziria sartzea, gezurrak esatea, xantaia emozionala, hitzik ez egitea, bestea kontrolatzen saiatzea)*
- 3. Non eta nola ikasten da indarkeria eta abusua erabiltzen?*
- 4. Indarkeriak eta abusua nola eragiten dute honako hauengan?
— Erasotzailearengan
— Erasoaren biktimearengan
— Bi pertsona horien arteko harremanetan?*

4. ARIKETA: SARIAK, EMAITZAK ETA ONDORIOAK

20 MINUTU

Ariketa honetan, indarkeriazko portaerak dituzten sari, emaitza eta ondorioak aztertuko ditugu. Terapeutak hiru hitzak idatziko ditu arbelean eta bakoitzaren definizioa irakurriko

du; nerabeek esanahia ulertzen dutela ziurtatu behar du (*Dokumentua. Sariak, emaitzak eta ondorioak*).



DOKUMENTUA. SARIAK, EMAITZAK ETA ONDORIOAK

(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

Sariak

Indarkeriaz edo abusuz jokatzearen berehalako emaitzak, indarkeriaz jokatuta zer lortzen den. Horren ondorioz, ziurrenik jokabide hori berriro ere errepikatuko da.

Emaitzak

Indarkeriaz eta abusuz jokatzek zertan eragiten du egoera batean? Ohiko moduan, indarkeriazko jokabidearen emaitzak ez datoz bat zuk egoera horretan espero duzunarekin.

Ondorioak

Indarkeriaz eta abusuz jokatzearen epe luzeko emaitzak. Oro har, harreman pertsonalak hondatu egiten dira. Zer gerta dakizuke indarkeriaz edo abusuz jokatzaren jarraitzen baduzu? Nola eragingo dute zure bizitzan horrelako portaerek?

Gero, lan-koadernoko *Sariak, emaitzak eta ondorioak* ariketa egiteko eskatuko zaie nerabeei, eta erantzunak talde osoan partekatzeko. Terapeutak hiru kategorietako erantzunen adibideak eman ditzake, nerabeei lana erraztearen (*Sari, emaitza eta ondorioen adibideak* dokumentua).

15-17 urteko nerabeen taldean, ariketa bakarrik egingo dute, eta gero taldean komentatu. Aldiz, 12-14 urteko nerabeen taldean, ariketa elkarrekin egingo dute, terapeuten laguntzarekin.

ARIKETA. PLANGINTZA

Idatzi taulan sari, emaitza eta ondorioen adibideak.

Sariak	Emaitzak	Ondorioak
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
.....



DOKUMENTUA. SARI, EMAITZA ETA ONDORIOEN ADIBIDEAK

Sariak: lortu nahi den hori lortzea, azken hitza esatea, botere- eta kontrol-sentsazioa, norbaitek iritzia aldatzea eta ni bakean uztea...

Emaitzak: senitarteko baten konfiantza galtzea, gauzak okerrago egitea, fisikoki lesioren bat izatea, ikastetxetik kanporatua izatea...

Ondorioak: arau zorrotzagoak bete behar izatea, arazoak dituen pertsonatzat etiketatzea (irakasleek, lagunek eta besteek), autoirudi negatiboa garatzea, nor bere buruarekin gaizki sentitzea, abusuzko portaera "ohitura" bihurtzea arazoei aurre egiteko, jendearekin ongi moldatzea zailagoa izatea, askatasuna eta independentzia galtzea, harremanak hondatzea...

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Saioari amaiera emateko, landutako alderdi garrantzitsuenak nabarmendu behar ditu terapeutak, laburtuta. Horren ondoren, nerabeek aste osoan lantzeko helburua finkatu beharko dute, eta saioa ebaluatzeko orria betetzeko eskatuko zaie.

2. MODULUA / 4. SAIOA

INDARKERIA ETA DROGA-KONTSUMOA

Saio honetan, substantzien kontsumoa prebenitzea edo murriztea landuko da, familiarteko harremanak hobetzeko. Lehenik, substantzien kontsumoak hainbat zailtasun eta arazorekin duen loturaren berri emango da; arazo horietako bat familia-indarkeria izaten da. Bigarrenik, substantzien kontsumoaren gaiari dagokionez, informazioa emango da, nerabeei kritiko izateko eta hausnarketa egiteko tresnak eskaintzearen. Azpimarratu beharko litzateke substantziak modu ez-arduratsuan kontsumitzea eta familiarteko harremanak eta errendimendu akademiko onak izatea bateraezinak direla, eta, gainera, arrisku garrantzitsuak dituela osasun fisiko eta mentalerako.

Ebaluazio-elkarrizketan detektatuko da beste zerbitzu batzuen premiarik ba ote dagoen, hala nola osasun mentala edo drogen edo alkoholaren abusua. Substantzien gehiegizko erabilera egiten duten eta/edo osasun mentaleko arazoren bat duten nerabeak eta gurasoak aztertuko dira eta tratamendua jasoko dute programa honetara etorri aurretik. Horregatik ez da espero nerabeen taldean kontsumo-maila handiak dituzten pertsonak egotea.

Helburu orokorrak

- Droga-kontsumoak giza portaeran dituen zuzeneko eta zeharkako ondorioen berri ematea.
- Legezko eta legez kanpoko drogen kontsumoa familia-indarkeriaren arrisku-faktore garrantzitsua dela ikusaraztea.
- Drogei buruzko sinesmen okerrak detektatzea eta aldatzea.

Helburu espezifikoak	Jarduerak
1. Esku-hartze programaren ondorioz agertutako zailtasunen eta gertatutako aldaketen jarraipena egitea.	1. ariketa (N). Aldaketarik bai?
2. Droga-kontsumoak giza portaeran dituen zuzeneko eta zeharkako ondorioen berri ematea.	2. ariketa (N). Norberaren jokabideaz jabetzea (material berdina bi taldeentzat)
3. Nerabezaroan substantziak kontsumitzen diren egoeretan norberak izaten duen portaeraz jabetzea	3. ariketa (N). Nerabezaroan substantziak kontsumitzearekin lotutako arazoak (material berdina bi taldeentzat)
4. Substantziak kontsumitzearen ondorioak ulertzea. 5. Substantziak kontsumitzearekin lotutako ziurgabetasun-egoeretan erabil daitezkeen trebetasunak ikastea.	4. ariketa (O). Kasuak aztertzea (material berdina adin guztietarako; gehiago bideratu 12-14 urteko taldean)

SAIOAREN GIDOIA

	Saioaren aurkezpena eta sarrera-erregistroa egitea, eta bitarteko aldia berrikustea (10 minutu).	10 min
1. ARIKETA	ALDAKETARIK BAI?	20 min
2. ARIKETA	NORBERAREN JOKABIDEAZ JABETZEA	25 min
3. ARIKETA	NERABEZAROAN SUBSTANTZIAK KONTSUMITZEAREKIN LOTUTAKO ARAZOAK	15 min
4. ARIKETA	KASUAK AZTERTZEA (DENBORA IZANEZ GERO)	15 min
	Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin.	5 min

SAIOAREN AURKEZPENA

10 MINUTU

Idea hau adierazi beharko genieke: substantziak kontsumitzea familia-eremuan eta ikaskideekiko eta lagunekiko harremanetan indarkeriazko eta abusuzko portaera izateko arrisku-faktore bat izan daiteke, eta, gainera osasun fisiko eta mentalean ondorioak izan ditzake.

Saio honetan, droga-kontsumoak nerabeen portaeran dituen zuzeneko eta zeharkako efektuei buruz hitz egingo dugu. Halaber, legezko eta legez kanpoko drogen kontsumoa familia-indarkeriaren arrisku-faktoreetako bat dela ikusaraziko dugu. Eta bukatzeko, nerabeek droga-kontsumoari buruz izan ditzaketen okerreko sinesmenak detektatuko ditugu, eta horiek aldatzeko lan egingo dugu.

1. ARIKETA: ALDAKETARIK BAI?

20 MINUTU

Ariketa honen helburua tarte bat hartzea da, programa hasi zenetik nerabe bakoitzak izan dituen zailtasunak eta/edo egin dituen aldaketak azaltzeko aukera izan dezan. Zirkuluan eserita, terapeutak gai horiei (zailtasunak eta aldaketak) buruzko galderak egingo dizkie. Egin dituzten urrats positiboak goraiatu egingo ditu, eta zailtasunak izan dituzten egoerei dagokienez, normalizatu egingo ditu eta animoak emango dizkie. Kontua zera da, parte-hartzaile guztiek beraien prozesuari buruzko hausnarketa egiteko gune bat izatea.

2. ARIKETA: NORBERAREN JOKABIDEAZ JABETZEA

25 MINUTU

Ariketa hau egingo dugu nerabeek beraien portaera nolakoa den azter dezaten eta substantziak kontsumitzeak zer ondorio dituen jakin dezaten. Taldean lan egingo dugu, eta terapeutak hainbat galdera egingo ditu. Garrantzitsua da kontuan izatea ziurrenik nerabe batzuek zenbait substantzia dagoeneko probatuko zituztela eta beste batzuek ez; beraz, benetako portaera zein izan zen eta balizko portaera zein izango zen galdetu behar da.

Zer gertatzen da alkohola, tabakoa edo bestelako substantziak kontsumitzen dituzunean? Edo zer gerta liteke?

Zure ustez, zer arazo daude substantziak kontsumitzearekin lotuta, bai zure kasuan, bai zure familiarekiko harremanean?

Jarraian, taldean oraindik ere, *Substantziak kontsumitzearekin lotutako egoerak* ariketako egoerak landuko ditugu; kasu bakoitzean nerabeek zer egingo zuketan edo zer egin zitekeen adierazi beharko dute. Terapeutak galdera gehiago ere egin ditzake, baldin eta bere ustez nerabeek hobeto identifikatuko badute beren burua, edo aurreko 3 saioetan ateratako egoeraren bat ariketa honetan erabil daitekeela iruditzen bazaio.

ARIKETA. SUBSTANTZIAK KONTSUMITZEAREKIN LOTURA DUTEN EGOERAK

1. egoera

Amaia ikastetxe berrian hasi da, eta neska-mutil talde batek asteburuan kalera haiekin atera nahi ote duen galdetu dio. Jende berria ezagutu nahi duenez, Amaia haiekin atera da. Amaiak ez du inoiz alkoholik edan, baina lagun berriek kalean edateko asmoa dutela konturatu da. Amaiak ez du nahi bera arraroa denik pentsatzea; zer egingo du Amaiak? Edo zer egin beharko luke?

2. egoera

Joseba gurasoen herrira joaten da udan eta han lagun taldea osatzen dute. Herrira iritsi eta lagunekin elkartu denean, batzuk tabakoa erretzen hasi direla ikusi du, eta bateren batek porroak ere erretzen ditu. Lagunek tabakoa eskaini diote. Zer egingo du Josebak? Edo zer egin beharko luke?

3. egoera

Mikel parkera iritsi da eta 2 urte zaharragoa den lehengusua etorri da harekin. Denen ustez Virginia, Mikelen lehengusua, oso "guay" da. Halako batean, Virginiak tabako-pakete bat atera, zigarreta piztu eta taldekideei eskaini die. Yolanda ez du tabakorik sekula probatu eta ez du probatzeko gogorik ere, baina ez daki zer egin edo zer esan. Zure ustez zer egin beharko luke?

3. ARIKETA: NERABEZAROAN SUBSTANTZIAK KONTSUMITZEAREKIN LOTUTAKO ARAZOAK

15 MINUTU

Jarduera honekin, nerabeak legezko nahiz legez kanpoko substantziak kontsumitzearen ondorioz zer arazo sortzen diren konturatzea lortu nahi dugu, zehazki, familiarteko harremanetan. Garrantzitsua da substantziak kontsumitzearen eta portaera antisozialen edo indarkeriazko portaeren artean egon daitekeen harremana ulertzea, horrelako egoerak sor baitaitezke pertsona horiek dirua behar dutelako (eta lapurtu egiten dute, edo behar ez bezala eskatzen dute), beren portaera ez dutelako kontrolatzen eta behar ez dutena egiten edo esaten dutelako. Horretarako, terapeutak honako informazio hau erabil dezake (Dokumentua. *Substantziak kontsumitzearen ondorioak*).



DOKUMENTUA. SUBSTANTZIAK KONTSUMITZEAREN ONDORIOAK

Nerabezaroan, neska-mutilak legezko eta legez kanpoko zenbait substantzia ezagutzen hasten dira. Substantzia horiek kontsumitzeko edo probatzeko hainbat arrazoi daude: esperientzia berriak izatea, taldean onartuta sentitzea edo lasaitzeko. Zenbait pertsonak substantzia horiek probatu eta kontsumitu egingo dituzte; beste zenbaitek, aldiz, ez dituzte kontsumituko. Izan ere, alkohola kenduta, adin hauetan jende gehiago da kontsumitzen ez duena, kontsumitzen duena baino.

Nerabeek erabat garatu gabe dituzte oraindik zentzuz jokatzeko eta erabakiak hartzeko trebetasunak, eta horregatik, baliteke drogak kontsumitzearen arriskuak zehatz-mehatz ebaluatzeko gaitasuna mugatuta izatea. Hori dela-eta, oso garrantzitsua da informazioa ematea, dituzten estrategiak eskura jartzea eta beharrezkoak izango direnak trebatzea.

Antza, 13-14 urterekin hasten dira alkohola eta tabakoa kontsumitzen, eta geroago kanabisa. Hainbat azterlanen arabera, drogak kontsumitzen goiz hasiz gero etorkizunean adikzioa sortzeko aukerak areagotu egiten dira, baina hori esateko garaian ere kontu handiz ibili behar dugu, beti ez baita horrelakorik gertatzen.

Drogek garuna aldatzen dute eta garunaren eginkizuna eragotz dezakete arlo kritikoetan, hala nola motibazioan, memorian, ikaskuntzan, iritzian eta portaeraren kontrolean. Gainera, nerabezaroan substantziak kontsumitzearen ondorioz indarkeriazko jokabideak sor daitezke, familian eragiten dituen aldaketez gain. Bizitzen ari diren etapan berezko izaten den bulkaden deskontrola areagotu egiten da substantzia horiek garuneko neurotransmisoreetan eta garunaren funtzionamenduan eragiten dituzten ondorioekin, eta suminkortasuna, umore-aldaketak eta agresibitatea sor daitezke, hau da, indarkeriazko jokabideen oinarri diren ezaugarriak. Hartara, ez da harritzekoa alkohola eta beste substantzia batzuk kontsumitzen dituzten nerabeek kasu askotan arazoak izatea

familian eta gizartean, osasun-arloan (osasun mentalean ere) eta gazteen zigor-sistemarekin, ezta errendimendu akademiko txikia izatea ere.

Aurreko galderen arabera pertsonaren batek kontsumitu duela egiaztatzen bada, terapeutak droga-kontsumoaren eta indarkeriazko portaeren arteko erlazioa azaldu ostean, galdera hauek egingo ditu, labur-labur horri buruz hitz egiteko:

Etxean arazorik izan al duzu zure kontsumo-ohituren ondorioz? Zer motatakoak?

Eskolan arazorik izan al duzu zure kontsumo-ohituren ondorioz?

4. ARIKETA: KASUAK AZTERTZEA

15 MINUTU

Ariketa honen helburua zera da, nerabeek legezko eta legez kanpoko droga-kontsumoa familia-indarkeria agertzeko arrisku-faktore garrantzitsua dela ulertzea. Jarraian, egoera bat aurkeztuko da eta terapeutak egoera hori aztertzeke eskatuko die, betiere alde batetik, nerabeak egiten duenaren eta, bestetik, egiten duenarekin lortzen duenaren artean dagoen erlazioaren arabera. Ondorio positiboak eta negatiboak balioetsi beharko dituzte.

15-17 urtekoen taldean lehenengo kasua elkarrekin aztertuko dugu, eta bigarrena banaka egiteko eskatuko diegu. Jarraian, taldean hitz egingo dute.

12-14 urtekoen taldean, lehenengo kasua taldean aztertuko da eta bigarrena ere bai, baina bigarren kasu horretan, terapeutak ez du hainbeste bideratuko; nerabeek egin beharko dute ariketa eta terapeuta laguntzailea izango da.

ARIKETA. LAURAREN KASUA AZTERTZEA

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ALVAREZ ET AL., 2013; ETA GRAÑA ETA RODRÍGUEZ, 2011)

Laurak 15 urte ditu eta asteburutan alkohola edatea atsegin du. Larunbat arratsaldetan mozkortu egiten da, eta beste neskekin borroka egiten du, nahita. Gainera, beste nesken poltsetatik gauzak lapurtzea dibertigarria iruditzen zaio, diskotekan dantzan ari diren bitartean. Gaueko 11etan iritsi da etxera baina ez da atea irekitzeko gai, eta txirrina jo behar izan du. Eta orduan gurasoak gertatutako guztiaz jabetu dira; alabaren portaerak ondorioren bat izan behar duela erabaki dute.

Indarkeriazko jokabidearen deskribapena

Portaeraren ondorio positiboak

Portaeraren ondorio negatiboak

Horren ordez, indarkeriarik gabeko portaera hau hautatuko nuke:

ARIKETA. JUANEN KASUA AZTERTZEA

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ALVAREZ ET AL., 2013; ETA GRAÑA ETA RODRÍGUEZ, 2011)

Juanek 6 hilabete egin ditu *kanabisa* kontsumitu gabe; izan ere, poliziak zigorra jarri zion auzoko parkean drogak kontsumitzeagatik, eta harrezkero ez du kontsumitu. Larunbatean auto-istripua izan zuen eta oinazeak jota dago; hanka batean igeltsua jarri diote. Juanek badaki porro bat errez gero oinazea arindu egingo zaiola eta hobeto sentituko litzatekeela; beraz, berriro ere *kanabisa* erretzeari ekin dio. Hanketan igeltsua duenez eta ezin duenez etxetik atera, balkoira ateratzen da erretzera. Atzo, amak erretzen harrapatu zuen eta portaera hori leporatu zion. Juan oso haserre dago, zeren amak ulertu beharko bailuke zer egoera pairatzen ari den, baina ez du ulertzen. Amaren eskakizunak entzutean, Juan sutu egin da eta ama jo du makuluarekin.

Indarkeriazko jokabidearen deskribapena	Errefortzu positiboa	Errefortzu negatiboa
	Portaeraren ondorio positiboak	Portaeraren ondorio negatiboak

Horren orde, indarkeriarik gabeko portaera hau hautatuko nuke:

ITXIERA ETA ETXEKO LANAK

5 MINUTU

Saioa amaitzeko eta, labur-labur, terapeutak ez kontsumitzeko arrazoiak nabarmendu behar ditu. Horren ondoren, aste osoan landu beharreko helburua finkatzeko eskatuko zaie nerabeei. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria bete behar da.

3. MODULUA

INDARKERIARI BURUZKO PENTSAMENDUAK ETA SINESMENAK

Indarkeriaren inguruko okerreko sinesmenak eta indarkeria justifikatzen duten sinesmenak portaera antisozial, agresibo edo indarkeriazkoak iragartzen dituzten faktoreak dira. Hainbat populazio eta indarkeria motarekin egindako ikerketek agerian utzi dute okerreko sinesmenen eta indarkeriazko jokabideen agerpenaren artean dagoen lotura. Adibidez, Díaz-Aguado, Martínez-Arias eta Martín-Seoanek (2004) egindako azterlan batean frogatu zenez, beste batzuei erasotzen zieten nerabeek indarkeria justifikatzen zuten sinesmenak zituzten, eta erasorik egiten ez zuten pertsonak baino enpatia-arazo gehiago zituzten. Honako hauen antzeko sinesmenak ziren: “Jasotzen dituzun kolpeak itzultzen ez badituzu, gainerakoek koldarra zarela pentsatuko dute”, edota “Jotzen bazaituzte, jo zeuk ere”. Era berean, genero-indarkeriaren inguruan egindako ikerketa batzuek (Fernández-Montalbo eta Echeburua, 2005) agerian utzi dutenez, erasotzaileek alborapen kognitiboak agertzen dituzte (sexu-rolen eta emakumearen gutxiegitasunaren inguruko pentsamendu distortsionatuak, adibidez). Pentsamendu horiek indarkeriazko jokabideen agerpena bultzatzen dute, gatazkak konpontzeko modu gisa indarkeria justifikatzen duten pentsamenduek bezalaxe (Echeburua eta Fernández-Montalvo, 1998). Gurasoen aurkako indarkerian, indarkeriaren justifikazioa indarkeriazko jokabideen agerpenarekin lotuta dago (Garrido, 2009), eta, bereziki, gurasoen aurkako hitzeko indarkeriarekin, ez, ordea, gurasoen aurkako indarkeria fisikoarekin (Calvete, Orue eta Sampedro, 2014). Garridok (2009) dioenez, beren xede egozentrikoen lorpenerako gehiegizko fokalizazioa eta gurasoek arauak ezartzeko eta, etxeko arau horiek urratuz gero, zigorrak ezartzeko duten legimititate urriaren inguruko sinesmen irmoak agertzen dituzten nerabeak dira. Horren ondorioz, kontrolatu ezin duten hira handia agertzen dute (gurasoen aurkako irainak eta jokabide agresiboak).

Lan horietatik ondoriozta daitekeenez, helburu bat lortzeko norbaiti erasotzea zilegi dela sinestea indarkeria erabiltzeko arriskurik handieneko faktoreetako bat da (Huesmann eta Guerra, 1997). Hori dela eta, indarkeria prebenitzeko ezinbestekoa da indarkeria justifikatzen duten pentsamenduak eta sineskeriak aldatzea.

Nerabeekin berdinen arteko indarkeria prebenitu eta murrizteko egindako esku-hartzeek agerian utzi dutenez, okerreko sinesmenen inguruan egiten den lana eraginkorra da helburu

horiek lortzeko (Díaz-Aguado, 2005). Funtsezko alderdietako bat pertsonen indarkeria mota guztiak gaitzesten eta indarkeriari aurre egiten lagunduko duen jarrera bat bultzatzen ikastea da. Ildo horretan, erasotzen duten pertsonen besteen lekuan jartzen lagunduko duten aldaketa kognitiboak, emozionalak eta jokabidezkoak egin behar dira. Beste alderdi bat indarkeriaren alternatibak garatzea eta tentsioari aurre egiteko eta gatazkak indarkeria erabili behar izan gabe konpontzeko trebetasunak sustatzea da. Portaera-arazoak dituzten nerabe taldeekin egindako esku-hartzeetan egiaztatu denez, Pentsamendua-Emozioa-Portaera sekuentzia ulertzeko premian eta pentsamendu disfunczionalak ordeztzeko eta emozio negatiboak kontrolatzeko tresna eta estrategietan lan egitean murriztu egiten dira indarkeriazko portaerak (Graña eta Rodríguez, 2010). Era berean, aitari edo amari erasotzen dioten nerabeekin egindako esku-hartze batzuek indarkeriazko identitate bat sor dezaketen okerreko sinesmen mugatzailen inguruko lana eta sinesmen negatibo horiek identitate positiboa sustatuko duten beste batzuekin ordeztzeko lana izan dute oinarri (González-Alvarez et al., 2013; Navalón, Gil eta Martín del Campo, 2012; Routh eta Anderson, 2004). Izan ere, nerabeekin erabilitako tratamenduetan agertzen diren hutsuneetako bat arlo kognitiboak lantzen duten esku-hartzeen kopuru txikia da, pentsamenduek eta sinesmenek indarkeriazko jokabideen jatorrian eta iraupenean eragina dutela frogatu bada ere (Alonso eta Castellanos, 2006). Ikuspegi kognitibo-konduktual batetik pentsatzeko, sentitzeko eta jokatzeko modua aldatzera bideratutako lana eraginkorra da nerabeen jokabidea hobetzeko (Garrido, 2005), batez ere indarkeriaren justifikazioa aldatzeko eta emozio negatiboak (hira, adibidez) maneiatzeko egiten den lana (Landerberger eta Lipsey, 2005).

Modulu honetan, pentsamenduak landuko dira eta pentsamenduek sentitzen dugunarekin eta jokatzeko gure moduarekin zer nolako harremana duten ere aztertuko da. Lanaren helburua pentsamendu distorsionatu horiek ez agertzea izango da, edo pentsamendu automatikoak geldiarazten ikastea. Era berean, haserrearen edo hiraren emozioak kontrolatzeko gai izatea ere garrantzitsua da; beraz, hurrengo moduluan landuko da gai hori. Modulu hau 3 saioak osatzen dute eta pentsamendu distorsionatuak izango dira ardatz. Helburua zera izango da, gertatzen ari denaren okerreko interpretazioak egiten diren egoerak identifikatzen ikastea; horretarako, pentsamendu automatiko negatiboen ezaugarriak ezagutuko dira, eta zer nolako lotura duten jokatzeko moduarekin. Horretaz gain, pentsamenduek emozioetan nola eragiten duten aztertuko da. Egoera jakin batzuetan aktiba daitezkeen pentsamendu negatiboak identifikatzen ere ikasiko da. Horretarako, haserrearekin edo hirarekin lotutako pentsamenduei erreparatuko zaie, identifikatzen jakiteko eta etsaitasunetik eta indarkeriatik urruntzeko aukera emango duten beste pentsamendu batzuekin ordeztzeko. Azkenik, bakoitzak dituen sinesmenak pentsamenduen oinarri direla ikusiko da. Azken batean, gure portaera baldintzatzen dutenak sinesmen horiek direla ikusaraziko diegu; hortaz, indarkeria justifikatzen duten sinesmenak baldin badira, azken portaera indarkeriazkoa izateko aukera askoz handiagoa izango da. Lotura hori argi ikusarazteaz gain, agresibotasuna justifikatzeaz urtzen ikas dezaten lan egingo dugu, eta indarkeriarik gabe pentsatzeko beste modu bat eskainiko da.

3. MODULUA / 5. SAIOA

PENTSAMENDU AUTOMATIKO NEGATIBOAK ETA INDARKERIAREKIN DUTEN LOTURA

Pentsamendu automatikoak azkarrak eta laburrak izaten dira, ez dira hausnarketaren ondorioz sortzen; aitzitik, kontrolik gabe agertzen dira, sinesgarriak dira, indar biziz agertzen dira eta ez dugu astia hartzen aztertzeko. Horregatik, nola funtzionatzen duten eta emozio nahiz jokabideetan nola eragin dezaketen konturatu behar dugu.

Nerabeek pentsamendu horiek beraiengan nola eragiten duten jabetzea oso garrantzitsua da, batik bat, pentsamendu negatiboek, zeren, kasu askotan, jokabide gatazkatsu baten hasiera edo justifikazioa izan baitaitezke.

Helburu orokorrak

- Pentsamenduek nola funtzionatzen duten ulertzea eta egoera bat interpretatzeko moduak besteeikiko gure harremanetan eragina izan dezakeela jakitea.
- Pentsamenduek gure sentitzeko eta jokatzeko modua baldintzatzeko duten botereari buruz hausnartzea.
- Pentsamendu automatiko negatiboak zeintzuk diren identifikatzea.
- Honako hau ulertzea: jokabidea ez dute egoerek baldintzatzeten; hein handi batean, gertatzen den hori interpretatzeko gure moduak baldintzatzeten du.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Indarkeriarekin loturarik ez duten egoeren artetik, gertatzen ari denari buruzko interpretazio okerra egindako egoerak zeintzuk diren identifikatu eta ezagutzea.	1. ariketa (N). Pentsamenduen eragina (material berdina adin guztietarako; gehiago bideratu 12-14 urteko taldean)
2. Pentsamendu automatiko negatiboan ezaugarriak zeintzuk diren bereizi eta hautematea eta, batik bat, pentsamendu horiek automatikoak eta funsgabeak direla. A-B-C eredia ezagutzen hasia.	2. ariketa (N). A-B-C eredia eta pentsamendu automatiko negatiboan ezaugarriak (material berdina adin guztietarako; gehiago bideratu 12-14 urteko taldean)
3. Pentsamendu automatikoak egoera jakin horietan sentitu zenuen eta jokatu zenuen moduarekin lotzea. 4. Pentsamendu negatiboak egonezin-emozioak sentiarazten dizkigutelako identifika daitezkeela jakitea. 5. Pentsamendu automatiko negatiboak identifikatzeko prozesua nolakoa den ikastea eta ezagutzea, hainbat emozio eragiten dituzten aldetik.	3. ariketa (N). Pentsamenduak identifikatzea (berdina adin guztietarako)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik, sarrera-erregistroa egin eta bitarteko aldia berrikusi behar da, modulua aurkeztu (10 minutu) eta, jarraian, hiru jarduera psikoedukatio egin behar dira.

1. ARIKETA	PENTSAMENDUEN ERAGINA	20 min
2. ARIKETA	A-B-C EREDUA ETA PENTSAMENDU AUTOMATIKO NEGATIBOEN EZAUGARRIAK	20 min
3. ARIKETA	PENTSAMENDUAK IDENTIFIKATZEA	35 min
	Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin.	5 min

Lehenik, sarrera-erregistroa egin behar da eta, gero, hirugarren modulua aurkeztu. Pentsamendu negatibo automatikoak eta okerreko pentsamenduak landuko ditugula azaldu behar da, eta pentsamendu horiek indarkeria gauzatzearekin edo justifikatzearekin nola lotzen diren.

Zehazki, saio honetan pentsamenduek gure sentitzeko eta jokatzeko moduan zenbateko indarra duten aztertuko dugu, eta portaera desegokira hurbiltzen gaituzten pentsamenduak zeintzuk diren identifikatzea garrantzitsua dela ikasiko dugu. Horretarako, hiru jarduera egingo ditugu.

1. ARIKETA: PENTSAMENDUEN ERAGINA**20 MINUTU**

Jarduera honen helburua ikastea da, pentsamenduek gure emozio eta jokabideetan zenbateko garrantzia duten ikastea. Horretarako, profesionalak hainbat galdera egingo ditu nerabeei iraganeko egoerak gogorarazten laguntzeko; hain zuzen ere, nerabeek alde zuzenetik modu negatiboan pentsatu baina azkenean haien aurretiazko pentsamenduak gertatutakoarekin bat etorri ez ziren egoerak gogorazi behar dituzte. Adibidez:

Inoiz gertatu al zaizu norbaitek zerbait esan behar dizula esatea zuri, eta zuk haserre dagoela pentsatu izana? Zer pentsatu zenuen? Zer egin zenuen? Zer gertatu zen azkenean?

Egoera horiei buruzko eztabaida amaitu eta pertsona guztiek gutxienez egoera bat gogoratzeko ahalegina egin ostean, lan-koadernoan ariketa bat egingo dugu (*Pentsamenduen eragina* ariketa). Hainbat egoera aurkeztuko zaizkie, eta honako hau egin beharko dute: aurretiazko pentsamendu negatibo bat irudikatu, benetan gertatutako zerbait pentsatu, eta bi alderdi horiek bereizi, aurrez uste zutena eta benetan gertatu zena; horretarako, aurretiazko pentsamendu negatiboak eta errealitatea ez datozela bat nabarmendu behar da (“Gaizki egin nuen honako hau pentsatu nuelako”).

15-17 urteko nerabeen taldean, ariketa bakarrik egingo dute, eta gero taldean komentatu.

12-14 urteko nerabeen taldean, ariketa elkarrekin egingo dute, terapeutaren laguntzarekin.

ARIKETA. PENTSAMENDUEN ERAGINA

(HEMENDIK MOLDATUTAKO ARIKETA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Egoera	Aurretzako pentsamendu negatiboa	Zer gertatu zen benetan?	Gaizki egin nuen honako hau pentsatu nuelako
Mikelekin geratuta nengoen, eta ordu-erdi berandu etorri zen.	Ziur ahaztu egin zaiola geratuta geundela.	Neska-lagunarekin eztabaidan ari zen, eta berandutu egin zitzaion.	Mikeli ahaztu egin zaio elkarrekin geratuta geundela.
Lagun batek esan dit ezin didala utzi nik oso gogoko dudan liburu hori.			
Aitak esan dit nirekin hitz egin nahi duela			
Irakasleak esan dit nirekin hitz egin nahi duela			
Autobusean noala, mutiko bat begira-begira geratu zait.			

2. ARIKETA: A-B-C EREDUA ETA PENTSAMENDU AUTOMATIKO NEGATIBOEN EZAUGARRIAK

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013 ETA GRAÑA ETA RODRÍGUEZ, 2010) 20 MINUTU

Pentsamendu automatikoak lantzen jarraituko dugu, eta ariketa honetan, nerabeek pentsamenduen, emozioen eta jokabideen artean zer nolako lotura dagoen ikasiko dute. 1. koadroko A-B-C eredua (González-Álvarez et al., 2013; Graña eta Rodríguez, 2010) labor-labor azalduko dugu, hau da, pentsamenduak nondik datozen eta pentsamenduek emozio eta jokabideak eragiten dituztela. Pentsamendu horiek identifikatu eta emozio jakin batzuekin lotzeko zailtasunak izanez gero, zailtasun horiek gainditzeko lan egingo dugu.



1. KOADROA. A-B-C EREDUA



Eskema hori garrantzitsua da, nerabeen saioaren ideia nagusia zein den ikusten laguntzen dielako; izan ere, egoera beraren aurrean, pertsona baten erantzuna edo portaera desberdina izan daiteke gertatzen ari dena nola interpretatzen duen arabera.

Jarraian, pentsamenduak positiboak, negatiboak edo neutroak izan daitezkeela azalduko dugu, nerabeek identifikatu ahal izan ditzaten. Pentsamendu negatiboetan sakonduko dugu. Terapeutak *Pentsamendu automatikoak* dokumentuko informazioa erabil dezake.



Pentsamendu positibo, negatibo eta neutroak
(Hemendik moldatua: Graña eta Rodríguez, 2010)

Pentsamendua zera izan daiteke, geure buruarekin izaten dugun elkarrizketa, eta kontuan izan behar dugu geure buruari esaten diogun eragina duela gure sentitzeko moduan eta jokatzeko moduan.

Pentsamenduak positiboak, negatiboak edo neutroak izan daitezke, eta gure portaeran eragiten duten sentimenduak sorrarazten dituzte. Adibidez, pertsona batek pentsamendu positibo bat izan badu, pozik eta lasai egongo da. Horrela, bada, pertsona batek pentsamendu neutro bat (ez positiboa, ez negatiboa) izan badu, ez da urduri egongo, ezta aztoratuta ere. Pentsa une horretan amak errieta egiten diola zerbait gaizki egin duelako; lasai baldin badago, ez dio erantzun txarrik emango amari (birao bat edo irainen bat) eta, ziurrenik, barkamena eskatuko du egin duenarengatik, ama hainbeste mindu duen horrengatik. Alabaina, pertsona horrek pentsamendu negatiboa izan badu eta haserrearen edo hiraren emozioa izan badu, ziurrenik amak zerbait esaten dionean ateari danbategoa emanez eta oihuka erantzungo dio, “utzi bakean” edo horrelako zerbait.

Bizitzari begiratzen diozunean ikuspegi negatiboa/distorsionatua baduzu nagusi, zure garunak honelako pentsamenduak garatuko ditu: “nire bizitza penagarria da, dena gaizki ateratzen zait eta, oro har, horrelako gauzak niri gertatzen zaizkit. Gaur dena hondatu dut, eta ez dut arazo hau konpontzea lortuko; beraz, ez naiz saiatu ere egingo”. Pertsona horiek agian arrakasta lortuko dute bizitzako uneren batean, baina ez dira gai izango euren mundua jarrera positibo batetik interpretatzeko; honelako pentsamenduak izango dituzte: “zorte oneko bolada honek ez dit luze iraungo; gauza guztiak ongi ateratzea nahi nuke, baina ezinezkoa da”.

Aitzitik, bizitzarekiko jarrera positiboa baldin bada, pentsatzeko modua honelakoa izango da: “hau ongi aterako zait, ez da ezinezkoa! Egoera hau behar bezala bideratzeko gai naizelako konfiantza osoa daukat; beste ahalegin txiki bat egin, eta lortuko dut! Gertatzen dena gertatzen dela, beti aurrera”.

Pentsamendu automatiko negatiboak (Pastor eta Sevilla, 2000)

“Orain, zertxobait praktikatu dugu eta lehen aipatu ditugun pentsamendu automatiko horiei buruz hausnarketa egin dugu; horrela, bada, konturatuko zinen ez dela beti erraza izaten buruan zer darabilkigun konturatzea.

Pentsamendu negatiboak ez dira beti arrazoibide sakonak izaten eta askotan ez gara haietaz jabetu ere egiten; izan ere, kasu askotan, flash modukoak dira, gure buruan agertzen dira bat-batean, eta irudiak edo esaldi laburrak ere izan daitezke. Horren ondorioz, askotan ez gara konturatu ere egiten, edo hain ohituta gaude pentsamendu horiekin, ez gara identifikaatzeko ere gai”.

Azaldutako gauza guztiak argiago ikus ditzazun, pentsamendu automatikoen ezaugarri nagusiak aurkeztuko dizkizugu.

Pentsamendu automatikoak azkarrak eta laburrak dira, eta ez dira hausnarketa baten ondorio, baizik eta kontrolik gabe sortzen direla ematen du. Hobeto identifika ditzagun, ikus dezagun zer ezaugarri dituzten:

- **Automatikoak dira:** azkar eta nahi gabe sortzen dira.
- **Sinesgarriak dira:** indar handiz agertzen dira, eta ez ditugu zalantzan jartzen.
- **Irudiak izan** ditzakete.
- **Ez dira ebidentzian oinarritzen:** ez dira objektiboak, ez dira gertakari egiaztagarrietan

oinarritzen; nik sinesten dudan hori dira, besterik gabe. Horregatik, ez dugu aztertzeko betarik hartzen; besterik gabe, sinetsi egiten ditugu.

- **Emozio handiak eragiten dituzte:** deskontrol emozionala ere eragin diezagukete.
- **Ez dira erabilgarriak:** ez dute ezertarako balio izaten. Epe motzera emozio suntsitzailak eta portaera ez-eraginkorrak eragiten dituzte; epe luzera, aldiz, zorionik eza, segurtasunik eza eta antsietatea.

3. ARIKETA: IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS

35 MINUTU

Ariketa honetan, nerabeek bizi izandako egoera jakin batzuetan zer pentsamendu izan zituzten identifikatzen sakontzea lortu nahi dugu. Horretarako, terapeutak lan-koadernoko ariketa bat baliatuko du (Ariketa. *Pentsamenduak identifikatzea*). Proposatutako egoeren artetik, arlo bakoitzetik bat hautatu behar da, talde bakoitzaren ezaugarri eta egoeretara hobekien egokitzen direnak aintzat hartuta (nerabeen adina kontuan izan behar da). Egoera horretan izandako pentsamendua identifikatzeko eskatuko zaie, eta zer emozio sentitu zituzten esateko, baita zer egin zuten ere. Horrela, bada, Pentsamendu – Emozio – Jokabideen arteko lotura lantzen jarraituko dugu.

15-17 urteko nerabeen taldean, egoeren gaineko hausnarketa bakarka egiteko eskatuko zaie eta, gero, taldean bateratze-lana egiteko.

12-14 urteko taldean, terapeutak ariketa bideratuko du eta galderak egingo ditu, baina nerabe bakoitzak erantzun bat erregistratzen duela ziurtatu behar du. Ondoren, bateratze-lana egingo da.

ARIKETA. PENSAMENDUAK IDENTIFIKATZEA

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013 ETA GRAÑA ETA RODRÍGUEZ, 2010)

Egoera	Zer etorri zitzaizun burura? PENSAMENDUAK	Zu nola sentituko zinateke? EMOZIOAK	Zer egingo zenuke? JOKABIDEAK
FAMILIAREN ARLOA			
Gurasoek zigortu egin zaituzte eta ez dizute kalera ateratzen utzi notak direla-eta			
Aita edo ama zure janzkeraren aurka ari da beti			
Aitak edo amak ez dizu hitz bat bera ere esan egun osoan			

BIKOTEAREN ARLOA

Zure bikotekidea beste norbaitekin dagoen zurrumurrua iritsi zaizu

Zure bikotekideak ez dio zure deiari erantzuten, eta behin baino gehiagotan deitu diozu

Zure bikotekideak kritikatu egiten zaitu zure jokabideagatik

Zure bikotekidea zuk gogoko ez duzun beste norbaitekin hitz egiten ari da

IKASKETEN ARLOA

Institututik bota egin zaituzte

Notak jaso dituzu eta uste baino txarragoak dira

Irakasle batek zuri buruzko zerbait esan du ikaskide guztien aurrean. Ikaskide guztiek barre egin dute esan duenagatik

Irakasle batek jakinarazi dizu berriro hitz eginez gero kaleratu egingo zaituela

LAGUNEN / GIZARTEAREN ARLOA			
Bazkalorduan jangelan ogia hurbiltzeko eskatu diondo ondoko ikaskideari. Ez dizu erantzun, ezta begiratu ere			
7etarako egin duzue hitzordua lagunek, parkean, baina etxean asper-asper eginda zeundenez lehenago ateratzea erabaki duzu; parkera joan zara eta zure lagunak jada han daudela ikusitu duzu, zuri buruz gaizki-esaka			
Ikaskide bat zuri buruz gaizki-esaka ari dela esan dizu norbaitek			
Taldean hitz egiten ari zaretelarik, lagun batek zera esan dizu, zuk esan berri duzun hori ez dela bere gustukoa			

Taldeakide guztien interakzioa eta parte-hartzea ahalbidetzeko, lantzen den egoera bakoitzean sor daitezkeen pentsamendu, emozio eta jokabideekin lotutako “ideia-jario” bat modu dinamikoan egiteko eska dakieke.

Pentsamenduak identifikatzeko prozesuko zailtasunak normalizatu egingo dira eta, horretarako, prozesu horretarako trebetasun berriak ikasi egin behar direlako ideia sustatu behar da nerabeengan, eta trebetasun horietan trebatu egin behar dela.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Azkeneko minutuetan, terapeutak landutako alderdi garrantzitsuenen laburpena egingo du. Horren ondoren, aste osoan landu beharreko helburua identifikatzeko eskatuko zaie nerabeei. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria betetzeko eskatuko da.

3. MODULUA / 6. SAIOA

PENTSAMENDU AUTOMATIKO NEGATIBOAK ZALANTZAN JARTZEKO ETA PENTSAMENDU ALTERNATIBOAK SORTZEKO TRESNAK

Pentsamendu automatikoen nola funtzionatzen duten eta emozioekin eta portaerarekin zer nolako lotura duten ulertzen badugu, pentsamenduek geure gain duten botereari buruz hausnarketa egin ahal izango dugu. Egoerak interpretatzeko gure moduak beste pertsonetik harremanetan nola elkarreragiten dugun baldintza dezakeela konturatu behar dugu, batik bat, interpretazioa okerra denean edo pentsamendu automatiko negatiboak sortzen direnean. Horrelako egoeretan, pentsamendu alternatiboak sortzen ikasi behar da, emozio negatiboak eta portaera gatazkatsu edo indarkeriazkoak sortzea saihesteko.

Hori lortzeko, garrantzitsua da nerabeek hausnarketa egitea beraiarentzat gatazkatsuak suertatzen diren egoera jakin horietan izaten dituzten pentsamenduei buruz.

Helburu orokorrak

- Portaera antisozialeko egoeretan pentsamendu automatiko negatiboak identifikatzen ikastea.
- Pentsamendu automatiko negatiboak sentitzeko dugun moduan eta etsaitasunezko hartzen ditugun egoerak ebazteko dugun moduan betetzen duten zeregina aztertzea.
- Pentsamendu automatiko negatibo horiek zalantzan jartzeko eta aldatzeko premiari buruzko hausnarketa egitea.
- Pentsamendu horiek zalantzan jartzeko eta aldatzeko tresnak eskuratzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Gatazkatsuak diren egoeretan sortzen diren pentsamenduak zeintzuk diren identifikatzea eta ezagutzea.	1. ariketa (N). Pentsamenduak identifikatzea (material berdina bi taldeetan)
2. Barne-elkarrizketa identifikatzea. 3. Barne-elkarrizketaren bitartez portaera kontrolatzen ikastea.	2. ariketa (N). Zer da barne-pentsamendua edo barne-elkarrizketa? (material berdina adin guztietarako; gehiago bideratu 12-14 urteko taldean)
4. Egoera interpretatzeko moduaren arabera zer emozio sor daitezkeen detektatzea.	3. ariketa (N). Pentsamendu alternatiboak (material berdina bi taldeetan)
5. Pentsamenduak ere zalantzan jar daitezkeela edo alda daitezkeela pentsatzea.	4. ariketa (N). Pentsamendu alternatiboak sortzea (material berdina adin guztietarako; gehiago bideratu 12-14 urteko taldean)
6. Barne-elkarrizketaren bitartez erabaki hobeak hartzen ikastea.	5. ariketa (O). Barne-elkarrizketa negatiboa barne-elkarrizketa erabilgarri bihurtzea (material berdina bi taldeetan)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik, sarrera-erregistroa egin eta bitarteko aldia berrikusi behar da, saioa aurkeztu (10 minutu) eta, jarraian, bost jarduera egin behar dira.

10 min

1. ARIKETA	PENTSAMENDUAK IDENTIFIKATZEA	10 min
2. ARIKETA	BARNE-ELKARRIZKETA	15 min
3. ARIKETA	PENTSAMENDU ALTERNATIBOAK	15 min
4. ARIKETA	PENTSAMENDU ALTERNATIBOAK SORTZEA	20 min
5. ARIKETA	BARNE-ELKARRIZKETA NEGATIBOA BARNE-ELKARRIZKETA ERABILGARRI BIHURTZEA	15 min

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin (5 minutu).

5 min

Parte-hartzaileei ongiatorria egin ondoren, sarrera-erregistroa egin eta zer nolako astea izan duten galdetuko zaie. Jarraian, aurreko astean ikasitakoarekin jarraitzeko jarduerak egingo ditugula jakinaraziko zaie. Pentsamenduen, emozioen eta jokabideen arteko lotura landu genuela gogoraziko dugu, baita pentsamendu negatiboak eta okerreko sinesmenak ere.

Pentsamenduek jokabideak eragiten dituztela azaldu behar da; horregatik, jokabidea aldatu nahi badugu, jatorrira jo beharko dugu, hau da, sortzen diren pentsamenduetara. Horretarako, pentsamendu ez oso erabilgarriak sortzen diren egoerak zeintzuk diren aztertuko dugu, pentsamendu horien ordeztu pentsamendu alternatiboak sortzeko eta, horren ondorioz, beste jokabide mota batzuk izateko.

1. ARIKETA: PENTSAMENDUAK IDENTIFIKATZEA**10 MINUTU**

Saioaren hasieran, egoera jakin batzuetan sor daitezkeen hirazko eta/edo etsaitasuneko pentsamenduak landuko ditugu. Ariketa horren helburua da nerabeek beraien pentsamenduak identifikatzen ikastea. Horretarako, terapeutak haserrea eragiteko moduko egoerak proposatuko ditu, baina egoeren hasiera baino ez du azalduko eta nerabeek egoera horietan zer pentsatuko ote luketen irudikatu beharko dute. Horrela, bada, nerabeek izaten dituzten pentsamenduak jasoko dira. Haserre egonda izaten diren horrelako pentsamenduak eta erroreak normalizatu egingo ditugu, nerabeentzat errazagoa izan dadin pentsamendu mota hori ezagutzea, naturalizat har ditzaten eta zalantzan jartzea ere errazagoa izan dadin beraientzat. Lan-koadernoko ariketan proposatutako adibideak erabil daitezke.

Bi taldeetan berdin landuko da.

ARIKETA. PENTSAMENDUAK IDENTIFIKATZEA

1. Aitak/amak logela txukundu behar dudala esaten didanean nik honako hau pentsatzen dut:

2. Irakasleak behar baino lan gutxiago egin dudala esaten didanean,

3. Nebak/anaiak kalera nirekin etorri nahi duenean sutu egiten naiz, eta

4. Lagunek nik proposatutakoa egin nahi ez dutenean

5. Bikotekideak nirekin geratu ezin duenean

2. ARIKETA: BARNE-ELKARRIZKETA

15 MINUTU

Jarduera honen helburua barne-pentsamenduak edo barne-elkarrizketa identifikatzea da, portaera kontrolatzeko eta erabaki hobek hartzeko erabiltzen ikas dezaten. Hasteko, egoera zailtan euren buruari zer esaten dioten edo zer pentsatzen duten konturatzeko eskatuko diegu nerabeei. Garrantzitsua da nerabeei ikusaraztea zer pentsamendu izaten ari diren identifikatzeko gai baldin badira, erabaki ahal izango dutela beraien pentsamenduak arazoa konpontzeko lagungarri izaten ari zaizkien edo, aitzitik, arazoa larriagotzen ari ote diren, hau da, beraien pentsamenduak positiboak ala negatiboak ote diren. Pentsamenduen azterketa hori ongi egiten badute eta negatiboak identifikatzen ikasten badute, egoera zailtan agertzen zaizkienean aldatzeko gai izango dira eta, hartara, ez dute indarkeria erabili beharko gatazkak konpontzeko. Terapeutak lan-koadernoko barne-elkarrizketari buruzko ariketa balia dezake.

15-17 urteko nerabeen taldean, egoerak bakarka lantzeko eskatuko zaie eta, gero, taldean bateratze-lana egiteko.

12-14 urteko taldean, terapeutak ariketa bideratuko du eta galderak egingo ditu, baina nerabe bakoitzak erantzun bat erregistratzen duela ziurtatu beharko du. Ondoren, bateratze-lana egingo da.

ARIKETA. BARNE-ELKARRIZKETA

(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ETA ANDERSON, 2004)

“Egoera guztietan nola pentsatuko dugun erabaki dezakegu. Egoerak geure buruari azaltzeko bi modu daude: gero eta gehiago haserretzeko moduan egin dezakegu, edo bestela, geure burua lasaitu eta egoera hobeto ulertzeko moduan. Gauzak geure buruari azaltze horri barne-elkarrizketa esaten diogu”.

Adibidez:

Cristina ordu-erdi berandu iritsi da etxera. Bere ahizpa Maria haserre bizi dago Cristinak hitzordu garrantzitsu batera eraman behar zuelako autoz. Orain, Maria berandu iritsiko da; Maria Cristinari oihu egiten hasi da, eta azkenean biek amaitu dute oihuka. Mariak ahizpa iraindu du, eta ez orain, ez inoiz ez duela inora eramango esan dio.

Zer gauza negatibo pentsatu ahal izan ditu Mariak?

Pentsamendu horiek nola sentiarazten dute bera?

Mariaren portaerak zertan eragiten dio ahizpari?

Hala ere, zer pentsa dezake Mariak lasaitzeko eta egoerari aurre egiten laguntzeko?

3. ARIKETA: PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

15 MINUTU

Pentsamenduen, emozioen eta portaeraren arteko lotura lantzen jarraituko dugu ariketa honekin. Horrela, bada, ariketaren helburua da nerabeek, egoera beraren aurrean, interpretazio bat baino gehiago egon daitezkeela identifikatzea eta ulertzea eta, interpretazio horietan oinarrituta, erantzun emozionala eta jokabidea aldatu egin daitezkeela. Taldeari hainbat egoera proposatzea gomendatzen dugu, eta egoera horietan, pertsonak zer emozio sentitzen duten detektatu beharko dute pertsona horrek egoera nola interpretatzen duen eta zer erantzun ematen duen arabera; horretarako, beste batzuen esperientzian oinarritutako adibideak jar ditzakegu (*Pentsamendu alternatiboak* ariketa). Jarduera gero eta zailagoa izango da, zenbait laukitxotan ez baita pentsamendua, emozioa edo portaera agertuko. Terapeutak nerabea bideratzen saiatu behar du, honako ondorio hau atera dezan: horrelako pentsamenduak sortzen zaizkion egoeretan, pentsamendu horien atzetik pentsamendu are negatiboagoak sortu ohi dira, eta azkenean, gaizki sentitzen da, haserrea gailentzen zaio eta gatazkak behar ez bezala bukatzen dira.

Bi taldeetan, terapeutak bideratu eta lagundu egingo ditu nerabeak, laukitxo bakoitza bete ahal izan dezaten.

ARIKETA. PENSAMENDU ALTERNATIBOAK

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Ander zinemako sarrera erosteko zain dago, ilaran, eta, bat-batean, aurrerago, lagun talde bat txanda errespetatu gabe ilaran sartu dela ikusi du.

PENSAMENDUA	EMOZIOA	PORTAERA
"Niri barrez ari dira" "Aprobetxatu egin nahi dute" "Ikusiko dute"		Lasai-lasai esan diet txanda errespetatu behar dutela eta ilaran jarri behar dutela

Laura ikasgelan dago eta, bat-batean, mugikorra falta duela konturatu da.

PENTSAMENDUA	EMOZIOA	PORTAERA
		Bilaketa-lanei ekin diet berriro bizkar-zorroan, arropan eta ikasgelan
	Lasaitua	
Lapurto egin didate; ziur gelako ikaskideren bat izan dela		

4. ARIKETA: PENTSAMENDU ALTERNATIBOAK SORTZEA

20 MINUTU

Ariketa honen bitartez, nerabeari lagundu egingo diogu bere hira-pentsamenduak zalantzan jartzen, betiere aurreko jardueran pentsamendu horiek identifikatzen ikasi ostean, aldatu ahal izateko. Horretarako, lan-koadernoko ariketa bat egingo dugu (*Autoerregistroa pentsamenduak zalantzan jartzeko* ariketa). Terapeutak arlo bakoitzeko egoera bat hautatuko du, taldearen ezaugarriak kontuan hartuta. Kasu honetan, pentsamendu alternatiboak sortzeari emango zaio garrantzia eta, aldi berean, pentsamendu alternatiboen ondoriozko emozio berriak identifikatu behar dira.

15-17 urteko nerabeen taldean, egoerak bakarka lantzeko eskatuko zaie.

12-14 urteko taldean, terapeutak ariketa bideratuko du eta galderak egingo ditu, baina nerabe bakoitzak erantzun bat erregistratzen duela ziurtatu beharko du.

Jarraian, bateratze-lana egin behar da taldean. Emozionalki negatiboak diren egoeretan sortzen zaizkien pentsamendu negatiboak aldaezinak ez izateko aukera aintzat hartu behar dute nerabeek; pentsamendu negatiboak zalantzan jar daitezkeela pentsatu behar dute eta, hartara, egoera jakin batzuetan nola sentitzen diren eta nola jokatzeko duten aldatu ahal izango dute.

ARIKETA. **AUTOERREGISTROA PENTSAMENDUAK ZALANTZAN JARTZEKO**
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Egoera	Pentsamendu Negatiboa	Emozio negatiboa	Pentsamendu alternatiboa	Emozio berria
KONTSUMOAREN ARLOA				
Adiskide batek esan dizu azkenaldian droga gehiegi hartzen ari zarela.				
Festa batean alkohola edan duzu eta, etxera iritsi zarelarik, aita/ama konturatu egin da.				
Bikotekidearen ustez gehiegi erretzen duzu.				
Drogen aurkako solasaldia entzun behar izan duzu.				
FAMILIAREN ARLOA				
Aitak/amak logela txukuntzeko esan dizu, baldin eta kalera atera nahi baduzu.				
Anaiak/nebak/arrebak/ahizpak zure elastiko bat hartu eta jantzi egin du.				
Aitak edo amak ez dizu hitz bat bera ere esan egun osoan.				
BIKOTEAREN ARLOA				
Zure bikotekidea beste norbaitekin dagoen zurrumurrua iritsi zaizu.				
Zure bikotekideak ez dio zure deia erantzuten.				
Zure bikotekideak kritikatu egiten zaitu zure jokabideagatik.				
Zure bikotekidea zuk gogoko ez duzun beste norbaitekin hitz egiten ari da.				
IKASKETEN ARLOA				
Institututik bota egin zaituzte.				
Notak jaso dituzu eta uste baino txarragoak dira.				
Irakasle batek zuri buruzko zerbait esan du ikaskide guztien aurrean. Ikaskide guztiek barre egin dute esan duenagatik.				
Irakasle batek jakinarazi dizu berriro hitz eginez gero kaleratu egingo zaituela.				
LAGUNEN / GIZARTEAREN ARLOA				
Zure lagunak ordu jakin batean geratu direla jakin duzu, baina zuri ez dizute ezer esan.				
Lagun batek zuri buruzko mezu negatibo bat bidali nahi zuen, baina nahastu egin da eta zuri iritsi zaizu.				
Lagun batek zure bikotekidea gogoko duela jakin duzu, eta harekin geratu nahi duela.				
Taldean hitz egiten ari zaretelarik, lagun batek ez zarela ezertaz jabetzen esan dizu, ergela zarela.				
Parrandan zabiltzala, lagun bat gau osoa egon da zuri bizkarra ematen.				

5. ARIKETA: BARNE-ELKARRIZKETA NEGATIBOA BARNE-ELKARRIZKETA ERABILGARRI BIHURTZEA

15 MINUTU

Jarduera honen helburua zera da, barne-elkarrizketa negatiboa aldatu eta barne-elkarrizketa erabilgarri bihurtzea. Horretarako, agian zailak izan daitezkeen egoerak aurkeztuko ditugu (*Barne-elkarrizketa negatiboa eta erabilgarria*) eta nerabeek idatzi egin beharko dute, bai sortzen zaizkien elkarrizketa edo pentsamendu negatiboak, bai lasaitzen eta egoerari aurre egiten lagun diezakekeen barne-elkarrizketa erabilgarria. Terapeutak taldearen ezaugarrietara hobekien egokitzen diren hiru egoerak hautatuko ditu. Azkenik, beraien bizitza errealean haserrarazten dituen egoera bat pentsatu beharko dute, eta barne-elkarrizketa negatiboa eta erabilgarria idazteko eskatuko zaie.

ARIKETA. **BARNE-ELKARRIZKETA NEGATIBOA ETA ERABILGARRIA** (HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

Jarraian, hainbat egoera aurkeztuko dira, eta zailak izan daitezke. Irakurri egoera bakoitza eta idatzi kasu bakoitzean sor daitekeen elkarrizketa negatiboa, baita lasaitzen eta egoerari aurre egiten lagun diezazukeen edo, bestela, egoera bertan behera utzi eta urruntzeko gai izaten lagun diezazukeen barne-elkarrizketa erabilgarria ere.

1. Zure anaia/neba/arreba/ahizpa txikia zure logelan sartzen da behin eta berriro, eta zure gauzak ukitzen ditu.

Barne-elkarrizketa Negatiboa:

Barne-elkarrizketa Erabilgarria:

2. Aitak/amak kalera atera baino lehen logela txukuntzeko esan dizu. Zuk une horretan ateratzeko asmoa zenuen, lagunekin merkataritza-gunean geratu baitzara:

Barne-elkarrizketa Negatiboa:

Barne-elkarrizketa Erabilgarria:

3. Lagun batek zurekin geratuko zela esan zizun, baina azkeneko unean beste plan batzuk egin ditu. Geroago jakin duzu bien lagun den beste norbaitekin joan dela nonbaitera, eta ez zaituzte gonbidatu:

Barne-elkarrizketa Negatiboa:

Barne-elkarrizketa Erabilgarria:

4. Oso gogoko ez duzun lagun bat bere adiskide batekin txutxu-mutxuka ari da zure aurrean.
Barne-elkarrizketa Negatiboa:

Barne-elkarrizketa Erabilgarria:

5. Ordubete berandu iritsi zara etxera, eta aitak/amak zigortu egin zaitu.
Barne-elkarrizketa Negatiboa:

Barne-elkarrizketa Erabilgarria:

6. Aspaldian elkarrekin muturtuta egon zareten lagun bat hurbildu zaizu, baina borrokatzeko gogoz dabil.
Barne-elkarrizketa Negatiboa:

Barne-elkarrizketa Erabilgarria:

7. Zure anaia/neba/arreba/ahizpa gogaitarazten ari zaizu berriro. Bultza egin dizu eta tentela zarella esan dizu:
Barne-elkarrizketa Negatiboa:

Barne-elkarrizketa Erabilgarria:

8. Pentsa ezazu zure bizitza errealean haserrarazi egiten zaituen egoera bat. Idatzi hemen behean eta gero idatzi barne-elkarrizketa negatiboa eta erabilgarria:

Egoera:

Barne-elkarrizketa Negatiboa:

Barne-elkarrizketa Erabilgarria:

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Azkeneko minutuetan, saioan landutako alderdi garrantzitsuenak gogoratuko ditugu eta, beti bezala, aste osoan landu beharreko helburua erabakitzeke eskatuko zaie. Era berean, prozesua ebaluatzeke galde-sorta ere bete beharko dute.

3. MODULUA / 7. SAIOA

INDARKERIA JUSTIFIKATZEN DUTEN SINESKERIAK ETA SINESMEN ATERNATIBOAK

Sinesmenak pentsamenduen oinarri izaten dira. Pertsonak zenbait alderdiri buruz egiten dituzten interpretazioak dira eta, maiz, jendea ez da ohartu ere egiten sinesmen horietaz. Era berean, sinesmenak giza jokabidearen justifikazio ere badira.

Indarkeria justifikatzeko balio duten sinesmenak sineskeriak dira, azken batean, eta sinesmen disfunczionalen edo sinesmen ez-erabilgarrien barruan sartzen dira. Disfunczionalak izaki, eta eragiten dituzten ondorioengatik, horrelako sineskeriak desagerrarazi egin behar dira.

Saio honetan, nerabeei ikusarazi nahi diegu sineskeria horiek beraien bizitzan zer nolako ondorio negatiboak eragiten dituzten, eta beraien jokabidearen azpian dauden okerreko sinesmen edo sineskeriak identifikatzen ere ikasiko dute. Azkenik, sineskeria disfunczionalen ordeztu sinesmen alternatiboak sortzeko estrategiak irakatsiko ditugu.

Helburu orokorrak

- Sinesmenek gure pentsamendu, emozio eta jokabideen sorkuntzan nolako zeregina betetzen duten jakitea.
- Nerabearen sinesmen irrazional nagusiak identifikatzeko prozesuak bultzatzea.
- Sinesmen irrazional horiek aldatzeko motibatzea.
- Errealitatea interpretatzeko beste modu batzuk badaudela sinesten amaitzea saioa.

Helburu espezifikoak	Jarduera
<p>1. Sinesmena eta pentsamendua hitzen esanahia ulertzea.</p> <p>2. Oro har eta haserrealdietan, indarkeria justifikatzen laguntzen duten sinesmen irrazional nagusiak zeintzuk diren identifikatzea.</p>	<p>1. ariketa (N). Sinesmenaren kontzeptua eta identifikazioa (material berdina adin guztietarako; gehiago bideratu 12-14 urteko taldean)</p>
<p>3. Sinesmen horiek pertsona batetik bestera eta pertsonaren biografiaren arabera aldatzeko aukera aintzat hartzea eta balioestea, eta aldaezinak ez direla konturatzea.</p>	<p>2. ariketa (N). Indarkeria justifikatuta ote dagoen eztabaidatzea</p>
<p>4. Alferrikako sinesmen eta portaera horiek aldatzeko estrategiak ikastea.</p>	<p>3. ariketa (N). Sinesmen alternatiboak</p>

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik, sarrera-erregistroa egin eta bitarteko aldia berrikusi behar da, modulua eta saioa aurkeztu (10 minutu) eta, jarraian, hiru jarduera egin behar dira. **10 min**

1. ARIKETA SINESMENAREN KONTZEPTUA ETA IDENTIFIKAZIOA 30 min

2. ARIKETA INDARKERIA JUSTIFIKATUTA OTE DAGOEN EZTABAIDATZEA 30 min

3. ARIKETA SINESMEN ALTERNATIBOAK 25 min

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin. **5 min**

Ongietorriaren ondoren, sarrera-erregistroa egin behar da eta zer jarduera egingo ditugun azalduko dugu. Sinesmenak pentsamenduen oinarri direla azalduko dugu eta, beraz, emozioen eta portaeraren sorburu ere badirela. Hori horrela dela, gauza jakina da okerreko sinesmenek portaera gatazkatsuak edo indarkeriazkoak justifikatzen dituztela. Horregatik, saio honetan, aurreko bi saioetan landutakoarekin jarraituko dugu, eta sinesmenaren kontzeptuan sakontzeaz gain, nerabe bakoitzak bere portaera justifikatzeko erabiltzen dituen sinesmenak identifikatzen ere jarraituko dugu. Bukatzeko, sinesmen alternatiboak garatzeko estrategiak irakatsiko ditugu.

1. ARIKETA: SINESMENAREN KONTZEPTUA ETA IDENTIFIKAZIOA

30 MINUTU

Jarduera honen helburua zera da, *sinesmen* hitza erabiltzea pentsamendu automatikoen sorrera azaltzeko eta ulertzeko. Horretarako, lan-koadernoan bildutako funtsezko informazioa aurkez daiteke (*Sinesmenak* dokumentua); kontzeptua behar bezala barneratzeko, komenigarria izango litzateke informazio hori helaraztea.



DOKUMENTUA. SINESMENAK

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Sinesmenak edo justifikazioak pentsamenduen oinarri izaten dira. Adibidez, nire ustez indarkeria justifikatuta dagoenez gero, neure burua defendatzeko erabiltzen badut (sinesmena), egoera jakin batean norbait ni erasotzeko asmoz hurbiltzen bazait zera pentsatuko dut, "astindu ederra emango diot" (pentsamendua).

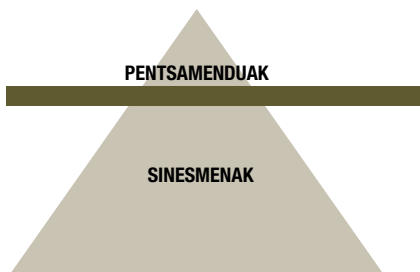
Sinesmenak interpretazioak dira; munduak edo pertsonak funtzionatzeko moduari buruz guk egiten ditugun interpretazio sakonak.

Sinesmenak gure jokabideen justifikazioak dira. Justifikazio horiek desadostasuna murrizteko balio digute, hau da, norbaiti eraso egiten badiot, normalena da gaizki sentitzea eta ondoez hori murrizteko modu bakarra nire jokabidea justifikatzea da: "merezi zuelako egin nuen".

Jende guztiak ditu sinesmenak edo justifikazioak, bizitza osoan barrena ikasten baitira.

Indarkeria justifikatzeko balio duten sinesmenak sinesmen disfuntzionalen barruan sartzen dira. Disfuntzional esaten zaie ez direlako erabilgarriak.

Pentsamenduak icebergaren tontorra dira, hau da, gure buruan agertzen diren esaldiak. Bien bitartean, sinesmenak barru-barruan daude eta pentsamenduen oinarri dira, baina pentsamenduak ez bezala, gure garunean ezkutan egoten dira.



Komeni da informazio hori Pentsamendu Automatiko Negatibo (PAN) kontzeptuarekin osatzea:

“pentsamendu azkarrak eta laburrak dira, eta ez dira hausnarketa baten ondorio; aitzitik, kontrolik gabe sortzen direla ematen du. Horretaz gain, mekanikoak eta sinesgarriak dira, irudiak ere izan ditzakete, ez dira ebidentzian oinarritzen, emozio biziak eragiten dituzte eta ez dira erabilgarriak”.

Ondoren, pentsamendu automatiko horiek sinesmen edo jarreretatik sortzen direla jakinaraziko diegu: *“interpretazio sakonak dira, eta pertsonak askotan ez dira haletaz erabat jabetzen”.* Askotan gure jokabideen inguruan ematen ditugun justifikazioak izaten dira, eta haurtzaroan garatu ohi dira. Horrela, beraz, pentsamendu automatikoak sinesmenen mailarik azalekoena dira. Pentsamendu automatiko negatiboak sinesmen disfuntzionalen izeberga dira, eta sinesmen horiek desadaptatiboak edo irrazionalak dira, ia ezinezkoa baita norberaren zorientasuna lortzeko ezartzen dituzten baldintzak betetzea.

Komeni da normalizatzea sinesmenak jende guztiak dituela, justifikazio modura erabiltzen direla eta, lehen ere esan dugunez, bizitza osoan ikasten ditugula. Azalpenaren ondoren, nerabeei beraien sinesmenetatik zenbait sinesmen azaltzeko aukera ematea proposatzen dugu, sinesmen horiek definitzen dituzten ezaugarriak berresteko. Terapeutak apuntatu egin beharko ditu ateratzen diren sinesmen horiek, eztabaidaren ariketako zerrendan gehitzeko.

Jarraian, eta hausnarketa pertsonalekin bateratze-lana egin ondoren ariketa bat proposatuko da: hainbat egoeraren aurrean, indarkeriazko portaera justifikatzen duten sinesmenak zeintzuk diren identifikatu beharko dute nerabeek. Kontua da zera ulertu behar dutela, orokorrean, egiten ditugun jokabide guztiak justifikatzen ditugula, positibo nahiz negatibo izan. Terapeutak lan-koadernoko *Indarkeria justifikatuta al dago?* ariketan dauden adibideak erabil ditzake, edo bestela, berak prestatutakoak. Kasu jakin bakoitzean, indarkeria justifikatuta dagoen ala ez esan beharko dute nerabeek, besterik gabe; izan ere, hurrengo jardueran horri buruz eztabaidatu beharko dugu. Berriro ere gogoraraziko dugu sinesmen multzo batean oinarrituta interpretatzen dugula errealitatea denok, baina sinesmen horiek aldatu egiten direla pertsona batetik bestera. Terapeutaren ardura izango da egoera bakoitzari erantzun egokia ematea.

15-17 urteko nerabeen taldean, egoerak bakarka lantzeko eskatuko zaie.

12-14 urteko taldean, terapeutak ariketa bideratuko du eta galderak egingo ditu, baina nerabe bakoitzak erantzun bat erregistratzen duela ziurtatu beharko du.

ARIKETA. **INDARKERIA JUSTIFIKATUTA AL DAGO?**

(HEMENDIK MOLDATUTAKO ARIKETA: GONZÁLEZ-ALVAREZ ET AL., 2013)

- **1. egoera:** Mutiko batek (Xabierrek) dirua kendu dio haur txikiago bati (Juani). Alexek gertatutakoa ikusi du; Xabier bultzatu eta lurrera bota du.
Indarkeria justifikatuta al dago? Bai ___ Ez ___
- **2. egoera:** Albertoren ametsa punta-puntako telefono mugikorra edukitzea da. Gurasoei eskatu eta eskatu ari da eta, azkenean, urtebetetzetan oparituko diotela hitz eman diote. Alberto egun handia iristeko irrikaz dago, eta lagun guztiei esan die. Alabaina, urtebetetze-egunean gurasoek ez dute diru nahikorik, eta mugikor xumeagoa oparitu diote. Alberto, hori ikustean, haserre bizian jarri da: ez dutela maite leporatu die, mugikorra lurrera bota du, iraindu egin ditu eta logelan sartu da ate-kolpea jota.
Indarkeria justifikatuta al dago? Bai ___ Ez ___

- **3 . egoera:** Raul etxetik gertu dagoen parke batean geratzen da lagunekin, arratsalde-pasa. Duela zenbait egun, neska-mutil txikiagoen talde bat ere toki berean biltzen hasi da. Astelehenean, beste taldekoak lehenago iritsi zirela eta “bere tokian” zeudela ikusita, Raul sutu egin zen eta beste toki batera joateko esaten hasi zen oihuka, denen aurrean iraintzen zituen bitartean. Orduan, beste taldekoek gauzak bildu eta alde egin zuten. Indarkeria justifikatuta al dago? Bai___ Ez___
- **4 . egoera:** Laura haserre iritsi da etxera zeren berak gustuko duen mutila gogoko ez duen neska batekin joan baita. Une horretan ama sartu da eta logela hankaz gora duela esan dio, txukuntzeko berehala. Laurak garrasi egin dio amari eta bakean uzteko esan dio, astuna baino astunagoa dela. Indarkeria justifikatuta al dago? Bai___ Ez___

Jarraian, haserrealdien egoerei buruzko ariketa bat egingo dugu, egoera horietan bereziki ager baitaiteke indarkeria. Nerabeei gogorraziko zaie jendea haserretu egin daitekeela baina indarkeriarik erabili gabe, pertsona guztiak izan eta ikasi baititzakegu baliabideak egoera zailak bideratzeko. Hasteko, hirari eta erasoari buruzko zenbait sinesmenekin zenbateko adostasun-maila edo desadostasun-maila duten adierazi beharko dute (Ariketa).

ARIKETA. HASERREARI ETA ERASOARI BURUZKO SINESMENAK
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

Sinesmenak	Ados	Desados
Haserretzen naizenean ezin dut kontrolatu zer egiten dudan.		
Haserretzen naizenean oihu egiteko eskubidea dut.		
Inork jotzen banau, zartakoa bueltan emateko eskubidea dut.		
Inork asko zirikatzen banau, nik hura jotzea ondo dago.		
Batzuetan hainbeste haserretzen naiz ezen ezin baitut pentsatu ere egin.		
Haserretzea ondo dago inork zuri edo zure familiari min ematen badio.		
Inori min ematea ondo dago baldin eta hark nire familiako norbaiti min eman badio.		
Haserre baino haserreago egonda ere, ez dut sekula inor jo behar.		
Haserre nagoenean aukera bat hauta dezaket eta besteekin errespetuz jokatu.		
Haserretzen naizenean nire jokabidearen erantzule naiz.		
Batzuetan haserretzea izaten da nik nahi dudana lortzeko aukera bakarra.		
Batzuetan, nire ikuspuntuaren berri emateko modu bakarra oihu eta garrasi egitea da.		
Haserre nagoenean ez dut inor erasotu edo mindu behar jaramon egin nazaten.		

2. ARIKETA: INDARKERIA JUSTIFIKATUTA OTE DAGOEN EZTABAIDATZEA 30 MINUTU

Jarduera honetan, pertsonok indarkeria justifikatzeko erabiltzen ditugun sinesmen nagusiei buruz eztabaidatuko dugu. Aurreko ariketan nerabeek aipatu dituzten sinesmenak hartuko ditugu abiapuntu, eta *Indarkeriaren justifikazio tipikoen adibideak* dokumentuan agertzen direnekin osatuko ditugu.

Terapeutak sinesmen guztiak banan-banan irakurriko ditu, eta nerabeek objektiboak eta baliozkoak ote diren eztabaidatu beharko dute. Indarkeria justifikatzen duten sinesmenek alternatiba badutelako ideia lantzen jarraitzea da kontua, sinesmen alternatibo horiek baitira egoerei behar bezala, modu osasungarrian eta heldutasunez aurre egitea ahalbidetzen digutenak. Era berean, pertsona bakoitzak egiten dituen jokabideen gaineko erantzukizuna duela nabarmendu behar da, batik bat, jokabide horiek indarkeriazkoak direnean; pertsona bakoitzak hautatzen du zer egin. Aldi berean, jokabide horiek, hein batean, gure sinesmenen araberakoak direla gogoratuko dugu eta oso zaila dela sinesmenak alde batera uztea, errotuta dauzkagulako, askotan hor daudela ere ez garelako konturatzen eta esperientziarekin berretsi egin direlako. Alabaina, sinesmen disfuntzional edo oker horiek aldatu egin daitezke, sinesmen errealekin ordeztu, betiere portaerak aldatzeko. Argi izan behar dugu indarkeria ez dagoela INOIZ justifikatuta.



DOKUMENTUA. **INDARKERIAREN JUSTIFIKAZIO TIPIKOEN ADIBIDEAK** (HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

- Indarkeria justifikatuta dago neure burua defendatzeko erabiltzen badut.
- Indarkeria justifikatuta dago beste norbait edo ahulenak defendatzeko erabiltzen badut.
- Indarkeria justifikatuta dago neure burua errespetarazteko erabiltzen badut; jaramon egiteko erabiltzen badut.
- Indarkeria justifikatuta dago nahi dudana lortzeko erabiltzen badut.
- Indarkeria justifikatuta dago nire haserrea lasaitzeko erabiltzen badut, eta abar.

Halaber, terapeutak hainbat galdera egin ditzake sinesmenek portaeran nola eragiten duten ikusteko. Hona hemen egin ditzakeen galderak:

Nola eragiten du sinesmen bakoitzak zuk aukeratutako zure jokabidean?

Nola eragiten du sinesmen bakoitzak zure jokabidearen gaineko erantzukizuna zeure gain hartzeko gaitasunean? (alegia, zenbat aldiz leporatzen diezuen errua besteei edo zenbat aldiz justifikatzen duzun zure jokabidea)

Norbait indarkeriazko portaera babesten duen sinesmen-sistema bat badauka (adibidez, pertsona horren ustez egokia da norbaiti eraso egitea baldin eta pertsona hori zirikatzen ari bazaio), zure ustez pertsona horrek alda al dezake edo ditzake bere sinesmena(k)?

Zure ustez zer behar du pertsona batek sinesmenak aldatu nahi dituela erabakitzeko?

3. ARIKETA: SINESMEN ALTERNATIBOAK

25 MINUTU

Jarduera honen helburu nagusia zera da, nerabeak sinesmen alternatiboak badirela aintzat hartzea eta, gainera, portaera alternatiboak izatearekin zuzen-zuzenean lotuta daudela ikustea.

Horretarako, *Indarkeria justifikatuta al dago?* ariketa eta (Hemendik moldatua: Routt eta Anderson, 2004) jarduerako adibideak baliatzea gomendatzen dugu, eta gatazka horiek berak beste modu batera konpontzeko proposamenak egitea eskatuko diegu, betiere indarkeria alde batera utzita.

Honako puntu hauek argi uztea komeni da saioa amaitu baino lehen:

Indarkeria ez dago INOIZ justifikatuta.

Zenbait egoeratan ulergarria izan daiteke pertsona batek eraso egitea, baina ulergarria izateak ez du esan nahi justifikatuta dagoenik.

Indarkeria aukera bat da. Beste jokabide bat topa daiteke beti.

Hortaz, indarkeria erabiltzen duenak indarkeriaz jokatzeko erabakitzen du, eta bere portaeraren erantzule da.

Zerbaiten erantzule izateak badu alde ona: zerbait hori alda dezakegula.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Azkeneko minutuetan, landutako alderdiak gogoratuko ditugu, aste osoan landu beharreko helburua idatziko dugu eta prozesua ebaluatuko dugu.

4. MODULUA

EMOZIOAK MANEIJATZEA

Orain arte, indarkeria justifikatzen duten okerreko sinesmen eta pentsamenduek jokabide antisozial, agresibo edo indarkeriazkoak agertzearekin izan duten lotura landu da (adibidez, Díaz-Aguado et al., 2004; Echeburua eta Fernández-Montalvo, 1998; Calvete et al., 2014). Lehen ere esan denez (3. moduluan), A-B-C ereduan elementu garrantzitsuetako bat emozioak dira; emozioak pentsamenduen eta sinesmenen atzetik sortzen dira.

Modulu honetan, emozio mota guztiak nola ezagutu eta emozio horiek giza jokabidean nola eragiten duten landuko da. Emozioak kanpoko edo barneko gertaera bati erantzuteko agertzen dira (Bisquerra, 2003), eta pertsona batek emozio horiek balioesteko moduari pertsona horrek dituen baliabideak gehituz gero, abiaraziko duen portaeran eragina izango dute (Lazarus eta Folkman, 1964). Kasu horietan, emozioak negatiboak baldin badira eta pertsonak uste badute ez dutela baliabiderik edo ez dutela baliabide egokirik (adibidez, gaztaka-egoeretan indarkeria erabil daitekeela ikasi dute), ziurrenik portaera antisozialak, agresiboak edo indarkeriazkoak agertuko dira. Horregatik, eta A-B-C eskemari jarraikiz, okerreko pentsamenduak identifikatzen ikastea ez ezik, sentitzen ditugun emozioak identifikatzen jakitea ere oso garrantzitsua da, baita emozio horiek kudeatzen ikastea ere.

Emozioen maneia norberaren sentimendu eta pentsamenduak zeintzuk diren jakiteko gaitasunarekin hasten da, eta aldi berean sentsibiltatea eta enpatia izan behar da beste pertsona batzuenak ere identifikatzeko (Goleman, 1995). Horri esker, sentitzen duguna egoki adieraz dezakegu, bai emozio positiboak (ongizatea, zoriontasuna), bai emozio negatiboak (hira, sumindura, erruduntasuna). Eta gainera beste pertsonak sentitzen dutena ere uler dezakegu, egoerarekin bat datozen jokabideak abiarazi ahal izango ditugu. Norberaren emozioak eta emozio horiekin lotutako jokabidea maneia ditzaketen pertsonak ezinegon personal txikiagoa izaten dute (Mestre, Samper eta Frías, 2002). Gainera, emozioak –batez ere, negatiboak– kudeatzen ez dakiten pertsonak joera handiagoa dute jokabide-arazoak edo portaera antisoziala azalarazteko (Eisenberg et al., 2000).

Emozioek portaeretan izaten duten eragina aztertu duten azterlanen arabera, emozio negatiboak indarkeriazko portaerekin lotzen dira; emozio negatiboak izan daitezke hira adieraztea eta kontrolatzeko gai ez izatea, edo inpulsiotasuna (Eisenberg, Fabes, Guthrie eta Reiser, 2000). Ildo beretik, nerabe eta gazteekin egindako azterlanen arabera, hira

beste pertsonetikiko eraso fisikoarekin eta hitzezko erasoarekin lotzen da, oro har (Mestre et al., 2002), eta bereziki, genero-indarkeriarekin (Medeiros eta Strauss, 2006) eta gurasoen aurkako indarkeriarekin (Aroca-Montolio, Lorenzo-Moledo, M. y Miró-Pérez, 2014). Bestalde, emozio positiboak portaera prosozialekin lotzen dira, hala nola, laguntza, konfiantza, sinpatia, altruismoa edo asertibitatearekin (Etxeberría et al., 1994; Garaigordobil, Álvarez eta Carralero, 2004; Mestre, Frias y Samper, 2004).

Garrantzitsua da jakitea zer seinalek identifikatzen duten emozio horiek (positiboak eta negatiboak) agertzeko eta garatzeko aukera dagoela; hartara, aurre egiteko estrategiak abiarazi ahal izango ditugu eta portaera desegokiak saihestu. Portaera antisozialak eta indarkeriazkoak prebenitzeko eta/edo murrizteko nerabeekin egindako hainbat esku-hartze proiektutan emozioak txertatu dituzte lan-saioetan (adibidez, Díaz-Aguado, 2005; Graña eta Rodríguez, 2010), baita gurasoen aurkako indarkeria lantzeko programetan ere (Break4Change proiektua, 2015; González-Alvarez et al., 2013; Routt eta Anderson, 2004). Frogatuta dago emozioaren kontzeptua ezagutu eta ulertzen bada, eta emozioek pentsamendu eta sinesmenekin duten lotura gogoratzen bada, nerabeak gehiago jabetzen direla zer emozio sentitzen dituzten, oro har, eta familia-testuinguruan, bereziki. Era berean, beste pertsona batzuk –bereziki, gurasoak, anai-arrebak, bikotekidea eta lagunak– zer bizitzen ari diren ere konturatzen dira. Norberaren emozioak aztertzea eta gertuko pertsonen emozioekin enpatizatzeke gaitasuna garatzea garrantzitsua da, baldin eta harreman positiboak sustatzea landu nahi bada, batik bat, senitartekoekin baina baita bikotekidearekin, lagunekin edo ikastetxean ere.

Emozioak identifikatzen eta kudeatzen ez jakitearen ondorioetako bat antsietatea agertzea da eta antsietate horrek, aldi berean, pertsonengan eragiten du portaera-estrategia egokiak hautatzeko ahalmenean, hain zuzen. Antsietatea gure organismoaren erantzun konplexua da, pertzepzio-ahalmenak eta ahalmen fisiologikoak –gu bizi garen ingurunearen eskaerari aurre egiteko edo maite dugun ondasun bat galtzeko mehatxuaren aurrean aktibazio-maila egokia lortzen laguntzen dutenak– areagotzea ezaugarritzat duena. Beldurra, hira, tristura edo zoriona bezala, maiz azaltzen den emozioa da, eta biziraupenarekin lotuta dagoen oso funtzio garrantzitsu bat duenez, beti ez da patologikoa edo txarra izaten (Graña eta Rodríguez, 2010). Dena den, batzuetan, zerbait behar ez bezala egin dugula dakigunean agertzen da. Kontuan hartu behar den alderdi garrantzitsu bat da antsietateak eraso elika dezakeela jakitea; izan ere, urduri edo grinatsu gaudenean ez dugu zer gertatzen ari den pentsatzen hasteko eta behar den bezala jardun ahal izateko aukerak aintzat hartzeko gaitasunik. Horregatik, antsietatea bereizten ikasiko dugu, baita antsietatea kontrolatzeko estrategiak izaten ere (Graña et al., 2013).

Sarrera honetan, behin baino gehiagotan aipatu da garrantzitsua dela norberaren eta besteren emozioak identifikatzen ikastea. Enpatiari buruz ari gara; adimen emozionalaren eta hezkuntza emozionalaren funtsezko gakoetako bat da enpatia. Adimen emozionala munduarekin elkarrengaitzeko modu bat da: sentimenduak oso kontuan hartzen ditu eta hainbat trebetasun biltzen ditu, hala nola, inpultsuen kontrola, autokontzientzia, motibazioa, gogo bizia, pertseberantzia, enpatia edo adimen-bizkortasuna. Trebetasun horien bitartez izaeraren hainbat ezaugarri eratzen dira: autodiziplina, errukia edo altruismoa, eta horiek guztiak ezinbestekoak dira adaptazio sozial egokia eta sortzailea egiteko (Goleman, 1995). Bestela esateko, emozioak zentzuz erabili behar dira pertsonen portaera bideratzeko. Esparru teoriko horren barruan, enpatia dimentsio anitzeko ikuspegi batetik begiratuta definitzen da, eta pertsonak beste pertsoneri erantzuteko duten gaitasuna hauteman daiteke bertan, betiere alderdi kognitibo eta afektiboak aintzat hartuta, eta norberaren eta besteen sentimenduak bereizteko gaitasunaren garrantzia nabarmenduta (Garaigordobil eta García de

Galdeano, 2005; Goleman, 1995). Hezkuntza emozionalaren helburuetako bat da norberaren emozioak hobeto ezagutzea eta besteenak identifikatzea, eta emozioak erregulatzea, emozio negatiboen efektu kaltegarriak prebenitzea eta jokabide prosozialekin lotzen diren emozio positiboak sortzeko trebetasuna garatzea (Bisquerra, 2005).

Enpatiak zuzenean eragiten du jokabide altruistaren agerpenean (Etxeberria et al., 1994), parekideekiko jokabide asertiboaren agerpenean (Garaigordobil eta García de Galdeano, 2005) eta jokabide prosozialen agerpenean (Calvo, González eta Martorell, 2001; Mestre et al., 2002) Bestalde, enpatiarik eza jokabide antisozialarekin lotzen da (Garaigordobil, Álvarez eta Carralero, 2004), agresibitate fisiko eta ahozkoarekin, oro har, nerabeen kasuan (Mestre et al., 2004) eta, bereziki, gurasoen aurkako indarkeriarekin (Calvete, Orue eta Sampedro, 2011; Ibabe eta Jaureguizar, 2011). Horregatik guztiagatik, gurasoen aurkako indarkeria-egoeretan esku hartzeko programetan negatiboak izan daitezkeen emozioak lantzen dira, baina horretaz gain, emozio positiboak ere sustatzen dira, bereziki, enpatia (González-Álvarez et al., 2013; Anderson eta Routt, 2004).

Modulu hau 4 saiok osatzen dute eta saio horietan emozioen kontzeptua eta emozioek pentsamenduekin eta portaerekin duten harremana landuko ditugu, eta emozioak identifikatzen ikasiko dugu. Hurrengo saioetan, hiraren eta etsaitasunaren emozioetan eta autokontrol-tekniketan sakonduko da; antsietatean eta antsietateak indarkeriazko portaerarekin duen loturan, eta horretarako, antsietatea ahalbidetzen duten seinale eta faktoreak identifikatuko dira eta antsietatea gutxitzeko estrategiak garatuko dira; eta, azkenik, enpatian eta enpatiaren garapenean sakonduko da.

M4S8

4. MODULUA / 8. SAIOA

NORBERAREN ETA BESTEREN EMOZIOAK EZAGUTZEA

Emozioak afektuzko egoera bat dira, ingurunearekiko erreakzio subjektibo bat, aldaketa organikoekin, pentsamenduekin eta jokabideekin batera azaltzen dena. Beste pertsona batzuekin gaudenean sentitzen ditugun emozioez jabetzeak elkarrekintza aberasten du; izan ere, esaten ari garenak bestea mintzen duela konturatzen bagara eta gure asmoa hura mintzea ez bada, esaten ari ginena alda dezakegu edo hobeto azal dezakegu. Saio honetan lortu nahi dena da nerabeak beren emozioez eta besteen emozioez jabetzea.

Helburu orokorrak

- Pentsamendu eta sinesmenek emozioetan betetzen duten zeregina gogoratzea.
- Norberaren eta besteren emozioak ezagutzea.
- Emozioak zer diren eta zer funtzio betetzen duten jakitea eta hainbat emozio personal eta orokor ezagutzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Esku-hartze programaren ondorioz agertutako zailtasunen eta gertatutako aldaketen jarraipena egitea.	1. ariketa (N). Aldaketarik bai?
2. "Emozio" kontzeptua ezagutzea eta ulertzea. 3. Norberaren eta besteren emozioak identifikatzea eta ezagutzea.	2. ariketa (N). Emozioak eta haiek ezagutzea (berdina bi taldeentzat)
4. Emozioen osagai fisikoaren eta emoziozkoaren artean dagoen aldea ikastea.	3. ariketa (N). Emozioek A-B-C ereduan duten eragina (berdina bi taldeentzat)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik, sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena eta moduluaren aurkezpena egin behar da (10 minutu) eta, ondoren, emozioei buruzko hiru jarduera psikoedukatio garatu behar dira. **10 min**

1. ARIKETA	ALDAKETARIK BAI?	20 min
2. ARIKETA	EMOZIOAK ETA HAIK EZAGUTZEA	35 min
3. ARIKETA	EMOZIOEK A-B-C EREDUAN DUTEN ERAGINA	20 min

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin. **5 min**

Ongietorria egingo zaie parte-hartzaileei eta sarrera-erregistroa egin ondoren, saioaren helburuak aurkeztuko dira.

Pentsamenduen eta sinesmenen eta emozioen artean dagoen lotura gogoraziko da. Behin aurreko saioetan ikasitakoa gogoratzen denean, tarte bat proposatuko da pertsona bakoitzak adierazi ahal izateko *bere bilakaera nolako izaten ari den programan*. Jarraian, azalduko da garrantzitsua dela norberak sentitzen dituen emozioak ezagutzea eta beste pertsonen emozioak ezagutzen ikastea. Identifikatze horiek ahalbidetzen dute norberak bere emozioak kontrolatzea eta beste pertsonarekiko elkarrekinza kudeatzea gertatzen ari dena ulertzeko gaitasun handiagoa duelako.

1. ARIKETA: ALDAKETARIK BAI

20 MINUTU

Ariketa honen helburua da tarte bat hartzea nerabeak programa hasi zenetik izan dituen zailtasunak eta/edo egin dituen aldaketak azaltzeko aukera izan dezan. Eserita, zirkulu bat eratuz, terapeutak horri buruzko galderak egingo dizkie (zailtasunak eta aldaketak). Egin diren urrats positiboak indartuko ditu, eta zailtasunak aurkitu dituzten egoerak animatu eta normalizatuko ditu. Ariketa honen xedea da tarte bat ezartzea parte-hartzaile guztiek euren prozesuari buruzko hausnarketa egin ahal izan dezaten.

2. ARIKETA: LAS EMOCIONES Y SU RECONOCIMIENTO

35 MINUTU

Lehenengo jardueraren helburua “emozio” kontzeptua ezagutzera ematea eta emozio desberdinak ezagutzen laguntzea da. Lehenik, terapeutak “emozio” kontzeptuari buruz eta dauden edo ezagutzen diren emozio motei buruz galdetuko dio taldeari:

Zer dira zuentzat emozioak?

Zuen ustez zein dira oinarrizko emozioak?

Emozioak kultura guztietan berdinak direla uste al duzue?

Terapeutak nerabeen ekarpenak bilduko ditu eta ondoren azaltzen den informazioarekin osatuko ditu (“Emozio” kontzeptua Dokumentua).



DOKUMENTUA. “EMOZIO” KONTZEPTUA

Emozioa organismoaren egoera konplexu bat da, erantzun antolatua ematera aldez aurretik prestatzen duen asaldura edo nahasmendua ezaugarritzat duena. Emozioak kanpoko edo barruko gertaera bati emandako erantzun gisa sortzen dira (Bisquerra, 2003). Ekitaldia positiboa edo negatiboa den balioesteaz gain, haiei aurre egin ahal izateko baliabide pertsonalak ere balioesten dira (Lazarus eta Folkman, 1964). Hortaz, emozioak *afektuzko egoera bat dira, ingurunearekiko erreakzio subjektibo bat, hiru elementu biltzen dituen: neurofisiologikoa, konduktuala eta kognitiboa* (Bisquerra, 2003).

- **Neurofisiologikoa:** honelako erantzunak: takikardia, izerditzea, ahoko lehortasuna, arnasketa, eta abar.

- **Portaerazkoa:** aurpegi-adierazpenak, ez-hitzezko hizkuntza, ahots-tonua edo bolumena pertsonen zer emozio bizi dituzten ondorioztatzea ahalbidetzen diguten jokabideak dira.
- **Kognitiboa:** edo bizipen subjektiboa, batzuetan sentimendua esaten zaiona da. Sentimendua emozioari ematen diogun interpretazioa da eta emozioak baino denbora gehiago irauten duena.

Emozio asko konturatu gabe sortzen dira. Oro har, emozio guztiak adaptatiboak dira, baina gehiegizko intentsitatez, iraupenez eta maiztasunez izaten direnean, emozio horien funtzioak esanahia gal dezake eta adaptatiboak izateari utz diezaiokete. Kasu horietan, kaltegarriak izan daitezke pertsonentzat.

Emozio batzuk unibertsalak dira, hau da, kultura guztietako pertsonen ezagutzen dituzte (Matsumoto, 2001). Honako hauek dira: poza, hira, beldurra, nazka, harridura eta tristura (Ekman, 1971). Azkenaldi honetan, emozio horiek laura murriztu dituzte: poza, tristura, hira eta beldurra, beldurra eta harridura emozio beraren aldaeratzat hartzen direlako, nazka eta hira bezala (Jack et al., 2014). Gainerako emozioak kultura batzuetan eta besteetan partekatzen dira gutxi-asko. Hala ere, desberdintasunak egon daitezke kultura batean eta bestean emozioak adierazteko moduari dagokionez, erakustea egokia zer den edo ez den arautzen duten kultura-arau desberdinak daudelako (Diener, 1984).

Jarraian, norberaren eta besteren emozioak nola ezagutzen diren landuko dugu; horretarako, oinarrizko emozioak (poza, hira, beldurra eta tristura) erabiliko ditugu. Emozioak ezagutzeko lehenengo jarduera hori egin ondoren, beste emozio batzuk aurkeztuko ditugu, emozio sorta handia dela erakusteko (*Emozioen irudiak* Dokumentua).

Terapeutak hainbat irudi erakutsiko dizkie nerabeei zer emozio azaltzen den identifikatzeko eta ondorio horretara zergatik heldu diren azter dezaten (emotikonoak erabiliko dira, gaur egun ohituta baitaude marrazki horietara eta errazago identifika daitezke). Ahaleginak egingo ditugu emozio horiek pertsona horrek eduki ditzakeen pentsamenduekin eta ondoren azal litezkeen jokaarekin lotu ditzaten. Era horretan, A-B-C eredia landuko da.

Zer emozio adierazten du irudiak?

Zure ustez zergatik da emozio hori?

Zer pentsamendu eduki ditzake pertsona horrek?

Zer uste duzu egingo duela?



DOKUMENTUA. EMOZIOEN IRUDIAK









Jarraian, dauden emozio desberdinak landuko dira. Terapeutak nerabeei eskatuko die zerrenda bat egin dezatela ezagutzen dituzten emozio guztiekin eta adieraz dezatela zer emozio sentitu dituzten noizbait. Ariketa hau lan-koadernoko zerrendarekin osatuko da (*Emozioen zerrenda* Dokumentua). Zerrenda horretan, sentitu dituzten emozioak eta bizi izan ez dituztenak aipatuko dira, gu ziur egoteko nerabeak emozio horien esanahia badakiela eta emozio horiek ezagutzeko gai dela.



DOKUMENTUA. EMOZIOEN ZERRENDA

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Haserre	Gogaituta	Zoritzarrekoa
Errudun	Zoriontsu	Aspertuta
Triste	Alai	Kezkati
Deprimিতuta	Damututa	Jeloskor
Grinatsu	Etsita	Pozik
Beldurrez	Itxaropentsu	Urdurituta
Inbidiatsu	Beldurti	Baikor
Kementsu	Lasai	Tentsioan/larri

3. ARIKETA: EMOZIOEK A-B-C EREDUAN DUTEN ERAGINA

20 MINUTU

Jarduera honetan A-B-C ereduaren inguruan (González-Álvarez et al., 2013) lan egiten jarraituko dugu, eta, zehazki, pentsamenduen, emozioen eta jokabideen arteko harremana esplizitu egin nahi dugu. Lan-koadernoan hainbat adibide proposatzen dira eta adibide horietan egoera bat eta egoera horrekin lotuta egon litezkeen emozioak proposatzen dira. Emozio horiekin lotutako pentsamenduak eta jokabideak identifikatu beharko dituzte nerabeei (*Pentsamenduak eta jokabideak identifikatzeko adibideak* Dokumentua). Terapeutak, taldearen ezaugarrien eta saioaren denboraren arabera, egoerara gehien egokitzen diren egoerak hautatu ahal izango ditu.



DOKUMENTUA. **PENTSAMENDUAK ETA JOKABIDEAK IDENTIFIKATZEKO ADIBIDEAK**
(HEMENDIK MOLDATUTAKO ARIKETA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

EGOERA	EMOZIOAK
Migueli gaizki ateratzen zaio lan bat.	<ul style="list-style-type: none">• Miguelen 1. emozioa: Tristura.• Miguelen 2. emozioa: Haserrea, hira, amorrua.• Miguelen 3. emozioa: Frustrazioa, ezintasuna
Amaiak lortu du gustatzen zaien mutilarekin geratzea.	<ul style="list-style-type: none">• Amaia 1. emozioa: Alaitasuna.• Amaia 2. emozioa: Beldurra.• Amaia 3. emozioa: Antzietatea.
Luisen gurasoek zigortu egin dute asteburu osoan ateratze gabe aurreko egunean berandu iristeagatik.	<ul style="list-style-type: none">• Luisen 1. emozioa: Tristura.• Luisen 2. emozioa: Haserrea, hira.• Luisen 3. emozioa: Beldurra.
Parrandan zabilatzatela ikusi duzue zure senargaia/andregaiak beste mutil/neska batzuekin hitz egiten hasi dela.	<ul style="list-style-type: none">• 1. emozioa: Beldurra.• 2. emozioa: Haserrea, hira.• 3. emozioa: Jeloskor.
Zure futbol-taldearekin denboraldi honetan gol gehien sartu dituzuna zara. Zure entrenatzaileak azken orduan erabaki du larunbateko partidari atezaina izango zarela.	<ul style="list-style-type: none">• 1. emozioa: Harrokeria/ Egoismoa.• 2. emozioa: Axolagabetasuna.• 3. emozioa: Amorrua.
Zure aitak/amak familiako afari berezia prestatzeko ahaleginak egin ditu eta afaria bukatu denean inork ez dio ezer eskertu. Gainera, esan diote janaria ez zaiola oso ondo ateratzen.	<ul style="list-style-type: none">• Zure aita/amaren 1. emozioa: Tristura.• Zure aita/amaren 2. emozioa: Haserrea, hira.• Zure aita/amaren 3. emozioa: Errua.
Zure logelara sartu zarenean konturatu zara eramangarria falta zaizula. Ez dakizu nonbait utzi ote duzun.	<ul style="list-style-type: none">• 1. emozioa: Haserrea, hira.• 2. emozioa: Beldurra.• 3. emozioa: Axolagabetasuna.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Azkeneko minutuetan, saioa bukatutzat emango dugu, eta nerabeei eskatuko diegu astean zehar landuko duten helburua identifika dezatela. Landu diren alderdiak gogorazi, prozesuaren ebaluazioa egin, saioa amaitutzat eman eta hurrengo saiora arte agurtuko gara.

4. MODULUA / 9. SAIOA

HIRA ETA ETSAITASUNA ULERTZEA

Hira eta etsaitasuna errespeturik gabeko portaera batekin edo portaera gatazkatsu batekin zuzeneko harremana duten emozioak direnez, garrantzitsua da nerabeek harreman hori ezagutzea, baina horrez gain lan egin behar dute emozio horiek agertzea kontrolatzeko.

Hira eta etsaitasuna identifikatzen ikasteak errazten du pertsonek jakitea haserre dauden ala ez, baina, gainera, ahalbidetzen du hiraren eta etsaitasunaren intentsifikazioa zenbaterainokoa den eta hiraren eta etsaitasunaren zer intentsifikazio-mailatan dauden kuantifikatzea. Garrantzitsua da emozio horiek identifikatzea eta emozio horien ezaugarriak ezagutzea emozioak kontrolatzeko zer estrategia mota erabili behar den jakiteko, eta, horrela, errespeturik gabeko portaerak edo portaera gatazkatsuak agertzeko aukera murrizteko.

Helburu orokorrak

- Hira eta etsaitasuna (hots, portaera txarrarekin bereziki lotuta dauden bi emozio negatibo) ezagutzea.
- Hiraren edo etsaitasunaren aurrean autokontrol-estrategiak ikasi eta maneiatzea.
- Haserre-erreakzioei aurre egiteko modua hobetzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Emozioak mailaz maila agertzen direla eta hiru osagai dituztela (fisiologikoa, kognitiboa eta eragilea) jakitea.	1. ariketa (N). Emozioen mailaz mailako agerpena eta emozioen osagaiak (material berdina adin guztietarako; gehiago bideratu 12-14 urteko taldean)
2. Hiraren eta beste sentimendu batzuen arteko harremana aztertzea.	2. ariketa (N). Hirak zer emozio ezkututzen ditu? (material berdina adin guztietarako; gehiago bideratu 12-14 urteko taldean)
3. Nerabeak sentitzen dituen sentimendu zailak eta baliagarriak ezagutu eta testuinguruan kokatzea.	3. ariketa (N). Norberaren emozioak eta portaerak identifikatzea (berdina bi taldeentzat)
4. Hiraz gain, nerabeak haserre daudenean adierazten dituzten emozioak identifikatzen ikastea eta abian jartzen dituzten portaerekin lotzea.	4. ariketa (N). Hiraren semaforoa (berdina bi taldeentzat)
5. Pentsamendu, gorputz-sentsazio eta jarduteko modu jakin batzuk hira-maila desberdinekin lotzea.	
6. Hira-egoerei aurre egiteko egokiak diren estrategiak ezagutzea eta jokabide adaptatiboak garatzea.	

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik, sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena egin behar da, baita saioaren aurkezpena ere (10 minutu) eta, jarraian, emozioari buruzko lau jarduera psikoedukatio garatu behar dira.

10 min

1. ARIKETA **EMOZIOEN MAILAZ MAILAKO AGERPENEA ETA EMOZIOEN OSAGIAK** **15 min**

2. ARIKETA **HIRAK ZER EMOZIO EZKUTATZEN DITU?** **20 min**

3. ARIKETA **NORBERAREN EMOZIOAK ETA PORTAERAK IDENTIFIKATZEA** **20 min**

4. ARIKETA **HIRAREN SEMAFOROA** **20 min**

 Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin.

5 min

SAIOAREN AURKEZPENA

10 MINUTU

Ongietorria egingo diegu parte-hartzaileei, eta saioaren aurkezpena egin ondoren, saioaren helburuak azalduko dizkiegu.

Azalduko da saioa hiraren eta etsaitasunaren emozioetan zentratuko dela, zuzenean lotuta daudelako errespeturik gabeko portaerekin eta portaera gatazkatsuekin. Emozio horiek identifikatzen ikasteak eta zer garapen-mailatan edo intentsifikazio-mailatan dauden jakiteak laguntzen du pertsonak estrategia desberdinak abian jartzea hira eta etsaitasuna kontrolatzeko. Horregatik, saio honetan jarraibide batzuk emango dira emozio horien identifikazioa eta emozio horiei aurre egitea errazteko.

1. ARIKETA: EMOZIOEN MAILAZ MAILAKO AGERPENA ETA EMOZIOEN OSAGAIK

15 MINUTU

Ariketa honetan gogoratuko da emozioek hiru osagai dituztela (fisiologikoa, kognitiboa eta konduktuala) eta erakutsiko da emozioak mailaz maila sortzen direla. Gradualtasun-ideia hori baliagarria izango da hurrengo saioari begira, saio honetan hiraren mailaren arabera hira maneiatzeko hainbat estrategia proposatuko baitira.

Proposatzen da rol-playing bat egitea; kasu horretan, taldeko pertsona batek eta terapeutak hira eragin dezakeen egoeraren bat antzetzuko dute. Terapeuta saiatuko da nerabeek beren burua erraz identifikatuko duten adibide bat aukeratzeko (adib.: Gurasoekin eztabaidatzea atera gabe zigortu dutelako, lagunekin eztabaidatzea asteburuan egingo dutenari buruz, bikotekidearekin eztabaidatzea elkarrekin behar beste denbora egoten ez direlako uste duelako...). Terapeutak taldeko beste hiru pertsona aukeratzeko ditu eta eskatuko du pertsona bakoitzak errepara diezaiela rol-playinga egin duen nerabearen honako alderdi hauei:

Emozioak edo nola sentitu den.

Pentsamenduak.

Portaerak.

15-17 urteko taldean, taldeko gainerako pertsonen eskatuko zaie alderdi emozionalei, kognitiboari eta portaerazkoei ere erreparatzeko, ariketaren amaieran taldean hitz egingo delako horri buruz.

12-14 urteko taldean, terapeutak taldea hirutan zatituko du emozioei, pentsamenduei edo portaerei erreparatzeko zeregina esleitzeko; era horretan, zeregina errazagoa izango da eta erantzukizuna ez da pertsona batena soilik izango. Ondoren, bateratze-lana egingo da.

2. ARIKETA: HIRAK ZER EMOZIO EZKUTATZEN DITU

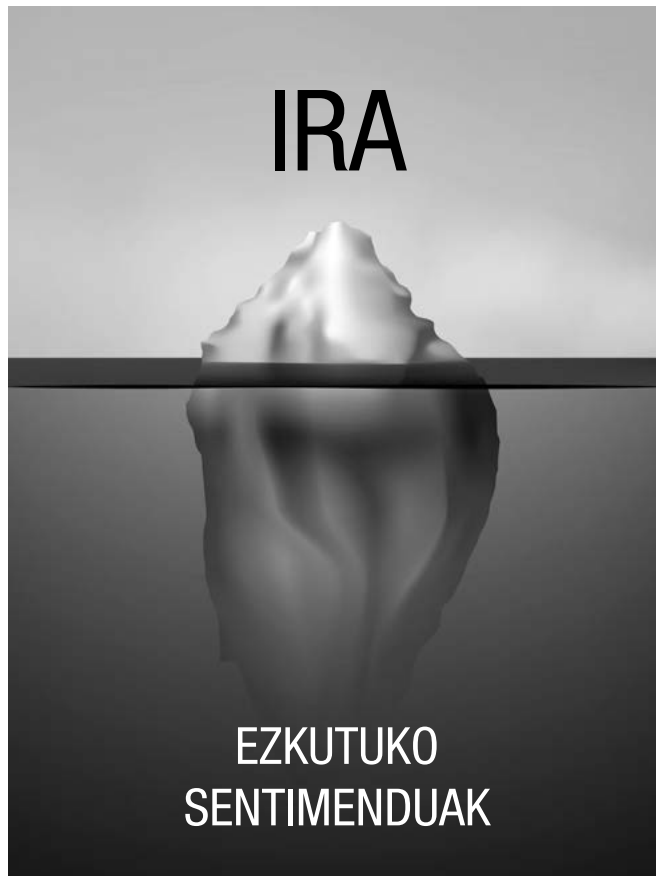
20 MINUTU

Jarduera honen helburua honako hau da: nerabeek hiraren eta haserrearen sentimenduak identifikatu ahal izatea eta izandako portaerarekin duten harremana identifikatzea eta hari buruz hitz egitea. Pertsona bakoitzak hiraren edo haserrearen sentimendu bat identifikatzen duenean, emozioak prozesatzeko eta bulkadak kontrolatzeko ardura duen garunaren zati

bat jartzen da abian. Gainera, hira eta haserrea beste sentimendu batzuk ezkutatzeko erabiltzen dira; beraz, emozio horiek icebergaren tontorra izango lirateke (*Sentimenduen iceberga* Dokumentua). Garrantzitsua da ulertzea zer gertatzen ari den norberaren hiraren eta gainerakoen hiraren azpian, norberaren sentimenduei eraginkortasunez aurre egiteko eta portaera desegokiak ez erabiltzeko. Hira edo haserrea erakutsi ordez sentimenduei buruz hitz egiten bada, askoz errazagoa da beste pertsona batzuekin elkar ulertzea, baita gatazkak saihestea eta konpontzea ere. (*Zergatik laguntzen du gure sentimenduei buruz hitz egiteak?* Dokumentua)



DOKUMENTUA. **SENTIMENDUEN ICEBERGA**
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ETA ANDERSON, 2004)



Batzuetan, hira eta haserrea beste sentimendu batzuk ezkutatzeko erabiltzen dira; beraz, emozio horiek icebergaren tontorra izango lirateke. Askotan, pertsonak inguruan duten jendeari soilik erakusten diote hira. Baina itsasontzia icebergaren inguruan arrakastaz ibili ahal izateko kapitainak ur azpian zer dagoen jakin behar duen bezala, jendeak ulertu behar du zer gertatzen ari den bere hiraren eta gainerakoen hiraren azpian, bere sentimenduei eraginkortasunez aurre egiteko. Hira edo haserrea erakutsi ordez sentimenduei buruz hitz egiten bada, askoz errazagoa da elkar ulertzea eta gatazkak konpontzea.



DOKUMENTUA. ZERGATIK LAGUNTZEN DU GURE SENTIMENDUEI BURUZ HITZ EGITEAK? (HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

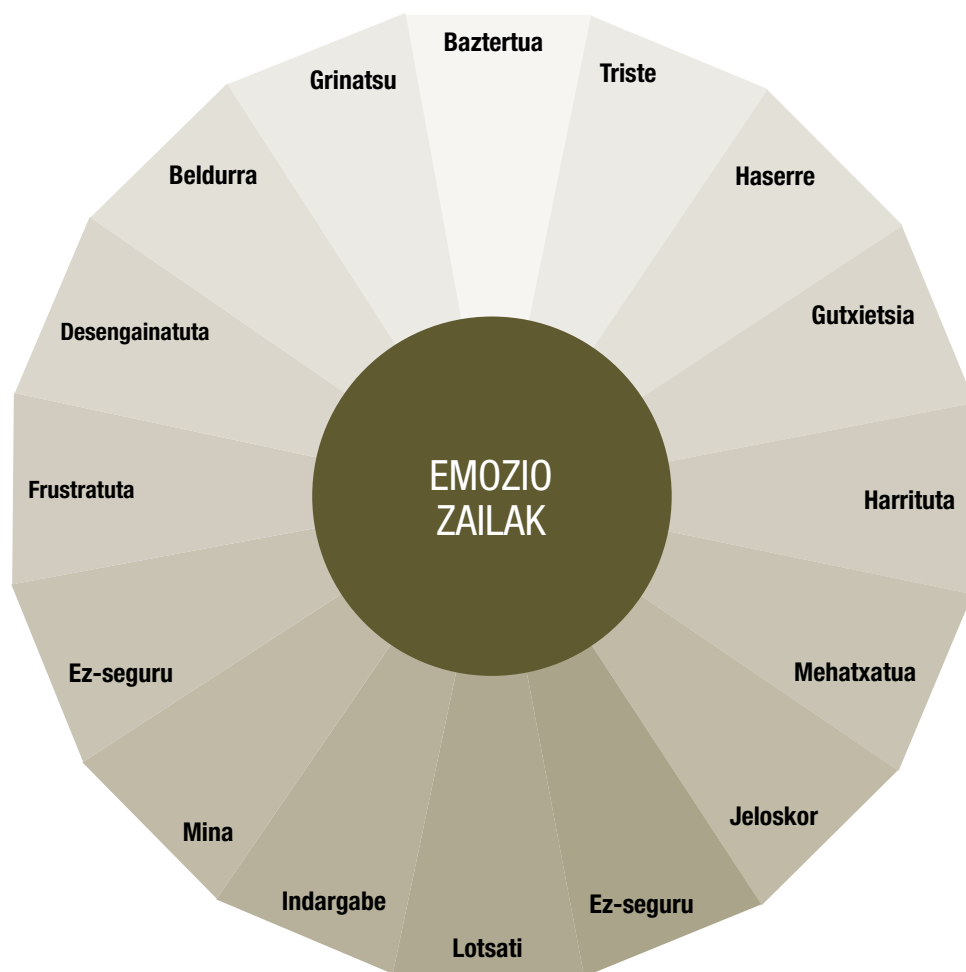
Hiraz gain, hainbat norabidetan doazen sentimenduak ditugu. Beste sentimendu horien berri ematen diogunean jendeari, hobeto ulertzen gaituzte eta errazagoa da arazoa lantzea. Hortaz, sentimenduei buruz hitz egiteak eragin dezake gure harremanak sendoagoak izatea. Sentimenduei buruz hitz egiteak lagundu diezaguke lasaitasunari eusten ere. Ikusi da tristura eta hira identifikatze hutsak zera eragiten duela, tristura eta hira hain biziak ez izatea. Hortaz, sentitzen ari zarena esaten baduzu, lasaitu egiten zara. Halaber, gauza bera gertatzen da beste pertsona baten sentimenduak identifikatzen direnean. Esate baterako, zure anaiak/nebak/ahizpak/arrebak haserre begiratzen badizu eta zuk zure baitan pentsatzen baduzu “haserre dago”, zure sentimenduak baretuko dituen eta anaiaren/ahizparen aurka egiteko bulkada prebenitzen duen garunaren zatia jarriko da abian. Zerbaitengatik haserretzen hasten zaren hurrengo aldia saiatu sentitzen ari zaren horretan pentsatzen eta zure buruari esaten. Ozenki esan dezakezu, pentsa dezakezu edo idatz dezakezu. Aukera hau egokia da “bakarraldia” erabiltzen denean. Bi zirkuluek sentimendu desberdinak erakusten dituzte. Batak sentimendu zailak ditu, jendea gatazka bat izaten ari denean azaldu ohi direnak. Besteak sentimendu onuragarriak ditu, norbait baretasunari eusteko eta arazoak konpontzeko gai denean azaldu ohi direnak.

Hira eta haserrea hainbat emozioen artetik nabarmenenak direla ulertu duenean, ariketa bat proposatzen da nerabeek beren emozioei buruz hitz egin ahal izateko. Beraz, lan-koadernoan sentimenduen bi zirkulu daude: *Sentimendu zailen zirkulua* (jendea gatazka bat izaten ari denean azaltzen dira, eta *Sentimendu onuragarrien zirkulua* (norbait baretasunari eusteko eta arazoak konpontzeko gai denean azaltzen dira). Nerabeei eskatuko zaie bi zirkuluei begiratzeko eta zer emozio eta zer unetan sentitu dituzten pentsatzeko. Ondoren, txanda bat egingo da landutakoa partekatzeko. Terapeutak ziurtatuko du emozio guztien esanahia ulertzen dela.

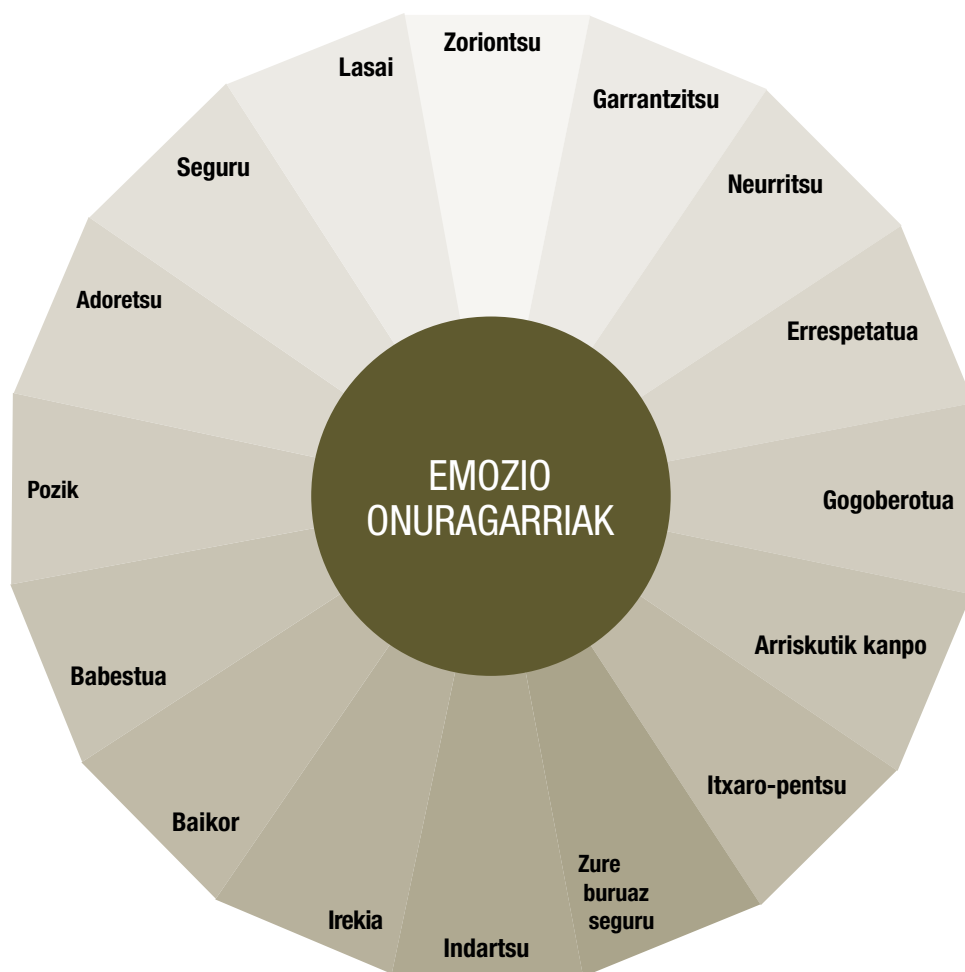
15-17 urteko taldean eskatuko da bi zirkuluak bakarka lantzeko, eta, ondoren, bateratze-lana egingo da taldean.

12-14 urteko taldean, terapeutak eskatuko du zirkulu bakoitzetik gehien sentitzen dituzten hiru emozioak aukeratzeko. Ondoren, bateratze-lana egingo da.

SENTIMENDU ZAILEN ZIRKULUA



SENTIMENDU ONURAGARRIEN ZIRKULUA



3. ARIKETA: NORBERAREN EMOZIOAK ETA PORTAERAK IDENTIFIKATZEA

20 MINUTU

Beste emozio batzuk ezagutzearen inguruko entrenamendua egindakoa, eskatuko diegu haserretu ziren eta hira azaldu zen egoera bat ekartzeko gogora. Eskatuko diegu azter dezatela bi emozio horietaz gain zer beste emozio zituzten, zergatik atera zen hira beste emozio batzuk atera ordez eta zer portaera izan zituzten. Garrantzitsua da sentimenduak eta aukeratzaren duten portaera bereizten ikastea, erabakiak hartu ahal izateko eta beren portaera desegokia aldatzeko. Arazoa da batzuetan haserrea portaera txarra justifikatzeko erabiltzen dela. Jakinaraziko diegu beraiek ez direla erantzule beste pertsona batek bere hirari portaera desegokiekin erantzutea aukeratzaren badu, ez dira errudunak errespeturik gabeko edo indarkeriazko portaeren biktima badira. Nolanahi ere, beren hirarekin zer egin behar duten aukera dezakete eta erantzuteko erabiltzen duten moduaren erantzule dira.

Nerabeek zailtasunak badituzte portaera bat hautatzeko, terapeutak hainbat adibide emanaz lagunduko die. Nerabeek aurreko ariketako emozioen zirkuluak erabili ahal izango dituzte lagungarri gisa.

15-17 urteko taldean eskatuko da egoerak bakarka lantzeko, eta, ondoren, bateratze-lana egingo da taldean.

12-14 urteko taldean, terapeutak adibide bat jarriko du nerabeek errazago ulertu ahal izateko eta ariketa egiten lagunduko du behar izanez gero. Ondoren, bateratze-lana egingo da.

4. ARIKETA: HIRAREN SEMAFOROA

20 MINUTU

Jarduera honekin lortu nahi da nerabeak beren hiraren intentsitatea mailakatzeko gai izatea. Lehenik, lan egingo da nerabeek ezagut eta identifika dezaten hiran zer pentsamendu, sentazio eta portaera dauden sartuta, pentsamendu, sentazio eta portaera horiek alarma-seinale gisa erabili ahal izateko. Izandako hira-intentsitatea hiru mailatan sailkatuko da (arina, moderatua edo larria) eta semaforoaren hiru koloreekin lotuko da (berdea, laranja eta gorria), hurrenez hurren. Maila batzuetan edo besteetan gehien azaltzen diren pentsamenduak, sentazioak eta jokabideak zein diren jakitea da helburua. Pentsamendu, sentazio eta jokabide horiek ezagutzeak laguntzen du hira agertuko dela detektatzen eta gure hira-mailari buruzko informazioa ematen. Baldin badakigu zer hira-maila izaten ari garen, errazagoa izango da estrategia egokia aukeratzeko egoera kontrolatu ahal izateko. Gure haserrea zer pentsamenduk areagotzen duten identifikatzea beste pentsamendu egokiago batzuk bilatu aurreko urratsa da. Metafora hori azaltzeko, hurrengo informazioa erabili daiteke (*Semaforoaren metafora* Dokumentua).



DOKUMENTUA. **SEMAFOROAREN METAFORA**
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Hainbat zirkunstantzia direla medio, egoera batzuek gainditu egiten gaituzte, ez dago kontrolik, ez dugu argitasunez pentsatzen, gure bulkadaren arabera mugitzen gara; eta kasu horietan erabakitzen dugu kolore **gorrian** gaudela.

Beste egoera batzuetan nabaritzen dugu haserre gaudela eta hira areagotu daitekeela, baina gure burua kontrolatzeko eta gure bulkadak menderatzeko gai gara; egoera horiek kolore **laranja** dute.

Kolore **berdea** gure ohiko gogo-aldartea izango litzateke, haserre handirik gabe, hau da, hirarik gabe.

Semaforoaren metafora azaldu ondoren, eta nerabeek metafora hori ulertzen dutela egiaztatu ondoren, hira-egoerei aurre egiteko garatu edo finkatu behar dituzten hainbat estrategia azalduko dira. Horrela, hira-maila bakoitzerako (arina, moderatua edo larria) estrategia egokienak azalduko dira (*Hirari aurre egiteko estrategiak eta Semaforoaren metafora eta hirari aurre egiteko estrategiak* Dokumentuak).



DOKUMENTUA. HIRARI AURRE EGITEKO ESTRATEGIAK
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

HIRAREN FASEA	ESTRATEGIAK
Berdea	<ul style="list-style-type: none"> • Jarduera alternatiboak • Asertibitatea
Laranja	<ul style="list-style-type: none"> • Distrakzio-teknikak • Arnasketa
Gorria	<ul style="list-style-type: none"> • Bakarraldia • Autoinstrukzioak



DOKUMENTUA. SEMAFOROAREN METAFORA ETA HIRARI AURRE EGITEKO ESTRATEGIAK
(HEMENDIK MOLDATUA: LABRADOR, CRUZADO ETA MUÑOZ, 2004 ETA GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

KOLORE BERDEAN NAGOENEAN:

Egoera horretan, berde gaudenean, ez da hira agertzen baina beste pertsona batek esandako zerbait edo egoeraren bat ez badugu gustuko, aukera hauek ditugu:

Jarduera alternatiboak: Jardueraren bat egin dezakegu, hala nola kirola egin, musika entzun, zinemara joan ..

Asertibitatea: Beste pertsonari modu egokian esan diezaiokezu hark esandakotik edo egindakotik zer ez zaizun gustatu.

LARANJA NAGOENEAN (*):

Distrakzio-teknikak:

Geure buruaren baliabideak mugatuak dira; beraz, teknika honen bitartez are gehiago haserrarazten gaituzten pentsamenduak gure burutik ateratzen ikasiko dugu, eta pentsamendu horien ordeztu, ongieza eragiten diguten pentsamenduek lehen okupatzen zituzten baliabide horiek guztiak beteko dituzten jarduera mentalak abiaraziko ditugu.

Hau da, nire arreta guztia beste jarduera mental bati ematen badiot, ongieza eragiten didaten pentsamendu horiek ez zaizkit buruan bueltaka ibiliko; bi jarduera horiek bateraezinak dira.

Hona hemen ariketa horien adibideak:

- 100etik behera atzerantz kontatzea 7naka.
- A letraz hasten diren 10 animalia izenak pentsatzea.
- Arreta guztia koadro bati ematea, edo kalean bazaude erakusleiho bati, koadroan dauden osagaiak, formak eta abar deskribatzea.

Arnasketa:

Oso garrantzitsua da diafragma erabiltzea; diafragma gihar bat da eta barrunbe torazikoa eta abdomen edo sabela bereizten ditu. Arnasketan laguntzen du batik bat. Kontrolatzen ikasi behar dugu.

Mantso-mantso arnasa hartzen ikasteko urratsak dira hauek:

- a. Eseri edo etzan zaituz eroso. Jarri esku bat bularraldean eta bestea sabelaren gainean.
- b. Hartu arnasa mantso eta sakon sudurretik sabelera iritsi arte (3-4 seg.); sabel gainean duzun eskuak altxatu egin behar du. Bularrak ez du ia mugitu beharrik.
- c. Eutsi aireari barruan (2-3 seg.).
- d. Bota airea poliki-poliki ahotik, ezpainak erdi-itxita dituzula ufakoa entzuteko. Atera zure biriketako aire guztia; horretarako, urdaila barrurantz sar dezakezu.
- e. Egin 4 segundoko etenaldia beste arnagora batekin hasi aurretik.

Honako hauek dira arnasketaren entrenamenduari begira kontuan hartu behar diren alderdi batzuk:

Ikasten ari zarenez, praktikatu lasaiago zaudenean. Errazagoa izango da temperatura egokia duen leku eroso eta isil batean etzaten bazara.

Ez hartu aire-kantitate handia.

Hartu airea sudurretik.

Ahal baduzu, praktikatu egunero.

Teknika etzanda edo eratzanda zaudela menderatzen duzunean, praktikatu hainbat jarrera eta lekutan, errazena iruditzen zaizkizunetatik hasita.

Krisiren bat baldin baduzu, ez erabili arnasketa geldia arnasketa erabat menderatzen duzun arte.

GORRI NAGOENEAN (*)

Bakarraldia:

Egoera alde batera uztean datza. Garrantzitsua da, gainera, zuekin dauden pertsonekin seinale bat adostea teknika hau praktikan jarri behar duzuela eta bakarrik egon behar duzuela jakin dezaten; horregatik, oso garrantzitsua da teknika hau oso ondo azaltzea zuen familiari. Klean edo etxetik ahalik eta urrunen dagoen leku batean zaudetela, autoinstrukzioak erabiliko dituzue.

Autoinstrukzio positiboak:

Autoinstrukzioen teknika honetan datza: hira-egoeretan azaltzen diren pentsamendu negatiboak izan ordez pentsamendu onuragarriagoak izatean.

Honako hau da prozedura:

- a. Barneko berbalizazio eragozleak (pentsamendu negatiboak) detektatzea. Hasieratik identifikatu ditugun pentsamendu negatibo horiek dira.
- b. Autoinstrukzio alternatibo eta positiboak sortzea egoerari aurre egiteko. Pentsamenduak maneiatzen lan egin dugunean atera ditugun ondorioetatik lor ditzakegu.

Hirari aurre egiteko estrategiak azaldu ondoren, eta nerabeek estrategia horiek ulertzen dituztela ziurtatu ondoren, distrakzio-teknikak eta autoinstrukzioak landuko dira, desberdinak izan baitaitezke pertsona batzuentzat eta besteentzat. Horrela, terapeutak nerabeei eskatuko die beren hira-egoera moderatua dela uste dutenean egingo dituzten bi zeregin pentsatzeko. Halaber, eskatuko die hira handia sortzen dien egoera bat pentsa dezatela eta beren buruari emango lizkioketen autoinstrukzioak egin ditzatela. Hortaz, egoera bat, sorrarazten dizkien pentsamenduak eta horrenbeste ez haserretzea eragin liezaieketen pentsamendu alternatiboak pentsatu beharko dituzte.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Azken minutuetan, saioa amaitutzat emango da. Landutako alderdiak gogorarazi ondoren, eskatuko diegu astean zehar lantzeko helburu bat ezar dezatela, prozesuaren ebaluazioa egingo da eta saioa amaituko da.

4. MODULUA / 10. SAIOA

ANTSIETATEA ETA AGRESIBITATEAN / INDARKERIAN NOLA ERAGITEN DUEN

Saio honetan lortu nahi dena da nerabeak konturatzea zenbaterainoko eragina duen antsietateak beren portaeran oro har, eta errespeturik gabeko portaeran eta portaera gatazkatsuan, bereziki. Antsietatea gure organismoaren erantzun konplexua da, pertzepzio-ahalmenak eta ahalmen fisiologikoak –ingurunearen eskaerari aurre egiteko aktibazio-maila egokia lortzen laguntzen dutenak– areagotzea ezaugarritzat duena. Ondasun preziatu bat galtzeko arriskuaren aurrean ere sor daiteke. Beldurra, hira, tristura edo zoriona bezala, maiz azaltzen den emozioa da, eta biziraupenarekin lotuta dagoen oso funtzio garrantzitsu bat duenez, beti ez da negatiboa izaten edo ez da ondorio negatiboekin lotzen.

Batzuetan, norbaitek nahi duen hori lortu ezin denean, antsietateak portaera desegokiak, gatazkatsuak eta/edo indarkeriazkoak sor ditzake. Agresibitate hori antsietatea sortzen duen objekturantz edo pertsonarengana zuzentzen da indarkeria fisikoaren, hitzezkoaren eta/edo psikologikoaren bitartez. Gainera, kontuan hartu behar da antsietatea, batzuetan, emozio automatiko negatibo gisa agertzen dela, zuzenean indarkeriazko portaera batera eramaten duena, pertsonak gertatzen ari denari buruzko hausnarketa egiteko denborarik izan gabe. Emozio automatikoa denez, ezinbestekoa da nerabeek ikastea emozio hori beren baitan eta gainerakoetan ezagutzen, beren jokabideak kontrolatu ahal izateko.

Antsietatea kontrolatzeko estrategia bat erlaxazioa da. Erlaxazio-teknikek murriztu egiten dute pertsonen tentsio fisikoko eta mentaleko egoera, eta ahalbidetzen dute pertsonak beren gorputza, emozioak eta pentsamenduak gehiago kontrolatzea. Horregatik, erlaxatzeko hainbat modu azalduko dira, pertsona bakoitzak aukeratu ahal izateko bere egoerarako egokiena dena eta/edo bere ezaugarrietara hobekien egokitzen dena, erlaxazio-teknika guztiak ez direlako egokiak pertsona guztientzat.

Helburu orokorrak

- Antsietatea, eta portaera txarrarekin duen lotura ezagutzea.
- Antsietatea dakarten seinaleak eta faktoreak identifikatzea eta antsietatea murrizteko estrategiak garatzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
<p>1. Antsietatea zer den eta maila kognitiboan, emozionalean, fisiologikoan eta konduktualean nola adierazten den ulertzea.</p> <p>2. Antsietateari lotutako sententzioak identifikatzen eta maneiatzen ikastea sententzio horiek murrizteko eta modu egokian jarduteko.</p>	<p>1. ariketa (N). Zer da antsietatea eta nola eragiten dit? (berdina bi taldeetan)</p>
<p>3. Antsietatearen kausak identifikatzea, baita gehienbat zein egoeratan azal daitekeen ere.</p> <p>4. Antsietatea erasoarekin nola lotzen den eta errespeturik gabeko portaerak egiteko nola eragiten duen jakitea.</p>	<p>2. ariketa (N). Zergatik sortzen da antsietatea eta nola lotzen da portaera txarrarekin? (berdina bi taldeetan)</p>
<p>5. Antsietatea kontrolatzen ikastea erlaxazio-tekniken bitartez, egoera desberdinak maneiatu ahal izateko.</p>	<p>3. ariketa (NO). Antsietatea kontrolatzea (berdina bi taldeetan)</p>
<p>6. Antsietatea kontrolatzeko ariketak praktikan jartzea, urduritasuna sortzen duten egoeretan aplikatuz.</p>	<p>4. ariketa (N). Antsietate-egoerei aurre egitea (berdina bi taldeetan)</p>

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik, sarrera-erregistroa eta tartearen berrikuspena egin behar da, saioa aurkeztu (10 minutu) eta, jarraian, lau jarduera psikoedukatio egin behar dira.

1. ARIKETA	ZER DA ANTSIETATEA ETA NOLA ERAGITEN DIT?	15 min
2. ARIKETA	ZERGATIK SORTZEN DA ETA NOLA LOTZEN DA INDARKERIAREKIN?	15 min
3. ARIKETA	ANTSIETATEA KONTROLATZEA	30 min
4. ARIKETA	ANTSIETATE-EGOEREI AURRE EGITEA	15 min
	Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin.	5 min

Ongietorria egingo diegu parte-hartzaileei, eta sarrera-erregistroa egin ondoren, saioaren aurkezpena egingo da helburuak azalduz.

Antsietatea zer den eta zer funtzionalitate duen azalduko diegu adingabeei adaptatiboa izan daiteke, zuzenean biziraupenarekin lotzen den neurrian; beste batzuetan, aldiz, desadaptatiboa da eta portaera gatazkatsuekin lotzen da. Horregatik, saio honetan lan egingo da nerabeak antsietate-sintoma desberdinak identifikatzeko gai izan daitezen, aurre egiteko estrategiak ikas ditzaten, esate baterako erlaxazioa, eta antsietatea murrizteko estrategiak garatzeko gai izan daitezen.

1. ARIKETA: ZER DA ANTSIETATEA ETA NOLA ERAGITEN DIT?

15 MINUTU

Jarduera honen bitartez, antsietateari buruzko informazioa eman nahi zaie adingabeei eta antsietatea hainbat mailatan azaltzen dela adierazi nahi zaie. Saioaren hasieran, terapeutak gai horiei buruzko informazioa emango du; horretarako, *Zer da antsietatea?* eta *Antsietatearen mendiari buruzko informazioa* dokumentuak erabiliko ditu, eta honela hasiko da:

“Antsietatea gure espeziearen jatorrizko erantzuna da, bizirautean laguntzea xede duena. Arriskuan gauden bakoitzean, antsietatearen zirkuitua abian jartzen da eta eragiten du guk ahalik eta modu eraginkorrenean erreakzionatzea arrisku hori maneiatzeko. Hortaz, antsietatea beti ez da patologikoa edo txarra, baizik eta onuragarria da, egoera zailei aurre egiteko dugun aliaturik hoberena da. Erne jarrarazten gaituzten emozio oso biziekin lotuta egon ohi da”.



DOKUMENTUA. ZER DA ANTSIETATEA? (GRAÑA ETA RODRÍGUEZ, 2010)

ANTSIETATEA gure organismoaren erantzun konplexua da, pertzepzio-ahalmenak eta ahalmen fisiologikoak –gu bizi garen ingurunearen eskaerari aurre egiteko aktibazio-maila egokia lortzen laguntzen dutenak– areagotzea ezaugarritzat duena. Ondasun preziatu bat galtzeko arriskuaren aurrean ere sor daiteke. Beldurra, hira, tristura edo zoriona bezala, maiz azaltzen den emozioa da, eta biziraupenarekin lotuta dagoen oso funtzio garrantzitsu bat duenez, beti ez da patologikoa edo txarra izaten.

Antsietatearen osagaiak

- **Erantzun Kognitiboak** (pentsamenduak): nola sentitzen garen edo egoera arriskutsu bat nola balioesten dugun azaltzeko ematen ditugun azalpenak edo justifikazioak dira. Ziurgabetasun-egoera bat (“ez dakit egin nuen azken lapurretan bankuko segurtasun-kamerak grabatu ote ninduen eta atxilotzera etorriko ote diren”) edo kezka-egoera bat (“bihar Miguel astakirtenarekin topo egiten badut, ez dakit jipoituko nauen ala ez”) maneiatzeko moduarekin lotzen diren pentsamenduak izan ohi dira. Hori da osagaririk garrantzitsuena antsietatea, antsietate patologiko bilakatzen denean.
- **Erantzun Emozionalak (emozioak)**: antsietate-egoera batean gaudenean izaten dugun beldurraren, blokeoaren, izuaren eta babesgabetasunaren sentsazio biziak dira.
- **Erantzun Fisiologikoak**: gure gorputzaren erantzun organiko eta/edo fisikoak dira eta erantzun horiek azaltzeak eragiten du emozioak gehiago areagotzea. Bereizgarrienak honako hauek dira: dardara, takikardia, airea falta izatea, izerditzea eta korapiloa urdailean.

- **Erantzun Konduktualak edo Ekintzakoak:** antsietate-egoeren aurrean izaten diren jokabideak eta portaerak dira, eta gehien azaltzen direnak kezkatzen gaituen egoera saihestea eta geldirik edo paralizatuta geratzea dira.



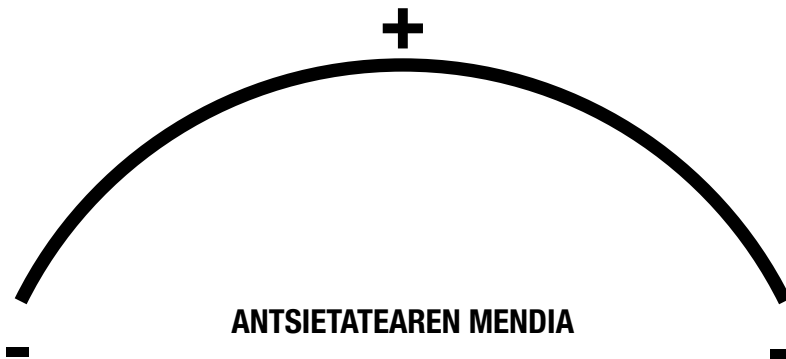
DOKUMENTUA. ANTSIETATEAREN MENDIARI BURUZKO INFORMAZIOA
(GRAÑA ETA RODRÍGUEZ, 2010)

Grafiko honekin antsietateak gure organismoan nola jarduten duen erakutsi nahi da. Ikus daitekeenez, mendi bat dirudi, lehendabizi igotzen hasten baita gailurreraino iritsi arte eta ondoren jaitsi egiten da berriro. Izan ere, pertsona bat antsietatea izan aurretik lasai eta erlaxatuta egoten da, baina arriskutsua izan daitekeen edo espero ez den eta egoera hori esperimintatzen duen pertsonari izua edo beldurra eragiten dion egoera bat azaltzen denean, antsietatea igotzen hasten da mailarik goreneraino iritsi arte, eta maila horretan dagoenean ondoez handia pairatzen du, baina denbora apur bat igarotzen denean mailaz maila jaisten hasten da pixkanaka antsietate-maila abiapuntuko mailara iristen den arte; hori gertatu ohi da egoera hori pairatzen duen pertsonaren ondoez-maila subjektiboa nabarmen jaisten denean; hau da, nabaritutako arriskua jaisten hasten da eta ikusten da ez dela aurretik pentsatu zena bezain larria.

Antsietate-erantzunen iraupena desberdina da pertsona batzuegan eta besteengan. Pertsona batzuek denbora gehiago egon daitezke antsietatea grafikoaren mailarik altuenean pairatzen, baina horrek ez du esan nahi jaitsiko ez denik. Antsietatea beti jaisten da; izan ere, ikuspegi adaptatibo batetik begiratuta, antsietatea pairatzen duen pertsona ezin da etengabe egoera horretan egon, nahiz eta beste egoera batzuetan ere paira dezakeen berriro.

Azaldutako kontzeptuei buruz egon litezkeen zalantzak argitu ondoren, hurrengo egoera landuko da taldeka (*Antsietatearen mendia* Ariketa). Nerabeek azterketa funtzional bat egin beharko dute (aurrekariak, jokabidea, ondorioak) eta antsietate-jokabidea bere maila guztietan aztertu beharko dute zehazki (maila emozionala, kognitiboa, fisiologikoa eta konduktuala).

ARIKETA. ANTSIETATEAREN MENDIA



Egoera: Juani buruan bueltaka dabilkio lehengo egunean gertatu zena, ez du oso argi ikusten eta etengabe pentsatzen du istilu handi batean sar zitekeela. Larunbat gauean diskotekara joan zen bere lagunekin eta andregaiarekin. Diskotekan zegoela, mutil bat Juanen andregaiarekin hitz egiten hasi zen gau osoa neskari begira eman ondoren. Juan bere andregaiarengandik urruntzen zen bakoitzean, beste mutila neskarekin hitz egiten hasten zen. Juan izerditan hasi zen, grinatsu eta

urduri zegoen, Juanek uste zuen mutil horrek iseka egin nahi ziola, mutil horrek ez zuela gogoko eta bere andregaiaz aprobetxatuko zela. Urduri zegoen, ezin zen geldirik egon. Hain urduri zegoenez, Juanek bultzatu egin zuen mutila andregaiarekin zer nahi ote zuen galdetu ere egin gabe. Beste mutilak azaldu zion neskaren anaia zaharrenaren lehengo lagun bat zela eta neskari hori esaten besterik ez zela egiten ari. Hasieran Juanek ez zuen ezer entzuten, sutan zegoen, baina pixkanaka, eta beste mutilak behin eta berriz azalpenak ematen jarraitu zuelako, Juan lasaitzen hasi zen, eta, azkenean, barkamena eskatu zion.

AURREKARIAK	JOKABIDEA	ONDORIOAK
OSAGIAK	ADIBIDEAK	
Emozionala		
Kognitiboa		
Fisiologikoa		
Konduktuala		

Nerabeak bere antsietate-sintomak zein diren jakiteko, *Nire sintomak zeintzuk diren jakitea* ariketa egiteko eta sintoma horiek zer egoeratan sentitzen dituzten pentsatzeko eskatuko diegu. Azalduko diegu askotan konplikatu dela gertakari batek eragiten dien sentazio fisikoaz jabetzea eta praktikarekin lortzen dela horretaz jabetzea, eta zenbat eta gehiago praktikatu orduan eta hobeto kontrolatuko dutela. Ondoren, ariketak sorrarazi diena taldean azaldu ahal izango da.

ARIKETA. NIRE SINTOMAK ZEINTZUK DIREN JAKITEA

Sintomak	Bai	Ez
Haserrekor zaude		
Kezkatuta zaude		
Urduri zaude		
Nekatuta zaude		
Dardaraka ari zara		
Urduri zaude		
Ezin duzu lorik egin		
Kontzentratzeko zailtasuna		
Memoria txarra		
Muskulu-kalanbreak		
Muskulu-zurruntasuna		
Tikak		
Izerditzen zara		
Bero zara		
Inurridura hanketan edo besoetan		
Takikardiak		
Palpitazioak		
Mina bularrean		
Zorabioa		
Mina urdailean		
Goragalea		
Argiak molestatu egiten zaitu		
Bihotzerrearen sentazioa		
Pixa egiteko larritasuna		
Aho lehor		

2. ARIKETA: ZERGATIK SORTZEN DA ANTSIETATEA ETA NOLA LOTZEN DA PORTAERA TXARRAREKIN?

15 MINUTU

Jarduera honen helburua zera da, parte-hartzaileei erakustea egon litezkeen antsietate-egoerak identifikatzen eta izaten ditugun jokabideekin zer harreman duten jakitea. Terapeutak, parte-hartzaileen eguneroko bizitzako adibideak emanez, honako hau adieraziko du:

“Antsietatea neurritz kanpoko erantzun bat ematea dakarten egoera jakin batzuen aurrean gehiegizko aktibazioa dagoenean azal daiteke, eta larria, estresagarria edo berekin arriskua dakarrena dela esan daiteke”.

Antsietatearen erantzunak agertzen dituen mekanismoa azalduko dugu nerabeen eguneroko bizitzako adibide zehatzen bitartez, hots, erreakzio mota hori azaldu den adibideen bitartez. Antsietatea nola sortuko den azaltzeaz gain, antsietatearen eta jokabide agresiboaren artean zer lotura egon daitekeen azalduko da. Terapeutak honako azalpen hau eman dezake (*Antsietatea sortzen duten egoerak* Dokumentua).



DOKUMENTUA. ANTSIETATEA SORTZEN DUTEN EGOERAK
(HEMENDIK MOLDATUA: GRAÑA ET AL., 2013, ETA GRAÑA ETA RODRÍGUEZ, 2010)

Antsietate-erantzunak sortzen dituzten egoera bereizgarrienak honako hauek dira: gure eguneroko bizitzaren zati direnak eta beren nolakotasunarengatik antsietate-erantzun automatikoa sortzen dutenak bizi garen ingurunean gure biziraupena bermatzeko modu gisa. Duela milioika urte, sugeen beldur izatea biziraupenerako oso adaptatiboa zen; gaur egun, hiri handietan ez diegu arrisku mota horiei aurre egingo, baina funtzio bera duten beste arrisku batzuk daude. Esate baterako, auto batek edo tren batek harrapa gaitzan saihestea edo eraikin baten markesina gure gainera eror daitekeela ikustea.

Nolanahi ere, antsietatea egoera sozial jakin batzuen aurrean aktiba daiteke, egoera horietan norbait zigor dezakete modu desegokian egin duen zerbaitengatik, hau da, norbaitek badakienean zerbait gaizki egin duela eta horregatik errieta egingo diotela. Adibidez, nerabe batek bizilagunaren leihoa hautsi badu bizilagunaren etxean lapurreta egiteko, eta etxearen jabeak ikusi badu, nerabe horrek ziurrenik antsietate-erantzunak izango ditu eragindako kalteak direla medio berarekin eta bere gurasoekin hitz egin nahi izango dutelako.

Kontuan hartu behar den alderdi garrantzitsu bat da antsietateak erasoia elika dezakeela jakitea; izan ere, urduri edo grinatsu gaudenean ez dugu zer gertatzen ari den pentsatzen hasteko eta behar den bezala jardun ahal izateko aukerak aintzat hartzeko gaitasunik. Horregatik, modu desegokian ez jarduteko (agresibitatea eta indarkeria), antsietatea azaltzen den egoeretan antsietatea baztertzeko ikasi behar dugu eta antsietatea kontrolatzen ikasi behar dugu.

Azalpen hori eman ondoren, lan-koadernoko ariketa bat –bi adibide ematen dituen– (*Zergatik sortzen da?* Ariketa aipatuko da, eta adibide horiek aztertu ondoren, taldeko kideei eskatuko zaie bakoitzak esan dezala zer egoerak sortzen dien antsietatea. Arbelean idatziko dira, aurreko bi kategorietara egokitzen saiatuz: a) *ingurunearen araberako antsietatea* eta, b) *gainerakoek aurkako edo jabetzaren aurkako ekintza agresibo baten ondorioz sortutako antsietatea*.

ARIKETA. “ZERGATIK SORTZEN DA?”
(HEMENDIK MOLDATUA: GRAÑA ET AL., 2013, ETA GRAÑA ETA RODRÍGUEZ, 2010)

Ingurunearen araberako antsietatea	Adibidea: etxean bakarrik egotea edo hutsik dagoen eremu zabal batean ibiltzea gaez Nire adibidea:
Ekintza agresibo baten ondorioz sortutako antsietatea	Adibidea: nire bikotekidearekin eztabaidatu dut, ukabilkada bat eman diot eta lurrera erori da konorterik gabe Nire adibidea:

Antsietate-erantzunen osagai bereizgarrienak identifikatu ondoren, jarduera honen helburua erantzunak kontrolatzen ikastea da esku-hartzeko teknikak erabiliz, egoera desberdinak maneiatu ahal izateko. Horretarako, antsietatea maneiatzeko gehien erabiltzen diren tekniketako bat (erlaxazioa) sartuko du terapeutak. Argi geratu beharko du erlaxazioa antsietatearen aurkakoa dela; beraz, “urduri/kezkatuta egotea” eta erlaxazioa bateraezinak dira. Ondoren, erlaxazioa lortzeko hiru teknika emango dira: arnasketa abdominala, erlaxazio muskularra eta erlaxazio mentala.

A) ARNASKETA ABDOMINALA (GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Arnasketa-ariketa erraz bat planteatzen da, gaindituta sentitzen direnean erabil dezaketena. Ondorioak lortzeko, teknika hori maiz praktikatu behar da eta zenbat eta gehiago praktikatu orduan eta errazagoa izango da erabiltzea antsietate-erreakzioari aurre egiteko hainbat egoeratan (adibidez, metroan, etxean, ikasgelan), gainerakoak konturatu gabe.

Honako azalpen hau emanez hasiko gara:



DOKUMENTUA. ARNASKETA ABDOMINALARI BURUZKO INFORMAZIOA

Antsietatea dugunean edo urduri gaudenean, normalean ez dugu kutxa toraziko osoarekin hartzen arnasa, baizik eta arnasa azkarrago hartzen dugunez, oxigeno gutxiago iristen da gure biriketara eta ondoez-sentsazioa eta/edo deserosotasun-sentsazioa sortzen da. Urduritasun- edo antsietate-egoerak, oro har, azaleko arnasketa batekin lotzen dira. Daukagun sentsazio hori aldatzeko, nahia eta gure birika-edukiera osoarekin arnasten ikasiko dugu erlaxazio- eta ongizate-sentsazio bat lortzeko.

Arnasten dugun bitartean gure bularra eta abdomena sentitzen baditugu, arnasketa-mugimenduaz konturatu ahal izango gara. Hori da arnasketa “naturala” eta osoa. Erraz ikas daiteke eta emaitzak berehalakoak dira. Hasieran konplikatu samarra dela ematen du, baina pixka bat praktikatu, neurria hartzen zaio.

Teknika hau aplikatzen hasteko, taldeko kideei eskatuko diegu aulki batean esertzeko ahalik eta postura erosoena hartzen saiatuz. Terapeuta prozeduraren urratsak –lan-koadernoan azaltzen direnak– irakurtzen hasiko da (*Arnasten ikastea* Dokumentua). Teknika menderatzen hasten garen neurrian, hainbat elementu sartuz praktika daiteke. Elementu horiek honako hauek izan daitezke: zaratekin, argi askorekin, iluntasunean edo inguruan jende asko dugula.



DOKUMENTUA. ARNASTEN IKASTEA

1. Eseri eroso, jarri zure eskuetako bat bularraren gainean eta bestea eremu abdominalaren gainean. Hartu arnasa sudurretik arin eta poliki (3-4 segundo), nabaritu airea hartzen duzun neurrian zure urdaileko eremu abdominala airez betetzen hasten dela eta eremu hori kanporantz ateratzen dela aire gehiago hartu ezin duzula nabaritzen duzun arte. Gogoratu bularraren gainean dagoen eskua ezin dela ia mugitu, abdomenaren gainean dagoena, aldiz, kanporantz eta barrurantz mugituko da arnasa hartu eta botatzen den bakoitzean.
2. Eutsi aireari barruan (2-3 segundo) eta bota arnasa ahotik poliki-poliki (4-5 segundo) zure biriketako airea erabat atera arte. Nabaritu nola mugitzen diren zure eskuak.
3. Errepikatu zikloa 5 aldiz, deskantsatu minutu batzuk eta egin arnasa hartzeko eta arnasa botatzeko 5 ziklo.

Erabiltzeko aholkuak: arnasketa-ariketa hau etzanda, eserita edo zutik egin daiteke. Hiru posizioetako edozeinek ahalbidetuko dizu arnasketaz jabetzea, garrantzitsuena abdomenean kontzentratzea da.

- Etzanda zaudela, nabaritzen baduzu ez dela behar adina oxigeno iristen abdomenera, jarri oinazpiak zerbaiten kontra belauak pixka bat tolestuz; postura horrek arnasketa sakonagoa izaten lagundu dezake.
- Eserita zaudela, beti abdomenean kontzentratuta egonik, jarri zure bizkarrezurra zuzen, eta pentsatu burutik hari bat ari dela tiraka gorantz, kokotsa altxatu gabe.
- Zutik zaudela, oso litekeena da airea bularrerraino iristea edo oso aire gutxi iristea abdomenera; kasu horretan, pentsatu oso banku altu batean zaudela eserita (posizio horrek zertxobait aurreratuko du zure pelbisa) eta burutik hari bat ari dela tiraka gorantz. Kontzentrazioak beti bezala abdomenean egon behar du.

Nahiz eta ariketa bakoitza egiteko minutu-erdi bat baino gehiago behar ez izan, kontzentratuta zaudela egiten baduzu, laster arnasketa natural bihurtuko da zure gorputzarentzat. Erlaxatuta egongo gara, baina erne eguneroko eragozpenen aurrean. Egin nahi izatea eta egunero egitea besterik ez dugu behar.

B) ERLAXAZIO MUSKULARRA (GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Erlaxazio muskularrak organismoaren egoera bati egiten dio erreferentzia, eta honela defini daiteke: tentsiorik edo aktibaziorik ez izatea. Erlaxazioaren bitartez, gure gogoaldertea alda daiteke eta sosegu-, baretasun- eta lasaitasun-egoera lor daiteke. Terapeutak honako informazio hau azal diezaieke nerabeei (*Erlaxazio muskularrari buruzko informazioa Dokumentua*).



DOKUMENTUA. ERLAXAZIO MUSKULARRARI BURUZKO INFORMAZIOA

Egoera gatazkatsu baten aurrean edo estres-egoera baten aurrean gaudenean, gure gorputzeko muskulu jakin batzuk tentsionatu egiten dira, eta horren ondorioz, zailagoa da gogobetetzen duten irtenbideak ematea egoera horri Norberak muskulu horiek identifikatzen ikasten badu, muskulu horiek erlaxatzen ikas dezake eta tentsioaren aurkako sentsazio bat izan dezake, erlaxatuta sentituko da bere muskuluak ere erlaxatuta daudelako. Ondoren egingo dugun ariketarekin muskuluetako tentsio-sentsazio horiek identifikatzen ikasi ahal izango duzue eta ondoren muskuluak erlaxatzen ikasiko duzue. Ariketa hori egunero egiten baduzue, aste batean lortuko duzue urduritasuna edo antsietatea sorrarazten dizueten egoeretan erlaxatzea. Hortaz, ikasten ari garen erlaxazio-teknikak baliagarriak izango dira tentsioa sortzen dizuen egoera bat gertatu aurretik, gertatu bitartean eta gertatu ondoren autokontrolerako trebetasun batzuk ikasteko.

Astebeteko edo bi asteko entrenamendua beharko da, hamar minutuko saio bat edo bi saio eginez egun bakoitzean. Errazago ikasteko, terapeutak teknika graba dezake, lan-koadernoan erakusten den formatuari jarraikiz (*Muskuluak erlaxatzen ikastea Dokumentua*).



DOKUMENTUA. MUSKULUAK ERLAXATZEN IKASTEA

1. **1. multzoa:** bi besoak. Itxi bi ukabilak eta tentsionatu besaurreak, tolestu pixka bat besoak eta bizepsa eta trizepsa tentsionatu. Nabaritu besoetako tentsioa, gero eta handiagoa, nabaritu nola doan aurrerantz tentsio hori... eta, orain, pixkanaka, lasaitu besoetako muskuluak, eta lasaitzen zoazen neurrian, desagertu egingo da tentsioa eta gero eta gehiago nabarituko duzu erlaxazio-sentsazioa. Ariketa honekin tentsioaren eta erlaxazioaren arteko aldea nabaritzeko

gai zara eta sentsazio hori oso atsegina da (1' eta 30").

2. **2. multzoa:** aurpegia eta lepoa. Makurtu burua aurrerantz, kokotsarekin bularra ukitu nahiko bazenu bezala eta itxi begiak indar eginez, ireki ahoa eta egin irribarre behartua... , nabaritu tentsioa lepoko eta aurpegiko muskuluetan, gero eta tentsio handiagoa... , nabaritu nola doan aurrerantz tentsio hori... eta orain, poliki-poliki jarri lepoa bere jatorrizko posizioan eta askatu aurpegiko muskuluak eta tentsioa desagertzen den neurrian gero eta gehiago nabarituko duzu erlaxazio-sentsazioa. Ariketa honekin tentsioaren eta erlaxazioaren arteko aldea nabaritzeko gai zara. Gozatu oso atsegina den sentsazio horretaz, eta nabaritu muskulu horiek gero eta erlaxatuago daudela (1' eta 30").
3. **3. multzoa:** bizkarra-sorbaldia eta abdomena. Okertu gorputz-enborra poliki-poliki, zure bularra aurrerantz ateratzera behartuz eta okertu ukondoak eta sorbaldia atzerantz eta atera urdailaldea kanporantz. Nabaritu tentsioa muskulu horietan, nabaritu tentsioa gero eta handiagoa dela, nabaritu nola egiten duen aurrerantz tentsio horrek eta orain itzuli muskulu horiek beren jatorrizko posizioa, eta tentsioa desagertzen den neurrian... nabaritu gero eta gehiago erlaxazio-sentsazioa. Ariketa honekin tentsioaren eta erlaxazioaren arteko aldea nabaritzeko gai zara.
Gozatu oso atsegina den sentsazio horretaz, eta, gainera, nabaritu muskulu horiek gero eta erlaxatuago daudela (1' eta 30").
4. **4. multzoa:** hankak. Uzurtu izterreko muskuluak, eta orpoa zerbaiten kontra jarrita daukazula, altxa hanka behatzak aurpegirantz jarrita eta nabaritu gero eta tentsio handiagoa bikietan eta hanketako muskulu guztietan, eutsi tentsioari... eta, orain, pixkanaka, itzuli muskulu horiek beren jatorrizko posizioa... eta tentsioa desagertzen den neurrian... nabaritu gero eta gehiago erlaxazio-sentsazioa. Ariketa honekin tentsioaren eta erlaxazioaren arteko aldea nabaritzeko gai zara. Gozatu oso atsegina den sentsazio horretaz, eta, gainera, nabaritu muskulu horiek gero eta erlaxatuago daudela (1' eta 30").
5. **Arnasketa abdominala.** Orain, zure gorputzeko muskuluak gero eta erlaxatuago daude, arnasketa-ariketa batzuk egingo ditugu erlaxazio-sentsazioetan sakontzeko. Hasi amasa hartzen eta zure birrikak airez betetzen abdomenetik hasita gorantz... , eutsi arnasketari eta, orain, pixkanaka, amasa botatzen hasiko zara, eta airea botatzen duzun neurrian, erlaxazio-, baretasun- eta lasaitasun-sentsazio gero eta handiagoa nabarituko duzu. Sentsazio hori oso atsegina da, eta gero eta baretasun handiagoa nabarituko duzu. Errepikatu ariketa hau hiru aldiz (2').
6. **Erlaxazio-sentsazioak eragitea.** Azkenik, bi minutu inguru emango ditugu erlaxazio-sentsazioetan sakontzen. Adibidez, erlaxazio-sentsazioak zure gorputzeko muskulu guztiak hartzen ditu, eta zure gorputza emozio atseginek eta lasaiek har dezaten uzten duzu, gero eta gehiago erlaxatzen zaren neurrian Errepara iezaiozu zu hartu zaituen lasaitasun-, sosegu- eta bake-sentsazioari, baita baretasun-sentimendu atseginari ere. Orain, gero eta erlaxazio-sentsazio sakonagoa sumatzen duzu... nabaritu lasaitasun emozionala, zure gorputza barrutik eta kanpotik estali nahi duten sentimendu lasai eta bare horiek... , nabaritu barruko segurtasun-sentsazioa... (utzi segundo batzuk). Orain nabaritu berriro erlaxazioarekin batera agertzen den pisu-sentsazioa zure gorputzeko muskuluak gero eta lasaiago dauden neurrian... lasai, seguru eta oso-oso bare eta trankil sentitzen zara. Baretasun- eta lasaitasun-egoera horretan, amasa botatzen duzun bakoitzean, irudikatu zure buruan gustukoaren kolorearekin "baretasuna" hitza eta utzi erlaxazio-sentsazio atseginek gida zaitzaten gero eta gehiago (utzi segundo batzuk). Primeran. Orain 5 zenbakiraino zenbatuko dut, eta 3 zenbakira iristen naizenean begiak irekiko dituzu poliki-poliki, eta 5 zenbakia entzuten duzunean, saiatu luzatzen eta aharrasi egiten aho-zabalka, eta altxa poliki-poliki (2").

C) ERLAXAZIO MENTALA (GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Gogoraziko zaie nerabeei erlaxazioa antsietatearen eta beste edozein egoera emozional negatiboren aurkako egoera fisiologikoa dela, hau da, pertsona bat ezin dela grinatsu edo haserre egon eta, aldi berean, erlaxatuta egon. Terapeutak informazio hau erabil dezake: (*Erlaxazio muskularrari buruzko informazioa* Dokumentua).



DOKUMENTUA. ERLAXAZIO MENTALARI BURUZKO INFORMAZIOA

Erlaxazioarekin hainbat aldaketa sortzen dira organismoan, antsietatearekin edo urduritasunarekin gertatzen diren aurkakoak. Esate baterako, bihotz-erritmoa eta arteria-presioa jaitsi egiten dira, gorputz-tenperatura igo egiten da, muskuluetako tentsio-maila jaitsi egiten da, amasketa patxadatsuagoa da eta funtzio fisiologiko guztiak moteltzen joaten dira. Horregatik, erlaxazioa tresna egokia da antsietateari aurre egiteko.

Ondoren aurkeztuko den metodoa erlaxazio mentala da, askoz errazago egingo duguna amasketa abdominala eta erlaxazio muskularra ikasi ondoren. Aplikazio azkarreko teknikatzat hartzen da.

Erlaxazio mentala eta beste erlaxazio-prozedura batzuk alderatzen baditugu, ikusiko dugu aldaketa garrantzitsu bat dagoela; izan ere, erlaxazio mentalean ez dago tentsio-faserik, baizik eta zuzenean saiitzen da erlaxazioa sorrarazten muskuluetan.

Terapeutak grabazio bat egin dezake eta parte-hartzaileei eska diezaike lan-koadernoko informazioa erabil dezatela (*Erlaxazio mentala dokumentua*). Prozedura hori nerabeek erlaxazio muskularra menderatzen dutenean aplikatuko da, eta gutxi gorabehera 5 minutu iraungo du.



DOKUMENTUA. ERLAXAZIO MENTALA

1. Eroso zaudela, eta begiak itxita dituzula, jarri zure arreta bi besoetan. Bilatu tentsio-puntu posibleak zure besaurretan, bizepsetan eta trizepsetan, mugimendu muskularririk egin gabe, hasi muskulu horietan dagoen tentsioa pixkanaka kentzen... eta gozatu tentsioa kentzen denean nabaritu dituzun erlaxazio-sentsazioez. Muskulu horiek gero eta erlaxatuago daude... eta erlaxazioa areagotzen den neurrian, jaitsi egiten da tentsioa... (30”).
2. Orain, jarri arreta aurpegian eta lepoan. Berrito ere aztertu muskulu horietan tentsio-punturik ote dagoen eta zure burutik bidali lasaitze-, erlaxazio- eta lasaitasun-mezuak. Sentsazio hori oso atsegina da, eta zenbat eta erlaxatuago nabaritu zure burua, orduan eta handiagoa da baretasun- eta lasaitasun-sentsazioa. (30”).
3. Bilatu tentsioa bizkarraren, sorbaldaren eta abdomenaren eremuetan. Aurkitzen baduzu, kendu pixkanaka-pixkanaka, eta oso atsegina den erlaxazio-sentsazioa nabaritutako duzu... (30”).
4. Azkenik, jarri arreta hanketan, eta ikusi tentsiorik ote dagoen, eta pixkanaka-pixkanaka kentzen joango zara zure hankak gero erlaxatuago nabaritzen dituzun arte... (30”).
5. Amasketa abdominala. Jarraian, jarri arreta zure amasketan, hartu amasa sakon eta zure biriketako airea bota pixkanaka. Amasa botatzen duzun neurrian, irudikatu zure buruan “baretasuna” hitza, eta zure gorputza gero eta erlaxatuago dago... (Errepikatu ariketa hau 1' 30”).

6. *Erlaxazio-sentsazioak eragitea*. Orain zure arnasketa motela eta patxadatsua denez, nabaritu erlaxazio-sentsazioak gero eta gehiago. Bakea eta barruko baretasuna eragiten duten oso sentsazio atseginak dira. Zure gorputz osoa bakean dago zurekin eta sentsazio hori oso atsegina da. Jarraitu zure buruan “baretasuna” hitza irudikatzen, eta hitz hori ikusten duzun bakoitzean erlaxazio-maila eta barneko bake-maila handiagoa nabarituko duzu. Errepikatu ariketa hau, 1'30". Bukatzeko, hiru zenbatzen dudanean, ireki zure begiak pixkanaka eta zure buruarekin oso ondo zaudela nabarituko duzu.

Proposatutako hiru erlaxazio-metodoak nerabeek menderatzen dituztenean, litekeena da azken metodo hori izatea erabilgarriena gero eta deserosoagoak diren egoeretan errazago aplikatu daitekeelako. Adibidez, besaulki batean eserita edo ohean etzanda egin ordez, aulki batean eserita egin daiteke. Gainera, hasieran gela isil batean egiten bazen ere, gero egongelan egin ahal izango da telebista ikusiz, eta azkenean lortu ahal izango da erlaxatzea zerbait egiten ari den bitartean, zutik egonda, kalean egonda edo idazten ari dela. Azken urratsa izango da erlaxazio mentala emozio negatiboak sorrarazten dituzten egoeretan praktikatzea, esate baterako, haserre gaudenean, eztabaida baten ondoren, urduri gaudenean arazo pertsonal garrantzitsu bat dugulako. Emaizta hobeak emango ditu antsietate-erantzunaren lehenengo seinaleak nabaritu bezain laster erlaxatzen bagara. Erlaxazioarekin lotutako emozioak honako hauek dira: baretasuna, lasaitasuna eta barneko bakea.

D) PENTSAMENDUAK ALDATZEA (GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Helburua zera da, parte-hartzaileek beren pentsamenduak identifikatzea, eta norbaitek, grinatsu edo urduri dagoenean, sentitzen dituen erantzun fisiologikoei pentsamenduek nola eragiten dieten ulertzea. Terapeutak honako azalpen hau eman dezake (*Pentsamenduak aldatzeari buruzko informazioa* Dokumentua).



DOKUMENTUA. PENTSAMENDUAK ALDATZEARI BURUZKO INFORMAZIOA

Antsietatearen kausa nagusietako bat da pentsamendu grinatsuak abian jartzen direnean, pentsamendu horiek benetakotzat hartzen ditugula eta ez ditugula kontrastatzen. Horregatik, egoera askotan urduri jartzen gara esleipenak egiten ditugulako edo egoera horiei buruzko azalpen desegokiak ematen ditugulako. Hau da, mintzen gaituena edo urduri jartzen gaituena ez da gertatzen zaiguna, baizik eta gertatzen ari zaigunari buruz pentsatzen duguna. Adibidez, demagun kaletik zoaztela paseatzen eta lagun batekin egiten duzuela topo, baina lagun horrek, harrigarria bada ere, ez zaituztela agurtzen.

Zein izango litzateke zuen erreakzioa?

- Haserre bazaudete, litekeena da honako hau pentsatzea: “nola ausartzen da? ni baino gehiago dela uste du, ergel hutsa da”.
- Triste sentitzen bazara, litekeena da honako hau pentsatzea: “seguru hura iraindu duen zerbait egin dudala, beti sartzen dut hanka, lagunik gabe geratuko naiz”.

Gertaera bera da bi kasuetan, baina erreakzio emozional mota (haserre eta triste) gertatzen diren egintzen pentsamenduak edo interpretazioak eragiten du zuzenean. Horrela izango ez balitz, denek modu berean erreakzionatuko genuke bizitzako egoera berdinen aurrean. Pentsamendu horiek ezeztatzeke, ezinbestekoa da lehendabizi identifikatzea. Horretarako, egin behar den lehenengo gauza sentsazio desatsegin horiek identifikatzea izango da, eta sentsazioak identifikatzen ditugunean, honako galdera hau egin beharko diogu gure buruari: “egoera hau modu egokian interpretatzen ari al naiz edo badago egoera hau interpretatzeko beste modu bat objektiboagoa eta guretzat hobea dena?”

Ondoren, lan-koadernoarekin eta *Pentsamenduak kontrolatzea* Ariketarekin lan egingo da. Egoera parte-hartzaileekin batera irakurriko da eta terapeutak kasuaz hitz egingo du komatxoaren artean dauden kasuak adibide gisa emanaz parte-hartzaileen praktika errazteko. Gero, bakarka bete beharko dute. Bete ondoren, batera jarriko da.

ARIKETA. PENTSAMENDUAK KONTROLATZEA
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Omarren kasua: Omar 14 urteko nerabea da, bere familiak arazo ekonomiko asko ditu eta ezin diote erosi Omarri hainbeste gustatzen zaion eta bere lagun guztiek eramaten duten markako arropa. Amari behin eta berriz esan dio nahi dituen zapatilak erosteko eta amak erosiko ez dizkiola esan dionez, Omar haserretu egin da, oso urduri jarri da eta ama bultzatu du, ama erori egin da eta orkatila hautsi du.

Pentsamendu automatikoak	- "Ez da bidezkoa, nire lagun guztiek dituzte horrelako zapatilak"
Eragiten dizkiguten sentimenduak	- Haserrea
Pentsamendu alternatiboak	- "Beharbada ez da unerik egokiena zapatila horiek erosteko"

Mariaren kasua: Mariari azkeneko bi aste hauetan asko kostatzen zaio bere lagun hoberenarekin harremanetan jartzea eta geratzea. Telefonoz deitzen dionean ez dio hartzen eta egunak ematen ditu bidalitako mezuei erantzuteko. Esaten du oso lanpetuta dagoela, institutua dela, gimnasioa dela, eta ezin duela kalera atera. Badira bi asteburu ez dela harekin geratu eta Mariak ez daki zergatik. Handik egun batzuetara, Mariak institutuan egin du topo bere lagunarekin, oso urduri jarri da, ezin izan dio bere haserreari eutsi eta gogor iraindu du.

Pentsamendu automatikoak	- "Faltsu hutsa da, ez du nirekin egon nahi, baina ez da niri esatera ausartzen"
Eragiten dizkiguten sentimenduak	- Haserrea
Pentsamendu alternatiboak	- "Litekeena da arazo larriren bat izatea, berarekin hitz egin beharko nuke"

Azkenik, terapeutak nabarmendu beharko du garrantzitsua dela ardura eragiten duten egoerak berrinterpretatzea, pentsamenduak kontrolatuz eta hainbat estrategia aplikatuz, esate baterako, erlaxazioa.

4. ARIKETA: ANTSIETATE-EGOEREI AURRE EGITEA

15 MINUTU

Garrantzitsua da gutxienez hiru aldiz praktikan jartzea antsietatea kontrolatzeko ariketak, gaur egun nahiz iraganean urduritasuna sortzen ziguten egoeretan aplikatuz. Nerabeei eskatuko zaie egoera horiek identifika ditzatela eta lan-koadernoan azaltzen den eskemari jarraikiz azter ditzatela (*Antsietatea kontrolatzeko estrategiak aplikatzea* Ariketa).

Nerabeek beren egoera pertsonalak identifikatzen dituztenean, bakoitzari eskatuko zaio bakarka planifika dezala, ikasitakoaren arabera, zer teknika aplikatuko litzuzkeen identifikatutako egoerak modu eraginkorrean maneiatzeko. Ondoren, bateratze-lana egingo da eta terapeutak parte-hartzaileek aurkeztutako egoeretako bat hartuko du kontuan eta guztiok elkarrekin egoera horri buruzko plangintza bat egingo dute, eta, azkenik, teknikak jarriko dituzte praktikan saioan.

ARIKETA. ANTSIETATEA KONTROLATZEKO ESTRATEGIAK APLIKATZEA
(GRAÑA ETA RODRÍGUEZ, 2010)

Egoera	Pentsamenduak	Sentsazio fisiko eta emozionalak	Erabilitako teknika	Pentsamendu alternatiboak
Nire anaiarekin/ nebarekin eztabaidatu dut bere zapatilak uzten ez dizkidalako	Tentel hutsa naiz, nik dena uzten diodalako beti	Haserrea, hira eta korapiloa sabelean	Arnasketa eta pentsamenduen kontrola	Zapatilak eskatzeko une egokiago bat aurkitu arte itxarongo dut
Nire ikaskideak ez dit kasurik egiten zalantza bat galdetzen diodanean	Egoista hutsa da, hark zerbait ulertzen ez duenean nik beti azaltzen diot	Haserrea, tentsioa	Arnasketa eta erlaxazio muskularra	Beste ikaskide batzuei galde diezaiek

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Azken minutuetan, saioa amaitutzat emango da. Landu diren alderdiak gogoraziko dira, saioan ikasitako teknikak praktikan jartzeko eskatuko da. Horren ondoren, aste osorako finkatutako helburua lantzeko eskatuko zaie nerabeei, prozesuaren ebaluazioa egingo da eta saioa amaitutzat emango da.

4. MODULUA / 11. SAIOA

ENPATIAREN GARAPENA

Enpatia pertsonen arteko komunikazioaren oinarritzko trebetasuna da, gainerako pertsonen emozioak ulertzen laguntzen duena, eta adimen emozionalaren elementu praktikoetako bat da. Enpatiak norberaren emozioak hartzen ditu barnean, baina, batez ere, gainerako pertsonen ikuspuntuak, pentsamenduak, nahiak, emozioak eta sinesmenak ulertzea hartzen du barnean. Beraz, enpatia bi elementu hauek osatzen dute: beste pertsonaren lekuan jartzea eta beste pertsonaren lekuan jartzen ari garela adierazteko gai izatea.

Bestalde, enpatiak haserrearen inhibitzaile gisa jokatzen du, eta, horrenbestez, egoera gatazkatsuen aurrean babesteko faktore gisa, eta horregatik funtsezkoa da nerabeekiko lanean. Garrantzitsua da parte-hartzaileek familia-testuinguruan bizi diren egoerei buruz beren gurasoek eta gainerako ahaideek dituzten sentimenduak ezagutu eta ulertzea. Eta, gainera, garrantzitsua da, halaber, lortzea pentsamendu enpatikoek gaur egun jokabide gatazkatsuak agertzen laguntzen duten pentsamenduak ordeztzea.

Helburu orokorrak

- Enpatia eta bestearen lekuan jartzearen garrantzia ulertzea.
- Erantzun enpatikoaren garapena sustatzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Jokabide enpatikoa zer den jakitea.	1. ariketa (N). “Enpatia” kontzeptua (material berdina bi taldeetan)
2. Bestearen lekuan jartzeko gaitasuna garatzea	2. ariketa (N). Erantzun enpatikoa identifikatzea (material berdina bi taldeetan)
3. Norberaren erantzun enpatikoak identifikatzea.	
4. Bere gurasoek arazoaren inguruan dituzten sentimenduak ezagutu eta ulertzea. Lortzea, egoera horretan, pentsamendu enpatikoek gaur egun jokabide agresiboak agertzen laguntzen duten pentsamenduak ordeztzea.	3. ariketa (N). Erantzun enpatikoa garatzea (material berdina bi taldeetan)
5. Bestearen egoerarekin bat datozen eta jokabide agresiboak ordeztuko dituzten jokabideak izaten ikastea.	

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik, sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena egin behar da, saioa aurkeztu (10 minutu) eta, jarraian, hiru jarduera psikoedukatio egin behar dira. **10 min**

1. ARIKETA “ENPATIA” KONTZEPTUA **15 min**

2. ARIKETA ERANTZUN ENPATIKOA IDENTIFIKATZEA **25 min**

3. ARIKETA ERANTZUN ENPATIKOA GARATZEA **35 min**

 Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin. **5 min**

SAIOAREN AURKEZPENA

10 MINUTU

Parte-hartzaileei ongietorria egingo zaie eta sarrera-erregistroa egin ondoren, landu behar diren helburuak azalduko dira.

Enpatiak duen garrantzia adieraziko da, baita beste pertsonen lekuan eta bereziki gurasoen eta beste ahaide batzuen lekuan jartzen jakiteak duen garrantzia ere. Horrek ahalbidetzen du komunikazioa positiboa izatea eta gatazka-egoerak prebenitu ahal izatea.

Bestalde, azalduko da pertsona bakoitzak ez daukala gainerakoekin enpatizatzeko gaitasun bera, baina enpatia ikasi eta entrena daitekeela. Horregatik, saio honetan erantzun enpatikoen garapena sustatuko da.

1. ARIKETA: "ENPATIA" KONTZEPTUA

15 MINUTU

Lehenengo ariketa honetan enpatia buruz hitz egingo da. Terapeutak taldeari galde diezaioke hitz hori ezagutzen ote duten eta horri buruz hitz egin dezakete.

Zer da enpatia?

Nolakoak dira pertsona enpatikoak eta zer onura dakartza pertsona enpatikoa izateak?

Enpatia zer den eta pertsona enpatikoa izateak dakartzan ondorioak zein diren badakitela ziurtatzeko, terapeutak informazioa emango du; horretarako, lan-koadernoan bildutako informazioa erabil dezake (*Enpatia eta pertsona enpatikoen ezaugarriak* Dokumentua).



DOKUMENTUA. ENPATIA ETA PERTSONA ENPATIKOEN EZAUGARRIAK

Enpatia adimen emozionalaren ezaugarrietako bat da (Goleman, 1995). Pertsona batek enpatia duenean esan nahi du bere emozioak eta gainerako pertsonenak identifikatzeko gai dela, hau da, bestearen lekuan jartzeko eta sentitzen ari dena ulertzeko gaitasuna daukala. Enpatiak faktore kognitiboak edo pentsamenduak biltzen ditu, baita faktore afektiboak edo emozionalak ere.

Enpatia handia duten pertsonen (Garaigordobil et al., 2004; Mestre et al., 2004):

- Harreman ona izaten dute berdinekin.
- Familiaren laguntza handiagoa dute.
- Eraso fisiko eta hitzezko eraso txikiagoa erakusten dute.
- Jokabide antisozial gutxiago egiten dituzte.
- Jokabide prosozial gehiago eta gainerakoak kontuan hartzeko jokabide gehiago dituzte.
- Pertsonen aniztasunarekiko toleranteagoak dira.
- Autokontzeptu ona eta autoestimua handia dute.

2. ARIKETA: ERANTZUN ENPATIKOA IDENTIFIKATZEA

25 MINUTU

Jarduera honetan lan egingo da jokabide enpatikoak eta ez-enpatikoak bereizteko, eta modu enpatikoan erantzuteko norberak dituen estrategiak sortzen eta identifikatzen hasteko. Nerabeek lan-koadernoko ariketako 1. adibidea egingo dute (*Erantzun enpatikoa*

identifikatzea I Ariketa). Ariketa horretan erantzun egokia identifikatu beharko dute, erantzun enpatikoen eta ez-enpatikoen arteko bereizketa eginez. Jarraian, taldean hitz egingo dute.

ARIKETA. ERANTZUN ENPATIKOA IDENTIFIKATZEA I
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

1. ADIBIDEA:

Ematen du lagun bat kezkatuta dagoela saihetsetako mina duelako.

- 1. erantzuna: Ez kezkatu, seguru ez dela ezer garrantzitsua.
- 2. erantzuna: Niri antzeko zerbait gertatu zitzaidan eta medikuak ez zela ezer esan zidan, zoaz medikuarengana eta lasaiago geratuko zara.
- 3. erantzuna: Puf! auskalo zer den.

Beste lagun bat denda batean zerbait lapurtzen harrapatu dute. Esan dizu oso kezkatuta dagoela bere gurasoek horren berri izan dezaketelako.

- 1. erantzuna: Gehiegi arriskatu zara. Banekien azkenean harrapatuko zintuztela.
- 2. erantzuna: Sentitzen dut, eutsi goiari, dena ondo aterako da. Nire laguntza behar baduzu, esadazu.
- 3. erantzuna: Alukeria ederra! Ni ere harrapatu ninduten orain dela hilabete batzuk eta ez dakizu zer errieta egin zidaten.

Zure ahizpak/arrebak negarrez kontatu dizu haurdun dagoela eta ez dakiela zer egin.

- 1. erantzuna: Kontatuiozu zure senargaiari ea zer esaten dizun, baina esaten duena esaten duela ere, ni zure ondoan egongo naiz.
- 2. erantzuna: A zer mobida! Alukeria bat da. Ez dakit ezta zer esan ere. Zure senargaiari esaten diozunean harri eta zur geratuko da.
- 3. erantzuna: Zure arazoa da, hor konpon.

2. ADIBIDEA:

Zure anaia/neba duela gutxi utzi egin du bere andregaiak. Badakizu zure anaiaren/nebaren andregai beste batekin joan dela, nahiz eta zure anaiak/nebak ez jakin hori. Zure anaia/neba oso gaizki dago.

Anaia/Neba: Kaixo.

Zu: Kaixo.

Anaia/Neba: Oso gaizki nago. Zer egin dezaket?

Zu:

Anaia/Neba: Ez dakit gaintitzeko gai izango naizen.

Ilogailuan zaude bizilagun batekin. Bat-batean begiratu dizu eta negarrez hasi da.

Zu: Zer gertatzen zaizu?

Bizilaguna: Ezer ez.

Zu:

Bizilaguna: Oso triste eta oso bakarrik nago.

Zu:

Taldeko lagun bati diskoteka batera joateko baimena eman diote.

Laguna: Badakizu? Asteburu honetan parranda egin ahal izango dut!

Zu:...

Lehenengo ariketa egiten dutenean, eskatuko zaie modu ez-enpatiko batean, hau da, beste pertsonarengan pentsatu gabe jardun zuten egoera bat gogora ekartzeko. Eta beste pertsonaren sentimenduak eta pentsamenduak kontuan hartuta erantzun zuten beste egoera bat ere ekartzeko gogora. Eskatuko zaie pentsa dezatela beraiek nola sentitu ziren egoera horietan eta nola sentitu ziren beste pertsonak. Jarraian, taldean komentatuko da eta nerabeek baliabide egokiak dituztela jabetzeko erabiltzen dituzten estrategia egokiak nabarmenduko ditu terapeutak. Garrantzitsua da terapeutak egoera edo adibide batzuk prestatuta edukitzea, gerta baitaiteke norbaitek egoera bakar bat ere ez identifikatzea.

3. ARIKETA: ERANTZUN ENPATIKOA GARATZEA

35 MINUTU

Jarduera honen helburua nerabeak erantzun enpatikoa eman dezan lortzea da. Adierazpen emozionalaren gaitasuna eskuratzea edo hobetzea, baita nerabeak bere sentimenduak beste pertsona batzuekin partekatzea ere, jokabide enpatikoa ahalbidetzeko. Horretarako, eskatuko zaie beren gurasoekin duela gutxi izan duten eztabaida bat deskribatzeko beren gurasoen ikuspegitik, ahalik eta modurik zehatzenean, ondoren rol-playing bat egin ahal izateko. Lortu nahi dena da nerabeak bere gurasoen sentimenduak zein diren jakitea eta ulertzea. Gurasoak ulertzeaz gain, elkarrekin duten harremanak gurasoengan dituen ondorioak ulertzea, hau da, epe ertainera nahiz luzera pairatzen dituzten kalteak ulertzea. Rol-playinga egiten denean, nerabeak bere gurasoen rola beteko du, proposatutako egoeraren aurrean gurasoek jokatzeko duten bezala jardungo du. Ondoren, beste rol-playing bat egingo da; kasu horretan nerabeak bere jarrera defendatuko du, baina bere gurasoekin enpatiko izaten saiatuz. Sustatuko da terapeutak proposatutako egoeren aurrean erantzun enpatikoak ematea, eta landutako erantzunak praktikan jartzea rol-playingaren bitartez.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Azken minutuetan, saioa amaitutzat emango da. Landutako alderdiak gogorarazi ondoren, prozesuaren ebaluazioa egingo da eta astean zehar lantzeko helburua definituko da eta saioa amaituko da.

5. MODULUA

KOMUNIKATZEKO ETA ARAZOAK KONPONTZEKO TREBETASUNAK

Portaera desegokiak eta errespeturik gabekoak aukeratu egiten dira, baina errazagoa da horrelako portaerak aukeratzea pertsonek beste aukerarik ez dutenean. Hori dela eta, garrantzitsua da pertsona batek bizi izan ditzakeen gatazkak konpontzeko trebetasun alternatiboak erakustea eta haietan trebatzea. Modulu honen helburu orokorra komunikatzeko eta arazoak konpontzeko trebetasunak eskuratzea da, eta, era horretan, familian harremanak ezartzeko modu berriak lortzea, baita nerabeek dituzten gainerako harremanak (adibidez bikote-harremana, parekoekin eta/edo irakasleekin duten harremana) ezartzeko modu berriak ere. Aurreko moduluetan pentsamenduak, sinesmenak eta emozioak landu ondoren, A-B-C ereduari jarraikiz, modulu honen helburuak lortzeko beste urrats bat egin behar da portaera gatazkatsuak edo indarkeriazkoak saihesteko zereginean.

Gatazkak eta eztabaidak eguneroko bizitzaren parte dira, batez ere seme-alabak nerabezeroan daudenean. Etapa honetan aldaketa fisiko, kognitibo eta emozional garrantzitsuak gertatzen dira, eta nerabeek beren familiarekin eta beren kidekoekin ezartzen duten harremanean eragina dute. Aldaketa horiek pixkanaka gertatzen dira, eta horrek aukera ematen du gehienetan nerabeak eta gurasoak egoera berrira egoki daitezen. Hau da, nerabezeroa familia-harremanetan aldaketak gertatzen diren garaia da, eta normalki modu egokian gauzatzen dira eta harremanak orekatuak dira (Motrico et al., 2001; Rodrigo et al., 2004); hala eta guztiz ere, zenbaitetan gatazkak sor daitezke, eta ikus daiteke mutilen artean ohikoagoak direla nesken artean baino (Motrico et al., 2001).

Eztabaida-gai ohikoenak akademikoak eta etxeokak dira, adibidez ikasteko denbora, etxeok lanak, etxera iristeko ordua edota janzkera (Motrico et al., 2001; Parra eta Oliva, 2002; Rodrigo et al., 2004); hala eta guztiz ere, funtsezko gatazka bat zein den adierazteko garaian familiako kide bakoitzaren iritzia desberdina da: adibidez, gurasoentzat etxeok lanei buruzko gatazka funtsezkoa izan daiteke, baina nerabeentzat garrantzitsuagoa izan daiteke anai-arrebekin duten harremana (Rodrigo et al., 2009; Rodrigo et al., 2004).

Zaharragoak diren nerabeek (15-17 urte) gurasoekin hainbat gairi buruzko gatazka gehiago dituzte gazteagoak diren nerabeek (12-14 urte) baino. Horrela, 15 urtetik gorako nerabeek

gurasoekin gatazka gehiago dituzte eskolako lanengatik, amekin etxeko lanengatik, atsegin dituzten neska-mutilengatik eta etxera iristeko orduarengatik, eta aitekin nerabeek dituzten lagunengatik (Motrico et al., 2001).

Gatazkek funtzionalak izan daitezke, aldaketak egiteko eta jarduteko modu egokiak aurkitzeko aukera ematen duten heinean, baina zenbait kasutan gatazkek disfuntzionalak dira, ondoeza eta jokabide negatiboak sortzen dituzte eta ez dute uzten planteatu den egoerari irtenbiderik ematen. Kasu hauetan, beste portaera batzuek (indarkeriak, adibidez) gatazka areagotzen dute eta beste pertsona bati kalte fisikoak, psikologikoak eta/edo emozionalak eragiten dizkiote edo eragin diezazkiokete.

Gatazkek pertsonen bizitzan zerbait "naturala" direla eta estrategia egokiak erabilita konpondu daitezkeela ulertzen bada ere, portaera txarra edo indarkeria ikasi egiten diren, aukeratu egiten diren, soilik pertsona batzuen agertzen diren eta gatazka gehiago eta beste pertsona bat edo batzuekiko kalte eragiten dituzten portaerak dira (González-Alvarez et al., 2013). Indarkeria-adierazpenak fisikoak izan daitezke (adibidez, objektu bat haustea edo pertsona bat jotzea), edo psikologikoak (adibidez, pertsona bat iraintzea).

Familia-harremanen barruan indarkeria mota bat dago, seme-alabek gurasoei egiten dietena, normalki ezkutuan gorde dena familia barruan (Ibabe eta Jaureguizar, 2011). Indarkeria mota hori, gurasoengan boterea eta kontrola lortzeko xedez beldurra eragiten duen eta helburuztat haiei kalte fisikoak, psikologikoak edo finantzarioak eragitea duen seme-alaben edozein ekintza da (Cottrell, 2001). Duela gutxiagoko definizioek sakondu egiten dute definizio horretan: gurasoen aurkako indarkeria semeak edo alabak nahita, ezagueraz eta behin eta berriz eta luzaroan jarduten duen indarkeria da, gurasoei mina, kalte eta/edo sufrimendua eragiteko asmoz, biktimen gaineko boterea eta kontrola izateko, mendean hartzeko eta, era horretan, nahi duena lortzeko, bai indarkeria psikologikoa, ekonomikoa eta/edo fisikoak erabiliz (Aroca, 2010).

Ikerketek adierazi dute gehienetan erasotzen duten pertsonak 10 eta 18 urte bitarteko neska-mutilak direla (Gallagher, 2008), baina azken urteotan ikus daiteke adin-tartea 20-21 urtera arte handitzen ari dela. Ikerlariak bat datoz mutilek indarkeria fisikoak neskek baino gehiago erabiltzen dutela adierazterakoan (Calvete, Orue eta Sampedro, 2011; Ibabe eta Jaureguizar, 2011). Azterlan batzuetan adierazten da ez dagoela alderik mutilen eta nesken artean (Ibabe eta Jaureguizar, 2011), eta beste batzuetan neskek indarkeria psikologikoa eta emozionala gehiago erabiltzen dutela (Bobic, 2004; Calvete et al., 2011). Hala eta guztiz ere, badirudi hori indarkeriaren larritasunaren araberakoa dela, eta horrela, gurasoekiko indarkeria-ekintzak larriak direnean erasotzen duten mutil gehiago daude (lagin judizial eta klinikoeekin egindako azterlanak); hala ere, ekintzak hain larriak ez direnean ez dago alderik mutilen eta nesken artean (biztanleria orokorraren laginekin egindako azterlanak) (Gallagher, 2008).

Biktimei dagokienez, indarkeria psikologikoa edo emozionala denean indarkeria horren biktimak amak dira kasu gehiagotan, eta biztanleria oro har aztertzen denean gurasoekiko eragindako indarkeria fisikoan ez dago alderik (Calvete et al., 2011; Ibabe eta Jaureguizar, 2011). Baina gainera ikusi da seme-alaben eta gurasoen artean indarkeriak bi norabide dituela (Ibabe eta Jaureguizar, 2011), hau da, seme-alabek gurasoak erasotzen dituzten kasu askotan gurasoek ere seme-alabak erasotzen dituztela. Eta horrela, frogatu da bikote-indarkeriarekiko esposizioak (Ibabe eta Jaureguizar, 2011; Ibabe et al., 2007) nahiz gurasoek egindako eraso biktima izateak garrantzi handia dutela gurasoen aurkako indarkeriaren agerpenean (Gámez-Guadix eta Calvete, 2012).

Familian gertatzen diren gatazken arrazoietakoa bat da gaitasun sozialik eza eta komunikaziorik eza edo komunikazio zaila. Komunikaziorik eza ohikoagoa da seme-alabak nerabeak direnean, eta bereziki handiagoa da mutilengan neskegan baino, eta aitekin ezartzen denean amekin alderatuta (Parra eta Oliva, 2002). Horregatik, gatazka bat dagoenean, sortzen diren arazoak konpondu edo arindu ditzaketan hainbat estrategia daude, adibidez komunikazio positibo eta konstruktiboa.

Programa honek familia-harremanak hartzen ditu oinarritzat, batez ere gurasoen eta seme-alaben artean ezartzen direnak, eta harreman horiek gatazkatsuak edo indarkeriazkoak ez izateko lor daitekeen irtenbidean. Hala eta guztiz ere, eskuratzen ari diren estrategiak beste harreman mota batzuetara orokortu daitezke. Hainbat azterlanek frogatzen dute familiako portaera gatazkatsuak beste harreman mota batzuetara hedatzen direla. Horrela, gurasoen arteko indarkeriaren lekuko izatea eta/edo familia-indarkeriaren biktima izatea bikote-harremaneko indarkeriari (González eta Santana, 2001), gurasoen aurkako indarkeriari (Gámez-Guadix eta Calvete, 2013; Ibabe, 2015; Ibabe eta Jaureguizar, 2010) edo parekoekiko edo eskola-indarkeriari lotzen zaio (Cava, Musitu eta Murgui, 2006; Estévez, Martínez, Moreno eta Musitu, 2006). Bestalde, gurasoekiko indarkeriazko portaerak egotea familiako beste kide batzuekiko indarkeriarekin (Gallagher, 2004) edo irakasleekiko indarkeriarekin lotzen da (Jaureguizar eta Ibabe, 2012; Musitu, Estévez eta Emler, 2007). Horregatik, adierazi beharra dago nerabeen saioetan (eta ondoren familien saioetan) landutakoa biztanleria horrek dituen pertsonen arteko harreman guztietan ere aplikatu behar dela. Parekoen arteko indarkerian ikusi da gaitasun sozialik ez izatea edo oso gutxi izatea edo gatazkek konpontzeko indarkeriazkoak ez diren estrategia gutxiago izatea dela erasotzen dutenek betetzen duten ezaugarrietako bat (Díaz-Aguado, Martínez Arias eta Martín Seoane, 2004; Estévez et al., 2006). Izan ere, gaitasun sozialen garapena eskola-indarkeria edo indarkeria oro har prebenitzeko programetan asko erabiltzen den estrategia da (Díaz-Aguado, 2005).

Modulu honetan, gatazka eta indarkeria ulertzeko eta bereizteko ahaleginean sakonduko da. Halaber, komunikazio-trebetasunak erakutsiko dira, gatazkei aurre egiteko estrategia gisa. Gainera, arazoak konpontzeko teknikak erakutsiko dira eta nerabe bakoitzaren kasu zehatzean aplikatuko dira. Azkenik, guraso eta seme-alaben arteko indarkeriazko harremanak ezartzen badira, jokabide horiek beste eremu batzuetara zabaldu daitezke, adibidez bikote-harremanetara. Horregatik saio honetan bikote-harreman onuragarrii buruz hitz egingo da.

5. MODULUA / 12. SAIOA

GATAZKA MANEIAITZEKO KOMUNIKAZIO-TREBETASUNAK

Gatazkak pertsona guztien bizitzaren parte dira, eta konpondu egin daitezke edota euren eragina gutxiagotu daiteke estrategia egokiak erabiliz gero. Indarkeria, ordea, ikasi eta aukeratzan den portaera bat da, pertsona batzuek baino erabiltzen ez duten eta beste pertsona bati edo batzuei gatazka gehiago sortzen dizkien portaera bat.

Zenbaitetan, gatazka eta indarkeria nahasi egiten dira, lehenak bigarrena dakarrelakoan. Hori dela eta, garrantzitsua da nerabeek bi kontzeptu horien arteko desberdintasunak ezagutzea, bereizten ikastea eta indarkeriaren atzean dauden arrazoiei buruzko hausnarketa egitea. Izan ere, gatazkak euren familia-bizitzan eta gainerako pertsonekin bizi behar dituzten eta bizi beharko dituzten egoerak dira, eta horregatik garrantzitsua da aurre egiteko modua egokia izaten lagunduko duten estrategiak ikastea. Hala eta guztiz ere, indarkeria saihestu ditzaketen, beraiek erabakitzen dituzten ekintzen multzo bat da, eta beraz, indarkeriarekiko alternatiboak eta egokiak diren portaerak badaudela dioen ideia indartu beharko da, indarkeria inork nahi ez duen estrategia desegokia baita.

Gatazkak konpontzeko egokiak diren estrategietako bat komunikazio egokia erabiltzea da. Gutariko bakoitzak ditugun komunikazio-trebetasunak gainerakoekin harremanetan jartzen garenean agerian jartzen ditugun mekanismoak dira. Gauza positiboak nahiz negatiboak edo neutroak adierazteko etengabe erabiltzen ditugun trebetasunak dira, baina hori ez dugu beti modu egokian egiten. Ditugun komunikazio-trebetasunak egokiak badira, gatazkak konpontzeko baliagarriak izan daitezke, adibidez gauzak asertibitatearekin eskatzen baditugu. Hala ere, pertsonak ez badituzte komunikazio-trebetasun egokiak, eguneroko gatazkak eta arazoak larriagotu egin daitezke, adibidez gauzak modu agresiboan eskatzen baditugu. Horregatik, saioaren helburuetako bat izango da nerabeek euren komunikazioaren ezaugarriez jabetzea eta modu egokiagoan komunikatzea ahalbidetuko dieten tresnak ikastea.

Helburu orokorrak

- Gatazkak gainerako pertsonetikiko interakzioen parte direla ulertzea.
- Jokabide-errepertorioan bertan gatazka-egoerei aurre egiteko dauden trebetasunak ezagutzea.
- Komunikazio-estiloetan agertzen diren elementuak eta haien osagaiak eta ondorioak ikasi eta ezagutzea (komunikazio asertiboa, pasiboa eta agresiboa).
- Komunikazio-estilo asertiboa gatazkak konpontzeko estrategia gisa garatu edo sendotzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
<p>1. Gatazka-egoerak identifikatzen eta indarkeria-egoeretatik bereizten ikastea.</p> <p>2. Indarkeriaren atzean dauden arrazoiei buruzko hausnarketarekin jarraitzea.</p>	<p>1. ariketa (N). Zer dira gatazka eta indarkeria? (material berdina bi taldeentzat)</p>
<p>3. Nerabeak bizi izan dituen eta era positiboan konpondu diren egoerak identifikatzea.</p> <p>4. Pertsona bakoitzaren baliabide eta estrategia positiboak ezagutzea.</p>	<p>2. ariketa (N). Estrategia positiboak identifikatzen ikastea (material berdina bi taldeentzat)</p>
<p>5. Komunikazio-trebetasunak eta komunikazioaren osagaiak (hitzezkoa eta hitzik gabekoa) zer diren ulertzea.</p> <p>6. Komunikazio-estilo desberdinak bereizten eta komunikazio-estilo bat edo bestea erabiltzearen ondorioak identifikatzen ikastea.</p>	<p>3. ariketa (N). Komunikazio-estiloak (material berdina adin guztietarako; gehiago bideratu 12-14 urteko taldean)</p>
<p>7. Eguneroko bizitzako egoerei aurre egiten laguntzen duten komunikazio-trebetasunak ikastea (kritikak egin edo jasotzeko modua, gauzak eskatzeko modua, ezetz esateko modua, sentimendu positiboak adierazteko modua eta abar).</p>	<p>4. ariketa (PC). Asertibitatearen eta trebetasun asertiboen garapena (material berdina adin guztietarako; gehiago bideratu 12-14 urteko taldean)</p>

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik eta behin, sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena egiten dira, ondoren modulua eta saioa aurkezten dira (10 minutu) eta, azkenik, lau jarduera psikoedukatibo eta kognitibo-konduktual egiten dira.

1. ARIKETA	ZER DIRA GATAZKA ETA INDARKERIA?	10 min
2. ARIKETA	ESTRATEGIA POSITIBOAK IDENTIFIKATZEN IKASTEA	20 min
3. ARIKETA	KOMUNIKAZIO-ESTILOAK	20 min
4. ARIKETA	ASERTIBITATEAREN ETA TREBETASUN ASERTIBOEN GARAPENA	25 min

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin.

Parte-hartzaileei ongietorria eta sarrera-erregistroa egin ondoren, saioaren helburuak eta saioan egin beharreko jarduerak aurkeztuko dira.

Moduluaren aurkezpena egiteko informazioa gainerakoekin harremanetan jartzeko modu berriak aurkitzearen garrantzia azpimarratzeko erabili ahal izango da. Izan ere, portaera desegokiak edo indarkeriazkoak erabiltzen ditugu batzuetan. Aukera gehiago ditugu portaera desegoki horiek erabiltzeko beste alternatiba batzuk ez ditugunean, nola jokatu ez dakigunean eta/edo portaera horien ondorioak ezagutzen ez ditugunean. Hori dela eta, “indarkeria” eta “gatazka” kontzeptuen arteko desberdintasuna landuko da eta dauden komunikazio-estiloak ezagutzeko eta komunikazio-trebetasunak hobetzeko jarraibide batzuk erakutsiko dira saioaren barruan.

1. ARIKETA: ZER DIRA GATAZKA ETA INDARKERIA?

10 MINUTU

Ariketa honen helburua da nerabeek gatazka-egoerak identifikatzea eta indarkeria-egoeretatik bereiztea. Terapeutak azalpen bat emango du bi termino horiek argitzeko, eta, horretarako, lan-koadernoan bildutako informazioa erabiliko du (Dokumentua: *Gatazkaren eta indarkeriaren arteko desberdintasunak*), nerabeek bi kontzeptuen arteko desberdintasunak ulertzen dituztela ziurtatuko du eta adibideak jartzeko eskatuko die.



DOKUMENTUA. **GATAZKAREN ETA INDARKERIAREN ARTEKO DESBERDINTASUNAK**
(GRAÑA ET AL., 2008)

GATAZKA

Egoera bat da.
Jende guztiak bizi izaten du.
Bizi egiten da.
Hitz egiten konpontzen da.
Inplikaturako pertsonak maila berean daude.

Ez du harremanik suntsitzen.

Gatazkaren definizioa: interes kontrajarriak dituzten bi pertsonak edo bi pertsona taldek ideiak edo iritziak elkartrukatzeko dituzten egoera da giza gatazka.

Indarkeriaren definizioa: beste pertsona batzuei kalte fisikoak, psikologikoak edo emozionalak eragiten dizkien edo eragin diezazkiekeen eta hainbat adierazpen dituen (fisikoa, hitzekoa edo psikologikoa) portaera bat da. Indarkeriaz hitz egitean, garrantzitsua da, gainera, ekintzaren intenzionalitatea kontuan hartzea, kasu gehienetan beldurra edo kaltea eragiteko edota beste pertsonen gaineko boterea eta kontrola lortzeko erabiltzen baita.

INDARKERIA

Portaera bat da.
Pertsona batzuek baino ez dute erabiltzen.
Ikasi egiten da.
Ez du ezer konpontzen eta gatazkek sortzen ditu.
Inplikaturako pertsonak beste pertsona batek baino maila handiagoa lortu nahi dute.
Harreman oro suntsitzen du.

2. ARIKETA: ESTRATEGIA POSITIBOAK IDENTIFIKATZEN IKASTEA

20 MINUTU

Programaren barruan, Pentsamenduen, Emozioen eta Portaeren arteko lotura landu da. Modulu honetan, berriz, nerabeek eguneroko bizitzan erabiltzen dituzten portaerak izango ditugu ardatz, bai positiboak (estrategiak bistartzeko), bai negatiboak (beste portaera batzuekin ordeztzeko).

Ariketa honetan, komunikazio positibo bat izateko eta gatazka-egoerei aurre egiteko trebetasunen gida bat emango da, gatazka askoren jatorria gaizki-ulertuak eta komunikazio-akatsak izaten baitira. Terapeutak lotura hori azalduko du:

Komunikazio on bat garrantzitsua da gure bizitzako eremu guztietan, eta funtsezkoa gizarte-harremanak aipatzen ditugunean. Desadostasuna dagoen eta gatazka bat gertatzen den egoera batean bazaude, komunikazio-estrategia positiboak edukitzea lagungarria izan daiteke egoerari egokiro aurre egiteko eta indarkeriazko edo abusuzko portaerarik ez erabiltzeko.

Ondoren, terapeutak hainbat estrategia azalduko ditu (*Gatazka-egoerei aurre egiteko trebetasunak* dokumentua). Nerabeei galdetuko diegu zer estrategia erabiltzen dituzten gatazka-egoeretan, proposatutako trebetasunak osatzeko eta dagoeneko bereganatuta dituzten estrategia positiboen errepertorioa identifikatzeko xedez. 4. ariketan trebetasun horiek lantzen jarraituko dugu, eta beraz ez da beharrezkoa sakontzea. Taldean egingo da lana.



DOKUMENTUA. GATAZKA-EGOEREI AURRE EGITEKO TREBETASUNAK
HEMENDIK MOLDATUTAKOA: FOSHEE ETA LANGWICK (2004)

8. Egon lasai.
 - a. Erabili zure izaerara hobekien egokitzen diren lasaitze-estrategiak.
2. Egin galderak
 - a. Egin galderak egoera hobeto ulertzeko.
 - b. Ez atera ondorioak arinegi.
 - c. Beste pertsonak esandakoa entzun ondoren, baliteke gatazka gaizki-ulertu baten ondorioa izan dela konturatzeko.
3. Jabetu zure emozioez.
 - a. Aztertu nola sentitzen den beste pertsona bizitzen ari zareten egoera desatseginaren aurrean.
 - b. Adierazi zure sentimenduak, izan zintzoa eta zehatza, eta hitz egin egoeraz eta egoerak zuri eragiten dizunaz.
 - c. Erabili "Nia" zure emozioak adieraztean, eta zehaztu nola sentitzen zaren eta zergatik. Honela: (Emozioak) SENTITZEN NAIZ (gogaitzen zaituen portaera) DUZUNEAN; IZAN ERE (zure emozioen arrazoia). Adibidez: Gaizki sentitzen naiz ez ikusiarena egiten didazunean; izan ere, maite ez naizula sentitzen dut.
4. Aldatu pentsamenduak konponbide posible batzuekin.
 - a. Informazio horrekin guztiarekin, proposatu konponbideren bat.
 - b. Hitz egin inplikaturako pertsona guztien onerako izango diren alternatiba edo konponbiderik onenei buruz.

3. ARIKETA: KOMUNIKAZIO-ESTILOAK

20 MINUTU

Aurreko ariketan, komunikazio-trebetasunek egoerak hobeto ulertzeko eta gatazkek saihesteko estrategia gisa duten garrantziaren sarrera bat egin da. Ariketa honetan, komunikazio motak landuko ditugu.

Lehenik eta behin, terapeutak komunikazio-trebetasunak eta komunikazioaren osagaiak (hitzeko eta hitzik gabekoa) zer diren azalduko du. Horretarako, lan-koadernoan bildutako informazioa erabiliko da (*Komunikazioa eta haren osagaiak* dokumentua).



DOKUMENTUA. KOMUNIKAZIOA ETA HAREN OSAGAIAK

Komunikazio-trebetasunen definizioa: Pertsonak mezu bat komunikatzeko eta beste pertsona batzuek helarazi nahi dutena jasotzen jakiteko duten gaitasuna azaltzen duten trebetasunak dira.

Komunikazio-trebetasunen osagaiak:

- **Hitzezo osagaia:** nahi duguna adierazteko erabiltzen ditugun hitzak edo edukia.
- **Hitzik gabeko osagaia:** gure benetako sentimenduak uzten ditu agerian, eta aurpegiaren eta gorputzaren espresioaren, eskuen eta oinen mugimenduaren, begiradaren eta abarren bidez hautematen da.
- **Osagai paraberbalak:** ahotsaren intonazioa eta bolumena, hitz egiteko abiadura, isiluneak, enfasiak eta abar.

Ondoren, terapeutas lan-koadernoan bildutako komunikazio-estiloak azalduko ditu, hitzik gabeko osagaiak, paraberbalak eta hitzezoak (pasiboa, asertiboa eta agresiboa) aipatuko ditu (Dokumentua: *Kritikak adierazteko modua. DAEEdredua*) eta, adibideen bitartez, bakoitzaren bereizgarri diren elementuak ulertzen lagunduko du; nolahi ere, estilo bat ala bestea erabiltzearen ondorioak identifikatzearen garrantzia azpimarratuko du.



DOKUMENTUA. KOMUNIKAZIO-ESTILOEN EZAUGARRI ETA OSAGAIAK.

HEMENDIK MOLDATUTAKOAK: VAN-DER HOFSTADT (2003)

PASIBOA	ASERTIBOA	AGRESIBOA
<p>Hitzik gabeko osagaia</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aurpegiera serioa. – Isilik egoten dira. – Ezkutatu egiten dira eta ihes egiten dute. – Lotsatu egiten dira hitz egitean. – Behera begira egoten dira. – Keinu gutxi. – Beso eta hanken mugimendu urduriak. 	<p>Hitzik gabeko osagaia</p> <ul style="list-style-type: none"> – Adiskidetasunezko aurpegiera. – Begietara begiratzen dute. – Irribarrea maiz agertzen dute. – Zutikako jarrera. – Distantzia egokia, kontakturako aukerarekin. – Keinu irmoak, baina ez agresiboak. 	<p>Hitzik gabeko osagaia</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aurpegiera serioa. – Begirada zuzena, finkoa. – Oso irribarre gutxi. – Keinu ugari eta mehatxuzkoak.
<p>Osagai paraberbala</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ahopean hitz egiten dute. – Doinu monotonoa. – Hitz-etorri urria. – Argitasun urria. – Etenaldi luzeak eta isilune ugari. 	<p>Osagai paraberbala</p> <ul style="list-style-type: none"> – Elkarriketa-bolumena. – Askotariko intonazioa. – Hitz-etorri egokia. – Argitasun egokia. – Hizketaldia gainerako parte-hartzaileenaren proportziozkoa. – Etenaldi eta isilune egokiak. 	<p>Osagai paraberbala</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ozen hitz egiten dute. – Doinu ozen monotonoa. – Hizketa arina. – Argitasun urria. – Hizketaldi luzeegia. – Ez dago etenaldirik eta isilunerik.
<p>Hitzezo osagaia</p> <ul style="list-style-type: none"> – Baldintza-edukia. – Arreta personal txikia. – Galdera gutxi. – Erantzun laburrak. 	<p>Hitzezo osagaia</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zuzeneko edukia, pentsatzen dutena esaten dute. – Gainerakoak errespetatzen dituzte, arreta pertsonala. – Laudorioak eta hitzezo indargarria. – Galdera egokiak eta askotarikoak. – Behar bezala erantzuten dute. 	<p>Hitzezo osagaia</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mehatxuzko edukia. – Arreta pertsonal txikia. – Birao ugari. – Galdera asko lotzen dituzte aldi berean. – Galdera kontuan hartu gabe erantzuten dute.

Ondorioak	Ondorioak	Ondorioak
<ul style="list-style-type: none"> - Gehiago kostatzen zaie nahi dutena lortzea. - Errazagoa da gainerakoek beraietaz aprobetxatzea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ongi konpontzen dira besteekin. - Errazagoa da nahi dutena lortzea. - Beren arazoak konpontzen dituzte. - Ongi sentitzen dira beren buruarekin. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lagunak galtzen dituzte. - Zailagoa da helburu egokiak lortzea. - Ez dituzte gainerakoak errespetatzen, eta haietaz aprobetxatzen dira. - Gainerakoei kalte egiten diete. - Haserre sentitzen dira.

Komunikazio-estilo desberdinak azaldu ondoren, eta nerabeek desberdintasunak eta ondorioak ulertzen dituztela ziurtatu ondoren, rol-playing bat egingo da. Terapeutak nerabeentzat ezaguna den egoera bat irudikatuko du, eta era pasiboan erantzuteko eskatuko dio pertsona bati, era agresiboan erantzuteko beste bati, eta era asertiboan erantzuteko beste bati. Taldean horri buruz hitz egingo da.

Egoera posibleak:

- *Zinemara gaueko saiora joan nahi duzu lagunekin, eta gurasoek ez dizute uzten.*
- *Zure anaia txikiak zurekin atera nahi du, baina zuk bakarrik atera nahi duzu.*
- *Gurasoek atera baino lehen gela txukuntzeko eskatu dizute. Txukundu ez duzenez gero, gurasoak haserretu egin zaizkizu eta ez zarela aterako esan dizute.*

15-17 urte bitarteko nerabe-taldean, hiru boluntariok interpretatuko dituzte erantzun agresiboa, pasiboa eta asertiboa.

12-14 urte bitarteko nerabe-taldean, pertsona batek komunikazio-estilo bat aplikatuz erantzutea zaila dela ikusten bada, erantzuna elkarrekin landuko da.

4. ARIKETA: ASERTIBITATEAREN ETA TREBETASUN ASERTIBOEN GARAPENA

25 MINUTU

Jarduera honetan, nerabeei eguneroko bizitzako egoerei aurre egiteko estrategiak eskaintzen dizkieten hainbat komunikazio-trebetasun azalduko dira: kritikak egin edo jasotzeko modua, gauzak eskatzeko modua, ezetz esateko modua edota sentimendu positiboak adierazteko modua. Hasieran, horrelako egoerei aurre egiteko moduak eta trebetasunak azalduko ditu terapeutak, eta lan-koadernoan aipatuko du (Dokumentua: *Kritikak adierazteko modua. DAEE eredia*). Terapeutak egoera bakoitza adibideekin azalduko du, ahal izanez gero talde nerabeengandik hurbil dauden adibideekin. Lehenik eta behin, kritikak adierazten ikasteko (egoerarik zailenetako bat dela kontuan hartuta) DAEE Eredua azalduko da, eta, ondoren, gainerako estrategiak. Bigarren ariketan emandako jarraibideak antzekoak dira, eta beraz terapeutak bere azalpenean zenbat sakonduko duen baloratu ahal izango du.



DOKUMENTUA. **KRITIKAK ADIERAZTEKO MODUA. DAEE EREDUA.**
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

D- Deskribatzea, argi eta garbi, nahigabetzen gaituen edo aldatu nahi dugun egoera
(adibidez: "Ohea egiteko eskatzen didazun bakoitzean oihu egiten didazunean").

E- Adieraztea sentimendu pertsonalak lehen pertsonan, besteari ezer leporatu gabe (adibidez: *"Itota eta etsita sentitzen naiz"*).

E- Eskatzea jokabide-aldaketa jakin bat (adibidez: *"Gustatuko litzaidake ohea egiteko eskatzean oihu egingo ez bazenit"*).

A- Eskertzea bestearen arreta gure eskaeraren aurrean (adibidez: *"Pozik nago entzun didazulako"*).

Garrantzitsua da DAEE horren "A" hori gogoraraztea, beste pertsonari nire sentimenduak, hots, "Ni Mezuak" adierazteak duen garrantzia islatzen baitu. Mezu horiek lehen pertsonan helarazten direnak dira; gainera, sentimenduak, iritziak edo nahiak adierazten dituzten errespetuzko mezuak dira, eta ez dute beste pertsona ebaluatzen, ezta pertsona horri ezer aurpegiaritzen ere.

Ondoren, trebetasun hori praktikan jarriko da rol-playing baten bidez. Aurreko ariketan bezala, terapeutak hainbat egoera planteatuko ditu, eta kritika era asertiboan adierazteko eskatuko dio pertsona bakoitzari. Dagoeneko hainbat lan-modulu egin dituztela kontuan izanik, egokia izango litzateke adibideek programan bizi izandako egoerak eta/edo familian bizi izaten dituzten egoerak aipatzea.

15-17 urte bitarteko nerabe-taldean, pertsona bakoitzari erantzun bat eman dezala eskatuko zaio.

12-14 urteko nerabe-taldean, zaila dela ikusten bada, erantzuna elkarrekin landuko da.

DAEE ereduaz gain, lantzeko interesgarriak diren beste komunikazio-trebetasun asko daude. Astirik izanez gero, lan-koadernoko dokumentua irakurriko da (Komunikazio-trebetasunak dokumentua), nerabeei edukia osorik ulertzen dutela ziurtatuz. Kalkulatu bada ez dela astirik izango, nerabeei eskatuko zaie informazio hau etxean irakurri eta praktikan jar dezatela.



DOKUMENTUA. KOMUNIKAZIO-TREBETASUNAK (PASTOR ETA SEVILLA, 2000)

1. KRITIKAK JASOTZEKO MODUA

Kritikak era asertiboan jasotzeko, honako aukera hauek proposatuko dira:

- a. **Galdera negatiboa** edo kritikaren edukia argitzeko eskatzea. Jasoko dituzun kritiken ehuneko handi bat era anbiguoan adierazita egongo da: *ez dago aguantatuko zaituenik, borde bat zara*. Galdera negatiboak (hala nola *"Zer da gustatu ez zaizuna? Zertaz ari zara zehazki?"*), kritika zehaztea ez ezik, kritikaren izaera ulertzea ere ahalbidetzen du askotan: asmo oneko ala asmo txarreko kritika den jakitea, alegia. Asmo txarrekoa bada, solaskidea egoera larrian jarriko dugu bere kritika zehazteko eskatzen diogunean. Igorleak kritika zehaztu ondoren, kritika hori prozesatu egin beharko dugu, hau da, ados gauden ala ez erabaki eta erabaki horren arabera erantzun.
- b. **Lainogunea**. Kritikak jasotzeko beste estrategia bat da, eta kritika asmo onekoa ez dela balioesten denean erabiltzen da bereziki. Solaskidearen eta gure artean kezko hesi bat jartzea bezala izango litzateke. Adibidez, *"Itsusi-itsusi utzi dizute ilea"* kritikaren aurrean honako lainogune hau jar liteke: *"Bai, ulertzen dut zuri ez gustatzea"*. Erantzun horrek bi irakurketa erabat desberdin izan ditzake gutxienez. Lehena honako hau izango litzateke: *"Bai, arrazoia duzu, oso gaizki utzi didate ilea"*, eta bigarrena, berriz, honako hau: *"Ulertzen dut nire orrazkera zuri ez gustatzea, zure gustuak eta nireak ez baitatoz"*

bat". Teknika hori erabiltzean, arreta berezia jarri behar zaie hizkerari, intonazioari eta hizketaren erritmoari (gutziz neutroak izan behar dute, aurpegiaren adierazkortasunak bezalaxe). Teknika hori ez da besteak bezain asertiboa, eta, beraz, asmo txarreko kritiken kasuan baino ez erabiltzea gomendatzen da.

- c. **Asertzio negatiboa.** Kritika entzun eta ulertu ondoren edukiarekin ados bagaude, onartzea izango litzateke asertiboena eta zuzenena. Horrek esan nahi du jarrera defentsiborik agertu gabe, gure burua zuritu gabe eta, jakina, neurri handiegian errudun sentitu gabe edo lur jota geratu gabe onartu behar dugula kritika. Hortaz, oker jokatu dugula eta horren erantzuleak garela onartu beharko genuke.
- d. Arreta berezia behar duen egoera mota bat gure solaskidea agresibo dagoenean eta oihuak, irainak edo hitz gutxiesgarriak erabiltzen dituenen gertatzen da. Egoera horietan, interakzioa ahal bezain laster etetea izango da gure funtsezko helburua. Aukerarik onena **"argudiorik gabe uzten duen haserre"** izeneko estrategia erabiltzea da; beste pertsonaren diskurtsoa honelako hitzekin blokeatzean datza: *"Oso urduri gaude, utz dezagun honela eta jarraituko dugu beste batean"*. Zenbaitetan, baliteke teknika horren lehen ondorioa beste pertsona are neurri handiagoan haserretzea izatea. Kasu horretan, gelatik irtetea izango da gure aukera bakarra.

2. ESKAERAK EGITEKO MODUA

Beste pertsona batengandik zer nahi dugun garbi eta zintzo adieraztean datza.

la eskaera mota oro egin dezakegula jakitea komeni zaigun bezala, komeni da gogoan izatea gure solaskideak "ez" esateko eskubidea duela.

Funtsean, hiru modu daude eskaerak egiteko.

- a. Lehen galderazko esaldiak erabiltzea da, hau da, eskaera galdera moduan egitea: *"itxiko al zenuke leihoa?, joango al gara zinemara gauean?"*.
- b. Bigarren aukera, agian garbiena, agintera erabiltzea da. Nolanahi ere, agintera erabiltzean kortesiazko formulekin leuntzea komeni da: *"Itxi leihoa, mesedez"*.
- c. Azkenik, hirugarren aukera baldintzazko esaldiak erabiltzea da: *"poztuko nintzateke leihoa itxiko bazenu"* edo *"gaur gauean elkarrekin zinemara joan nahi nuke"*.

Eskaerak egiteko garaian formula horietako edozein erabiltzean, oso garrantzitsua da azalpen gehiegi ez ematea. Askotan, eskaera bat zuzenean egin ordez, gure burua zuritzen hasten gara. Hobe da lehenik eta behin eskaera ahal bezain zuzen egitea eta ondoren, beharrezkoa bada bakarrik, azalpen txiki bat ematea.

3. "EZ" ESATEKO MODUA

"Ez" esateak onartu nahi ez dugun eskaera bat baztertzea esan nahi du. Edozein eskaeraren aurrean ezetz esateko eskubidea dugu. Ez da beharrezkoa arrazoi garrantzitsuak eta larriak edukitzea ezetz esateko. Oso garrantzitsua da ezetz esateko aitzakiak erabiltzeari uztea. Aitzakiak ematea ez da egokia; izan ere, ez da eraginkorra, asertiboa eta zintzoa.

Baztertu nahi dugun eskaeraren aurrean "ez" esaten hasteko modu egoki bat honelako esaldiak erabiltzea da: *"ez, nahiago dut ez"*. Adibidez: *"geratuko al gara gaur gauean zinemara joateko? Ez, nahiago dut gaur gauean zinemara ez joan"*. Beste aukera bat ezetz esatea eta, bidezkoa izanez gero, lehentasun alternatibo bat aipatzea izan liteke. Adibidez: *"geratuko al gara gaur gauean zinemara joateko? Ez, nahiago dut etxean geratu"*.

"Ez" esateko modu hori praktikan jartzen hasten zarenean, oso garrantzitsua da irribarrea agertzea.

Edonola ere, irribarreak esanahi ironikoa izan dezake solaskidearentzat, edota ziurtasunik eza adierazten duela interpreta daiteke. Kasu horietan, solaskideari erraztasunik emango zaizkio eskaera berriz egiteko.

4. SENTIMENDU POSITIBOAK ADIERAZTEKO MODUA

Beste pertsona bati adeitasuna, afektua, mirespena, esker ona edo errespetua adieraztean datza.

Sentimendu positiboak adierazteko erarik onena zuzenean eta ahalik eta erarik sinpleenean adieraztea da. Horretarako, ez dago formularik eta eredurik. Pertsonarteko harremanen alderdia gutxien kezkatu behar gaituen alderdia da beharbada, eta naturaltasunari jarraitu behar zaio.

Hainbat maila bereiz daitezke sakontasunari dagokionez.

- a. Lehen maila, arrisku txikikoa, gauza materialen aurrean adeitasuna edo laudorioa adieraztean datza. Adibidez: *"oso elastiko polita daramazu"*.
- b. Bigarren maila laneko edo ikastetxeko kontuei, jardunari eta egiteko moduari lotuta dago. Adibidez: *"lan bikaina egin duzu, izugarri gustatu zitzaidan nola egin zenion galdera irakasleari"*.
- c. Azkenik, hirugarren maila alderdi intimo edo pertsonalei eta harreman afektiboetara lotuta dago, eta adiskideak, senideak eta bikotekidea hartzen ditu eraginpean: *"zurekin nagoen bakoitzean oso ongi pasatzen dut, asko maite zaitut"*.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Azken minutuetan, saioa amaitutzat emango da. Landu diren alderdiak gogorarazi, saioaren ebaluazioa egin eta saioa amaitutzat emango da. Saio honetan, aste osoan landu beharreko helburu bat ezartzeko eskatu ordez, komunikazio-trebetasunei lotutako teknikak irakurtzeko eta praktikan jartzeko eskatuko zaio nerabeari (Dokumentuak: *Hira adierazteko modua. DAEE eredua, eta Komunikazio-trebetasunak*).

5. MODULUA / 13. SAIOA

ARAZOAK KONPONTZEA

Saio honetan, Arazoak Konpontzeko Teknika (AKT) landuko da. Teknika horrek arazo bat zehaztea, konponbide alternatiboak bilatzea eta, era horretan, gatazkak konpontzeko portaera desegokien erabilera saihestea ahalbidetzen du. Arazoak konpontzeko gaitasuna desberdina da pertsonaren arabera, baina, nolana ere, ikas daitekeen gaitasuna da. Hori dela-eta, saioaren helburuetako bat da nerabeek arazo edo gatazka bat konpontzeko egin beharreko urratsak ikastea. Horretarako, praktikan jarri beharko dituzte aurretik ikasitako trebetasun eta teknika guztiak, hala nola enpatia, komunikazio-trebetasunak, pentsamendu automatikoen kontrola eta abar.

Arazoa edo gatazka aipatzen denean, garrantzitsua da gogoratzea pertsona guztien bizitzan eta, zehazki, interakzio pertsonaletan eta familiartekoetan agertzen den egoera dela. Garrantzitsuena arazoari ematen zaion konponbidea da. Hortaz, arazoa ez da erantzun bat, konpon daitekeen egoera bat baizik.

Helburu orokorrak

- Arazoak konpontzeko trebetasunak eta baliabideak eskuratu eta/edo finkatzea.
- Autoeraginkortasuna (“arazoak konpontzeko baliabide” den heinean) handiagotzea.
- Nerabearen arazoak konpontzeko trebetasunak arazoak konpontzeko teknikan (AKT) trebatzearen bidez hobetzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Esku-hartze programaren ondorioz agertutako zailtasunen eta gertatutako aldaketen jarraipena egitea.	1. ariketa (N). Aldaketarik bai?
2. Arazo bat zer den jakitea. 3. Egoera problematiko bat –eta, zehazki, familiarrean bizi izandakoak– identifikatzen ikastea.	2. ariketa (N). “Arazo” kontzeptua argitu eta mugatzea (material berdina bi taldeentzat)
4. Arazoak konpontzeko teknika bat ikastea.	3. ariketa (N). Arazoak Konpontzeko Teknikaren (AKT) urratsak azaltzea (material berdina bi taldeentzat)
5. Familia bakoitzean identifikatutako egoera problematikoetan Arazoak Konpontzeko Teknika praktikan jartzea.	4. ariketa (PC). Arazoak Konpontzeko Teknika praktikan jartzea (material berdina adin guztietarako; gehiago bideratu 12-14 urteko taldean)

SAIOAREN GIDOIA

Sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena egiten dira, aurreko saioan landutako komunikazio-trebetasunen inguruan egon daitezkeen zalantzetan sakonduz. Saioaren aurkezpena egin ondoren (10 minutu), lau jarduera psikoedukatio eta kognitibo-konduktual egiten dira.

1. ARIKETA	ALDAKETARIK BAI?	15 min
2. ARIKETA	“ARAZO” KONTZEPTUA ARGITU ETA MUGATZEA	15 min
3. ARIKETA	ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKAREN (AKT) URRATSAK AZALTZEA	20 min
4. ARIKETA	ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA PRAKTIKAN JARTZEA	30 min
	Saioari itxiera eman, eta ebaluazioa egin.	5 min

SAIOAREN AURKEZPENA

10 MINUTU

Lehenik eta behin, parte-hartzaileei ongietorria egin, aurreko saioaren inguruko zalantzak argitu, programaren martxaren ebaluazio bat egin, sarrera-erregistroa egin eta, labur-labur, zer landuko den azalduko da.

Saio honetan, oso garrantzitsua da arazoa pertsonen arteko eta familia barruko interakzioan gauza normala dela helaraztea, gauza situazionala dela eta konpon daitekeela. Era horretan, arazoaren definizioan sakonduko da, eta Arazoak Konpontzeko Teknikaren urratsak erakutsi eta praktikan jarriko dira. Gainera, aurretik ikasi den eta komunikazio positiboan errazten duen guztia gaineratuko da: enpatia, pentsamendu negatiboen kontrola, komunikazio-trebetasunak eta abar.

1. ARIKETA: ALDAKETARIK BAI?

15 MINUTU

Ariketa honen helburua da tarte bat hartzea nerabeak programa hasi zenetik izan dituen zailtasunak eta/edo egin dituen aldaketak azaltzeko aukera izan dezan. Eserita, zirkulu bat eratuz, terapeutak horri buruzko galderak egingo dizkie (zailtasunak eta aldaketak). Egin diren urrats positiboak indartuko ditu, eta zailtasunak aurkitu dituzten egoerak animatu eta normalizatuko ditu. Ariketa honen xedea da tarte bat ezartzea parte-hartzaile guztiek euren prozesuari buruzko hausnarketa egin ahal izan dezaten.

2. ARIKETA: ARAZO TERMINOAREN DEFINIZIOA

15 MINUTU

Lehen ariketa honen helburua da nerabeek arazo bat zer den eta egoera problematiko bat identifikatzen jakitea. Lehenik eta behin, lan-koadernora joko da ("*Arazoa*" kontzeptua dokumentua) eta terapeutak arazoaren ezaugarriak azalduko ditu, nerabeek horietako bakoitza ulertzen dutela ziurtatuz. Gainera, arazo-adibideren bat jarriko da. Terapeutak nerabeek ezagutzen dituzten arazo-adibideak identifikatzeko, saioetan bizi izan diren eta/edo bizi izan dituztela badakizkien egoerak erabil ditzake, nerabeek errazago barneratu ahal izan dezaten.

Ondoren, nerabe bakoitzari arazo baten adibide bat ozen azaltzeko eskatuko zaio. Adierazi besterik ez egitea eskatuko zaie, programaren une honetan jadanik elkar ezagutzen dutelako eta beharbada lehendik arazoak kontatu dituztelako. Eskatuko zaie ahal den neurrian euren etxeetan gertatzen diren arazoaren adibideak jar ditzatela. Behar izanez gero, nerabe bakoitzak arazo-egoera bat identifika dezan lagunduko du terapeutak. Arazo bezala modu egokian identifikatuta ez dauden egoerak ere zuzenduko lituzke.



DOKUMENTUA. "ARAZO" KONTZEPTUA

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

- Egoera batek funtsean konponbiderik ez duela dirudienean edota konponbide batera iristea eragozten duten oztupoak hautematen direnean esaten dugu arazo bat dagoela. Horrek ez du esan nahi konpontzeko aukerarik ez dagoenik, konponbidea aldi batean ezinezkoa dela edota konpontzeko aukerak aurkitu edo ikusi ez direla baizik.
- Konponbidea duena hartzen da arazotzat. Erremediorik ez duela ondoriotzatzen bada, ez dugu arazotzat hartuko, eta, beraz, konpontzeko prozesuan saiatu beharko dugu.

Hona hemen arazo bat definitzeko garaian kontuan hartu beharreko alderdi garrantzitsu batzuk:

- Arazo batek konponbide bat edo batzuk ditu beti.
- Arazo bat, adibidez, gure helburua lortzea eragozten duten zailtasunak dira.
- Arazoek errealitatea (kanpoko egoerak) edota sentimenduak izan ditzakete ardatz.
- Beti ezin da konponbide perfektu bat lortu. Zenbaitetan, aukera txarren arteko onena aukeratu beharko dugu.

3. ARIKETA: ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA

20 MINUTU

Ariketa honetan, arazoak konpontzeko teknika azalduko da, González-Álvarez et al.-ek (2013) landu zuten bezala. Teknika horretan arazoak konpontzeko planteatzen diren 5 urratsak ezagutaraziko dira labur-labur (*Arazoak Konpontzeko Teknikaren Urratsak* dokumentua), eta, ondoren, urrats bakoitza era zehatzagoan landuko da. Halaber, teknika hori konponbidea erraza ez denean edo lehen begiratuan aurkitzen ez denean erabil daitekeela eta bizitzaren arazo txiki eta handien aurrean aplikatu daitekeen teknika dela azalduko da.



DOKUMENTUA. ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKAREN (AKT) URRATSAK

1. Arazoaren inguruko orientazioa

Gogoratu: **arazo bat gauza normala da**, eta konponbidea da garrantzitsuena. **Arazoa ez da erantzuna, gainditu beharreko egoera bat baizik.**

2. Arazoa definitzea

Arazoa **hitz zehatz, objektibo eta argiekin** definitu behar da. Gure helburuak **lortzeko eta egiteko** modukoak izango dira, eta argi eta garbi eta objektibotasunez adierazi beharko ditugu. Garrantzitsua da arazoaren definizioak honako galdera hauei erantzutea: nor dago inplikaturatua?, zer gertatzen ari da?, non gertatzen ari da?, zergatik gertatzen ari da?

Hasteko, honako formula hau erabil dezakegu: ZER EGIN DEZAKET NIK...?

3. Alternatibak sortzea

Gogoratu: **zenbat eta alternatiba gehiago sortu, orduan eta aukera gehiago izango dituzu konponbiderik onena aurkitzeko**. Sortu behar dituzun alternatiben kopuru magikoa 10 da. Eta ez ahaztu DENA DELA ZILEGI.

4. Alternatibak hautatzea

Proposatutako alternatiben artean bat edo batzuk aukeratzean datza. Horretarako, balio ez dutenak baztertu, aukerarik egokiena aukeratzeko erabiliko diren irizpideak zehaztu, aukera bakoitzaren alde onak eta txarrak balioetsi eta, azkenik, alternatiba bat edo batzuk aukeratu dira.

5. Konponbidearen plangintza

Probatu beharreko alternatiba edo alternatibak hautatu ondoren, nola, noiz eta non jarriko diren abian planifikatu beharko da. Horretarako, ahal den heinean operatibizatzea gomendatzen da, era horretan errazagoa izan dadin nerabea konpromiso batera iristea eta erabakitako konponbidea gauzatzea.

1. URRATSA: ARAZOAREN INGURUKO ORIENTAZIOA

Lehen urratsa “arazo” kontzeptua gogoratzean datza nagusiki, eta arazo bat identifikatzen jakitea eta arazoari konponbide bat bilatzeko jarrera hartzea du helburu. Terapeutak honako dokumentu honen edukia erabil dezake material gisa: *Arazoak Konpontzeko Teknikaren 1. urratsa. Arazoaren inguruko orientabidea*. Ahal baldin bada, programan eta/edo familia-testuinguruan bizi izandako egoerak aipatzen dituen adibide bat erabiltzea gomendatzen da.



DOKUMENTUA. ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKAREN

1. URRATSA: ARAZOAREN INGURUKO ORIENTAZIOA

Arazoaren inguruko orientazioa arazoaren ideia normalizatzean eta arazoa **eguneroko bizitzan agertzen zaigun eta ondorio katastrofikorik ez dakarren** gauza **normalizat** hartzean datza. Adingabea arazoaren inguruan –edo, hobeto esanda, arazoaren konponbidearen inguruan– orientatu behar dugu, eta helarazi behar diogu **garrantzitsuena ez dela arazoak edukitzea, arazoak konpontzen saiatzea baizik**. Arazoek oso zailtasun-maila desberdinak badituzte ere, konponbidearen inguruan orientatzea da garrantzitsuena, arazo orok baitu bere konponbidea definizioz.

2. URRATSA: ARAZOA DEFINITZEA

Ondoren, arazoa definitzeko (hau da, arazoaren ezaugarriak zehazteko) urrats batzuk azalduko dira. Alternatibak sortu aurreko urratsa da hori, eta egoera problematikoari buruzko informazioa lortzean datza funtsean. Terapeutak *Arazoak Konpontzeko Teknikaren 2. urratsa. Arazoaren definizioa* dokumentua erabil dezala gomendatzen da, hizkuntza nerabeen adinera egokituz eta 1. urratsean adierazitako adibideari lehendik azaldu dena aplikatuz.



DOKUMENTUA. ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKAREN

2. URRATSA: ARAZOAREN DEFINIZIOA

ARAZOAREN DEFINIZIOA

1. Arazoari eta egoerari buruzko **informazioa** biltzea.
2. Arazoa ahalik eta modurik **objektiboenean** definitzea: *nork dauka arazoa?, zertan datza arazoa?, zergatik da arazo bat niretzat/beste batzuentzat?, zer arlo hartzen ditu eraginpean?, noiztik daukat/daukate arazo hori?*
3. Arazoaren inguruko **helburu errealistak** identifikatzea. Ildo horretan, nerabeari argitu behar zaio gainerako pentsamenduak, ideiak eta iritziak edota naturan gertatzen diren eta kontrolatu ezin diren gauzak (azken batean, nire esku ez dagoena edota **nire eraginpean ez dagoena**) **EZ direla arazoak**. Egoerak nola sentiarazten didan, nire jokabidea eta ondorioak (hau da, nire eraginpean dagoena), ordea, **nire arazoak dira**.

Arazoa **hitz zehatz, objektibo eta argiekin** definitu behar da. Eta proposatuko ditugun helburuak lortzeko eta egiteko modukoak izango dira. Arazoa azaltzeko garaian, **datu objektiboak baino ez ditugu emango**. Arazoa definitzen hasteko modu erraz bat honako galdera hau egitea da: **zer egin dezaket nik...?**

3. URRATSA: ALTERNATIBAK SORTZEA

Hirugarren urratsean, arazoa konpontzeko hainbat irtenbide nola sor daitezkeen erakutsiko da. Horretarako, *Arazoak Konpontzeko Teknikaren 3. urratsa. Alternatibak sortzea*. dokumentuan hainbat jarraibide azalduko dira.



DOKUMENTUA. **ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKAREN**

3. URRATSA: ALTERNATIBAK SORTZEA

1. "Dena da zilegi", aukeratzen dugun alternatiba oro izan daiteke baliagarria.
2. Garrantzitsua da arazo bererako alternatiba asko sortzea ("10" izango da kopuru magikoa).
3. Alternatibak zehatzak eta desberdinak izango dira.

4. URRATSA: ALTERNATIBAK HAUTATZEA

Urrats honetan, planteatutako arazorako aukerarik egokiena hautatzeko estrategia azaltzen da. Terapeutak honako dokumentu honen edukia erabil dezake material gisa: *Arazoak Konpontzeko Teknikaren 4. urratsa. Arazoaren inguruko orientabidea*.



DOKUMENTUA. **ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKAREN**

4. URRATSA: ALTERNATIBAK HAUTATZEA

4. Alternatibak hautatzea

Alternatiba eraginkor eta baliozko asko daude arazo bat konpontzeko, eta, horregatik, garrantzitsua da aukeratzeko garaian irizpide jakin batzuk kontuan hartzea.

- Lehenik eta behin, inola ere egin ezin diren alternatibak baztertu beharko dira.
- Aukeraketa-irizpideak hautatuko dira, eta, horretarako, alderdi pertsonalak eta sozialak zein alternatiba bakoitzaren erabilgarritasuna eta bakoitzak dakarren ahalegina, ongizatea eta abar kontuan hartuko dira.
- Alternatiba bakoitza irizpideetara egokitzen den neurrian ebaluatuko da, eta alternatiba bakoitzak maila pertsonal eta sozialean dituen ondorioak eta aukeratutako gainerako irizpideak balioetsiko dira.
- Azkenik, alternatiba bat edo batzuk aukeratuko dira.

Halaber, **alternatiba batzuk konbinatu** ahal izango dira, abantailak maximizatu eta eragozpenak minimizatzen. Dena dela, **gerta daiteke aukeratutako alternatibak espero ziren emaitzak ez ematea**; kasu horretan, beste alternatiba bat probatu beharko genuke.

5. URRATSA: KONPONBIDEAREN PLANGINTZA

Azkenik, arazoa konpontzeko alternatibarik egokiena aukeratu ondoren alternatiba hori abian jartzeko modua prestatu behar dela azalduko da. Honako material hau erabiltzea gomendatzen da: (Dokumentua: *Arazoaren inguruko orientazioa*).



5. Konponbidearen plangintza

Probatu beharreko alternatiba edo alternatibak hautatu ondoren, nola, noiz eta non jarriko diren abian planifikatu beharko da. Horretarako, baliagarria izango da honako galdera hauei erantzutea:

- Zer egunetan jarriko dut abian konponbidea?
- Zer egunera arte jarriko dut abian?
- Nola egingo dut? Zerbait edo inoren laguntza behar al dut?

Azkenik, konponbidea abian jarri ondoren, konponbide horren ondorioak ebaluatzea gomendatzen da, daukan eraginkortasuna egiaztatzeko eta, era horretan, etorkizunean berriz egingo den ala beste konponbide bat bilatu behar den jakiteko. Hori egiaztatzean, oso kontuan hartu behar da konponbideak beti ez direla perfektuak eta zenbaitetan aukera txarren arteko onena aukeratu beharko dugula.

4. ARIKETA: ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKAREN URRATSAK PRAKTIKAN JARTZEA

30 MINUTU

Azken ariketa honetan, Arazoak Konpontzeko Teknika praktikan jarriko da (honako honen moldaketa: González-Álvarez et al., 2013). Nerabe bakoitzak lehen jardueran adibide gisa jarritako arazoa berriz hartuko da, eta hari aplikatuko zaio teknika. Komeni da arazo horiek familia-dinamikekin zerikusia izatea, era horretan parte-hartzaile bakoitzaren historia pertsonalarekin lan egiten jarraitu ahal izan dadin.

Lehenik eta behin, nerabe bakoitzak arazoaz hitz egitean zehaztu duen adibidea berriz hartzeko eskatuko dio terapeutak. Hala ere, beste adibide bat hartu ahal izango da, nahi izanez gero. Era berean, inork arazo bat identifikatzeko arazoak izango balitu, terapeutak zeregin horretan lagun diezaioke.

Ondoren, arazoari eta egoerari buruzko informazioa lortzeko eta honako alderdi hauek identifikatzeko eskatzen da:

Nork dauka arazoa?

Zertan datza arazoa?

Noiztik dago arazo hori?

Arazoaren inguruko helburu errealistak identifikatzea.

Hirugarren urratsa hainbat alternatiba sortzea izango da. Alternatiba horiek honako ezaugarri hauek izango dituzte:

Bururatzeko zailtasun gutxia da zilegi.

Zenbat eta aukera gehiago, orduan eta hobeto.

Konponbideak zehatzak izango dira. Adibidez, txokolatina hiru zatitan banatzea, anai-arreba guztiek zati bat izan dezaten.

Ondoren, lan-koadernoko informaziora joko du terapeutak. Koaderno horretan, erabakia hartzeko eta konponbidea ezartzeko jarraibide jakin batzuk daude jasota (*Erabakiak hartzeko eta konponbidea ezartzeko jarraibideak* dokumentua). Gainera, nerabeei Arazoak Konpontzeko Teknikaren urratsak lantzeko aukera emango dien ariketa bat planteatuko da (*Arazoak konpontzeko teknika lantzeko jarraibideak*).

15-17 urteko nerabe-taldean ariketa bakarrik egingo dute, eta gero taldean komentatu.

12-14 urteko nerabe-taldean ariketa elkarrekin egingo dute, terapeutaren laguntzarekin.



DOKUMENTUA. ERABAKIAK HARTZEKO ETA KONPONBIDEA EZARTZEKO JARRAIBIDEAK

- Erabakiak hartzeko garaian, dituzten ondorioengatik edo baliabiderik ezagatik egin ezin diren aukera guztiak baztertuko ditugu lehenik eta behin.
- Ondoren, gure helburuak eta arazoa konpontzeko irizpideak ezarriko ditugu (alderdi pertsonalak, alderdi sozialak, erabilgarritasuna, ahalegina, ongizatea eta abar).
- Hurrengo urratsa alternatiba bakoitzak epe laburrean zein epe luzean izango dituen alde on eta txarrei buruzko hausnarketa egitea izango da, ezarritako helburu edo irizpideekin konparatuta.
- Azkenik, ondorio pertsonal eta sozial positibo gehien eskaintzen dituen alternatiba (edo alternatiba batzuen konbinazioa) hautatuko dugu.

ARIKETA. ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA LANTZEKO JARRAIBIDEAK (GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2001)

ARAZOA

HELBURUA

ONDORIOAK

Alternatiba	Ondorio pertsonalak	Ondorio sozialak	Beste irizpide batzuk: ahalegina, erabilgarritasuna, ongizatea eta abar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

AUKERATUTAKO KONPONBIDEA EDO KONPONBIDEEN KONBINAZIOA

Abian jartzen hasteko eguna: _____

Abian egongo den azken eguna: _____

Zer neurritan konpondu dudan arazoa (0tik 10era): _____

Prozesua amaitzean, nerabeari astean aukeratutako konponbidea probatzen saiatzera animatu behar zaio, eta hori izango da asteko helburua (saio honetan ez du nerabeak aukeratzeko). Hurrengo saioan, sortutako arazoak, zalantzak eta lorpenak komentatuko dira (nerabeen saioan). Dena dela, kontuan hartu behar da modulu honetako hurrengo saioa familiarena izango dela eta familia-dinamikari lotutako arazoaren inguruan lan egiteko ahaleginak egingo direla. Saio hori, beraz, egokia izan daiteke aurkitutako zailtasunei buruz hitz egiteko.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Astearen barruan Arazoak Konpontzeko Teknikari buruzko ariketetan proposatutako konponbidea praktikan jartzeko eskatuko zaie. Saioan landutako adibidea aplikatu ezin bada, beren familian daukaten ohiko arazo batean pentsatzeko eskatuko zaie, ikasitakoa praktikan jarri ahal izan dezaten.

Azken minutuetan, landu diren alderdiak gogorarazi, saioaren ebaluazioa egin eta saioa amaitutzat emango da.

5. MODULUA / 14. SAIOA

BIKOTE-HARREMAN ONURAGARRIAK

Nerabezaroaren ezaugarriak bereizgarrietako bat nerabeek berdinen taldearekin dituzten harremanen garrantzi handia da. Berdinekiko harreman horien artean, garrantzitsuenetakoak bikote-harremanak dira. Eta garrantzitsuak dira, alde batetik, harreman horiek nerabezaroan hasten direlako, eta, bestetik, bikote-harreman onuragarriak sustatzen hasteko etapa egokia delako. Harreman horietan, komunikazioa irekia eta konfiantzazkoa izaten da, eta, besteak beste, balioak partekatzen dira. Komunikazioa ona izateko, nerabeak adierazpen-askatasuna duela sentitu behar du, hau da, ez du sentitu behar beste pertsonak ezikusiarrena egiten diola edota bere pentsamendu eta/edo sentimenduz iseka egiten duela. Konfiantza eta babesa ere elementu garrantzitsuak dira bikote-harreman onuragarri batean.

Adin horretan, bikote-harreman baten alderdi batzuk zailak izan daitezke (normalean iraunkorrak ez izatea, adibidez). Iraupena edozein izanik ere, harreman horiek helduaroan epe luzekoak izan ohi diren harremanen oinarria eta ikasbidea izango dira. Horrela, beraz, nerabeek etorkizunean erabiliko dituzten trebetasunak (hala nola gaitasun enpatikoa edo komunikazio-trebetasunak) garatzen lagunduko dieten esperientziak dira.

Hala ere, bikote-harreman batzuk ez dira onuragarriak izaten, batez ere bikotekide batek besteari ezartzen dion kontrolagatik. Horrelako harremanak agerian uzten dituzten seinaleen artean, honako hauek aipa daitezke: bikotekidea norekin hitz egin dezakeen, nora joan daitekeen edo zer arroparekin joan daitekeen kontrolatzea, ikaratu edo mehatxatzea, sexu-harremanak izateko presionatzea, goitizen agresiboak erabiltzea, arbuiatzea eta kalte fisikoak eragitea.

Hori dela eta, garrantzitsua da nerabeek harreman onuragarrien eta onuragarriak ez diren ezaugarriak identifikatzen eta ezagutzen ikastea.

Helburu orokorrak

- Familia barruko gatazka-egoeren eta ezkongaialdiko gatazka-harremanen arteko lotura ezagutzea.
- Harreman onuragarrien eta onuragarriak ez direnen ezaugarriak identifikatzea.
- Bikote-harremanek dakartzaten egoera zailei errespetuz erantzuteko moduak ikastea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Familia barruko gatazka-egoeren eta ezkongaialdiko gatazka-harremanen arteko lotura ezagutzea. 2. Harreman onuragarrien eta onuragarriak ez direnen ezaugarriak identifikatzea eta ezagutzea.	1. ariketa (N). Harreman onuragarriak eta onuragarriak ez direnak ulertzea
3. Komunikazio asertiborako eta errespetuzko komunikaziorako estrategiak praktikan jartzea, bikote-harreman onuragarriak sustatzeko.	2. ariketa (N). Harreman onuragarriak lantzea

SAIOAREN GIDOIA

Sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena egiten da, modulua aurkezten da (10 minutu), eta ondoren bi jarduera psikoedukatibo garatzen dira. **10 min**

1. ARIKETA HARREMAN ONURAGARRIAK ETA ONURAGARRIAK EZ DIRENAK ULERTZEA **45 min**

2. ARIKETA HARREMAN ONURAGARRIAK LANTZEA **30 min**

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin. **5 min**

Parte-hartzaileei ongietorria eman ondoren, sarrera-erregistroa egingo da eta saioaren helburuak azalduko dira.

Ezkongai-harremanetan, helduaroan izango ditugun bikote-harremanei lotutako abileziak eta trebetasunak ikasten ditugu. Hori dela eta, garrantzitsua da nerabegarotik jakitea bikote-harreman onuragarrien eta onuragarriak ez direnen artean zer desberdintasun dauden, eta komeni da bikote-harremanetan agertzen diren egoera zailetan erantzuteko estrategia egokiak eskuratzea. Halaber, agerian utzi behar da familia barruko gatazka-egoeren eta onuragarriak ez diren bikote-harremanen artean dagoen lotura.

1. ARIKETA: HARREMAN ONURAGARRIAK ETA ONURAGARRIAK EZ DIRENAK ULERTZEA

45 MINUTU

Lehen jarduera honetan, informazioa ematen da eta harreman onuragarri eta positibo baten ezaugarriak eta onuragarria ez den harreman negatibo baten ezaugarriak bereizten erakusten da. Horretarako, lehenik eta behin terapeutak galdera batzuk egingo dizkio taldeari, eta galdera horiei buruzko hausnarketa egin eta erantzunak eman beharko dituzte. Erantzunak arbel batean idatziko dira.

Zer da bikote-harreman onuragarri bat?

Zeintzuk dira harreman onuragarri baten ezaugarriak?

Zeintzuk dira onuragarria ez den harreman baten ezaugarriak?

Bizi izan al duzu onuragarria ez zen egoeraren bat?

Zure ustez, ba al dago loturarik familiarteko gatazka-egoeren eta onuragarriak ez diren bikote-harremanen artean? Zergatik?

Ondoren, terapeuak harreman onuragarrien eta onuragarriak ez direnen ezaugarriak azalduko dizkizue, eta familiarteko gatazka-egoeren eta harreman horiek beste harreman mota batzuetan duten eraginaren berri emango dizue. Horretarako, hitzaldi txiki bat emango du, eta nerabeekin batera lan-koadernoko informazioa irakurriko du (Dokumentuak: *Harreman onuragarrien ezaugarriak eta Onuragarriak ez diren harremanen ezaugarriak*).



DOKUMENTUA. HARREMAN ONURAGARRIEN EZAUGARRIAK (HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ET AL ANDERSON, 2004)

- Zintotasuna eta akatsak onartzea:
 - Norberak duen erantzukizuna bere gain hartzea
 - Norbera oker dagoenean onartzea
- Mehatzukoa ez den portaera:
 - Hitzen eta ekintzen bidez zure bikotekidea seguru senti dadin lortzea
- Negoziazioa eta ekitatea:
 - Arazo bat dagoenean, bien adostasuna izango duten konponbideak aurkitzen saiatzea
 - Konprometitzeko prest egotea
- Errespetuzko komunikazioa:
 - Bestearen gainetik ez jartzea, ez errudun sentiaraztea, barregarri ez uztea eta ez iraintzea

- Elkarri errespetuz hitz egitea
- Beste pertsonari entzutea
- Erantzukizun partekatua:
 - Erabakiak elkarrekin hartu behar dira
 - Elkarrekin lan egin behar da arazoak konpontzeko
- Errespetua:
 - Epaitu gabe entzutea
 - Iritziak balioetsi behar dira, baita ados ez bazaude ere
 - Bestearen sentimenduak onartu behar dira
 - Gainerakoak adeitasunez eta begirunez tratatzea
- Konfiantza eta babesa:
 - Bakoitzaren helburuak lortzeko babesa ematea
 - Beste pertsonaren sentimenduak, iritziak, lagunak, jarduerak, zaletasunak eta abar errespetatzea
 - Beste pertsonak akatsak egin ditzakeela onartzea
- Independentzia eta autonomia:
 - Besteengandik “bereizteko” aukera onartzea
 - Bakoitzak bere bitzta edukitzea



DOKUMENTUA. ONURAGARRIAK EZ DIREN HARREMANEN EZAUGARRIAK
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ETA ANDERSON, 2004)

- Abusu emozionala dago, eta honako ezaugarri hauek ditu:
 - Bere burua beste pertsonaren gainetik jartzea
 - Beste pertsona bere buruarekin gaizki senti dadin lortzea
 - Beste pertsonari erotuta dagoela sinetsaraztea
 - Beste pertsona umiliatzea
 - Beste pertsona errudun senti dadin lortzea
 - Beste pertsonaren sentimenduak, hitzak edo portaera gutxiestea
- Estatus soziala erabiltzea:
 - Beste pertsona zerbitzari bat balitz bezala tratatzea
 - Erabaki guztiak beste pertsona kontuan hartu gabe hartzea
- Ikaratzea eta mehatxuak erabiltzea:
 - Beste pertsona beldurtzea eta horretarako, begiradak, ekintzak edo keinuak erabiltzea, gauzak puskatzea eta/edo jabetzak suntsitzea
 - Norbait "kristalen gainean ibiltzen" ariko balitz bezala senti dadin lortzea. Ziurtasunik gabe, alegia
 - Gauza txikiengatik haserretzea
 - Min emateko edo erasotzeko mehatxua egitea
 - Beste pertsona uzteko edo bere buruaz beste egiteko mehatxua egitea
- Ukatzea, justifikatzea, minimizatzea, errudun sentiaraztea:
 - Abusurik izan ez zela esatea
 - Beste pertsonak abusua egin zuela ukatzea
 - Abusua onartzea
 - Beste pertsonari harreman-arazoan errua leporatzea
- Abusu fisikoa erabiltzea:
 - Jotzea, bultzatzea edo zaplaztekoak, ostikadak eta/edo ukabilkadak ematea
 - Beste pertsonari edozein kalte fisiko eragitea
- Sexu-hertsadura:
 - Beste pertsona manipulatzeko edo mehatxatzeko, sexua lortzeko
 - Beste pertsona mozkortzeko edo drogatzea, sexua lortzeko

- Beste pertsona sexu-harremanak izatera behartzea
- Pertsona isolatu edo baztertzea:
 - Beste pertsonak zer egiten eta esaten duen edo nora doan kontrolatzea
 - Beste pertsona beste jarduera batzuk ez egitera behartzea
 - Ekintzak justifikatzeko jeloskortasuna erabiltzea
 - Beste pertsonarekin une oro egon nahi izatea
- Taldearen presioa erabiltzea:
 - Informazio pertsonala kontatzeko mehatxua egitea
 - Zurrumurruak zabaltzea

2. ARIKETA: HARREMAN ONURAGARRIAK LANTZEA

30 MINUTU

Harreman onuragarriari eta onuragarriak ez direnei buruz eztabaidatu ondoren, hiru bineta emango zaizkie nerabeei, eta erantzun egokien eta desegokien adibideak jarri beharko dituzte bertan (Ariketa: *Bikote-harremanei buruzko bineta*). Ondorengo jardueran programan landutako komunikazio-teknikak erabiliko direla adieraziko da. Terapeutak eskatuko du lan-koadernoko binetak irakurtzeko eta planteatzen diren galderei erantzuteko. Ondoren, bateratze-lana egingo da, eta terapeutak agertzen diren akatsak zuzenduko ditu.

15-17 urteko nerabe-taldean ariketa bakarrik egingo dute, eta gero taldean komentatu.

12-14 urteko nerabe-taldean zailtasunak daudela hautematen bada, ariketa elkarrekin egingo dute, terapeutaren laguntzarekin.

ARIKETA. BIKOTE-HARREMANEI BURUZKO BINETA

1. Raúl eta Yolanda elkarrekin ibili dira hiru hilabeteetan. Yolanda oso ona da matematikan, eta beste pertsona batzuei lagundu die (Josebari, besteak beste). Raúl-ek Yolanda eta Joseba ikusi ditu institutuko korridorean, hitz egiten eta barrez. Raúl jeloskor jartzen hasi da.
 - a. Jarri erantzun kaltegarri baten edo errespeturik gabeko erantzun baten adibide bat.
 - b. Jarri egoerari aurre egiteko erantzun onuragarri edo errespetuzko baten adibide bat.
2. Markel eta Ibai elkarrekin dabilta duela bi hilabetez geroztik. Markelek lagun baten etxera joango dela esan dio Ibairei; beste lagun batzuekin film bat ikusteko asmoa dute. Ibaik galdetu dio ea bera ere joan daitekeen, eta Markelek erantzun dio ezetz, denbora nahi duela bere lagunekin bakarrik egoteko. Ibaik uste du Markelek ez duela behar adina denbora ematen berarekin, eta galdetu dio ea benetan beraz arduratzen den.
 - a. Jarri erantzun kaltegarri baten edo errespeturik gabeko erantzun baten adibide bat.
 - b. Jarri egoerari aurre egiteko erantzun onuragarri edo errespetuzko baten adibide bat.
3. Iñigo hiru ordu baino gehiagotan aritu da Maiteri deika, eta Maitek ez du erantzun. Iñigok badaki Maite lagunekin dagoela, baina aurkitu egin nahi du, harekin egon nahi baitu. Iñigo haserre dago Maitek esan diolako telefono mugikorra eramango zuela, nahi izanez gero deitu ahal izateko.
 - a. Jarri erantzun kaltegarri baten edo errespeturik gabeko erantzun baten adibide bat.
 - b. Jarri egoerari aurre egiteko erantzun onuragarri edo errespetuzko baten adibide bat.

Etxeko lan gisa, bikotekidea duten pertsoneri eskatuko zaie beren harremanak nolakoak diren aztertzeko eta saioan ikasitakoa praktikan jartzeko.

Azken minutuetan, landu diren alderdiak gogorarazi, nerabeei eskatuko zaie astean zehar landuko duten helburua zehaztu dezatela, saioaren ebaluazioa egin eta saioa amaitutzat emango da.

6. MODULUA

ALDAKETA SENDOTZEA

Programa honetan nerabeek hainbat jakintza eskuratu dituzte eta eguneroko bizitzako egoeren aurrean prest egotea ahalbidetzen dieten estrategiak praktikatu dituzte, egoera horiei modu egokian aurre egiteko. Kontuan izan behar da ziurrenik aldaketak izan direla, zenbait kasutan aldaketa txikiak, baina zailtasunak ere izan zirela. Hori ikasteko prozesuaren zati da, baina garrantzitsua da nerabeek hori jakitea, aldaketa-prozesu guztietan erortzeak eta atzerakada txikiak izan daitezkeela, baina ez dela ezer gertatzen. Funtsezkoa da berrerortzerik ez izatea, esku hartzeko programa hasi baino lehen bezala jardutea izango litzatekeelako.

Profesionalok kontuan izan behar dugu ez dagoela % 100eko efikazia lortzen duen programarik. Jende askok programa utzi egiten du amaitu baino lehen, eta beste batzuek, prozesuan zehar aldaketa positiboak izan arren, programan parte hartu baino lehenagoko jarrerak dituzte berriro. Berrerortzeen prebentzioa lantzeko alderdi positiboetan jarri behar da ñabardura eta ez hainbeste pertsonaren arlo defizitarioagoetan, lortu diren aldaketei eusteko motibazioa sustatuz. Motibazioa programara bertaratzeko garrantzitsua bada, are garrantzitsuagoa da nerabeek programa honetan lortutako aldaketa eta ikaskuntzei eusteko. Portaera desegokiak edo gatazkatsuak beste portaera alternatibo batzuekin aldatzeak lan eta ahalegin handia dakar, eta askotan errazagoa izango da iraganeko estrategia desegokitzaileak berriro erabiltzea. Horregatik garrantzitsua da aldaketak sendotzea eta gizarte-harreman kaltegarrien berezko estrategiak berriro ez erabiltzeko kontzientziatu/animatzea.

Beren saioetan motibazio-alderdiak biltzen dituzten programetan emaitza hobeak lortzen dituzte motibazioaren ikuspegia biltzen ez duten tratamenduetan baino (Thomas eta Zimmer-Gembeck, 2007). Ildo horretan, Gesteirak eta beste hainbat egilek (Gesteira et al., 2009), gurasoen aurkako indarkeriari buruzko literatura gainbegiratu ondoren esku-hartzerako funtsezko alderdiak finkatzeko xedez, iradokitzen dute motibazio-alderdiak lantzea ezinbestekoa izango litzatekeela programa hauen efikazia hobetzeko eta uzteen tasa handia saihesteko.

Modulu hau, programan zehar nerabeengan gertatu den aldaketa sendotzera dago bideratuta. Garrantzitsutzat jotzen da erortzearen (atzerakada, etenaldia, hutsegitea...) eta berrerortzearen (lehengo erantzun-eredu batera itzultzea) artean dagoen aldea ikas dezatela, eta argi eta garbi adieraziko da ohikoa dela erortzeak izatea, egoera hori normalizatzeako asmoz.

Bestalde, programa amaitu baino lehen, garrantzitsua da nerabeak egin dituzten aldaketen jakitun geratzea (bai euren baitan, bai besteekin harremanak izateko moduan). Horretarako, hausnarketa hori sustatzeko eta nerabeek nahi dutena adierazteko eta euren historiari buruz hitz egiteko tarte bat eskainiko da. Azkenik, nerabeek programan parte hartzeak eman diena baloratzeko eta programako kideak eta terapeuta agurtzeko une bat eskainiko da.

6. MODULUA / 15. SAIOA

BESTE HISTORIA BAT KONTATZEKO

Saio honetan lanean jardungo dugu nerabeak egin dituzten aldaketez jabe daitezen eta aldaketa horiei epe luzera eusteko gai izan daitezen. Programa hau ikasteko esperientzia bat izan da, beren familian eta oro har beren bizitzan orokortu eta jarraitu egin behar dutena. Ikasitakoari jarraipena emate horretan egoera zailak sor daitezke, eta litekeena da nerabeak egoera horietan nola jardun behar duen ez jakitea eta/edo modu desegokian jardutea. Puntu honetan interesgarria da erortzeen eta berrerortzeen artean dagoen aldea lantzea, nerabeak konturatzeko atzerakada, nahasketa edo hutsegitea (erortzea) egoera jakin bati aurre egitearen ondorioz sortzen diren hanka-sartzeak direla, eta ikasteko prozesu baten berezkoak direla, baina berriro ere gatazka-ereduetara eta/edo indarkeriazko ereduetara ez itzultzea (berrerortzea) dela garrantzitsuena.

Erortze horiek berrerortze ez bilakatzeko, nerabeek programan eskuratu dituzten teknikak izan beharko dituzte kontuan eta arrisku-seinaleak identifikatzen ikasi beharko dute konponbidea jarri ahal izateko erortzea berrerortze bihurtu aurretik.

Helburu orokorrak

- Orain arteko lorpenei epe luzera eustea.
- Arrisku-seinaleak eta arrisku-egoerak ezagutzearen bidez jokabide agresiboen berragerpena prebenitzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Erortzearen eta berrerortzearen arteko aldea ikastea eta ulertzea.	1. ariketa (N). Erortzearen eta berrerortzearen definizioa (berdina bi taldeentzat)
2. Erortzeak eta berrerortzeak prebenitzea arrisku-seinaleak identifikatuz. 3. Arrisku-adierazleak edo arrisku-seinaleak zein diren jakitea.	2. ariketa (N). Arrisku-seinaleak identifikatzea (berdina bi taldeentzat)
4. Programa osoan landutako estrategiak eta teknikak berrikustea. 5. Erabili dituzten eta zailtasunak eragin dizkieten estrategiak eta teknikak bateratzea. 6. Egoera desberdinei aurre egiteko norberak dituen estrategiak identifikatzea. 7. Erortze bat dagoenean zer urrats egin behar diren ikastea.	3. ariketa (N). Berrerortzeak prebenitzeko estrategiak (berdina bi taldeentzat)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik, sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspina egin behar da, ondoren, modulua aurkeztu (10 minutu) eta, jarraian, hiru jarduera psikoedukativo eta kognitibo-konduktual egin behar dira.

1. ARIKETA	ERORTZEAREN ETA BERRERORTZEAREN DEFINIZIOA	15 min
2. ARIKETA	ARRISKU-SEINALEAK IDENTIFIKATZEA	25 min
3. ARIKETA	BERRERORTZEAK PREBENITZEKO ESTRATEGIAK	35 min
Saioaren itxiera eta ebaluazioa.		5 min

Parte-hartzaileei ongietorria emango zaie eta sarrera-erregistroa egingo da. Jarraian, saioaren helburuak deskribatuko dira.

Saio honetan garrantzitsua da honako ideia hau helaraztea: erortzea aldaketa-prozesuaren zati da eta prest egon behar dute aurre egiteko estrategiak –erortze horiek berrerortze bihurtzea edo lehengo eruedetara itzultzea eragotziko dutenak– abian jartzeko. Horregatik, saio honetan berrerortzeen arrisku-seinaleak landuko ditugu eta programan ikasitako estrategiak –prebentzio-neurri gisa erabil daitezkeenak– identifikatuko ditugu.

1. ARIKETA: ERORTZEA ETA BERRERORTZEA KONTZEPTUAK BEREIZTEA 15 MINUTU

Ariketa honen helburua honako hau da: nerabeek ikastea eta ulertzea erortze baten eta berrerortze baten artean dauden aldeak, baita arrisku-egoeraren kontzeptua sartzea ere. Terapeutak lan-koadernoan aipatuko du (Dokumentua: *Erortzearen eta berrerortzearen definizioa*), edukia azalduko du, eta denok entregatu den dokumentazioa ulertzen dutela ziurtatuko du. Horretarako, lan egiten ari den talderako adibide egoki bat bilatuko du.



DOKUMENTUA. ERORTZEAREN ETA BERRERORTZEAREN DEFINIZIOA (GRAÑA ETA RODRÍGUEZ, 2010)

Erortzea: egoera jakin baten aurrean egoera horri aurre egitean eta egoera hori konpontzean izandako hutsegitea (adibidez: nire gurasoekin izandako eztabaida batean indarkeria erabiltzea, gurasoek esan didatena ez zaidala gustatzen esan ordez).

Berrerortzea: portaeraren hasierako eredura itzultzea (adibidez: berriz ere indarkeria erabiltzea nire gurasoekin programaren aurretik erabiltzen nuen maiztasunaren antzeko maiztasunez).

Arrisku-egoera: okerreko portaera berriro agertzea gertagarriago izatea eragiten duten egoerak dira.

Baina eguneroko bizitzako hainbat egoeratan edo unetan (arrisku-egoeretan) hanka-sartze puntualak egin daitezke gurasoekiko harremanean (erortzea), eta hanka-sartze horiek bereizi egin behar dira portaeraren hasierako eredura itzultzetik (berrerortzea).

Behin hori azalduta, nerabeei eskatuko zaie beren portaerari buruzko hausnarketa egiteko eta erortzeak eta/edo berrerortzeak izan ote dituzten pentsatzeko. Jarraian, taldean hitz egingo duzue laburki. Erortzeak edo berrerortzeak izan badira, terapeutak erruduntasun-sentimenduak ezabatu, egoera hori normalizatu eta aldaketekin jarrai dezaten animatu beharko ditu. Hau da, pertsona bakoitzaren prozesutik alderdi positiboak ateratzen saiatu behar du eta aldaketa hori zenbait kasutan ez ikustea “normala” dela esan behar du.

2. ARIKETA: ARRISKU-SEINALEAK IDENTIFIKATZEA

Erortzeak eta berrerortzeak prebenitzeko, jarduera honetan erakutsiko da nola identifika daitezkeen arrisku-seinaleak. Nerabeei erakutsi behar zaie litekeena dela beraiek noizbait estrategia edo trebetasun desegokia erabiltzea. Kasu horietan, normalizatu egin behar da, hau da, adierazi behar da ikasteko prozesu orotan aldaketak ez direla lehendabiziko

ahaleginean lortzen, eta ohikoa dela berriro ere gauza desegokiak egitea. Hala eta guztiz ere, horrek aldatzeko aukera ematen digu, eta, gainera, erakusten du pertsonak aldatzeko gai direla, beste askotan gauzatu direlako ikasitako estrategiak eta teknikak. Testuinguru horretan, terapeutak azalduko du garrantzitsua dela egoera horiei aurrea hartzea, egoera horiek prebenitu ahal izateko. Gauzak horrela, jarduera honetan arrisku-seinale jakin batzuk identifikatzen erakutsiko da. Terapeutak aurreko paragrafoan esandakoa azalduko die nerabeei, ulertzeko moduko hizkuntza eta adibideak erabiliz.

Ondoren lan-koadernoan aipatuko du (Dokumentua: *Arrisku-faktoreen taula*), eta hori oinarritzat hartuz hainbat arrisku-faktore aipatuko ditu, faktore pertsonalak edo barrukoak eta kanpoko faktoreak bereiziz.



DOKUMENTUA. **ARRISKU-FAKTOREEN TAULA**
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

ARRISKU-FAKTOREAK

1. Faktore pertsonalak edo barruko faktoreak:
 - Substantzien kontsumoa.
 - Ohitura osasungarriak etetea.
 - Pentsamendu mota desberdinak: Justifikazioak, autoerrukia, ez dago nire esku, dena ondo dago.
 - Ezer ez egitea erortze baten aurrean.
 - Autoestimu txikia. Norberari buruzko pentsamendu negatiboak, gutxiespenekoak.
 - Etsipen-, haserre- edo amorruegoera gurasoen ezezkoen edo debekuen ondorioz edo beste arrazoi batzuen ondorioz.
 - Antsietatea edo urduritasuna sortzen zaizkion arazoengatik edo arazo horiei buruz hitz egin nahi ez izateagatik.
 - Bestelako emozio-egoera negatiboak:
 - Asperraldia.
 - Bakardadea
 - Tristura.
 - Absentismoa ikastetxean edo errendimendu txikia.
 - Astialdirik ez izatea.
2. Kanpoko faktoreak: Estresagarriak izan daitezkeen egoerak.
 - Familia-eztabaidak.
 - Arazoak/eztabaidak lagunekin.
 - Arazoak/eztabaidak bikotekidearekin.
 - Komunikazio-falta.
 - Aspaldiko lagun-taldea.
 - Lagun-talde berria.
 - Gurasoak banantzea edo gurasoen arteko ohiko eztabaidak.
 - Etxez aldatzea, auzoz aldatzea, lagun-taldez aldatzea,
 - Indarkeria bultzatzen duten lekuekin edo pertsonekin harremana izatea.

Jarraian, nerabeei eskatuko zaie identifika dezatela zer arrisku-faktorek eragiten dieten gehien. Gainera, eskatzen zaie barruko faktoreak (norberaren eskuetan daudenak) eta kanpoko faktoreak (beste pertsona batzuen eskuetan daudenak) bereiz ditzatela. Horretarako, lan-koadernoko ariketa erabil dezakete (Ariketa: *arrisku faktoreen autoerregistroa*). Garrantzitsua da gogoan izatea arrisku bat hartzea ez dela ausardia-egintza bat, arriskutsua baita;

horregatik, inolako premiarik izan gabe proban jartzea ahal den neurrian saihestu behar den zerbait da.

ARIKETA. ARRISKU-FAKTOREEN AUTOERREGISTROA

ARRISKU-FAKTOREAK	
Faktore pertsonalak edo barruko faktoreak	Kanpoko faktoreak
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

3. ARIKETA: BERRERORTZEA PREBENITZEKO ESTRATEGIAK

35 MINUTU

Jarduera honetan erortze bat dagoenean zer egin behar den landuko da. Nerabeek jakin behar dute posibilitate hori badagoela, eta jarraibideak eman behar dizkiegu erortzearen aurrean nola jardun, zer pentsatu eta zer sentitu jakiteko, azkenean berrerortzea izan ez dadin. Lehendik esan den bezala, erorketa ikaskuntzaren zati dela dioen ideia normalizatu eta argi utzi beharko da.

Lehenik, terapeutak nerabeei eskatuko die adierazteko zer estrategia jarri dituzten abian erortzea berriro ez errepikatzeko eta berrerortze ez bihurtzeko, baldin eta erortze-egoeraren bat bizi izan badute. Gogoraziko da programan zehar hainbat estrategia ikasi direla, eta abian jarri dituztenak komentatzeko eskatuko zaie. Aipatzen diren estrategiak arbel batean edo kartulina batean apuntatuko dira, nerabeak ohar daitezzen dauzkaten trebetasun eta estrategien errepertorioaz.

Erortze bat bizi izan baduzu, zer egin duzu berriro ez erortzeko?

Programan ikasitako trebetasunen eta estrategien artetik, zein jarri dituzu praktikan? Zeintzuk izan zaizkizu baliagarriak?

Ondoren lan-koadernoan azalduko da (Dokumentua: *Estrategiak eta trebetasunak erortzeen aurrean*), nerabeen adinerako egokia den hizkuntza erabiltzeaz arduratuz. Era berean, ziurtatuko da eskainitako jarraibideak ulertu dituztela, eta horretarako adibide bat jarriko da (ahal baldin bada familian eta/edo programan bizi izandako egoerei lotuta dagoena).



DOKUMENTUA. **ESTRATEGIAK ETA TREBETASUNAK ERORTZEEN AURREAN**

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ALVAREZ ET AL., 2013; ETA GRAÑA ETA RODRÍGUEZ, 2010)

- Argi izan behar dira guk nahi ez dugun portaera mota batean eroraraz diezaguketen eta pixkanaka berreroraraz diezaguketen arrisku-egoerak eta arrisku-faktoreak.
- Ez ahaztu erortzea eta berrerortzea desberdinak direla.
- Erortzeak aldatzeko ohiko prozesuaren zati dira. Gauza normalizat hartu behar ditugu. Baina ez dugu fidatu behar.
- Erortze bat izaten duzunean, alarma-argia piztu behar duzu. Ez duzu geldirik geratu behar. Hoberena egoera aztertzea eta konponbideak jartzen saiatzea da, berriro ez gertatzeko.
- Une jakin batean huts egiteak ez du esan nahi gai ez garenik edo ondo egiten ari ez garenik. Ahaleginak egin behar dira porrot bat izango balitz bezala ez bizi, horrek berrerortzera eramango baikaitu. Hutsegitetzat hartzen badugu, etorkizunerako ikasi ahal izango dugu.
- Erortze bat izan ondoren, ohikoa da amorrua, errua eta beldurra sentitzea. Baina ez dugu utzi behar emozio horiek geldiaraz gaitzaten.
- Ohikoa da gaiari buruz hitz egin nahi ez izatea beldurra, errua edo lotsa direla medio. Baina garrantzitsua da gogoan izatea gauzei buruz ez hitz egiteak ez digula laguntzen gauza horiek konpontzen.
- Erne egon behar dugu jokabidearen justifikazioen eta kanpoko egozpenen aurrean (errua besteei leporatzea). Gogoan izan pentsamendu horiek ez digutela laguntzen arazoa konpontzen. Okerreko pentsamenduak dira eta berrerortzearekin lotzen dira.
- Erortze bat gertatzen denean, aztertu egoera eta berrikusi denbora honetan guztian baliagarriak izan zaizkizun estrategiak.
- Saihestu pentsamendu ezkorrak (zertarako balio du horrenbesteko ahalegina egiteak?). Saiatu dagoeneko gainditu dituzun egoera guztiak gogoratzen eta beste egoera asko etorkizunean gainditzeko gai zarela pentsatzen.
- Erortze baten aurrean, jarraitu eskema honi:
 - Aztertu egoera. Zerk eragin dizu erortzea?
 - Bilatu konponbideak: Zer egin zenezakeen erortzea saihesteko?
 - Barkatu zure buruari. Saiatu ondo egin duzun aldi guztiak gogoratzen.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Eskatuko zaie dekalogo bat edo zerrenda bat egitea erortze bat gertatzen denean abian jar ditzaketen jarraibideekin. Garrantzitsua da gogoraraztea erortze bat dagoenean zerrenda hori hartu eta irakur dezatela egoera normalizatu ahal izateko.

Gainera, gogoraraziko da hurrengo saioa nerabeak elkarrekin egongo diren azken saioa dela; horregatik, eskatuko zaie esperientzia honek zer eman dien pentsa dezatela taldearekin partekatu ahal izateko.

Azkeneko minutuetan, landutako alderdiak gogoratuko ditugu, ebaluazioa egingo dugu eta saioa amaituko dugu.

6. MODULUA / 16. SAIOA

IDENTITATE BERRI BAT

Saio hau nerabeak elkarrekin egongo diren azken saioa da, eta beraz egin dituzten urrats positiboak eta urrats positibo horiek identitate berri bat sortzeko garaian nola eragiten duten aztertuko dugu saio honetan. Azpimarratu behar da lortu dituzten, eta lortuko dituzten aldaketek ahalbidetu dietela historia pertsonal eta familiar berri bat eraikitzea, eta ondorioz, identitate berri bat sortu dutela. Zer aldaketa izan diren jakitea, egindako ahalegina aitortzea eta identitate berria barneratzea dira egin beharko diren urratsak nerabe-taldearen esperientzia amaitutzat emateko.

Ezinbestekoa da nerabeak egin duten aldaketaren arduradunak direla sentitzea eta etorkizunean aldatzen jarraitzeko gai direla ikustea. Jakin behar dute litekeena dela behar zuten guztia ez dela aldatu programa honekin, baina jakin behar dute lehenengo urrats garrantzitsua dela gainerako pertsonekin harremanak izateko erabiltzen duten modua aldatzeko. Dena den, nerabeek zer urrats falta zaizkien jakin beharko dute eta ez dute pentsatu behar programa bukatzen denean ez dutela aldaketa gehiago egin behar.

Helburu orokorrak

- Diskurtsoa eta gertatu dena interpretatzeko modua aldatzea.
- Bere buruari gurasoekiko harremanetan bizi izan duen prozesua bere bizitzaren historiaren etapa gisa (iraganaren parte gisa) kontatzea.
- Arrisku-egoerei behar bezala aurre egiteko prest egotea (autoeraginkortasuna).
- Aldaketaren esperientzia hori bizitzerakoan alboan izan dituen taldekideak agurtzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Aldaketa positiboak egin dituen pertsona baten historia ezagutzea. 2. Norberaren aldaketei buruzko hausnarketa egitea.	1. ariketa (N). Aldaketa-eredu positibo bat aurkeztea
3. Historia berri bat eta norberaren identitate berri bat eraikitzearen inguruan lan egitea. 4. Programan egindako aldaketak eta aurrerapenak ikustea.	2. ariketa (N). Norberaren historia pertsonala ebaluatzea
5. Adingabeek programari buruz nahi dutena adierazi ahal izateko gune bat eskaintzea. 6. Agurtzeko eta programa amaitzeko aukera ematea.	Itxiera eta agurra (N)

SAIOAREN GIDOIA

Sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena egiten da, modulua aurkezten da (10 minutu), eta ondoren bi jarduera garatzen dira.

1. ARIKETA	ALDAKETA-EREDU POSITIBO BAT AURKEZTEA	25 min
2. ARIKETA	NORBERAREN HISTORIA PERTSONALA KONTATZEA	30 min
	Saioaren itxiera eta ebaluazioa.	25 min

Parte-hartzaileei ongietorria emango zaie eta azpimarratuko dugu elkarrekin lan egingo duten azken aldia dela, eta, era berean, zehaztuko dugu saioaren amaieran denbora-tarte bat utziko dugula elkar agurtzeko eta/edo elkarri zerbait esateko, saioetan elkar ikusteko duten aukera hau amaitu aurretik.

Egindako aldaketak, jokatzeko modu berriak, identitate berri bat eraikitzea eta lortzeko oraindik geratu diren aldaketak eta/edo urratsak aztertuko ditugu saio honetan.

1. ARIKETA: ALDAKETA POSITIBOKO EREDU BAT AURKEZTEA

25 MINUTU

Lehenengo jardueran aldaketa positiboak egin dituen pertsona baten adibidea aurkeztuko dugu, nerabeak pertsona horrekin identifikatu ahal izateko eta alda daitekeela ikus dezaten. Aldaketa positiboa egin duen pertsona baten gutuna irakurriko du terapeutak. Era berean bideo bat erabil daiteke, edota aldaketa bat egin duen pertsona bat bertara daiteke. Azken aukera horiek egokiagoak lirateke baina egiteko zailagoak, eta beraz, honako gutun hau irakurtzea proposatzen da.



DOKUMENTUA. JONEN GUTUNA

(HEMENDIK MOLDATUTAKO ARIKETA: GONZÁLEZ-ALVAREZ ET AL., 2013)

Ni Jon naiz. Programa hasi nuenean 16 urte nituen, baina programan hasi aurretik 2 urte generamatzen gatazka asko izaten etxean. Nire gurasoek ez zuten gehiago jasaten eta laguntza eskatzea erabaki zuten.

Hasieran hori gehiegizkoa zela iruditu zitzaidan, gure arazoak ez zirela udalera jotzeko adinakoak. Ez nuen ulertzen nola egin ziezadaketen hori, ez nindutela maite ere pentsatu nuen.

Nire gurasoek udalean laguntza eskatzea erabaki zuten nire amarekin izan nuen eztabaida baten ondorioz. Ez zen izaten genuen eztabaidarik gogorrena izan, baina ni egun hartan oso haserre nengoan, ama bultzatu egin nuen eta lurrera erori zen.

Ez zen erraza izan pentsatzea nire familiaren egoera udala kudeatzen ari zela eta beste nerabe batzuekin eta nire familiarekin programa bat egitera behartzen nindutela. Niretzat zaila izan zen taldekideetara, jardueretara, zereginetara eta abarretara ohitzea; horrek guztiak ez zuen inolako zerikusirik nire eguneroko bizitzarekin.

Onartu behar dut hasieran hain haserre nengoenez ez niola ezeri eta inori kasurik egiten. Esaten zidatenaren aurkakoa egiten saiatzen nintzen. Nire helburu bakarra guztiaren eta guztien aurka agertzea zen. Uste nuen ezin nuela ezer onik atera programatik eta nire pentsamendu bakarra denbora ahalik eta azkarren igarotzea zen.

Programan denbora apur bat neramanean hasi nintzen gauzak beste modu batera ikusten. Hemen sartu aurretik nire familian gauzak zer gaizki zeuden konturatzen hasi nintzen. Nire gurasoek egoerarekin nola sufritu zuten konturatu nintzen. Izan genituen eztabaida guztiarekin nire amak oso gaizki pasa zuela konturatu nintzen. Nire anai-arrebek ere pairatu zuten hori guztia. Honekin ez dut esan nahi erantzukizun guztia nirea bakarrik zenik. Baina une horretan hasi nintzen ikusten nik baneukala erantzukizun-parte bat arazoan, eta gauzak aldatzea nahi banuen, nik ere zerbait jarri behar nuela nire aldetik.

Orduan proposatu nion nire buruari aldatzea. Entzuten eta programako jarduerak egiten hasi nintzen. Gustatzen ez zitzaizkidan gauzak aldatzeko ahalegina egiten hasi nintzen. Programan probatzeko esaten zidatena gauzatzen saiatzen hasi nintzen.

Eta pixkanaka konturatu nintzen gauzak aldatzen ari zirela. Ni hobeto sentitzen nintzela. Ez nuela egun osoa haserre ematen eta gauza guztiez kezkatzen. Eta konturatu nintzen eguneroko bizitzaz goza nezakeela. Eta gai nintzen ikusteko nire gurasoekiko harremana pixkanaka hobetzen ari zela.

Argi dago programa bukatu nuenean ez zegoela dena eginda. Oso ondo nekien gauzak aldatzen jarrai zezatela nahi banuen oso ahalegin handia egin beharko genuela. Baina saiatzeko gogoz eta saiatzen banintzen lor nezakeela pentsatuz joan nintzen programatik.

Programa bukatu nuenetik 4 urte igaro dira, eta orain esan dezaket ez nengoela oker. Gauzak hobetu egin dira. Nire gurasoekiko harremana askoz hobea da. Oraindik ere baditugu arazoak, baina orain ez dugu indarkeria erabiltzen arazoak konpontzen saiatzeko. Batzuetan arazoak izan nituen neure burua kontrolatzeko, batez ere nire andregaiarekin edo lagunekin eztabaidatzen nuenean asko kostatzen zitzaidalako nire gurasoekin ez ordaintzea. Azkenean, bidea zaila izan da, baina merezi izan du.

Pertsona arrunt bat nintzen eta orain ere hala izaten jarraitzen dut. Zu eta ni ez gaitu ezerk bereizten. Argi daukat nire jarduteko modua aldatzen lagundu zidana aldatzeko gogoa izan zela. Horrek esperientzia ahalik eta gehien aprobetxatzen lagundu zidan. Espero dut zuk ere nik bezalaxe aprobetxatzea.

Kontaketa irakurri ondoren, nerabeei eskatuko diegu Jonen historia pertsonalean eta programa osoan izan diren aldaketetan pentsa dezatela.

2. ARIKETA: NORBERAREN HISTORIA PERTSONALA EBALUATZEA

30 MINUTU

Aurreko hausnarketa egin ondoren egingo den jarduera da. Historia berri bat eta norberaren identitate berri bat eraikitzearen inguruan lan egin nahi dugu, eta, era berean, lortu nahi dugu nerabeak egin dituzten aldaketez eta aurrerapenez jabetzea. Terapeutak pertsona bakoitzari eskatuko dio Jonen adibidea entzun ondoren egin duen hausnarketaren ondorioak idazteko. Eskatuko zaie bertsio bat egin dezatela beraientzat (terapeutak bakarrik ikusiko du) eta beste bertsio bat gurasoei irakurri ahal izateko baterako saioan. Gomendatuko da narrazio horretan adieraz dezatela programa hasi aurretik euren egoera nolakoa zen, egungoa nolakoa den eta etorkizunerako zer espero duten. Pertsona bakoitzak berarentzat errazena den moduan egin ahal izango du. Kontaketa egokia izaten laguntzeko, komenigarria da ondoren azalduko diren aholkuak ematea (Dokumentua: *Kontaketa egokia izaten laguntzeko jarraibideak*).

Ondoren, eskatuko zaie bertsio publikoa irakurtzea eta/edo azaltzea talde osoari. Terapeutak aldaketa-alderdi positiboak indartu ahal izango ditu, edo adingabeak identifikatu ez dituenak aipatu ahal izango ditu.



DOKUMENTUA. **KONTAKETA EGOKIA IZATEN LAGUNTZEKO JARRAIBIDEAK**
(GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2011)

- Gertaera objektiboak (adibidez: *"amak etxeko lanak egiteko eskatzen zidan"*) eta subjektiboak bereiztea (adibidez: *"amak aginduak ematen zizkidan une oro"*).

- Nerabeak gertaeran edo arazoan duen eragina nabarmentzea (ez da soilik biktima bat, erantzunkidea ere bada).
- Eragina nabarmentzea aldatetetan ere. Egin dituen ahaleginek ondorioak dituzte. Autonomia eta gaitasuna sustatzea. Aldaketaren erantzule eta etorkizunean aldatzen jarraitzeko gai dela sentiaraztea.
- Adingabearen orainari eta iraganari heltzea, baita adingabeak etorkizunean izango duen proiektioari ere.

SAIOAREN ETA PROGRAMAREN ITXIERA

25 MINUTU

Saioaren azken ordu-erdian talde bat egingo da esperientziari buruz hitz egin ahal izateko eta taldekideak agurtu ahal izateko eta elkarri esan ez dizkioten gauza guztiak esateko. Terapeutak azpimarratu behar du testuinguru horretan elkarrekin egongo diren azken eguna dela.

Terapeutak nerabeei eskatuko die konta dezatela zer ekarri dien esperientziak eta proposatuko die beste taldekideei esateko oraindik esan ez dizkieten eta esatea gustatuko litzaizkiekeen gauzak.

Terapeutak hitz egiteko aukera emango die nerabeei. Ez badute hitz egiten, terapeuta has daiteke taldeak egin dituen eta pertsona bakoitzak egin dituen aldatetak adieraziz. Garrantzitsua da pertsona bakoitzak zerbait erantzutea (hori saioa hasi aurretik prestatu beharko du, garrantzitsua baita pertsona bakoitzari zer esan behar zaion jakitea. Ezin da batzuei zerbait esan eta beste batzuei ez). Ez du axola terapeutak zer ordenatan erantzuten dion pertsona bakoitzari, baina hobe da bukaeran egitea.

Ez badira animatzen, terapeutak ez du egoera bortxatuko, baina itzulketa gerta dadin saiatuko da.

Garrantzitsua da taldea ondo amaitzea, presarik gabe eta pertsona guztiek esan nahi dutena esan ahal izateko denborarekin. Azkenik, azken saio honen ebaluazioa egingo da.





4. KAPITULUA

GURASOEN
AZPIPROGRAMAKO
SAIOEN
DESKRIBAPENA

1. MODULUA

ARAZOA IDENTIFIKATZEA

Gurasoen aurkako indarkeria-egoeretan esku-hartzeko programetan uzte-tasa handia izaten dela nabarmendu beharko genuke, bai seme-alaben aldetik, bai gurasoen aldetik, agian seme-alabek motibazio txikia izaten dutelako hasieran eta gurasoak etsita daudelako erakunde publikoek euren arazoari emandako erantzunarekin. Hortaz, motibaziorik eza izaten da prozesu terapeutiko osoan aldaketak eragotz ditzaketen arazo nagusietako bat. Hasiera batean, gurasoek eta nerabeak aldatzeko erakusten duten motibazioak, kasurik onenean, gatazka-egoerak sortutako *egonezina* eta, batez ere, egoeraren ondoriozko arazoak ditu ardatz. Horrek ez du esan nahi gurasoak edo nerabea jabetuta daudela beren portaera gatazka-egoeretan aldatu behar dutenik, baina adieraz dezake norberak aldaketaren alde onak hauteman ditzakeela (hala nola norberarentzat onura lortzeko edo arazoak saihesteko aukera), eta terapeutek ez lukete hori atsekabez hartu beharko jarrera eta balioetan aldaketa sakonagoak lortu nahi dituztelako, aldaketa horiek geroago gerta baitaitezke esku-hartzeak dirauen bitartean.

Hasierako motibazioa, txikia izanik ere, oso baliagarria izango da gurasoak erakartzeko eta, era horretan, esku-hartzearekin nolabaiteko konpromisoa lortzeko (saiotan inplikatzeko konpromisoa, adibidez). Geroago, motibazio hori pixkanaka moldatu beharko dugu motibazio berri bat sortu ahal izan dadin, gure laguntzarekin poliki-poliki eraiki edo berreraiki beharko dituen *norberaren sinesmenetan eta balio-sisteman bertan oinarritutako motibazio berri bat*, alegia.

Oro har, gurasoek semearekin/alabarekin jokatzeko moduaren inguruko balio eta sinesmen propioak izaten dituzte, eta ez dira konturatzen sinesmen horietako batzuk kolokan geratzen direla eta defendaezinak direla, baina egiten dutena eta agertzen duten portaera beren buruaren eta munduaren aurrean justifikatzen laguntzen dietelako eusten dietela. Hori dela-eta, oso garrantzitsua da esku-hartze trinkoa eta luzea egitea. Programaren helburua gurasoaren eta semearen/alabaren arteko harremana alda dadin lortzea da, gurasoaren portaera aldatu eta semearen edo alabaren bizitzan presentzia positibo handiagoa izan dezan lortzea (Coogan eta Lauster, 2015). Horren ondorioz, modulu honetan proposatzen dena motibazioarekin lotutako esku-hartzea da, eta bi saiotan landuko da. Horretarako, saio horietan gurasoek

elkarri laguntzea oso garrantzitsua da. Zenbait gurasok uste dute beste inork ez duela horrelako semerik edo alabarik, eta errudun direla sentitzen dute bizitzen ari diren egoera zail horietan. Gurasoen aurkako indarkeria jasaten duten guraso askok ukatu edo minimizatu egin dezakete pairatzen ari diren indarkeria. Askotan, gainera, euren buruari leporatzen diote portaera agresibo horren errua, eta isiltasunean pairatzen dute (Cottrell eta Monk, 2004; Edenborough et al., 2008; Gallagher, 2004). Taldean daudela, konturatzen dira ez direla bakarrik, jende gehiagok ere bizi dituela egoera latzak etxean seme-alabekin, eta unibertsaltasunaren edo normalizazioaren fenomenoak gertatzen da. Horretaz gain, beste gurasoek babesa, enpatia, lasaitasuna eta estrategiak eskaini ditzakete familian bizi diren egoerei aurre egiteko. Elkarrekin lan egin dezakete seme-alabekin bizi dituzten egoera zailei konponbidea bilatzeko.

1. MODULUA / 1. SAIOA

GURASOEN INDARRAK ETA ERRONKAK IDENTIFIKATZEA

Saio honetan, gurasoak elkar ezagutzen hasiko dira eta babes-harremanak eratuko dituzte. Terapeutaren helburu garrantzitsua da taldean eztabaida aktiboa sustatzea, saioaren helburuak ardatz hartuta. Gurasoek ezintasuna eta etsipena sentitu ohi dute. Gurasoen eginkizun kritiko bat zera da, egin dezaketinari buruzko informazioa eta ideiak eskaintzea. Saioa amaitutakoan, gurasoak seme-alabekiko harremanak hobetzeko egin dezaketinari buruzko plan batekin ateratzen badira saiotik, horrek beren bizitza kontrolatzen duten sentimendua ematen die, itxaropena eta energia berria ematen die.

Saioan, gurasoek seme-alabekiko izaten dituzten indar eta erronkei buruz hitz egin dezakete, eta euren portaeran zer aldatu nahi duten ere aipa dezakete. Saioaren amaieran, “ideia-jario” egingo dute elkarrekin, euren erronkan benetako aldaketak lortzeko behar dituzten trebetasunei eta informazioari buruz. Baliteke informazio hori ez egotea eskuliburu honetan eta, kasu horretan, terapeutak informazio gehiago bilatu beharko du. Seme-alaben indarke-riazko portaeraren errua ez liekete beren buruari bota behar, eta hori gurasoei jakinaraztea garrantzitsua da. Gurasoen portaera aldatzeari buruz hitz egiten dugunean, horrek ez du esan nahi seme-alaben portaera desegokia gurasoen portaeraren ondorio denik. Gurasoen portaera aldatzea da helburua, baina seme-alaben portaerarekin lotutako zailtasunei aurre hobeto egiten laguntzeko.

Zenbait guraso saiora etor daitezke uste sendo bat dutela; hain zuzen ere, beraiek ez dutela ezertxo ere aldatu behar. Seme-alabek aldatu behar dute, haiiek portatzen direlako gaizki. Guraso askok ideia hau barneratuko dute: programan parte hartzen dutela seme-alaben portaera desegokiaren aurrean erantzun egokiagoa ematen ikasteko, eta aldaketa hori lortzeko edozein ideia interesgarria dela.

Askotan, gurasoek esaten dutenez, krisialdia sortzen denean seme-ari edo alabari behin eta berriz eskatzen omen diote beraiekin hitz egiteko. Batzuetan, semearen edo alabaren atzetik ibiltzen dira etxe osoan barrena bereak eta bi esateko, nahiz eta esperientziak erakutsi dien

hori egitea ez dela eraginkorra eta gurasoekiko indarkeriazko gertakariak eragiten dituela azkenean. “Itxaronaldia egitea” ariketaren bitartez, gurasoek lasaitasunez pentsa dezakete euren semearen edo alabaren portaerari nola erantzun nahiko lioketen, indarkeria-goraldiaren zikloan murgilduta egon beharrean (Coogan eta Lauster, 2015). Gurasoen autokontrolaren printzipioa eta probokaziozko portaerei emandako erantzunak atzeratzea funtsezkoak dira (Omer, 2004; 2011; Sharry eta Fitzpatrick, 2004).

Helburu orokorrak

- Gurasoen taldean babes-harreman batzuk ezartzen hastea.
- Erruduntasunik eza bultzatzea eta, aldi berean, arazoaren erantzukizunaren parte bat bere gain hartzea.
- Nerabeen portaera “normalaren” eta portaera “problematiko” edo “abusuzkoaren” arteko desberdintasuna ulertzea.
- Aita/ama gisa dituzten indarrak eta erronkak identifikatzea.
- Nerabe bati autoestimua eta konfiantza garatzen laguntzeko dauden moduak ezagutzea.

Helburu espezifikoak	Jarduerak
1. Nork bere burua aurkeztea eta taldekideak ezagutzen hastea. Gurasoen taldeko oinarrizko arauak eta helburuak zeintzuk diren ulertzea.	1. ariketa Babes-harremanak egiten hastea (N)
2. Erruduntasunik eza bultzatzea eta, aldi berean, arazoaren erantzukizunaren parte bat bere gain hartzea.	2. ariketa Gurasoen erruduntasunik eza (O)
3. Aita/ama gisa dituzten indarrak eta erronkak identifikatzea.	3. ariketa Indarrak, erronkak eta aldaketak (N)

SAIOAREN GIDOIA

	Saioaren aurkezpena egingo da.	20 min
1. ARIKETA	BABES-HARREMANAK EGITEN HASTEA	30 min
2. ARIKETA	GURASOEN ERRUDUNTASUNIK EZA	10 min
3. ARIKETA	INDARRAK, ERRONKAK ETA ALDAKETAK	15 min
	Bukatzeko, saioa amaitu eta ebaluazioa egingo da.	5 min

Hasieran, sarrera-erregistroa egingo da. Saio honetan, gurasoei bakarrik ez daudelako ideia transmititu behar zaie, euren erronkei buruz hitz egin dezaketela, eta taldea eurei entzuteko eta laguntzeko prest dagoela.

Gainera, elkarrri ere lagun diezaiokete aldaketa positiboak egiteko, eta denek dituzte indarrak aita/ama gisa. Gurasoek hasieran beldurra izaten dute, eta beste pertsonen historietan antzekotasunak bilatu beharrean desberdintasunak bilatzeko joera ere izaten dute batzuk; beldur eta joera horiek gainditu ostean, ziurrenik ulerkorragoak eta adore-emaileagoak izango dira taldekideekin. Azkenik, argi utzi behar zaie gurasoak ez direla semearen edo alabaren abusuzko jokabidearen errudun, baina semeari edo alabari laguntzeko zerbait egin dezaketela ulertu behar dute, familiako giroa hobetzeraren.

1. ARIKETA: BABES-HARREMANAK EGITEN HASTEAN

30 MINUTU

Aurkezpenak egiteari ekin behar zaio, terapeutak eta taldeak. Izotzaldia urtzeko ariketa bat egokia izan daiteke, taldearen arabera. Jarraian, gurasoentzako lan-koadernoak banatuko dira. Koadernoan agertzen diren Gurasoen Talderako Helburuak aztertuko dira. 11 saioen laburpen txiki bat egingo da, taldeak jakin dezan Programak zer eduki izango duen.

Gurasoei gogoraraziko zaie programaren ikuspegia zein den, hau da, nerabeei euren portaera desegokia aldatzen laguntzea. Gurasoen Azpiprogramaren helburua informazioa eta laguntza ematea da, seme-alaba nerabeak euren portaera nola aldatu lantzen duten bitartean. Aldez aurreko zenbait azterlanen arabera (esaterako, Gieniusz, 2014), gurasoak esku-hartze programetan inplikatzeko badira programak eraginkorragoak dira indarkeriazko portaerak eta portaera suntsitzailak dituzten seme-alabentzat. Gurasoen ongizatea hobetzeaz eta gurasoen ezintasuna murrizteaz gain, adingabearen portaeran aldaketa positiboak eragiten zituela zirudien.

Gurasoak taldera etortzen direnean seme edo alaba nerabeari laguntzen ari direla azalduko zaie, hainbat modutan:

- Nerabeek euren portaeraren gaineko erantzukizun handiagoa hartzen dute gurasoek sarrera-erregistroa egiten dutenean.
- Gurasoek eta nerabeek trebetasunak ikasten dituzte elkarrekin.
- Gurasoek laguntza handiagoa eman diezaiokete seme edo alaba nerabeari aldatzeko prozesuan, nerabeak taldean zer lantzen ari diren badakitenean.
- Gurasoek semearen edo alabaren portaera zailen aurrean nola erantzun ikasten dute, eta hartara nerabeari aldatzen laguntzen diote.
- Gurasoek semearen edo alabaren indarkeriaren errurik ez dutela ikasten dute.
- Hori jakiteak lagundu egiten die gurasoei euren portaeraren erantzule egiten.

Gurasoak askotariko aurrekariak dituztela iristen dira programara, askotariko egoerak eta ikuspegiak dituztela. Desberdintasun horiek errespetatu egin behar dira, eta familia bakoitzak bere balio eta sinesmenak dituela aintzat hartu behar da, zer den garrantzitsua eta zer behar duen erabakitzeke garaian. Era berean, seme edo alaba bakoitza desberdina da eta premia desberdinak ditu. Nerabe batekin emaitza ona izan duen zerbait gerta al daiteke agian konponbide egokia ez izatea beste nerabe batentzat? Ez dugu erantzun errazik edo denon gustuko moduko konponbide indibidualik. Hainbat tresna eskaintzen dira, eta gurasoek hau-

tatzeko aukera izango dute. Zenbait proposamen landu daitezke, eta beste zenbait agian ez. Taldean lan egingo dugu trebetasunak ikasteko eta “ideia-jario” bat egingo dugu askotariko egoeretan baliagarriak izan daitezkeen konponbideei buruz. Gure asmoa zera da, guraso bakoitzak arazoak familiartean konpontzeko modurik onena aurkitzea. Guraso guztiek partekatzen dute helburua, hau da, seme edo alaba nerabearen indarkeriazko portaerak geldiarazi nahi dituztela. Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan garaiz esku hartzeko Programan ez dugu onargarritzat hartzen edozein pertsonak etxean indarkeriazko edo abusuzko portaerak izatea. Nerabe batentzat zaila izaten da indarkeria erabiltzeari uztea etxean beste pertsona batzuek ere indarkeriazko jokabideak erabiltzen badituzte, eta bereziki beste pertsona hori heldua denean. Nerabearen bizitzaren parte diren helduek eredugarriak izan behar dute komunikatzeko estrategiak eta harremanak izateko errespetuzko estrategiak erabiltzeari dago-kionez.

Aita edo ama bat kezkatuta baldin badago etxeko helduren batek indarkeria erabiltzen duelako, terapeutarekin hitz egin beharko luke. Senitartekoren batek nerabeari tratu txarrak ematen badizkio, egoera hori geldiarazteko hartu beharreko neurriak hartu beharko lirateke. Programari buruz edo gurasoen taldeari buruz galderarik edo zalantzarik ba ote duten galdetuko da.

Egindako aurrerapenen jarraipena egiteko prozedura ere azalduko da; taldekideek seme-alabaekiko harremanetan zer itxaropen dituzten idatziko da, eta saioz saio azertu egingo da. Hori baliagarria izaten da taldeak atzera begiratu eta gauzak nola aldatu diren ikusteko.

Terapeutak indarkeriaren arazoaren nondik norakoei buruz beste pertsona batzuekin (aitona-amonekin, osaba-izebekin edo guraso moduan lagun diezaieketen edozeinekin) hitz egitera animatuko ditu gurasoak, eta etxeko indarkeriarekin bukatzeko konpromisoa hartu dutela ere azal dezakete (Coogan eta Lauster, 2015). Zenbait gurasorentzat zaila izan daiteke pertsona bat identifikatzea babes-sareko kide izateko. Orduan, terapeutak galdera gehiago egin ditzake guraso horrek parte hartzen duen sarearen bati buruz; izan ere, baliteke aita edo ama hori ongintzako erakunde bateko kide izatea, edo babes-talderen batera joatea edo elizkizunetara joatea aldizka. Babes-sarean nor sartu nahi duten gurasoek aukeratzen dute, eta ez da semearen edo alabaren oniritziarik eskatzen, baina hala ere, adingabeak lotura berezia duen norbait sare horretan sartzea baliagarria izan daiteke. Babes-sarerik izan ezean, osatzen has-teko hausnarketarako galderak egingo dira (Break4Change elkarte, 2015):

Nork ematen dizu babesa edo laguntza?

Babes positiboa: zer onura dakartzate babeseko pertsona horiek?

Laguntzen ez duen babesa: zergatik ez dizu laguntzen babeseko pertsona horrek?

Zer beste babes beharko luke zure familiak laguntzeko?

GURASOEN AZPIPROGRAMARAKO HELBURUAK

- Segurtasuneko trebetasunak ikastea semeak edo alabak portaera desegokia duenerako.
- Semeari eta alabari programan ikasitako estrategiak erabiltzen nola lagundu diezaioketen ikastea.
- Semeak edo alabak portaera desegokia duenean erantzuten ikastea.

- Semearekin edo alabarekin harreman positiboagoa izateko moduak ikastea.
- Seme edo alaba nerabearentzat errespetuzko portaeraren eredu izatea zein garrantzitsua den ulertzea.
- Seme-alaben erantzukizuneko portaera eta lankidetzak sustatuko duten trebetasunak ikastea.
- Gurasoek elkarri laguntzea.

Aurrera egin baino lehen, Gurasoen Azpiprogramarako Oinarrizko Arauen atala aztertuko da Gurasoen Lan Koadernoan.

GURASOEN AZPIPROGRAMARAKO OINARRIZKO ARAUAK

Konfidentzialtasuna gordetzea: Gurasoek beren buruari buruz eta familiari buruz partekatzen duten informazioak taldean geratu behar du.

Terapeutak salbuespenak egin ditzake arau honetan baldin eta pertsonaren baten segurtasun fisikoa arriskuan egon badaiteke, edo laguntza bereziren bat eskatzeko beharrezkoa izanez gero.

Besteekiko errespetua izatea: Horrek esan nahi du norbait hitz egiten ari denean ez dugula moztuko edo hitz egingo, eta elkarren sentimenduak eta iritzia errespetatuko ditugula.

Semearekiko edo alabarekiko errespetua izatea: Horrek esan nahi du semea edo alaba ez dugula etiketatu edo gutxietsi behar. Gurasoek beren seme-alaben zailtasunei buruz hitz egiten dutenean, portaera problematikoa aipatu beharko lukete, ez pertsona.

Gaiari eustea ahalik eta gehien: Eztabaidak beste norabide bat hartzen badu, terapeutak eztabaida bideratu egin beharko du, saioaren gaiarekin lotura egiteko.

Kontu horiek guztiak aztertu ondoren, taldeari bere zalantzak eta bere baldintzak finkatzeko aukera utzi behar zaio. Hartara, segurtasun handiagoa sentituko dute eta pertsona batzuek besteengandik espero dutenari buruz zintzotasunez hitz egin ahal izango dute. Taldeari dagokionez, zer espero duten, zer itxaropen dituzten eta zer beldur dituzten azaldu ahal izango dute. Horrelako talde batean parte-harteari buruzko kezak eta zalantzak partekatzen hasteko aukera izango dute.

Taldeak terapeutarengandik espero dezakeena azaldu behar du terapeutak. Maiz, hori lagungarria izaten da jendea seguruago senti dadin. Gurasoei ikusarazi behar zaie terapeuta hor dagoela taldeak irauten duen bitartean sor daitekeen edozein zailtasun gainditzeko laguntzeko.

2. ARIKETA: GURASOEN ERRUDUNTASUNIK EZA

10 MINUTU

Guraso askok sentitzen duten erruduntasuna dela-eta, jarduera hau proposatu da sentimendu hori lantzeko. Erru patologikotzat hartzen da gurasoak blokeatzen edo paralizatzen dituen errua, prozesu terapeutikoan aurrera egitea eta nerabearekiko harremanetan aldaketak egiten hastea eragozten dien errua. Horretarako, labur-labur azaldu behar zaie gurasoei emozioek zer eginkizun betetzen duten, eta gero erruari emango zaio arreta eta errua landuko da bereziki. Dena den, hasierako lan horri ekin aurretik, gurasoen *aireztapen edo bentilazio emozionala* egitea garrantzitsua izango da, hau da, prozesuan zer emozio sentitzen dituzten eta sentitu izan

dituzten azaltzeko aukera eman behar zaie, batik bat, laguntza eskatzeko eta/edo programa honetan parte hartzeko erabakia hartu dutenean.

"Seme edo alaba batek portaera agresiboak dituenean nerabezaroan, normala da bide horretan gurasoengan hainbat emozio sortu izana. Horregatik, hasi aurretik, denbora honetan guztian nola sentitu zareten jakin nahiko genuke. Zuen seme-alabekiko harremanean bizi izandako unerik zailenetan zer emozio izan zenituzten.

Emozio guztiek hainbat eginkizun betetzen dituzte; hona hemen garrantzitsuenak: (1) eginkizun adaptatiboa: pertsona bati ingurunera egokitzeko aukera ematen diolako, (2) motibatzailea: ekintza bat egiteko motibatzen duelako edo ekintza bat egitearen aldeko jarrera ematen duelako, (3) informatzailea: emozioak adierazita norberaren eta besteen asmoak zeintzuk diren jakin daitekeelako, eta azkenik, (4) eginkizun soziala: gu nola sentitzen garen besteei adierazteko balio dutelako. Eginkizun horiek guztiak betetzen dituzte bai emozio positiboek, bai negatiboek. Arazoa sortzen da hasierako emozio adaptatibo horiek maizegi, intentsitate handiegiarekin eta iraupen luzeegiarekin bizitzen direnean, modu negatiboan eragiten dutelako eta gure bizitzako eremu asko oztopatzen dituztelako; beraz, jada ez dira erregulatuak".

Sentitu al duzue inoiz horrelako emoziorik, hau da, hain biziak, hain maiz eta hain iraukorrak izateagatik zuen bizitzan eragin negatiboa izan duten emoziorik?

Zuen ustez prozesu honetan sentitu duzuen guztiak lagundu egin al dizue? Edo, aitzitik, eragin negatiboa izan al du zuen ustez?.

Sarrera honen helburua da gurasoek identifikatzea eta onartzea erruak inplikazio negatiboa eta gehiegizkoa duela beren bizitzan (hala baldin bada behintzat; bestela, garrantzitsua izango da, berdin-berdin, bentilazio emozionala eta emozio adaptatiboaren normalizazioa bultzatzea).

"Errua" eta "erantzukizuna" kontzeptuak aurkeztea eta bien arteko aldeak zeintzuk diren azaltzea gomendatzen da; izan ere, kontrako kontzeptuak dira eta ondorio kontrajariak eragiten dituzte, era berean: alde batetik, immobilismoa eta, bestetik, aldaketaren alde mobilizatzea, betiere erruaren sentimendu hori baztertu eta erantzukizun bihurtzen has dadin gurasoengan.



DOKUMENTUA. **ERRUA**

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

"Errua afektu mingarria da, eta arau etikoak, pertsonalak edo sozialak urratu ditugula sinesteagatik edo urratze horren sentazioa izateagatik sortzen zaigu, batik bat, gure jokabideak besteari kalte eragin badio. Laburbilduz, errua kognizio bat (kontzientzia txarra) eta emozio bat (kezka) da, eta errudun izan eta errudun ez sentitzea bezain negatiboa da errudun sentitu eta errudun ez izatea; horregatik, oker jokatzeko duenean inoiz damutzen ez den norbaitek ziurrenik oker jokatzeko jarraituko du, baina egindakoari buruz gehiegizko errudun-sentimendua izatea ere kaltegarria izan daiteke, sentimendu hori egoera jakin baten gaineko erantzukizunaren gehiegizko balorazioaren ondorioz soilik agertzen baita".

Kideren batek indarkeria erabiltzen duenean, familia osoak sentitu ohi du ezin duela ezer egin eta ez dela gai ezertarako. Nerabeak behar ez bezala portatzen direnean, gurasoek ezin dutela ezer egin sentitzen dute askotan, eta terapeutak gai direla sinestarazi beharko die. Terapeutaren egitekoa izango da, halaber, familiako kide guztiengan gaitasuna sortzea. Ariketa honen bitartez, gurasoen autoestimua eta autokonfiantza hobetzea lortu nahi da.

Seme-alabak ongi hezteko trebetasunak ikasi egin daitezkeela ulertarazi behar zaie, eta heziketa onaren eskakizunak bete ditzaketela seme-alabak nola hazten diren eta nola portatzen diren ikasita; portaera desegokiak tratatzeko modu eraginkorrak eta positiboak ikasi egiten direla, baita seme-alabei adorea emateko trebetasunak ere, eta elkarri entzuteko moduak deskubritzen ere ikasi egintu dutela.

Hasieran, egoera zein den ebaluatzea komeni da eta, horretarako, une horretan nola sentitzen diren pentsarazi behar zaie. Garrantzitsua da gurasoei galdetzea programa amaitutakoan zer espero duten aldatzea eta nola jakin dezaketen saioak baliagarriak izan ote diren. Horretaz gain, erabilgarria izan daiteke gurasoei informazioa ematea gurasoen aurkako indarkeria nolakoa den eta zenbateraino hedatuta dagoen jakin dezaten, eskuliburu honen sarreran deskribatzen den moduan. Normalean, horren ondorioz gurasoen erruduntasuneko eta isolamenduko sentimendu iraunkorretatik askatzeko prozesua sortzen da.

Konponbidean oinarritutako ikuspegia praktikan jartzen da, bi ideia hauek onartuta: parte-hartzaileek indarrak dituztela eta portaera problematiko guztiek salbuespenak dituztela (edo batzuetan zerbaitek ongi funtzionatzen duela / batzuetan egoera hobexeagoa dela); horrela, bada, terapeutak hainbat galdera egin ditzake saio honetan zera jakiteko, gurasoek arazoa konpontzeko egin izan dituzten ahaleginen artetik, tarteka ongi funtzionatu dutenak zeintzuk izan diren. Terapeutak honako galdera hauek egin ditzake taldean:

Nola sentitzen zara aita/ama izateagatik?

Ongi sentitzen bazara, zergatik? Zer da ongi sentiarazten zaituena? Nola euts diezaiokezu ongizate-sentsazio horri?

Pentsatu gauza bat, gutxienez, gaur gustura egonarazi zaituena. Zergatik da atsegina zuretzat? Nola egin dezakezu gauza on horretatik gehiago?

Ariketa hau egiteko, kontsultatu *Indarrak, erronkak eta aldaketak* aipatzen dituen dokumentua gurasoen lan-koadernoan. Gurasoek banaka erantzun beharko liekete galderei. Denek bukatu dutenean, erantzunak taldekideekin partekatzeko eskatuko zaie. Erantzunen zerrenda arbelean idatziko da.

Gurasoek erantzunak partekatu dituztenean, indar guztiak aipatuko dira eta egin nahi dituzten aldaketa eta erronken artean zer nolako antzekotasunak dauden aztertuko da. Bakarrik

ez daudela jakinarazi behar zaie, eta elkarki lagun diezaioketela erronkei aurre egin eta aldaketak lortzeko.

Arbelean idatzitako aldaketen zerrenda betetzeko eta erronka horiei aurre egiten laguntzeko zer trebetasun edo jakintza behar izango duten, haien ustez, galdetuko zaie gurasoei. Gai horiek guztiak gurasoen taldeko saioetan landuko direla esango zaie.

ARIKETA. INDARRAK, ERRONKAK ETA ALDAKETAK
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

1. Aita/ama gisa, nire indarretako bat honako hau da:

2. Aita/ama gisa, nire erronka nagusietako bat honako hau da:

3. Hona hemen egin nahiko nukeen aldaketa positibo bat:

4. Zer trebetasun edo jakintzak lagunduko dizu erronka horiei aurre egiten eta aldaketak lortzen?

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Saioa amaitzeko eta labur-labur, landutako alderdirik garrantzitsuenak zeintzuk diren gogoratu da. Gero, datorren aste osoan bakoitzaren indarguneak zeintzuk diren kontuan izateko eskatuko zaie gurasoei. Ziurrenik lan-koadernoan agertzen direnak baino indar gehiago izango dituzte. Aste osoan hausnarketa egin ostean, zerrendan indar gehiago idazteko eskatuko zaie. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria beteko da.

M1S2

1. MODULUA / 2. SAIOA

HELBURUAK PLANIFIKATZEA

Epe luze batez portaera zailak izan dituzten seme-alabak dituzten guraso gehienak gauza asko egiten saiatu izan dira semea edo alaba aldatzeko. Senitarteko eta lagunek askotariko aholkuak ere eman dizkiete. Oro har, ahal zuten guztia egin dutela sentitzen dute. Saio honetan, nerabeen portaera aldatzeko zer nolako ahaleginak egin dituzten ikusiko dute gurasoek, metodo horiek nola landu dituzten eta horrek guztiak zer nolako eragina izan duen seme-alabekiko harremanean. Ariketa honekin ez dugu kritiko izan nahi hazkuntza-metodoei dagokienez. Guraso asko ziurrenik estrategia egokiak erabiltzen ari dira, baina beraien kasuan ez dute ongi funtzionatzen. Normala da gurasoek gauza berdina behin eta berriz egitea, ez dakitelako zer gehiago egin.

Helburu orokorrak

- Aldaketa pertsonala aukera bat dela onartzea, bai gurasoarentzat, bai seme edo alaba nerabearentzat.
- Gurasoek alda ditzaketen portaerak identifikatzea.
- Gurasoen portaeraren aldaketek seme-alaben portaeran nolako eragina izan dezaketen identifikatzea.

Helburu espezifikoak	Jarduerak
1. Aldaketa pertsonala aukera bat dela onartzea, bai aita/amarentzat, bai seme edo alaba nerabearentzat.	1. ariketa Beste pertsona bat aldatzea (N)
2. Gurasoek alda ditzaketen portaerak identifikatzea.	2. ariketa Zer gertatzen da gure nerabeak aldarazi nahi ditugunean? (N)
3. Gurasoen portaerak seme-alaben portaeran nolako eragina izan dezakeen identifikatzea.	3. ariketa Helburuak planifikatzea (N)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik sarrera garatuko da (elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, bitarteko aldiaren berrikuspena, eta saioaren aurkezpena) (20 minutu) eta gero hiru jardura psikoedukatibo eta kognitibo-konduktual egingo dira.

20 min

1. ARIKETA	BESTE PERTSONA BAT ALDATZEA	25 min
2. ARIKETA	ZER GERTATZEN DA GURE NERABEAK ALDARAZI NAHI DITUGUNEAN?	20 min
3. ARIKETA	HELBURUAK PLANIFIKATZEA	20 min

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin.

5 min

Saioaren hasieran sarrera-erregistroa egingo da. Aita/ama gisa dituzten indarrei buruz zer pentsatzen duten elkarriz esateko tarte bat utziko da, eta semearengan edo alabarengan sumatu dituzten alderdi positiboak ere aipatuko dituzte (jarraipena egiteko aurreko astetik), betiere taldeak portaeretan izandako salbuespenen bat identifika dezan. Horrela, bada, aurreko asteko saioan landutako edozein gairi buruz eta aste osoan izandako gorabeheraren bati buruz hitz egingo da. Batzuetan gerta daiteke guraso batek esatea denak berdin jarraitu duela eta ez dela ezer aldatu benetan (Coogan eta Lauster, 2015). Terapeutak jakin-minez erantzun dezake, eta egoerak okerrera ez egiteko guraso horrek zer egin duen galde dezake. Beste batzuetan, guraso batek azal dezake egoera askoz okerragoa dela. Horrelako kasuetan, terapeutak zera galde dezake, guraso horrek zer egin duen egoera askoz ere okerragoa ez izateko.

Semearen edo alabaren portaera ezin dutela kontrolatu esan behar zaie gurasoei. Beste pertsonaren jokabidean eragina izateko modurik eraginkorrena norberaren jokabidea aldatzea dela. Beste pertsona bat aldatzea nahi dugunean, batik bat, nerabe bat, kontrako efektua lor dezakegu, zeren zenbat eta gehiago saiatu, orduan eta erresistentzia handiagoa egingo baitu hark. Baliagarria izan daiteke honako hau pentsatzea: semearen edo alabaren jokabidean aldaketaren bat lortzen saiatu izan garenean ea benetan funtzionatu duen ala ez. Pertsona baten portaera aldatzen laguntzeko beste modu bat da jokabide horren aurrean erantzuteko modua aldatzea. Horretarako, planifikazio eta praktika handia behar dira.

1. ARIKETA: BESTE PERTSONA BAT ALDATZEA

25 MINUTU

Parte-hartzaileek beste pertsona baten –kasu honetan, semearen edo alabaren– portaera aldatzeko estrategiei buruz izan duten esperientzia partekatzea bultzatu behar da. Terapeutak galdera hauek egingo ditu gurasoen taldean (Routt eta Anderson, 2004):

Nola saiatu izan zara beste pertsona aldatzen?

Funtzionatu al zuen? Zergatik bai edo zergatik ez?

Argi utzi behar dugu guk ezin dugula beste pertsona bere portaera aldatzera behartu. Pertsona horrengan eragin egin dezakegu aldaketak egin ditzan, baina pertsonak berak hartu behar du erabakia eta berak egin behar du aldaketa.

Ariketa erabilgarria izan daiteke taldekideen artean bikoteak osatzea. Bikotekide batek ukabila itxi behar du eta beste bikotekideak irekitzen saiatu behar du, minik eman gabe. 30 segundu geroago, honako galdera hauek egingo zaizkie pertsonari eta bikoteei:

Zeintzuk ziren zuen sentimenduak?

Zer sentitu zenuten zuen portaerari dagokionez?

Zuetako zenbatek eskatu zenioten bikotekideari ukabila irekitzeko?

Batzuetan, zenbat eta gehiago behartu, orduan eta erresistentzia handiagoa aurkituko dugu. Izan ere, nerabeen kasuan bereziki betetzen da hori.

Taldeari eskatuko diogu une jakin bat gogoratzeko; hain zuzen ere, norbait zu aldatzeko ahalegina egiten ari den une bat. Pertsona horrek zera lortu nahi du, zure iritzia aldatzea, zuk beste modu batera jokatzea edo zuk zerbait egitea.

Zer egin zuen pertsona horrek zuk aldatu nahi ez izateko?

Zer egin zuen pertsona horrek edo zer egin behar zuen zuk aldatu nahi izateko?

Zure ustez, nola lor daiteke eragin handiagoa izatea pertsona bati aldatzen laguntzeko?

2. ARIKETA: ZER GERTATZEN DA GURE NERABEAK ALDARAZI NAHI DITUGUNEAN

20 MINUTU

Ikasi dugu pertsonok ez dugula beste pertsona bat aldarazteko ahalmenik, ez dugula kontrolik besteek portatzea erabakitzen duten moduaren gainean. Gure jokabidearen gaineko kontrola dugu, ez besterik. Batzuetan, gure portaeran aldaketak egiten ditugunean, horrek beste pertsonen portaera-aldaketetan eragiten du. Adibidez, semeak edo alabak biraoak maiz esaten baditu familiarterako elkarrizketetan, oro har, aita/ama haserretu egiten da, hitz itsusiak esateari uzteko esaten dio eta birao horiek esatea zergatik ez duen nahi azaltzen dio. Egoera horretan aitak/amak oihu egiten badio, argudio guztiak pikutara bidaliko ditu, alferrik izango da. Azkenean, aitak/amak zera erabakitzen du, "*Ez zait gustatzen zuri horrela entzutea. Gaizki hitz egiten hasten zaren bakoitzean ez dut zurekin gehiago hitz egingo eta zugandik urrunduko naiz. Elkarrizketa bertan behera utziko dugu eta ez naiz zurekin komunikatuko birakorik gabe hitz egiten duzun arte*". Aitak/amak semeari edo alabari azaldu behar dio zein den bere plana, eta estrategia horri eutsiko dio. Denboraren poderioz, nerabea nazkatu egingo da ezin dituelako elkarrizketak bukatu, batik bat, berari buruzko elkarrizketak direnean, dirua lortzeko edo nerabearentzat garrantzitsuak diren beste gauza batzuk eskatzeko. Eta horrela, birao eta hitz itsusirik esan gabe hitz egiten hasiko da aitarekin/amarekin.

Gurasoen taldean, zuen portaera aldatzeko moduak elkarrekin landuko ditugu, zuen semearen edo alabaren portaera-aldaketan eragina izan dezazuen.

Lan-koadernoko *Zer gertatzen da gure nerabeak aldarazi nahi ditugunean?* ariketa aipatuko da. Lan-orri indibiduala betetzeko eskatuko zaie, eta gero taldean partekatu beharko dute.

Argi utzi behar da orain ez dela arazoak konpontzeko garaia, edo ez dela elkarri aholkuak edo ideiak emateko unea. Aurrerago egingo da hori. Saio honetan, seme-alabekin gaur egun erabiltzen dituzten estrategiak aztertuko dira, ea funtzionatzen ote duten, eta estrategia horiek gurasoen eta seme-alaben arteko harremanetan nola eragiten duten.

ARIKETA. ZER GERTATZEN DA GURE NERABEAK ALDARAZI NAHI DITUGUNEAN?
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

1. Zer bi gauza dituzu benetan gogoko edo estimatzen dituzu zure semearengandik edo alabarengandik?

2. Zer bi gauza nahiko zenuke aldatzea semearengan edo alabarengan?

3. Zer estrategia erabili dituzu zure semea edo alaba aldatzeko? (adibidez: hilabeteko zigorra jarri diozu)

4. Estrategia horiek funtzionatu al dute zure kasuan?

BAI EZ BATZUETAN

5. Zure semea edo alaba aldatzeko egin dituzun ahalegin horiek nolako eragina izan dute zuen arteko harremanetan?

Ez da harriztekoa seme-alaben indarkeria jasan duten gurasoek zailtasunak izatea helburu zehatz eta argiak bizkor aipatzeko, egoerak hobera egiteko esperantza aipatzeaz gain (Coogan eta Lauster, 2015). Terapeutak helburu zehatz eta argiak idazten lagunduko die gurasoei (adibidez, “Irain mingarriak eta oihuak bukatzea, eta kolperik eta ostikorik ere gehiago ez izatea”), helburu orokor eta zehazgabeak idatzi beharrean (adibidez, “Txintxoia izatea nahi nuke, hori baino ez” edo “Elkarren arteko harremana hobea izatea nahi dut”).

Terapeutarentzat zailena zera izango da, elkarrizketari sotiltasunez hasiera ematea gurasoek identifikatu ahal izan dezaten zer aldatu nahi duten. Adibidez, guraso batek esaten badu semearekin edo alabarekin harreman hobea izan nahi duela, terapeutak honelako galdera bat egin dezake: “Semearekin edo alabarekin duzun harremana hobea edo desberdina denean, nola jakingo duzu hobea edo desberdina dela? Zer gauza aldatuko dira? Zer gauza egingo dituzue biok beste modu batera?”

Aldaketa eraginkor bat egiteko honako urrats hauek egin behar direla azalduko zaie:

1. Aldatu nahi den portaera espezifiko bat erabaki behar da.
2. Portaera zaharraren ordeztu portaera berri bat hautatu behar da.
3. Jokabide berria egin ahal izateko zer behar den jakin behar da. Tarteko zer urrats egin behar diren identifikatu behar da.

Lan-koadernoko *Helburuak planifikatzea* ariketa kontsultatuko da. Helburua lortzeko prozesu honetan, tarteko helburu txikiak bete behar direla azalduko zaie. Gurasoek zer egin nahiko luketen edo zer aldatu nahiko luketen pentsatu beharko dute, betiere seme-alaba nerabeekiko harremanak hobetzeko. Lortu nahi duten portaera bat hautatuko dute; lehengo asteko *Indarrak, erronkak, aldaketak* ariketan aipatu zutena izan daiteke. Lan-orria lagungarri izango zaie lortu nahi duten portaera lortzeko zer urrats egin behar dituzten deskribatzeko. Helburuak planifikatzeko prozesu hori hurrengo saioetan ere erabiliko dela azalduko zaie, programan xede berriak planifikatzeko. Noiznahi finka ditzakete xede edo helburu berriak; horretarako, lan-koadernoko helburu gehigarriak planifikatzeko orriak erabil ditzakete. Terapeutak egiaztatuko du gurasoen taldeak helburuak planifikatzen dituela; gurasoek lan-orria bete beharko dute eta/edo azken helburua lortzeko beharrezkoak diren urratsak edo tarteko xede edo helburu txikiak proposatzeko laguntza behar badute, lagundu egingo die. Gurasoek elkarri ere lagun diezaizkete. Parte-hartzaile bakoitzari proposatu dituen helburuak taldearekin partekatze eskatuko diogu.

Ariketa egiteko, jarraitu koadernoko jarraibideei.

ARIKETA. HELBURUAK PLANIFIKATZEA

(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ET AL. ANDERSON, 2004)

1. Pentsatu zer egin edo zer aldatu nahiko zenukeen zure semearekiko edo alabarekiko harremana hobetzen laguntzeko. Idatzi ideien zerrenda bat jarraian. (Adibideak: *Itxaronaldia egitea* gatazkaren goraldia hasten denean; semearekin edo alabarekin une lasai bat igarotzea astero).

2. Hautatu zure zerrendako jokabide bat, eta idatzi hemen. Idatzi zure helburua modu positiboan. (Adibidez, semea edo alaba hitzez erasotzen hasten denean, harengandik urrundu egingo naiz).

3. Zatitu zure helburua hainbat urratsetan. Urrats horiek zehaztu egin beharko lirateke. Adibidez:
- a. Semeari edo alabari esango diot harengandik urruntzeko asmoa dudala agresiboa denean.
 - b. Semea edo alaba gauza iraingarriren bat esaten hasten denean, nik zera esango diot: “Zugandik urrundu egingo naiz, eta lasaiago zaudenean hitz egingo dut zurekin”.
 - c. Beste gela batera joango naiz eta zerbait egingo dut lasaitzeko.
 - d. Neure buruari lasaitzen lagunduko dion zerbait esango diot, hala nola, “bere erantzukizuna da bere portaera aldatzea. Ni neure portaeraren erantzule baino ez naiz. Lasai egon naiteke”.

Nire helburua:

Helburua lortzeko urratsak:

1.

2. _____

3. _____

Hartara, gurasoek trebetasun berriak landuko dituzte urteen poderioz garatu ahal izan diren tentsio handiko egoerak murrizten laguntzeko eta indarkeriaren goraldi-zikloak eteteko. Lasaitzeko estrategia garrantzitsuenetako bat “Itxaronaldia egitea” da, hau da, indarkeria-goraldi batean edo krisialdi batean berehala ez erantzuteko konpromisoa hartzen dute gurasoek (Coogan eta Lauster, 2015). Horren ordez, lasai egoteko konpromisoa hartzen dute, eta semeari edo alabari portaera horri buruz geroago hitz egingo dutela esan behar diote, biak lasaiago daudenean.

EJEMPLO. ITXARONALDIA EGITEA
 (ADAPTACIÓN DE COOGAN Y LAUSTER, 2015)

“Mikel”, 14 urtekoa, goizaldeko 2etan iritsi da etxera, atzo atera zenean adostutako ordua baino askoz ere beranduago. Etxeko atera hurbildu ahala, Mikel amarekin edo aitarekin eztabaidatzeko prestatzen ari da, bai baitaki esna egongo direla, bere zain. Bien bitartean, etxean, aita edo ama kezkatuta eta haserre daude, Mikelek arau bat urratu duelako. Aita edo ama prest dago Mikel etorri arte zain egoteko, azalpen bat eman dezan edo barkamena eska dezan. Adibide horretan, bi aldeak gatazka bati ekiteko prestatzen ari dira, bakoitza bere jarrera defendatzeko prestatzen”.

Mikelen kasua aurkeztuko da egoera arazotsua aurkeztuz. Ondoren galdetuko da taldean: *Nola jokatu zenukete zuek? Zer egingo zenukete? Zeozer antzekoa bizi izan duzue? Terapeutak jarraitu baino lehen taldekokideen inpresioak jasoko ditu eta azkenik aurkeztuko du egoera hura maneiatzeko aukera “Itxaronaldia egitea” teknika erabiliz.*

Familia horretan lehendik ere gurasoen aurkako indarkeria-egoerak bizi izan badira, ziurrenik oraingoan ere indarkeria-egoera bat sortuko da. Programaren testuinguruan, gurasoak erantzun lasaia eta kontrolatua aukeratuko du; semeari edo alabari esango dio ez dagoela pozik gertatu denarengatik, eta arazo horretaz geroago hitz egingo dutela, egun horretan bertan, gurasoa bera eta adingabea ere lasaiago daudenean. Gurasoentzat erabilgarri izaten da, halaber, “nork bere buruarekin hitz egiteko estrategia, lasaitzeko”; hau da, “Ez naiz sartuko haren probokazioetan. Lasai egongo naiz”.

Hurrengo dokumentua irakurriz gero, gurasoek argiago ulertuko dute zer alde dagoen atsedena edo itxaronaldia egitea erabakitzearen eta eztabaida bat bertan behera uztearen artean.



DOKUMENTUA. ATSEDENA HARTZEA EZ DA BERTAN BEHERA UZTEA
(HEMENDIK MOLDATUA: DINKMEYER, MCKAY ETA DINKMEYER, 1998)

ATSEDENALDIA	BERTAN BEHERA UZTEA
Zuk zeure sentimenduak identifikatzen dituzu	Ez zaude ziur zure sentimenduak zeintzuk diren
Beste pertsonarekin komunikatzen zara eta zu nola sentitzen zaren adierazten diozu (haserre, triste, sututa)	Beste pertsonak ez du oso ondo ulertzen zuri zer gertatzen ari zaizun
Zuk eta besteak (gurasoak eta semeak edo alabak) adostutako estrategia da, eta gauzak lasaiago daudenean hitz egin duzue horri buruz	Maiz ez da adostutako estrategia izaten, bat-bateko erreakzio bat baizik; horrek egoera areagotu egin dezake eta beste pertsonari antsietate handiko egoera eragin diezaioke
Zeure sentimendu, sinesmen eta ekintzen erantzule egiten zara gatazkan	Zuk besteari leporatzen diozu zure haserrearen errua, edo bestea ez dela zentzuz jokatzeko ari uste duzu (alegia, zuk ez duzu lortu uste zenuen hori)
Gatazka konpontzearen alde lan egiteko asmoa duzu	Gatazka saihestea da zure asmoa
Zure atsedena (20 minutu, ahal dela) zeure burua aztertze eta arazoari konponbidea bilatzeko baliatzen duzu	Zure sentimenduen eta zure portaeraren errua besteei leporatzen igarotzen duzu atsedena
Arazoa konpontzeko moduari dagokionez, aldatzeko (konpontzeko) ideiekin itzultzen zara	Lehen baino haserreago eta frustratuago itzultzen zara, edo arazoa saihestu nahi duzu, ea besterik gabe desagertzen den

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Saioa amaitzeko eta labur-labur, landutako alderdirik garrantzitsuenak zeintzuk diren gogoratuko da. Lan-koadernoko *Helburuak planifikatzea* ariketa etxean bukatzeko eskatuko zaie gurasoei, saioan bukatu ez badute. Asteko helburuak landu behar dituztela gogoraraziko zaie, eta hurrengo saioan horren berri eman beharko dutela. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria beteko da.

2. MODULUA

INDARKERIA ULERTZEA

Nerabearoa pertsonen hazkuntzaren eta hazkundearen aldi garrantzitsu bat da. Gazteek 11 urte dituztenean hasi eta 19 urte dituztenean amaitzen da eta bi alditan banatuta dago: nerabearo goiztiarra (12-14 urte) eta beranduko nerabearoa (15-19) (OME, 1986). Aldaketa fisiologikoak, psikologikoak (jakin-min handiagoa eta pentsatzeko beste modu bat) eta sozialak (talde bateko kide izateak duen garrantzia) izaten dira, eta aldaketa horien ondorioz, pertsona bakoitzak bere ingurunearekin harremanak izateko beste modu bat dauka. Aldaketa horiek oso denbora laburrean gertatzen dira eta hazkunde sozial eta emozionaleko prozesu bat osatzen dute, prozesu horren ezaugarri nagusia autonomia bilatzea eta norberaren identitatea osatzea izanik. Identitate hori hainbat faktoreren arabera izango da, hala nola norberaren aurretiko historiaren arabera, familiaren arabera (erreferente edo eredu gisa, edo eskaintzen duen laguntza-maila gisa, arazoak izatea ala ez, eta abar) eta lagun-taldearen arabera (Becoña, 2000). Garai honetan, nerabeentzako pertsonarik garrantzitsuenak ez dira gurasoak izango, berdinen taldea baizik, berdinen taldea izango baita erdigunea eta gure subjektibitate berria eraikiko den lekua (esate baterako, balioak, identitatea, rolak, eta abar (González-Álvarez et al., 2013).

Aldaketa-garai honetan, hots, emozio handiak sentitzen diren garai honetan, borroka handiak izan daitezke gazteen belaunaldien eta helduen artean, bereziki gurasoen eta seme-alaben artean. Nerabeek premia berriak dituzte eta lehen horrenbesteko maiztasunez egiten ez zituzten jarduerak egiten dituzte, eta horrek nahasi eta/edo haserre ditzake gurasoak. Gurasoek jakin behar dute beren seme-alabak hazten ari direla eta autonomia behar dutela, baina, era berean, zaindu eta hezi egin behar dituzte. Horrek eragiten du nerabeek askotan sentitzea kontrolatu egiten dituztela eta ez ulertzea gurasoak kezkatuta daudela eta zaindu egin nahi dituztela.

Familia-dinamika horietara egokitzea ez da erraza nerabeek autonomoak izateko duten gogo eta zaintza edo gurasoen rolari mugak jartzea kudeatu behar duen familiako kide bakar batentzat ere. Desadostasunak egon daitezke eta litekeena da gurasoek beren seme-alaben kontrola galdu dutelako sentsazioa izatea. Kasu horietan garrantzitsua da egon daitezkeen bi egoera bereizten jakitea, alde batetik aldi honetako berezko egoera gatazkatsuak (zailtasu-

nak eta eztabaidak) eta, bestetik, indarkeriazko egoerak, eta, beraz, onartezinak direnak. Garrantzitsua da azpimarratzea kasu gehienetan, familia-dinamiketako aldaketak modu egokian gauzatzen direla eta harremanak orekatuak direla, eta indarkeria oso kasu gutxitan azaltzen dela (Motrico, Fuentes eta Bersabé, 2001; Rodrigo, García, Máiquez eta Triana, 2004).

Beregokitze hauetan ager daitekeen indarkeriari buruz hitz egiten denean hainbat intentsitateko portaerak aipatzen dira; esate baterako, irain bat, pertsona bat jotzea eta abar. Batzuetan, familia bateko kideek errespeturik gabe hitz egiten diote elkarri, oihu egiten diote elkarri edo iraindu egiten dute elkar, baina ez bada bultzadak edo mehatxuak bezalako portaerarik azaltzen, ez dago indarkeria-kezkarik eta indarkeria-kontzientziarik. Nolanahi ere, indarkeria askoz lehenago hasten den prozesu bat da eta indarkeria fisikoko jokabideak ez dira azaltzen aurretik beste indarkeriazko portaera mota batzuk agertu ez badira (González-Álvarez et al., 2013). Ildo horretan, indarkeria hainbat modutan azal daiteke familian, eta garrantzitsua da indarkeria mota horiek identifikatzen jakitea; indarkeria fisikoa, psikologikoa, ekonomikoa eta sexuala izan daiteke.

Familia-testuinguruaren barruan indarkeria mota bat dago, seme-alabek gurasoei egiten dietena, urte askotan ezkutuan gorde dena familia barruan (Ibabe eta Jaureguizar, 2011). Gurasoen aurkako indarkeria (GAI) semeak edo alabak nahita, ezagueraz eta behin eta berriz eta luzaroan jarduten duen indarkeria da, gurasoei mina, kaltea eta/edo sufrimendua eragiteko asmoz, biktimen gaineko boterea eta kontrola izateko, mendean hartzeko eta, era horretan, nahi duena lortzeko, bai indarkeria psikologikoa, ekonomikoa eta/edo fisikoa erabiliz (Aroca-Montolío, 2010).

Indarkeriazko portaerak ikasi egiten dira (horrenbestez, desikas litezke) eta erabiltzea edo ez erabiltzea aukeratzen da, eta erabiltzeko aukera handiagoa da pertsonak beste baliabide batzuk ez dituztenean. Horregatik, garrantzitsua da zer portaera hartzen diren indarkeriatzat identifikatzen ikastea, norberaren portaerak aztertzea eta portaera horiek abian jartzeak zer ondorio dituen jakitea.

Orain arte esan denaren arabera, familia-dinamikan sortzen diren aldaketak behar bezala kudeatu ezin direnean, aldaketa horiek portaera antisozialen egoerak eta/edo indarkeriazko egoerak sorraraz ditzakete. Baina, gainera, kontuan izan behar da nerabezaroa egoera gatazkatsu horien bitarteko izan daitezkeen edo egoera horiek areagotu ditzaketen beste egoera batzuekin lotzen dela. Zehazki, badakigu nerabezaroa bilatzeko eta esperientzia berriak probatzeko garaia dela, eta esperientzia horien artean droga-kontsumoa dago. Nerabezaroan drogak (legezkoak eta legez kanpokoak) probatu edo har daitezke jakin-minak bultzatuta edo ondo sentitzeko, estresa murrizteko, helduak direla sentitzeko, talde bateko kide izateko, eta abar.

Hainbat ikerketatan, nerabeek substantzia toxikoak kontsumitzea indarkeria abiarazteko kausatzat hartzen da (Calvete et al., 2013; Cottrell eta Mok, 2004; Ibabe eta Jaureguizar, 2011, 2012; Pagani et al., 2009), kontsumo horrek nerabeen portaeran eragiten dituen aldaketan ondorioengatik edo substantzia horiek kontsumitzeak eragiten dituen ondorioengatik (adibidez, errendimendu akademiko txikia, diru-arazoak, gaez irtetea, eta abar.). Ildo horretan, nahiz eta ebidentziak egon alkohol- eta droga-abusuaren eta indarkeriazko jokabide horiek izatearen artean lotura dagoela esateko, egile batzuek esaten dute abusu hori ez dela tratu txarreko portaeren jatorria, baina ezin dela ukatu eragina duela (García de Galdeano eta González, 2007).

Dena den, ikusten da garrantzitsua eta beharrezkoa dela drogak kontsumitzearen gaia gurasoen taldean ere lantzea. Drogak kontsumitzearen prebentzioan gaur egun egiten den lanean onartzen da jendeak probatu dituela edo probatu nahi izango dituela. Eta, gainera, nerabeen kasuan, zenbat eta gehiago esan “EZ” seguru aski zerbait erakargarriztat, agintearen aurkako erronkatzat, zerbait berriaren bilaketatzat, eta abar hartuko dute. Horregatik, kontsumo arduratsua aipatzen da, kontsumoari buruzko hezkuntzatat har litekeena. Alde batera uzten dira debekuak, eta pertsonak beren askatasunetik eta erantzukizunetatik ulertzen dira. Ildo horretan, esan daiteke kontsumo arduratsua “substantzia erabiltzearen ondorioak onartzea” dela (Arana eta Germán, 2005). Horrek eragiten du hezkuntza prebentzioaren zutabe garrantzitsu bat izatea. Nahiz eta eman behar den mezua substantzia toxikorik ez kontsumitzea den, kontuan izan behar da, halaber, pertsona batek kontsumitzeko erabakia hartzeko eskubidea duela, eta pertsona batek kontsumitzeko erabakia hartzen badu, kontsumo horri lotutako arriskuak ezagutu beharko lituzkeela arrisku horiek saihesten ahalegintzeko, ahal den neurrian (Martínez, 2014).

Droga-kontsumoa prebenitzeko nerabeekin egindako programei buruzko azterketa batean egiaztatu da ezinbesteko zeregina dela ezagutzak ematea eta alderdi afektiboa hartu behar dela kontuan, baina trebetasun sozialetan trebatzearekin batera egin behar dela (Gázquez, García del Castillo eta Espada, 2009). Horri jarraikiz, modulu honetan zertxobait gehiago landuko dira ezagutze-alderdiak, baina programa osoan trebatzen diren trebetasun eta estrategia guztiak ere baliagarriak izango dira substantzien kontsumoarekin lotutako egoera zaileri aurre egiteko.

Modulu honetan, gurasoek ikasiko dute zer urrats jarraitu behar dituzten beren seme edo alaba nerabea gaizki portatzen hasten denean. Modulu honek bi saio ditu. Saio batean indarkeriaren nondik norakoa landuko da, zer indarkeria mota dauden ikusiko da, baita zergatik eusten zaien, zertarako erabiltzen diren eta zergatik izan daitekeen hain konplikatua geldiaraztea ere. Hala eta guztiz ere, argitu behar da gurasoen aurkako indarkeria eragin dezaketen bidak ulertzeak ez duela esan nahi indarkeriazko portaera edo portaera menderatzailea onartu eta justifikatzen denik (Coogan eta Lauster, 2015). Bigarren saioan, eta droga-kontsumoak nerabezaroan duen garrantziarengatik eta indarkeriarekin duen loturarengatik, substantzien kontsumoa eta kontsumo horrek familia-gatazkekin duen lotura landuko da. Saioaren amaieran oso garrantzitsua da aitak edo amak ulertzea adingabeak bere erantzukizuna bere gain hartu behar duela izandako indarkeriazko portaerengatik eta lan egin beharko duela eragindako kalteak erreparatu eta izandako arazoak konpontzeko.

2. MODULUA / 3. SAIOA

SEME-ALABEN INDARKERIA ULERTZEA ETA HORRI ERANTZUTEA

Saio honen helburua indarkeria definitzea da, indarkeriazko portaerek geure bizitzan nola eragiten duten pentsatzen laguntzeko. Norbait indarkeria erabiltzen hasten denean, bere jokabideak zer ondorio eta emaitza izango dituen pentsatu gabe jarduten du. Indarkeriarik gabeko eta errespetuzko portaera hautatzen ikasteko urrats garrantzitsua da indarkeriazko portaerak zer ondorio dituen jakitea. Pertsona batzuek ez dute uste erabiltzen dituzten eraso emozional jakin batzuk abusuzkoak direnik. Pertsona batzuek oihuak, irainak eta umiliazioak “normaltzat” hartzen dituzte haserre daudenean. Oro har, edozein hitzezko eraso, umiliazio edo beste pertsonari kalte egiteko nahita egindako edozein eraso (irainak eta oihuak ere hemen sartzen dira) hartzen da abusu emozionaltzat. Indarkeria pertsona bat fisikoki kaltetzen, ikaratzen edo mehatxatzen duen edozein portaera da (jabetzak hondatzea eta kalte egingo delako mehatxuak ere hemen sartzen dira).

Iradokitzen da terapeutak parte-hartzaileei galde diezaiela, errespetuz, beren etxeetan ez-seguru sentitzen ote diren. Kasu batzuetan, litekeena da aita edo ama batek hasierako saioetan galdera horri erantzun nahi ez izatea (beharbada beldur delako, lotsa duelako edo ziurgabetasuna duelako), baina interesgarria izango litzateke aurrerago galdera hori bera egitea terapeutarekin lan egiten den bitartean. Horri buruz galtzen bada, esan nahi du terapeuta gai dela etxeko indarkeria-esperientziei eta portaera menderatzaileari buruz hitz egiteko (Coogan eta Lauster, 2015). Helburua ez da familia bateko kide batek etxean bizi duen segurtasunik ezeko sentimenduari buruz emandako informazioaren aurrean erantzun hoberenak deskribatzea hemen, baina gomendatzen da terapeutak zer laguntza eta aholku eman dezakeen (dagokionean agentzia espezializatuetera bideratzea barne) garbi daukanean egitea mota horretako galderak.

Nerabe batek indarkeriaz jokatzeko duenean bere etxean, bai norbait joz, horman zulo bat eginez, gauzak botatz edo mehatxatuz, gurasoek oso modu desberdinetan erreakziona dezakete. Batzuetan, guraso bat portaera hitzez edo fisikoki geldiarazten saiatzen da. Beste batzuetan, baliteke ezer ez egitea edo polizia deitzea. Indarkeriazko portaera baten aurrean

eman daitekeen erantzunik eraginkorra alderdi askoren arabera da: Nerabeak hainbat egoeratan duen erreakzioaren arabera, iraganean izandako indarkeriazko gertakarien arabera eta gurasoek egoerari buruz duten ikuspegiaren arabera. Aldagai horietaz guztiez gain, kontuan hartu behar den aldagai garrantzitsuena etxeko kide guztien segurtasuna da.

Indarkeriaz jokatu duen pertsona bereiztea izaten da kaltea prebenitzeko modurik hobena. Nolanahi ere, guraso batzuek esaten dute beren nerabeak lasaitzeko gai direla haiekin hitz eginez. Gurasoek indarkeriari erantzuteko modu eraginkor eta seguruak aurkitu badituzte, litekeena da beren erantzunak aldatu beharrik ez izatea. Mesedegarria izan daiteke erantzun desberdinen ondorioei buruzko eztabaida sustatzea taldean Garrantzitsua da nabarmentzea indarkeriaz jokatu duen nerabe batengandik bereiztearen alde egiteko arrazoietako bat segurtasuna dela, baina horrez gain, nerabe horri honako mezu hau ematen zaiola: portaera txar bat erabiltzen duenean ez dute harekin harremanik izango. Nolanahi ere, nerabearekin liskarretan hasteak, nahiz eta nerabea gero lasaitu, indarkeriazko portaera indartzen du. Gurasoek horretaz konturatu behar dute beren erantzunak planifikatzen dituztenean. Gurasoei beren erabakiak hartzen lagundu behar zaie erantzuteko moduari dagokionez. Erabaki desberdinen aurrean egon daitezkeen emaitza desberdinak pentsatzen eta eztabaidatzen laguntzeko informazioa emango zaie. Gurasoek elkarri lagunduko diote indarkeriari erantzuteko dituzten ideiak eta esperientziak partekatuz.

Helburu orokorrak

- “Indarkeria” kontzeptua eta haren funtzionaltasuna ulertzea.
- Indarkeria-zikloa eta indarkeria-goraldia ezagutu eta ulertzea (bere kasura egokituta).
- Etxeko indarkeriaren aurrean erantzuteko trebetasunak ematea.

Helburu espezifikoak	Ariketak
1. “Indarkeria” kontzeptua eta haren funtzionaltasuna ulertzea.	1. ariketa Indarkeriaren funtzionamendua (N)
2. Indarkeriazko jokabideak zer ondorio dituen ulertzen laguntzea.	2. ariketa Indarkeria-zikloa eta indarkeria-goraldia (N)
3. Gurasoei laguntzea beren lehentasunak pentsa ditzaten nerabeak indarkeria erabiltzen hasten direnean.	3. ariketa Nola erantzun behar duzu zure semeak edo alabak indarkeriaz jokatzeko badu? (N)
4. Etxean indarkeria dagoenean zer urrats jarraitu behar diren jakitea.	4. ariketa Etxeko segurtasun-plana (O)
5. Etxeko segurtasun-plana diseinatzea.	

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik sarrera garatuko da (elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, bitarteko aldia aztertzea, eta moduluaren eta saioaren aurkezpena) (20 minutu) eta gero lau jarduera psikoedukatio eta kognitibo-konduktual egingo dira.

20 min

1. ARIKETA INDARKERIAREN FUNTZIONAMENDUA **20 min**

2. ARIKETA INDARKERIA-ZIKLOA ETA INDARKERIA-GORALDIA **15 min**

3. ARIKETA NOLA ERANTZUN BEHAR DUZU ZURE SEMEAK EDO ALABAK INDARKERIAZ JOKATZEN BADU? **20 min**

4. ARIKETA ETXEKO SEGURTASUN-PLANA **10 min**

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin.

5 min

Hasieran, sarrera-erregistroa egingo da eta saio batetik besterako tartean gorabeheraren bat izan den kontatzeko denbora-tarte bat utziko da. Ondoren, adierazi beharko zaie indarkeriazko portaerak kalte egiten diela pertsoneri, baita fisikoki kalte egiten ez bazaie ere, eta ondorio negatiboak dituela erasotzailearentzat eta biktimarentzat. Indarkeriazko portaera ikasi egiten da eta pertsonak egoera gatazkatsuetan beste modu batera erantzuten ikas lezaketekete. Indarkeriazko jokabidea ez da gizabanakoak hautatzeko aukerarik ez duen “erreakzio” bat. Indarkeria honela defini daiteke: *beste pertsona batzuei kalte fisikoak, psikologikoak edo emozionalak eragiten dizkien edo eragin diezazkiekeen portaera bat, kasu gehienetan bestearen beldurra sorrarazteko eta besteari kalte egiteko edo bestearen gaineko boterea eta kontrola lortzeko intenzionalitatez*. Beren seme-alaben indarkeriazko jokabide baten aurrean eman beharko luketen erantzun eraginkorrenari buruzko hausnarketa ere egin beharko lukete. Segurtasuna da garrantzitsuena semea edo alaba indarkeriaz jarduten hasten denean.

Indarkeriazko egoera batean seguru egoteko hainbat urrats jarrai ditzakete. Seguruagoa eta eraginkorragoa da arazoari lasaitzen direnean heltzea. Gurasoek hainbat gauza egin ditzakete beren etxea seguruagoa izateko eta kalte larriak sortzeko arriskua murrizteko. Segurtasun-plan bat idazteak lagunduko die segurtasunaren eta arriskuaren inguruko xehetasunetan pentsatzen.

1. ARIKETA: INDARKERIAREN FUNTZIONAMENDUA

20 MINUTU

Elkarrizketa bideratuaren bitartez, indarkeriaren definizioa eta dauden indarkeria mota desberdinak landuko dira gurasoekin. Nabarmendu beharko litzateke indarkeriazko jokabideak ikasitako jokabideak direla, eta, beraz, alda daitezkeela.



DOKUMENTUA. **INDARKERIAREN DEFINIZIOA**
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Beste pertsona batzuei kalte fisikoak, psikologikoak edo emozionalak eragiten dizkien eta hainbat adierazpen dituen portaera bat da. Indarkeriaz hitz egitean, garrantzitsua da, gainera, ekintzaren intenzionalitatea kontuan hartzea, kasu gehienetan beldurra edo kaltea eragiteko edota beste pertsonen gaineko boterea eta kontrola lortzeko erabiltzen baita.

Ondoren, hainbat galdera egingo dira, bakarka landuko dituzte eta bateratu egingo dituzte:

1. Zeintzuk izan daitezke indarkeria fisikoaren adibideak?

- Jotzea.
- Ukabilkadak ematea.
- Ostikoz jotzea.
- Bultzatzea.
- Objektuak puskatu eta botatzea.
- Hormak jotzea.
- Ate-kolpeak egitea.
- Txistua botatzea.

Emandako erantzunen zerrenda idatzi arbelean, gogortasun-maila txikiena dutenetik hasita gogortasun-maila handiena duteneraino.



2. Zeintzuk izan daitezke ahozko indarkeriaren eta indarkeria psikologikoaren adibideak?

- Iraintzea,
- oihu egitea,
- mehatxatzea,
- kritikatzeta,
- gaitzespen- edo arbuio-keinuak egitea,
- beldurtzea,
- ziria sartzea,
- gezurrak esatea,
- xantaia emozionala,
- hitzik ez egitea,
- bestea kontrolatzen saiatzea

3. Non eta nola ikasten da indarkeria eta abusua erabiltzen?

4. Indarkeriak eta abusuak nola eragiten dute honako hauengan?

- Erasotzailearengan
- Erasoaren biktimarengan
- Bi pertsona horien arteko harremanetan?

"Indarkeriazko jokabideak oso ohikoak dira gure gizartean. Gauzak horrela, garrantzitsua da onartzea indarkeria erabiltzearen legitimitate soziala badagoela gure gizartean.

Gutako askok erabili dugu indarkeria gure bikotekidearekin, lagunekin, seme-alabekin eta abar; baina horrek ez du esan nahi gu biolentoak garenik, soilik esan nahi du ikasi egin dugula eta askotan modu baliagarria izan dela gatazkak konpontzeko".

Gogoratzen al duzue indarkeriaz jardun duzuen eta zigor fisikoak erabili dituzuen egoeraren bat?

Atal honetan komenigarria da indarkeriaren funtzionamenduari buruzko informazioa ematea hertsadura-ereduaren bitartez.



DOKUMENTUA. **HERTSADURA-EREDUA**
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Gure seme-alaben jokabide desegokia konpontzeko baliabide gisa zigor fisikoak erabiltzen dugunean, hasieran irudituko zaigu modu eraginkorra dela, jokabidea berehala eten daitekeelako.

Baina ondoez emozionala sortzen du guregan, gure semea edo alaba zigortu ondoren gaizki sentitzen garelako.

Denbora igaro ahala, jokabide desegokia berehala etetearen ondorioa murriztu egiten da, litekeena da agresibitatea areagotzea eta zigor fisikorako bide ematea, eta hori kontrol-galeratzat har daiteke.

Horrek guztiak eragiten du semea edo alaba bera zigortzen duen edo jotzen duen pertsonarengandik urrutzea, eta horrek okertu egiten ditu gurasoen eta seme-alaben arteko harremanak. Litekeena da seme-alabek arau zorrotzak betetzea arazoak edo zigorrak saihesteko. Hori eginez, gurasoak pozik edukitzen ikasten dute, baita haien beldur izaten ere. Litekeena da beraiek bakarrik pentsatzen ez ikastea. Eta espero dute beren adiskideek edo beste pertsona batzuek esatea zer egin behar duten (eta lagunek ez dituzte beti aholku onak ematen).

Seme-alabak "gaiztoak" izateagatik zigortzen direnean, gurasoenganako gorrotoa senti dezakete. Askotan aurkitzen dute mendekatzeko modua. Seme-alaba batzuek handiak direnean egiten dute aurka. Seme-alabek desobeditzen dutenean, guraso zorrotzek seme-alabei oihu egiten diete, errua leporatzen diete eta jo ere egiten dituzte. Era berean, seme-alabak babesgabe sentitzen dira eta ordena-zentzua izan behar dute. Hori lortzeko, litekeena da, beste neska-mutil batzuekin daudenean, beren gurasoen ekintzak imitatzea. Nerabeek ikusten dute helduek oihuka eta indarkeria erabiliz konpontzen dituztela arazoak. Pentsa lezakete oihuak eta kolpeak direla arazoak konpontzeko baliabide egokiak.

Gurasoak garen aldetik, gure seme-alaben eredu gara, eta jokabide desegokia eskaintzen diegu, gure semeak edo alabak ikas dezakeen eta arazoak konpontzeko aplikatu dezakeen jokabidea, ondoez emozionala berriz ere igoaraziz.

Azkenean, gure semearen edo alabaren jokabide desegokiak eta erabiltzen den zigorraren gaineko kontrola galtzen da, eta horrek erakusten du zigor fisikoa ez dela modu eraginkorra jokabide desegokia murrizteko.

2. ARIKETA: INDARKERIA-ZIKLOA ETA INDARKERIA-GORALDIA

15 MINUTU

Jarduera honetan "indarkeria-zikloa" eta "indarkeria-goraldia" kontzeptuak azalduko dira, baina garrantzitsua da gurasoak gai izatea adibideak identifikatzeko beren historian.



DOKUMENTUA. **INDARKERIA-ZIKLOA**
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Pixkanaka-pixkanaka hasten dira indarkeriazko portaerak izaten, modu sotilean eta askotan identifikatzeko zailak diren moduak erabiliz. Pertsona batek indarkeriazko jokabidea gauzatzen duenean eta egiaztatzen duenean espero zuen emaitza lortu duela, hau da, nahi duena lortu duela, portaera hori indartu egiten da. Onurak lortzen dituzenez eta jokatze modua aldatzea eragiten duen ondorio negatiborik ez duenez, jokabide horrekin jarraitzen du.

"Zuen semeak edo alabak ikusten duenean bere portaerak ondorio negatiboak dituela eta portaera aldatzen duenean abantaila positiboak lortzen dituela –bai beretzat bai bere ingurunerako–, ikasiko du beste jokabide mota bat edukitzen. Beraz, garrantzitsua da jakitea modu jakin batean jokatzen ikasi badu, beste modu batean jokatzen ikas dezakeela".

Behin eta berriz portaera agresiboak izateak izaera ziklikoa ematen dio indarkeriari. Indarkeria-zikloa gertatzen diren eta ordena berean errepikatzen diren hainbat ekintzak, gertaerak edo fenomenok osatzen dute.

1. Tentsioa metatzea: konpondu gabeko gatazkak daude, eta gatazka horiek konpontzen ez direnez, bat-bateko umore-aldaketak eragiten dituzte, azkenean indarkeria sorraraz dezaketena, batez ere indarkeria psikologikoa, hala nola irainak eta laidoak.

2. Eztanda edo eraso: tentsio oro deskargatu behar den puntu batera iristen da; kasu honetan ikusi dugun edozein indarkeria-motaren bitartez edo indarkeria mota batzuen bitartez gertatzen da, inolako kontrolik gabe; horregatik, aldi hau bereziki arriskutsua da dakarren arriskuarengatik. Eztanda horren ondoren, pertsona askok ez dute ulertzen zer gertatu den.

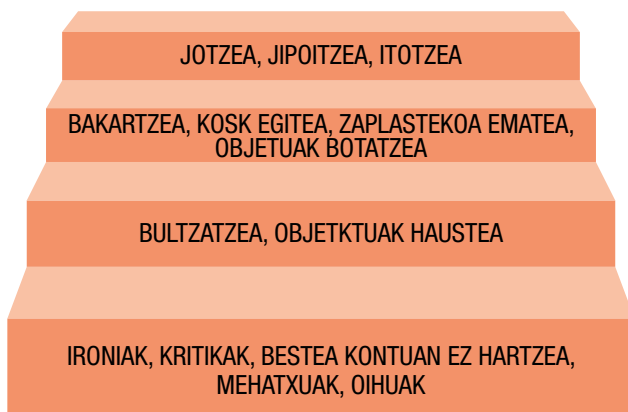
3. Adiskidetzea edo damutzea: aldi honetan, eraso egin duenak barkamena eskatzen du, damututa dagoela esaten du, eta berriro ez dela gertatuko zin egiten du. Oso modu desberdinean jokatu du, bere burua kontrolatzeko gai dela uste du eta lezioa ikasi duelakoan, berriro egingo ez duela eta indarkeria berriro erabili behar izango ez duela aitortzen du. Orokorrean, eraso jasan duen pertsonak, erasotzailearengan erabateko aldaketa ikusten duenean, une jakin bateko zerbait izan dela pentsatzen du, barkatu egiten dio eta berriro ez dela gertatuko uste du. Aldi honek murrizteko joera du, eta desagertu ere egiten da, indarkeria-zikloa garatzen eta kronifikatzen den neurrian.

"Garrantzitsua da zuek jakitea indarkeriazko portaerak eta interakzioak errepikatzen diren neurrian, zikloaren aldi bakoitzaren iraupena aldatu egiten dela. Hasieran asko metatzen da, gutxiagotan egiten da eztanda eta damualdia esanguratsua da, hau da, nabarmena da. Hala eta guztiz ere, jokabide horiek errepikatzen diren neurrian, ez da beharrezkoa asko metatzea modu bortitzagoan eztanda egiteko, eta adiskidetzealdia edo damualdia oso txikia da eta batzuetan sumagaizta".

Zuen familian izan al da indarkeria-ziklorik?

INDARKERIA-GORALDIA

Indarkeria-zikloaren intentsitatea denborarekin areagotzen denean indarkeria-goraldia izeneko sortzen da.



"Hasieran, indarkeriazko portaerak sotilak izaten dira, eta interakzioan egin ohi dira, hau da, jokabide agresibo arinak trukatzuz, hala nola ironiak, kritikak, mehatxu sotilak edo beste pertsona kontuan ez hartuz. Nolanahi ere, zikloa errepikatzen denean, aurkako portaerak areagotu egiten dira eta eraso fisiko larriak –pertsonaren osotasuna arriskuan jartzen dutenak– izatera irits daitezke. Arrazoi horiengatik norberak erne egon behar du, arinak izan arren, indarkeriazkoak diren portaerak eraginkortasunez detektatzeko, goraldi-ziklo baten eragile izan daitezkeelako eta indarkeria modu askoz ere larriagoen aitzindari izaten lagundu dezaketelako.

Egiatzatu ahal izango zenutenez, funtsezkoa da zuen partaidetza aktiboa izatea prozesu osoan".

Indarkeria-goraldiaren azalpena egin ondoren, honako galdera hauek egingo dira taldean:

Azaldutako gauza guztietatik, punturen bat identifikatzen al duzue zuen familian gertatzen denarekin?

Zer iruditzen zaizue proposatzen dizuegun hau? Zuen ustez garrantzitsua al da zuek hainbat alderdi aldatzea zuen semearen edo alabaren jokabidea aldatzeko?

Zuen historia pertsonalean identifikatzen al duzue zuen seme-alabek izandako indarkeriazko portaera larrienen ondoren zuek aurretik izandako indarkeria arineko adibideren bat?

Oro har, nire semeak edo alabak oihurik ez egitea edo ez jotzea nahi badut, ez dut lortuko oihuka eta erasoka egiten badut. Ezin diot nire semeari edo alabari ez erretzeko esan nik eskuan zigarro bat daukadala esaten badiot edo erretzen ikusten banau, baliorik gabe utziko baitut adierazi nahi dudan mezua.

3. ARIKETA: NOLA ERANTZUN BEHAR DUZU ZURE SEMEAK EDO ALABAK INDARKERIAZ JOKATZEN BADU?

20 MINUTU

Seme bat edo alaba bat bere aita edo ama mehatxatzen hasten denean, gauzak hausten hasten denean edo aitari edo amari fisikoki kalte egiten hasten denean, aitak edo amak onartu behar du une horretan ezin duela gerarazi. Garrantzitsuena familiaren segurtasuna da.

Semea edo alaba indarkeria erabiltzen hasten denean jarraitu behar dituzten urratsen berri emango zaie (Routt eta Anderson, 2004):

1. Eztabaidarekin ez jarraitzea. Ez eztabaidatzea, oihurik ez egitea.
2. Aita edo ama eta beste seme-alabak nerabearengandik urruntzea. Beste gela batera joatea edo beharrezkoa izanez gero, etxetik ateratzea.
3. 112ra deitzea, egokitzen hartzen badute *
4. Ahal dutena egitea lasai egon daitezen (paseatu, lagunen bati deitu).
5. Ez hitz egitea semearekin edo alabarekin berriz ere lasaitu arte.
6. Berriz egoten zarenean zure seme edo alaba nerabearekin eman iezazkiozu mezu hauek:
 - Indarkeria erabiltzen hasten zarenean aldendu egingo naiz zuregandik.
 - Egiten ari zarena arriskutsua da eta delitu bat da.
 - Ez dut utziko zure anai-arrebak zuregandik hurbil egon daitezen horrela zaudenean.
 - Zure portaera ez da segurua, ezta onargarria ere.
7. Zure portaeraren ondorioei buruz eztabaidatu beharko dugu.

Ez duzue utzi behar engaina zaitzaten eta eztabaidatzen hasi semea edo alaba zergatik hasi den indarkeria erabiltzen edo erruduna zein den. Nerabea bere ekintzak ukatzen, justifikatzen, minimizatzen, edo aitari edo amari errua leporatzen hasten denean, aitak edo amak ez du erantzun behar. Semeak edo alabak entzun behar duen mezu bakarra da indarkeria ez dela onartzen, zergatik ez du axola. Ez da ezer gehiago esan behar.

* Deitu 112ra

Ez da erraza poliziarik deitzea seme bat edo alaba bat salatzeko. Gurasoak errudun senti daitezke eta kezkatuta egon daitezke gerta daitekeenarengatik. Era berean, beldur izan daitezke semeak edo alabak erantzungo duen moduarengatik. Nolanahi ere, segurtasunari ematen zaio lehentasuna 112ra deitzea erabakitzen denean.

Poliziarik deitzea nerabeek indarkeriazko portaera erabili izanaren erantzule izateko modu bat da. Indarkeriazko gertakariak errepikatu ondoren, gurasoek poliziarik deitzen ez diotenean, nerabeek jasotzen duten mezua da bere familiak onartzen duela indarkeria. 112ra deitzean mezu garrantzitsu bat ematen zaio nerabeari: etxe honetan ez da indarkeria onartzen, eta, gainera, delitu bat da. Neraberen bati etxeko indarkeria leporatzen bazaio, litekeena da terapia egin behar izatea, eta terapia baliagarria izan daiteke. Auzitegien erantzuna ondorio eraginkorra izan daiteke indarkeria erabiltzen hasi diren nerabeen kasuan. Gurasoek auzitegiaren laguntza jasotzen dute etxean indarkeriarik ez erabiltzeko araua aplikatzeari dagokionez.

4. ARIKETA: ETXEKO SEGURTASUN-PLANA

10 MINUTU

Ariketa honetan familiaren etxerako segurtasun-plan bat egingo da. Saioan libre dagoen denboraren arabera, eska daiteke etxeko lan gisa egin dezatela.

Norbaitek indarkeriaz jokatu badu etxean, gurasoek hainbat gauza egin ditzakete beren segurtasuna planifikatzeko. Eskatuko zaie pentsa dezatela zer egin dezaketen indarkeriazko gertakari batean pertsonen kalterik ez egiteko.

Zer egin daiteke etxean segurtasunari eusteko?

Ideiak arbelean idatziko dira eta honako ideia hauek azaltzen direla ziurtatuko da (Roult eta Anderson, 2004):

- Sukaldeko labanak erraz iristeko modukoa ez den leku batean jartzea.
- Arma gisa erabil litekeen edozer gordetzea (makilak, objektu puntazorrotz luzeak, burdinazko barrak, erremintak).
- Sarrailak jartzea seguruak izan daitezkeen geletako ateetan (logelak, komunak, irteera-leihoak dituzten gelak).
- Telefonoak eskuragarri edukitzea une oro.
- Zuk eta zure beste seme-alabek etxetik atera behar izango bazenute nora joango zinateketen argi edukitzea.
- Beste seme-alabekin hitz egitea guztien segurtasuna babesteko nora joan behar duten erabakiz, etxean indarkeriarik sortzen bada.

ARIKETA. **NOLA ERANTZUN BEHAR DUZU ZURE SEME EDO ALABA NERABEA INDARKERIA ERABILTZEN HASTEN BADA?**

(HEMENDIK MOLDATUA: ROULT ETA ANDERSON, 2004)

Deskribatu zure etxeko segurtasun-plana honako galdera hauei erantzunez:

1. Honako hau egingo dut nire etxean indarkeria dagoenean joan ahal izateko **leku seguru** bat edukitzeko.

2. Nire etxean segurtasuna izateko egin ditzakedan **beste gauza batzuk**, hala nola:

Plan hau zure etxean segurtasuna areagotzeko moduari buruzkoa da. Zure semea edo alaba indarkeria erabiltzen hasten bada, jarraitu arestian emandako jarraibideei.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Saioari amaiera emateko, landutako alderdi garrantzitsuenak nabarmendu behar ditu terapeutak, laburtuta. Ondoren, gurasoei eskatuko zaie *segurtasun-plana* ezar dezatela beren etxean, aurretik ezarri ez badute. Horren ondoren, aste osorako finkatutako helburua lantzeko eskatuko zaie gurasoei. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria betetzeko eskatuko da.

2. MODULUA / 4. SAIOA

INDARKERIA ETA DROGA-KONTSUMOA

Saio honen helburua honako hau da: substantzien kontsumoa prebenitzeari edo murrizteari dagokionez, gurasoen inplikazioa ahalbidetzea, familiarteko harremanak hobetzeko. Helburua zera da, gurasoak informatzea eta kontzientziatzea droga-kontsumotik eratorritako arazoei buruz; arazo horien artean familia-indarkeria dago. Ariketen bitartez, gurasoek substantzien kontsumoaren gaiari buruz hausnarketa egitea eta kritikoak izatea lortu nahi da. Azpimarratu beharko litzateke substantziak ohiko moduan kontsumitzea eta familiarteko harremanak eta errendimendu akademiko onak izatea bateraezinak direla, eta, gainera, arrisku garrantzitsuak dituela osasun fisiko eta mentalerako.

Nolanahi ere, nahiz eta eman behar den mezua substantzia toxikorik ez kontsumitzea den, kontuan izan behar da, halaber, pertsona batek kontsumitzea aukeratzen badu, kontsumo horri lotutako arriskuak ezagutu beharko lituzkeela arrisku horiek saihesteko ahalegina egiteko, ahal den neurrian. Horregatik, azken urte hauetan kontsumo arduratsuari buruz hitz egiten hasi dira, alde batera uzten dira debekuak eta pertsonak askatasuna dute kontsumitzeko beren erantzukizunpean. Aranek eta Germánek (2005) honela definitzen dute erabilera arduratsua: “substantziaren erabileraren ondorioak onartzea”, hau da, kontsumoak osasunean izan ditzakeen ondorioak ez ezik, erabiltzailearen inguruan utz ditzakeen arrastoak ere onartzea, eta hori da, gure ustez, nerabeen artean sustatu behar den jarrera.

Nerabe taldeetan ikerketa epidemiologiko asko egin dira Estatu Batuetan eta Europan. Ikerketa horiek lagundu dute droga-kontsumoko jokabideei lotutako faktoreak agerian jartzen, hala nola eskola-porrota edo errendimendu akademiko txikia, baliabide ekonomiko txikiak, familiarteko arazoak eta arazo eta nahasmendu psikologikoak. Hala eta guztiz ere, zaila da argitu ahal izatea faktore horiek kontsumoaren kausa edo kontsumoaren ondorio diren (Ledoux, Sizaret, Hassler eta Choquet, 2000).

Arriskuaren pertzepzioa garrantzi handiko aldagaia da substantzia psikoaktiboa kontsumitu behar den edo ez azaltzeko; izan ere, pertsonak lortuko dituzten ondorio positiboan arabera hartzen dituzte erabakiak, eta saihestu egiten dituzte ondorio negatiboak. Pertsona batek hautematen badu zerbaitek ondorio negatiboak ekarriko dizkiola, ez du egingo; horregatik, drogei buruz dagoen ikuskerak eragingo du kontsumoan.

Beste testuinguru batzuetan, esate baterako Estatu Batuetan, droga-kontsumoa prebenitzeko programak daude eta programa horiek aztertu dira. Programa gehienek nabarmentzen zuten garrantzitsua dela familiekin lan egitea familiak beren seme-alaben substantzia-kontsumoaren prebentzioan inplikatzeko. Batzuk familia-terapian oinarritzen ziren, eta beste batzuek proposatzen dute nerabeekin eta gurasoekin bereizita lan egitea edo eskolan lan egitea. Hortaz, garrantzitsua izango litzateke droga-kontsumoaren prebentzioan familiak duen funtsezko zeregina nabarmentzea. Funtsezkoa izango da gurasoen inplikazioa sustatzea beren seme-alaben alkoholaren, tabakoaren eta kanabisaren kontsumoaren prebentzioan.

Ebaluazio-elkarrizketan detektatuko da beste zerbitzu batzuen premiarik ba ote dagoen, hala nola osasun mentala edo drogen edo alkoholaren gehiegizko kontsumoa. Substantzien gehiegizko erabilera egiten duten eta/edo osasun mentaleko arazoren bat duten nerabeak eta gurasoak aztertuko dira eta tratamendua jasoko dute programa honetara etorri aurretik. Horregatik ez da espero nerabeen eta gurasoen taldean kontsumo-maila handiak dituzten pertsonak egotea.

Helburu orokorrak

- Gurasoak beren seme-alaben droga-kontsumoaren prebentzioan inplikatzekak duen garrantziaren inguruan kontzientziatzea.
- Droga-kontsumoari lotutako arriskuaren ideia sustatzea eta gurasoei arrisku hori saihesteko baliabideak eskaintzea.
- Familiei etxean seme-alabekin drogen gaiaz hitz egiteko hausnarketa-elementuak ematea.

Helburu espezifikoak	Jarduerak
1. Droga-kontsumoak giza portaeran dituen zuzeneko eta zeharkako ondorioen berri ematea.	1. ariketa Substantziak kontsumitzearekin lotutako arazoak (N)
2. Seme-alabengan aldaketarik ote dagoen jakitea, substantzien kontsumoarekin lotuta egon daitezkeen aldatetak, alegia.	2. ariketa Alarma-seinaleak (N)
3. Seme-alabekin drogei buruz hitz egiteko erabiltzen dituzten estrategiei buruz eta estrategia horiek hobetzeko egin dezaketenari buruz hausnarketa egitea.	3. ariketa Nola hitz egin dezaket semearekin edo alabarekin drogei buruz? (N)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik sarrera garatuko da (elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, bitarteko aldia aztertzea, eta saioaren aurkezpena) (20 minutu) eta gero hiru jarduera psikoedukatio eta kognitibo-konduktual egingo dira. **20 min**

1. ARIKETA **SUBTANTZIAK KONTSUMITZEAREKIN LOTUTAKO ARAZOAK** **15 min**

2. ARIKETA **ALARMA-SEINALEAK** **15 min**

3. ARIKETA **NOLA HITZ EGIN DEZAKET SEMEAREKIN EDO ALABAREKIN DROGEI BURUZ?** **25 min**

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin. **15 min**

Saioaren hasieran sarrera-erregistroa egingo da eta tartea aztertuko da. Jarraian, adierazi beharko genieke edozein pertsonak legezko edo legez kanpoko substantziak kontsumitzea familia-eremuan eta ikaskideekiko eta lagunekiko harremanetan indarkeriazko eta abusuzko portaera izateko arrisku-faktore bat izan daitekeela, eta, gainera oso kaltegarria dela osasun fisiko eta mentalerako.

1. ARIKETA: NERABEZAROAN SUBSTANTZIAK KONTSUMITZEAREKIN LOTUTAKO ARAZOAK

15 MINUTU

Jarduera honekin lortu nahi da gurasoak beren seme-alaben droga-kontsumoaren prebentzian inplikatzeko duen garrantziaren inguruan kontzientziatzea. Gurasoak jabetzea legezko nahiz legez kanpoko substantziak kontsumitzeak dakartzan arazoez eta kontuan hartzea adin goiztiarretan hastea arrisku-faktore garrantzitsua dela. Saiatu beharko genuke erakusten substantziak kontsumitzea eta gurasoen eta seme-alaben arteko harremanetan dauden arazoak elkarrekin lotuta daudela.



DOKUMENTUA. DROGAK

Droga gehiegi hartzen dituzten **nerabeek** gaizki jokatzeko dute askotan, jardun akademiko eskasa dute eta eskola uzten dute.

Drogak kontsumitzen goiz hasiz gero etorkizuneko adikzioa sortzeko aukerak areagotu egiten dira. Drogek aldatu egiten dute garuna eta horrek adikzioa sor dezake eta beste arazo larri batzuk eragin ditzake. Nerabezaro goiztiarrean, haurrak bigarren hezkuntzan hasten direnean, abusua ekar dezaketen substantzien eraginpean (zigarroak eta alkohola, adibidez) jartzen dira lehenengo aldiz.

Era berean, nerabeen garapenerako normaltasuna osatzen duten portaera askok (gauza berriak probatu nahi izatea edo arrisku handiagoak hartzea) areagotu egin ditzakete drogekin esperimentatzeko nerabeek dituzten joerak. Nerabe batzuek amore eman dezakete drogak kontsumitzen dituzten lagunek behin eta berriz esaten badiete kontsumoaren esperientzia beraiekin partekatzen. Nerabeek erabat garatu gabe dituzte oraindik zentzuz jokatzeko eta erabakiak hartzeko trebetasunak, eta horregatik, baliteke drogak kontsumitzeko modu horien guztien arriskuak zehatz-mehatz ebaluatzeko gaitasuna mugatuta izatea.

Abusua ekar dezaketen substantziak adin horretan kontsumitzeak garun-funtzioa alda dezake arlo kritikoetan, hala nola motibazioan, memorian, ikaskuntzan, iritzian eta portaeraren kontrolean. Nerabezaroak gehi drogek (alkohola, kanabisa, kokaina edo diseinu-drogak) osatzen duten koktel leherkorrek indarkeriazko jokabideak sortzen ditu beti. Bizitzaren ari diren etapan berezko izaten den bulkaden deskontrola areagotu egiten da substantzia horiek garuneko neurotransmisoreetan eta garunaren funtzionamenduan eragiten dituzten ondorioekin, eta suminkortasuna, umore-aldaketak eta agresibitatea sor daitezke, hau da, indarkeriazko jokabideen oinarri diren ezaugarriak.

Hartara, ez da harrizkoa alkohola eta beste droga batzuk kontsumitzen dituzten nerabeek kasu askotan arazoak izatea familian eta gizartean, osasun-arloan (osasun mentalean ere) eta gazteen zigor-sistemarekin, eta errendimendu akademiko txikia izatea ere.

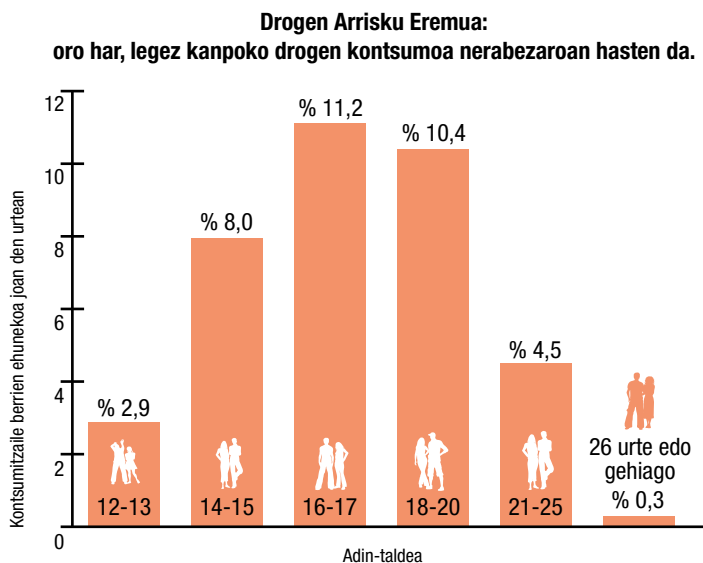
Egiatzatu da substantzien erabilerak adierazten duela arazoak daudela, kontraktotzat hartzen den familia-girotik ihes egiteko bidea edo pertzepzio hori arintzeko modu bat izan daitekeela. Aitzitik, gurasoengandik hurbilago sentitzen diren nerabeak dira beren buruarengan konfiantza handiagoa dutenak, gaitasun konduktual handiagoa eta independentzia arduratsu handiagoa erakusten dutenak eta arrisku-jokabide gutxiagotan (adibidez, droga-kontsumoa eta delituzko jokabideak) sartzen direnak (Lamborn, Mounts, Steinberg eta Dornbusch, 1991).

Justifikazio bat azalduko da eta datu errealak emango dira prebentzioa adin horretan zergatik den garrantzitsua eta alkoholak, tabakoak eta kanabisak bizitzaren aldi honetan nola eragiten duen erakusteko.

Horretarako, terapeutak jakitera emango ditu nerabeek alkohola, tabakoa eta kanabisa kontsumitzeari buruzko benetako datuak. Nerabeek alkohola, tabakoa eta kanabisa kontsumitzeari buruzko hainbat esaldi idatziko ditu arbelean eta gurasoek pentsatu beharko dute esaldia egia ala gezurra den. Ondoren, terapeutak erantzun zuzena zein den adierazi beharko du eta taldean hausnarketa egitea ahalbidetu behar du.



1. Irudia. Legez kanpoko drogak kontsumitzen hasteko adina



Iturria: SAMHSA, Center for Behavioral Health Statistics and Quality, National Survey on Drug Use and Health, 2011 and 2012

Taldetan jarrita honako galdera hauek egingo dira eztabaidatzeko:

1. Zer iritzi duzu alkohol-kontsumoari dagokionez argitaratutako datuari buruz?
2. Zer iritzi duzu legez kanpoko drogak kontsumitzen hasteko adinari dagokionez argitaratutako datuei buruz?
3. Zure semearen edo alabaren kontsumo-ohiturek arazoak eragin al dituzte familiarteko harremanetan? Zer motatakoak?

Helburua legezko eta legez kanpoko droga-kontsumoa familia-indarkeria agertzeko arrisku-faktore garrantzitsua dela helaraztea da. Gainera, Muñoz-Rivas, Gámez-Guadix, Grañan eta Fernándezen (2010) azterlanaren emaitzetan adierazten da substantzien erabilera maiztasun handiagoz egiten dutela onartzen duten nerabeek beren bikotekideen aurka egiteko eraso fisikoko edo sexualeko jokabideak gauzatzeko aukera handiagoak izan ditzaketela erakusten dutela. Oro har, ebidentziak erakusten du indarkeria eta substantzien kontsumoa batera gertatzeko joera dagoela, eta horrek adierazten du prebentziozko ahaleginek kontuan hartu behar dituztela arrisku-jarduera askoren arteko interrelazioak.

2. ARIKETA ALARMA-SEINALEAK

15 MINUTU

Jarduera honen helburua honako hau da: gurasoek jakitea beren semeek edo alabek izan ote dituzten substantzien kontsumoarekin lotuta egon daitezkeen aldaketa batzuk. Horretarako, eskatuko zaie seme-alaben portaeran izandako hainbat egoera edo aldaketa identifikatzeko, eta gurasoek hausnarketa egin ondoren erantzun beharko dute kontsumoaren alarma-seinaletzat hartu behar ote diren ala ez.

3. ARIKETA: NOLA HITZ EGIN DEZAKET NIRE SEMEAREKIN EDO ALABAREKIN DROGEI BURUZ?

25 MINUTU

Jarduera honen helburua honako hau da: gurasoek hausnarketa egitea seme-alabekin drogen gaiaren inguruan hitz egiteko erabiltzen dituzten estrategiei buruz eta estrategia horiek hobetzeko zer egin dezaketen egon daitezkeen arriskuak ezagutzearen ikuspegitik.

Horretarako, taldeari eskatuko diogu erabiltzen dituzten estrategiak bateratzeko eta droga-kontsumoari buruz seme-alabekin hitz egiteko erabilgarrienak izan daitezkeen jarraibide batzuk adosteko. Terapeutak hausnarketa egiten lagunduko du eta seme-alabekin elkarrizketak izateko jarraibide batzuk emango ditu. Jarraibide horien oinarria substantziak kontsumitzeagatik dauden arriskuen berri ematea da eta ez kontsumo hori zuzenean debekatzeari; horren ordez, bizi-ohitura osasungarriak izateko konbentzitu ditugu.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

15 MINUTU

Saioa amaitzeko saioko ideia garrantzitsuenak nabarmenduko dira. Terapeutak parte-hartzaile bakoitzari eska diezaiotse saioan ikasi duen zerbait esan dezala.

Era berean, terapeutak eskura dauden erakundeei buruzko informazioa emango die gurasoei. Hala, erakunde horietara jotzeko aukera izango dute beren seme-alabentzako laguntza eskatzeko, substantziak kontsumitzeagatik problematikaren bat sortzen bada. Hainbat gidari buruzko informazioa ere eman dezake (adibidez, la Caixa) Gizarte Ekintzaren “Hitz egin dezagun drogei buruz”) drogen gaia modu irigarri eta hurbilean lantzeko beren seme-alabekin. Horren ondoren, aste osorako finkatutako helburua lantzeko eskatuko zaie gurasoei. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria bete beharko dute.

3. MODULUA

INDARKERIARI BURUZKO PENTSAMEDUAK ETA SINESMENAK

Indarkeriaren inguruko okerreko sinesmenak eta indarkeria justifikatzen duten sinesmenak erasoen eta indarkeriaren fenomenoak iragartzen duten faktoreak dira. Hainbat populazio eta indarkeria motarekin egindako ikerketek agerian utzi dute okerreko sinesmenen eta indarkeriazko jokabideen agerpenaren artean dagoen lotura. Adibidez, Díaz-Aguado, Martínez-Arias eta Martín-Seoanek (2004) egindako azterlan batean frogatu zenez, beste batzuei erasotzen zieten nerabeek indarkeria justifikatzen zuten sinesmenak zituzten, eta erasorik egiten ez zuten pertsonak baino enpatia-arazo gehiago zituzten. Honako hauen antzeko sinesmenak ziren: “Jasotzen dituzun kolpeak itzultzen ez badituzu, gainerakoek koldarra zarela pentsatuko dute”, edota “Jotzen bazaituzte, jo zeuk ere”. Era berean, genero-indarkeriaren inguruan egindako ikerketa batzuek (Fernández-Montalvo eta Echeburua, 2005) agerian utzi dutenez, erasotzaileek lerrabide kognitiboak agertzen dituzte (sexu-rolen eta emakumearen gutxiegitasunaren inguruko pentsamendu distorsionatuak, adibidez). Pentsamendu horiek indarkeriazko jokabideen agerpena bultzatzen dute, gatazkak konpontzeko modu gisa indarkeria justifikatzen duten pentsamenduek bezalaxe (Echeburua eta Fernández-Montalvo, 1998). Gurasoen aurkako indarkerian, indarkeriaren justifikazioa indarkeriazko jokabideen agerpenarekin lotuta dago (Garrido, 2009), eta, bereziki, gurasoen aurkako hitzezko indarkeriarekin, ez, ordea, gurasoen aurkako indarkeria fisikoarekin (Calvete, Orue eta Sampedro, 2014). Garridok (2009) dioenez, beren xede egozentrikoen lorpenerako gehiegizko fokalizazioa eta gurasoek arauak eta, haiek urratuz gero, zigorrak ezartzeko duten legimititate urriaren inguruko sinesmen irmoak agertzen dituzten nerabeak dira. Horren ondorioz, kontrolatu ezin duten hira handia agertzen dute (gurasoen aurkako irainak eta jokabide agresiboak).

Lan horietatik ondoriozta daitekeenez, helburu bat lortzeko norbaiti erasotzea zilegi dela sinestea indarkeria erabiltzeko arriskurik handieneko faktoreetako bat da (Huesmann eta Guerra, 1997). Hori dela-eta, indarkeria prebenitzeko ezinbestekoa da indarkeria justifikatzen duten pentsamenduak eta sineskeriak aldatzea.

Nerabeekin berdinen arteko indarkeria prebenitu eta murrizteko egindako esku-hartzeek agerian utzi dutenez, okerreko sinesmenen inguruan egiten den lana eraginkorra da helburu horiek lortzeko (Díaz-Aguado, 2005). Funtsezko alderdietako bat pertsonen indarkeria mota guztiak gaitzesten eta indarkeriari aurre egiten lagunduko duen jarrera bat bultzatzen ikas-tea da. Ildo horretan, erasotzen duten pertsonen besteen lekuan jartzen lagunduko duten aldaketa kognitiboak, emozionalak eta jokabidezkoak egin behar dira. Beste alderdi bat indarkeriaren alternatibak garatzea eta tentsioari aurre egiteko eta gatazkak indarkeria erabili behar izan gabe konpontzeko trebetasunak sustatzea da. Portaera-arazoak dituzten nerabe taldeekin egindako esku-hartzeetan egiaztatu denez, Pentsamendua-Emozioa-Portaera sekuentzia ulertzeko premian eta pentsamendu disfuntzionalak ordeztzeko eta emozio negatiboak kontrolatzeko tresna eta estrategietan lan egitean murriztu egiten dira indarkeriazko portaerak (Graña eta Rodríguez, 2010). Era berean, aitari edo amari erasotzen dioten nerabeekin egindako esku-hartze batzuek indarkeriazko identitate bat sor dezaketean okerreko sinesmen mugatzaileen inguruko lana eta sinesmen negatibo horiek identitate positiboa sustatuko duten beste batzuekin ordeztzeko lana izan dute oinarri (González-Alvarez et al., 2013; Navalón, Gil eta Martín del Campo, 2012; Routt eta Anderson, 2011). Izan ere, nerabeekin erabilitako tratamenduetan agertzen diren hutsuneetako bat arlo kognitiboa lantzen duten esku-hartzeen kopuru txikia da, pentsamenduek eta sinesmenek indarkeriazko jokabideen jatorrian eta iraupenean eragina dutela frogatu bada ere (Alonso eta Castellanos, 2006). Ikuspegi kognitibo-konduktual batetik pentsatzeko, sentitzeko eta jokatzeko modua aldatzera bideratutako lana eraginkorra da nerabeen jokabidea hobetzeko (Garrido, 2005), batez ere indarkeriaren justifikazioa aldatzeko eta emozio negatiboak (hira, adibidez) maneiatzeko egiten den lana (Landerberger eta Lipsey, 2005). Modulu honek pentsamenduen maneia du ardatz, jokabidearen autoerregulaziorako oinarrietako bat baita. Pertsona gehienek ez dituzte identifikatzen egoeraren eta jokabide edo emozioaren artean esku hartzen duten pentsamenduak, eta ukatu egiten dute haien garrantzia. Balioespen negatiboan oinarritutako pentsamenduek ondoez-emozioak eragiten badituzte eta emozio horiek beldurra, haserrea eta abar sorrarazten badituzte, logikoa da pentsatzea pentsamendu horiek aldatzen badira emozioak eta, haien ondorioz, gure ohiturak eta jokabideak ere aldatu egingo direla.

Modulu honen helburu nagusia zera da, pentsamendu automatiko negatiboak aldatzen ikastea eta, era horretan, ondoez-maila murriztea eta hirari eta etsaitasunari lotutako jokabide disfuntzionalak desagerraraztea. Horretarako, beharrezkoa izango da pentsamendu horien agerpena normalizatzea, pentsamendu horiek identifikatzea eta gurasoentzat egoerak interpretatzeko modu hori aztertze eta haren baliozkotasuna zalantzan jartzeko baliagarriak izango diren estrategien ekarpena egitea.

Seme-alaben portaera txarra bultzatzen duten okerreko sinesmenak ezagutzera eman nahi dira, familian integratzeko beste sinesmen positiboago batzuk lortzen laguntzeko. Indarkeriaren euskari diren pentsamendu eta sinesmenak aldatzera bideratuta eta gurasoei zuzenduta egongo diren saio eksklusiboak bi izango dira. Horretarako, hausnarketa egin behar da gure pentsamenduek gatazka-egoeretan zein eguneroko bizitzan duten garrantziaren inguruan. Okerreko pentsamenduak eta sinesmenak identifikatzeaz gain, garrantzitsua da pentsamenduak eta, haiekin batera, jokabideak aldatzea, familia-testuinguruetan indarkeriazko egoerak saihestu ahal izan daitezen. Gurasoek barne-elkarrizketa aldatzen dutenean, asmo berri bat, sentimendu berri bat eta sinesmen berri bat aurkitzen saiatzen ari dira. Horrek portaera txarren aurrean seme edo alabarentzat onuragarria izango den era batean erreakzionatzen lagunduko die.

3. MODULUA / 5. SAIOA

PENTSAMENDU AUTOMATIKO NEGATIBOAK ETA INDARKERIAREKIN DUTEN LOTURA

Saio honetan, gurasoek beren pentsamenduak (hirazkoak eta etsaitasunezkoak batez ere) identifikatzen ikasiko dute. Era horretan, indarkeriaren prozesuari eta pentsamenduek horretan duten garrantziari buruzko azterketa bat egin ahal izango da.

Saioak pentsamenduen maneiu egokia izango du ardatz, eta, beraz, pentsamendu automatiko negatiboei arreta eskaini beharko zaie, pentsamendu horiek identifikatzen ikasi beharko da, eta beste egokiago batzuekin ordeztu beharko dira.

Helburu orokorrak

- Pentsamenduen funtzionamendua eta gure jokabideetan duten eragina uler dadin bultzatzea.
- Indarkeriari lotutako pentsamendu automatiko negatiboak identifikatzen laguntzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
<p>1. Pentsamenduak zer diren, zer ezaugarri dituzten eta nola identifika daitezkeen jakitea eta ulertzea.</p> <p>2. Pentsamenduek gure emozio eta jokabideetan duten garrantzia ulertzea.</p>	<p>1. ariketa Pentsamenduei eta haien funtzioari buruzko informazioa (N)</p>
<p>3. Indarkeriazko jokabidearen sekuentziari buruzko azterketa egitea, eta pentsamenduen, etsaitasunaren, hira-emozioen eta jokabide desadaptatiboaren arteko lotura azpimarratzea.</p> <p>4. Pentsamenduen identifikazio horrekin ohitzea eta pentsamenduen eta sentitzen dugunaren eta jokatzeko dugun moduaren artean dagoen lotura hautematea.</p> <p>5. Etsaitasunari eta hirari lotutako pentsamendu automatiko negatiboari buruzko azterketa eta hausnarketa egitea.</p>	<p>2. ariketa Pentsamenduak identifikatzea (N)</p>
<p>6. Liskarrari eta eztabaidari lotutako egoera jakin batzuetan seme edo alabarekiko hirazko eta etsaitasunezko pentsamenduak agertzea normala izan daitekeela ulertzea.</p>	<p>3. ariketa Hirazko eta etsaitasunezko pentsamenduak identifikatzea (N)</p>

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik eta behin, modulua aurkeztuko da, eta, ondoren, saioari hasiera emateko, tarte bat eskainiko da elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, bitarteko aldiaren berrikuspena eta moduluaren eta saioaren aurkezpena egiteko (20 minutu). Ondoren, hiru jarduera psikoedukatibo eta kognitibo-konduktual egingo dira.

20 min

1. ARIKETA	PENTSAMENDUEI ETA HAIEN FUNTZIOARI BURUZKO INFORMAZIOA	20 min
2. ARIKETA	PENTSAMENDU AUTOMATIKOAK IDENTIFIKATZEA	20 min
3. ARIKETA	HIRAZKO ETA ETSAITASUNEZKO PENTSAMENDUAK IDENTIFIKATZEA	25 min

Saioa amaitzeko, saioko elementurik garrantzitsuenak gogorazi, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin.

5 min

Lehenik eta behin, sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena egingo da. Ondoren, hasi beharreko hiru garren modulua aurkeztuko da.

Saio honetan, pentsamenduek gure sentitzeko eta jokatzeko moduan zenbateko indarra duten aztertuko da, eta indarkeriara hurbiltzen gaituzten eta beste pertsona batzuekiko gatazka-egoerak era agresiboan interpretatzera bultzatzen gaituzten pentsamenduak zeintzuk diren identifikatzea garrantzitsua dela ikasiko da.

1. ARIKETA: PENTSAMENDUEI ETA HAIEN FUNTZIOARI BURUZKO INFORMAZIOA

20 MINUTU

Jardueraren funtsezko helburua gurasoek A-B-C ereduak ulertzea da.

Elkarrizketa gidatuaren bidez, gurasoak pentsamenduek duten garrantziaz eta portaeretan duten eraginaz jabe daitezten lortu nahi da. Laguntza gisa, ondorengo adibidea erabil daiteke gurasoekin eztabaidatzeko.

ARIKETA. PENTSAMENDUAK

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013; PASTOR ETA SEVILLA, 2000)

Egoera: maiteminduta dauden bi gazte elkarri musuka ari dira parkeko eserleku batean.

Emozioak:

1. 50 urteko gizon dotore batek sumindura eta haserrea nabaritzen du.
2. Adineko emakumeak: poza eta emozioa sentitzen du.
3. Nerabeak: lotsa eta beroaldia sentitzen du.
4. Pertsona deprimituak: itxaropenik eza eta hustasuna sentitzen du.

Interpretazioak:

1. Hau lotsa, nola ausartzen dira ikuskizun hori ematera?
2. Bai polita, maitasuna ez da inoiz desagertzen!
3. Hau lotsa, mundu guztiaren aurrean; ni ez nintzateke inoiz ausartuko!
4. Inoiz ez dut hori berriz sentituko, ezin naiz bera gabe bizi, nire bizitzak ez du zentzurik.

Pertsona batek bere buruari gertaera baten aurretik, gertaeraren aldiaren edo ondoren esaten diona geroago agertuko duen jokabidearen faktore erabakigarri bat da.

Adibidean, nola jokatuko zenuke zuk?

1. _____

2. _____

Ariketa honela planteatu daiteke: lehenik eta behin, egoera eta emozioak landuko dira gurasoekin, eta interpretazioa eta interpretazio horretan oinarritutako jokabidera beren kabuz iristera bultzatuko dira. Pentsamenduek bizi ditugun egoeren eta agertzen dugun jokabidearen artean esku hartzen dutela ezarriko da. Egoeraz egiten dugun interpretazioa emango dugun erantzunaren ezinbesteko faktorea izango da.

Hortaz, pentsamendu automatiko negatibo horien identifikazioa azpimarratuko da. Gurasoen ekarpenekin batera, funtsezkoa izango da A-B-C eredua, egoeren, pentsamenduen, emozioen eta jokabideen arteko lotura eta pentsamendu automatiko negatiboaren definizioa eta ezaugarriak era teorikoagoan sartzea. Horretarako, ondorengo dokumentuan bildutako irudia baliatu ahal izango dugu.



DOKUMENTUA. A-B-C EREDUA



DOKUMENTUA. PENSAMENDU AUTOMATIKO NEGATIBOEN EZAUGARRIAK

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013; PASTOR ETA SEVILLA, 2000)

Pentsamendu automatikoak azkarrak eta laburrak dira, eta ez dira hausnarketa baten ondorio; aitzitik, kontrolik gabe sortzen direla ematen du. Hobeto identifika ditzagun, ikus dezagun zer ezaugarri dituzten:

- **Automatikoak dira:** azkar eta nahi gabe sortzen dira.
- **Sinesgarriak dira:** indar handiz agertzen dira, eta ez ditugu zalantzan jartzen.
- **Irudiak izan** ditzakete.
- **Ez dira ebidentzian oinarritzen:** ez dira objektiboak, ez dira gertakari egiaztagarrietan oinarritzen; nik sinesten dudana hori dira, besterik gabe. Horregatik, ez dugu aztertzeko betarik hartzen; besterik gabe, sinetsi egiten ditugu.
- **Emozio handiak eragiten dituzte:** deskontrol emozionala ere eragin diezagukete.
- **Ez dira erabilgarriak:** ez dute ezertarako balio izaten. Epe motzera emozio suntsitzaileak eta portaera ez-eraginkorrak eragiten dituzte; epe luzera, aldiz, zorionik eza, segurtasunik eza eta antsietatea.

2. ARIKETA: PENSAMENDU AUTOMATIKOAK IDENTIFIKATZEA

20 MINUTU

Helburua pentsamendu automatiko negatiboak identifikatu eta ezagutzeko aukera erraztea da, pentsamendu horiek gure emozioekin eta agertzen diren jokabideekin duten lotura ikusi eta ulertzeko.

Pentsamenduekin egin beharreko lanaren oinarritzko alderdietako bat pentsamendu horien sekuentziak eta gatazka-egoeretan berehala agertzen diren emozio eta jokabideak identifikatzea da. Horretarako, ezinbestekoa da jakitea nolako lotura dagoen pertsonak pentsatzen duenaren eta egiten duenaren artean.

Arestian aipatutako pentsamenduen ezaugarriak ez ezik, hizkuntza zehatza eta xehetasunez betea erabiltzeko premia ere kontuan hartu beharko da azterketa egokia izan dadin.

Hirari eta etsaitasunari lotutako pentsamenduak agertzen diren egoerak, pentsamendu horiek eta agertu bezain laster dituzten ondorioak identifikatzeko ahalegina egin beharko da. Pentsamendu horiek identifikatzeko erarik onena zera da, bakoitzak bere buruari erreparratzea gaizki pasatzen ari den bakoitzean.



DOKUMENTUA. PENTSAMENDUAK IDENTIFIKATZEA

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013; PASTOR ETA SEVILLA, 2000)

- Egoerari lotutako pentsamendu guztiak idatzi behar dira, onak diren ala ez kontuan hartu gabe.
- Pentsamendu horiek identifikatzeko laguntzak:
 - Pentsamendu negatiboak balio-judizioak dira: gertakariaren inguruko interpretazioak eta balioespenak dira. Gertakariak deskribatzeaz gain, gainerakoek pentsatuko dutena edo gertatuko dena interpretatu, juzgatu edo igarri egiten duzu.
 - Konexio kausal garbia: pentsamendua lokalizatu ote duzun jakiteko, konexio garbia aurkitu behar duzu pentsamenduen eta ondoez-emozioen artean.
 - Honako galdera hau egin behar diozu zure buruari: "beste edonork hau bera sentituko balu, ni orain bezain gaizki sentituko al litzateke?"; erantzuna BAI bada, pentsamenduak lokalizatuta dituzula esan daiteke.

Seme-alaben jokabide problematikoren baten sekuentzia bat egitea proposatuko da.

"Zer iruditzen zaizue zuen seme edo alabaren jokabide problematikoren baten sekuentzia egitea? Lehenik eta behin, ager daitekeen egoera idatziko dugu. Ondoren, sor dakizkigukeen pentsamendu guztiak idatziko ditugu, onak diren ala ez kontuan hartu gabe, eta deskribatu ditugun ezaugarriak izango ditugu ardatz. Ondoren, egoera horretan sentitzen ditugun emozioak idatziko ditugu, eta, azkenik, ondorioak".

ARIKETA. SEME-ALABEN JOKABIDEEN INGURUKO PENTSAMENDU, EMOZIO ETA JOKABIDEEN AUTOERREGISTROA

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Egoera	Zer pentsatzen dut?	Zer sentitzen dut?	Ondorioak

3. ARIKETA: HIRAZKO ETA ETSAITASUNEZKO PENTSAMENDUAK IDENTIFIKATZEA

25 MINUTU

Jarduera honen helburua arretra hirari eta etsaitasunari lotutako pentsamenduetan jartzea da, gurasoek familia-interakzioetan pentsamendu horiek ezagutu eta identifikatu ahal izan ditzaten.

Pentsamendu horiek gurasoekin lantzen hasi aurretik, normalizatu egin behar dira. Gurasoak ulertzen saiatuko gara, erruduntzat hartu gabe. Horretarako, azalduko zaie egoera zailetan eta tentsio handikoetan hirari eta etsaitasunari lotutako pentsamendu automatikoak izan

ditzakegula (eguneroko egoeretan izango ez genituzkeenak, alegia). Puntu hori lagungarria izango zaigu pentsamendu horiek identifikatu eta lantzeak duen garrantzia azpimarratzeko.

Ondoren, hira sentitu duten egoeren sekuentzia eta agertu ohi diren pentsamendu automatikoak aztertuko dira. Gurasoei seme edo alabarekin duten eta *hirari eta etsaitasunari* lotutako pentsamenduak agertu diren egoera/arazo baten sekuentzia bat bakarka adierazteko aukera erraztuko zaie: zer egin zuten, zer egin zuen semeak edo alabak, eta nola gertatu eta amaitu zen egoera. Proposatzen den lana aurreko jardueran egindakoaren antzekoa da, baina neurri handiagoan hartzen ditu kontuan hira eta etsaitasuna. Horretarako, aurkeztutako ariketa erabiltzea gomendatzen da.

ARIKETA. HIRAZKO ETA ETSAITASUNEZKO PENSAMENDUEN, EMOZIOEN ETA JOKABIDEEN AUTOERREGISTROA

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Egoera	Zer pentsatzen dut?	Zer sentitzen dut?	Ondorioak

Hirazko eta etsaitasunezko pentsamenduez hitz egiten dutenean nola sentitzen diren eta erruduntasun-sentimendurik agertzen zaizkien aztertuko da gurasoekin. Sentimendu horiek gertatutakoaren aurrean agertzen dugun damu gisa eta ekintzara bultzatzen gaituzten faktore gisa balioetsi behar dira.

Pentsamendu normalak direla, baina hira biziko erantzuna eragiten dutela eta, beraz, pentsamendu adaptatiboago batzuekin ordezkatzeko landu beharko direla adieraziko zaie.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Saioari amaiera emateko, landutako alderdi garrantzitsuenak nabarmendu behar ditu terapeutak, laburtuta. Horren ondoren, aste osorako finkatutako helburua lantzeko eskatuko zaie gurasoei. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria betetzeko eskatuko da.

3. MODULUA / 6. SAIOA

PENTSAMENDUAK IDENTIFIKATZEA ETA ALDATZEA

Saio honetan, pentsamenduen maneia berrikusiko da A-B-C ereduaren bidez. Okerreko pentsamenduak identifikatzeaz gain, garrantzitsua da pentsamenduak eta, haiekin batera, jokabideak aldatzea, familia-testuinguruetan indarkeriazko egoerak saihesteko. Sinesmen irrazionalei aurre egiteko arrazoiaren arabera pentsatzen erakutsiko zaie gurasoei. Terapeutas barne-elkarrizketa aldatuz sinesmenak eta sentimenduak alda ditzaketela adieraziko die gurasoei. Gurasoek barne-elkarrizketa aldatzen dutenean, asmo berri bat, sentimendu berri bat eta sinesmen berri bat aurkitzen saiatzen ari dira. Horrek portaera txarraren aurrean seme edo alabarentzat onuragarria izango den era batean erreakzionatzen lagunduko die. Eta, has-teko, familian hobeto integratzeko modu bat aurkitzen lagunduko diete seme-alabei.

Helburu orokorrak

- Indarkeriazko jokabideei lotutako jarrerak eta sinesmenak ezagutu eta ulertzea.
- Pentsatzeko eta jokatzeko era alternatibo bat planteatzea, seme edo alabarekiko gatazka-egoeren interpretazioaren aldaketan oinarrituta.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Gurasoek seme edo alabaren jokabideez egiten dituzten interpretazioak identifikatzea. 2. Interpretazio horien ondoriozko inplikazio emozionalak eta jokabidezkoak ezagutzea.	1. ariketa A-B-C ereduaren berrikustea (O)
3. Hirazko eta etsaitasunezko emozio eta jokabideak justifikatzen dituzten pentsamendu automatiko negatiboak identifikatzea. 4. Pentsamendu horiek zalantzan jartzeko eta aldatzeko estrategiak eskuratzea. 5. Hirazko eta etsaitasunezko emozioak eta jokabideak murriztuko dituzten alternatiba errealistagoak sortzea.	2. ariketa Pentsamenduak identifikatu eta aldatzea (N)
6. Sinesmen hitza erabiltzea pentsamendu automatikoen sorrera azaltzeko eta ulertzeko.	3. ariketa "Sinesmen" kontzeptua eta haren identifikazioa (O)
7. Portaera txarra bultzatzen duten okerreko sinesmenak ezagutzea, seme-alabei sinesmen positiboagoak izaten laguntzeko.	4. ariketa Okerreko sinesmenak eta sinesmen positiboak (P)
8. Gurasoei beren sinesmen propioak aztertzeko eta barne-elkarrizketa (beren buruari esaten diotena) aldatzeko aukera bultzatzea. 9. Seme edo alabarentzat onuragarria izango den era batean erreakzionatzen laguntzea.	5. ariketa Barne-elkarrizketa aldatzea (N)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik eta behin, sarrera bat egingo da, eta tarte bat eskainiko da elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, bitarteko aldiaren berrikuspena eta saioaren aurkezpena egiteko (15 minutu). Ondoren, bost jarduera psikoedukativo eta kognitibo-konduktual egingo dira.

15 min

1. ARIKETA	A-B-C EREDUA BERRIKUSTEA	10 min
2. ARIKETA	PENTSAMENDUAK IDENTIFIKATU ETA ALDATZEA	15 min
3. ARIKETA	"SINESMEN" KONTZEPTUA ETA HAREN IDENTIFIKAZIOA	15 min
4. ARIKETA	OKERREKO SINESMENAK ETA SINESMEN POSITIBOAK	15 min
5. ARIKETA	BARNE-ELKARRIZKETA ALDATZEA	15 min

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin.

5 min

SAIOAREN AURKEZPENA

15 MINUTU

Lehenik eta behin, 6. saioaren ongietorria eta sarrera-erregistroa egingo da. Ondoren, saioa hirugarren moduluaren testuinguruan kokatuko da, eta astearen barruan aipatu nahi duten gorabeherarik izan ote den galdetuko zaie parte-hartzaileei.

Seigarren saioan, garrantzitsua da helaraztea ia egoera guztietan erabaki dezakegula zer pentsamendu mota eduki. Egoera azaltzeko bi modu daude: gero eta neurri handiagoan haserretzeko moduan, edota lasaitzeko eta egoera hobeto ulertzeko moduan.

1. ARIKETA: A-B-C EREDUA BERRIKUSTEA

10 MINUTU

Pentsamenduek gure sentimendu eta jokabideetan garrantzi handia dutela eta pentsamenduak maneiatzearen asmoa emozio negatiboak murriztea dela adieraziko da berriz.

Planteatutako adibideak baliagarriak izango zaizkigu gurasoei adibide propioak proposa ditzaten eskatzeko (pentsamenduak errazago identifika ditzaten) eta, ondoren, pentsamenduen aldaketa lantzeko.

Mota honetako galderak eskainiko zaizkie (González-Álvarez et al., 2013):

- *Semearen edo alabaren jokabideez egiten dituzuen interpretazioek izan al dezakete beste ikuspunturen bat? Zer kasutan?*
- *Zer beste interpretazio egin daitezke?*
- *Gogoratu seme edo alabarekin bizi izan duzuen eta beste era batean interpreta zitekeen egoeraren bat. Nola interpreta zitekeen?*

Egoera era errelistan interpretatzera (suposizioak alde batera utzi eta gertakari objektiboetara erreparatzera) eta gatazka-egoerara egokitutako hizkuntza asertibo bat erabiltzera bideratutako ekarpen guztiak bultzatuko dira.

Gurasoek aurretik egin dituzten interpretazioak eta saioan aipatu direnak (errelistagoak izango direnak) konparatuko dira, eta kalte txikiagoa egiten diguten beste pentsatzeko modu batzuk badaudela onartu.

2. ARIKETA: PENTSAMENDUAK IDENTIFIKATU ETA ALDATZEA

15 MINUTU

Jarduera honen bidez, bi helburu lortu nahi dira. Lehen helburua gurasoei beren adibideetan eta, zehazki, *seme-alabekiko interakzioan* oinarritutako *pentsamendu negatiboak* identifikatzeko aukera erraztea da, eta bigarrena, berriz, alde aurreko pentsamenduen sinesgarritasuna murrizteko pentsamendu alternatiboak sortzea, emozio eta jokabide adaptatiboak agertzeko aukera handiagoa izan dadin. Horretarako, pentsamendu, emozio eta jokabideen autoerregistroa erabil daiteke, seme-alabekiko interakzioei lotutako pentsamendu negatiboak erregistratzeko.

ARIKETA. **SEME-ALABEKIKO INTERAKZIOARI LOTUTAKO EGOERETAN AGERTZEN DIREN PENTSAMENDU NEGATIBO, EMOZIO ETA JOKABIDEEN AUTOERREGISTROA**
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Egoera	Zer pentsatzen dut?	Zer sentitzen dut?	Ondorioak	Pentsamendu alternatiboak

Normalizatu eta erruduntasuna saihestu beharko da, eta horrelako sinesmenak guztiok ditugula eta tentsio edo haserre handiko egoeretan ager daitezkeela baina indarkeriazko portarrek justifikatzen ez dituztela adierazi beharko zaie gurasoei. Halaber, tentsio hori maneiatzeko modurik onena egoerak gugan nolako eragina duen aztertzea eta agertzen diren pentsamendu disfuntzionalak aldatzea dela adieraziko zaie.

Pentsamenduak identifikatu ondoren, pentsamendu disfuntzionalak geurtatzeko estrategiak jarriko dira praktikan, eta pentsamenduak identifikatu eta aldatzeko ariketak egingo dira. Horren bidez, egoeren inguruan egindako interpretazioak zalantzan jartzen eta aldatzen saiatuko gara. Kontua ez da dena “arrosa-kolorekoa” ikustea, errealitatera ahal den heinean hurbiltzea baizik.

Hortaz, pentsamendu errealistagoak landuko dira, ikusten diren gertakarietan oinarritutakoak (norberaren interpretazio subjektiboak alde batera utzita), hirari eta etsaitasunari lotutako pentsamenduak aldatzean haiei lotutako emozioak eta jokabideak murriztu daitezten.

3. ARIKETA: "SINESMEN" KONTZEPTUA ETA HAREN IDENTIFIKAZIOA 15 MINUTU

Jarduera honen helburua zera da, *sinesmen* hitza erabiltzea pentsamendu automatikoen sorrera azaltzeko eta ulertzeko. Era horretan, pentsamenduak sinesmenen eta jarreraren ondoriozkoak eta haien adierazpenak –errazagoak– direla ulertzen lagunduko zaie. Horretarako, lan-koadernoan bildutako funtsezko informazioa aurkez daiteke; kontzeptua behar bezala barneratzeko, komenigarria izango litzateke informazio hori helaraztea.

 **DOKUMENTUA. SINESMENEI BURUZKO INFORMAZIOA**
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ET AL., 2004)

Sinesmenak edo justifikazioak pentsamenduen oinarri izaten dira. Adibidez, indarkeria justifikatuta dagoela pentsatzen badut, neure burua defendatzeko erabiltzen badut (sinesmena). Egoera jakin batean norbait ni erasotzeko asmoz hurbiltzen bazait, zera pentsatuko dut, "astindu ederra emango diot" (pentsamendua).

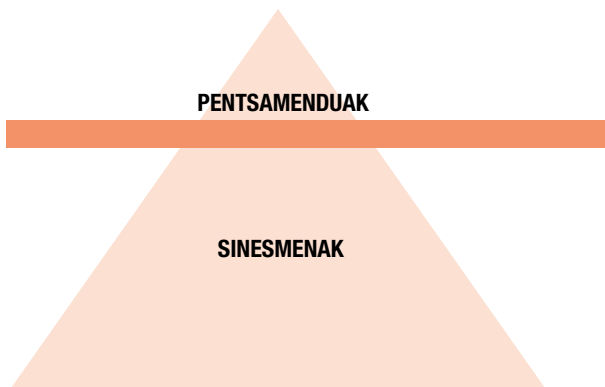
Sinesmenak interpretazioak dira; munduak edo pertsonak funtzionatzeko moduari buruz guk egiten ditugun interpretazio sakonak.

Sinesmenak gure jokabideen justifikazioak dira. Justifikazio horiek desadostasuna murrizteko balio digute, hau da, norbaiti eraso egiten badiot, normalena da gaizki sentitzea eta ondoez hori murrizteko modu bakarra nire jokabidea justifikatzea da: “merezki zuelako egin nuen”.

Jende guztiak ditu sinesmenak edo justifikazioak, bizitza osoan barrena ikasten baitira.

Indarkeria justifikatzeko balio duten sinesmenak sinesmen disfuntzionalen barruan sartzen dira. Disfuntzional esaten zaie ez direlako erabilgarriak.

Pentsamenduak icebergaren tontorra dira, hau da, gure buruan agertzen diren esaldiak. Bien bitartean, sinesmenak barru-barruan daude eta pentsamenduen oinarri dira, baina pentsamenduak ez bezala, gure garunean ezkutuan egoten dira.



4. ARIKETA: OKERREKO SINESMENAK ETA SINESMEN POSITIBOAK

15 MINUTU

Jarduera honen bidez, seme-alaben portaera txarra bultzatzen duten okerreko sinesmenak ezagutzera eman nahi dira, familian integratzeko beste sinesmen positiboago batzuk lortzen laguntzeko.

Komeni da normalizatzea sinesmenak jende guztiak dituela, justifikazio modura erabiltzen direla eta bizitza osoan ikasten direla. Seme-alabek beren sinesmenak dituzte familian integratzeko moduaren inguruan. Portaera txarra bultzatzen duten sinesmenei deitzen zaie okerreko sinesmen.



DOKUMENTUA. **SEME-ALABEN OKERREKO SINESMENAK**
(HEMENDIK MOLDATUA: DINKMEYER, MCKAY ETA DINKMEYER, 1998)

Arreta: “Nabarmentzen naizenean baino ez naiz familia honetakoa, nabarmentzeak gurasoei arazoak sortzen dizkien arren. Nik agintzen dudanean baino ez naiz familia honetakoa, horrelakoe-tan dena liskar batekin amaitzen den arren. Nire aita edo nire ama nirekin liskarrean hastea lortzen badut, boterea edukiko dut”.

Mendekua: “Inork ez nau maite. Nire amari edo aitari min ematen diodanean baino ez naiz familia honetakoa. Ni bezain minduta sentitzea nahi dut”.

Gaitasunik ezaren erakustaldia: “Nire aitari edo amari gauzak egin ezin ditudala sinestarazten diodanean baino ez naiz familia honetakoa. Horregatik, zerbait egiten saiatzen banaiz eta porrot egiten badut, ez naiz familia honetakoa”.

Dena dela, gurasoek jakin behar dute portaera txarra bultzatzen duten sinesmen guztiak beste alde bat dutela, jokabide hobea batera eraman dezakeen sinesmen positibo bat, alegia.

Era horretan, gurasoek seme-alabei lagundu ahal izango diete:

Arreta eskatu ordez parte hartzen

Boterearen ordez independentzia bilatzen

Mendekua bilatu ordez zintzo jokatzeko

Gaitasunik eza erakutsi ordez hausnarketa egiten eta gaitasuna edukitzen



DOKUMENTUA. BESTE ALDEA: SINESMEN POSITIBOAK
(HEMENDIK MOLDATUA: DINKMEYER, MCKAY ETA DINKMEYER, 1998)

Nola lagundu diezaiokezu zure seme edo alabari okerreko sinesmenak aldatzen eta sinesmen positiboak edukitzen?

Seme-alabei gauzetan parte hartzen laguntzearen bidez. Seme-alabak familia-zereginetan laguntzera bultzatzearen bidez. Seme-alabei besteekin lankidetzan jarduten erakustearen bidez. Era horretan, gauzetan parte hartu ahal izango dute eta besteentzat mesedegarri izango dira.

Aukerak ematearen bidez. Seme-alabari aukerak eskaini behar dizkiozu. Ahal denean, gauzak bakarrik egiten utzi behar diozu. Era horretan, semeak edo alabak segurtasun handiagoa izango du bere buruarengan, eta erabaki hobeak hartzen hasiko da.

Zintzo jokatzeko bidez. Semea edo alaba jolasten eta aldi berean partekatzen jakitera orientatu behar duzu. Semea edo alaba zintzotasunez eta errespetuz tratatu behar duzu, zugar konfiantza izan dezan. Era horretan, jendea zintzoa eta konfiantzazkoa izan daitekeela ikusiko du semeak edo alabak.

Aitortzearen eta ausarta izaten erakustearen bidez. Gauzak egiten saiatzen eta ahaleginean ekiten erakutsi behar diozu semeari edo alabari. Beldurrak azaltzeko edo bere arazoei buruz hitz egiteko hitz egokiak erabiltzera bultzatu behar duzu. Seme edo alabaren indarrak aitortu behar dituzu. Era horretan, semeak edo alabak ausarta izaten ikasiko du.

Semeak edo alabak familian garrantzitsuena denaren, berak familian duen lekua, gurasoek esaten eta egiten dutenaren eta seme-alabak hezteko estiloaren inguruan duen pertzepzioan dute jatorria sinesmenek.



DOKUMENTUA. NONDIK DATOZ SINESMENAK?
(HEMENDIK MOLDATUA: DINKMEYER, MCKAY ETA DINKMEYER, 1998)

Gure sinesmenik oinarritzkoenetako batzuk txiki-txikitan eskuratzen ditugu. Sinesmen horiek ez ziren logikoak beti. Guretzat, ordea, logikoak ziren. Eta oraindik ere sinesmen horietako asko geratzen zaizkigu. Beti ez gara jabetzen sinesmen horietako batzuek, eta askotan arazoak sortzen dizkigute. Gurek bezala, gure seme-alaben sinesmenek txiki-txikitan bizi izandako esperientzietan dute jatorria. Semeak edo alabak honako hauen inguruan duen pertzepzioetik datoz: a) familian garrantzitsuena dena; b) semeak edo alabak familian duen lekua; c) gurasoek esaten eta egiten dutena; d) seme-alabak hezteko estiloa.

Askotan, gurasoak harridura geratzen dira semearen edo alabaren balio batzuk gurasoek berak barneratu dituzten eta zenbaitetan konturatu gabe helarazi dituzten berak direla ikustean (Coogan eta Lauster, 2015). Beren seme-alabak ulertu ahal izateko, gurasoei eskatuko zaie haurrak ziren garaian jartzeko eta beren balio propioetan pentsatzeko; gurasoek esaten duten eta egiten duten horretan pentsatzeko, bai eta seme-alabak hezteko estiloan pentsatzeko ere.

ARIKETA. NIRE SINESMEN PROPIOAK

(HEMENDIK MOLDATUA: DINKMEYER, MCKAY ETA DINKMEYER, 1998)

Norberaren balioetan pentsatzea.

Zer zen garrantzitsua zure familiako helduentzat? Zer balio onartzen zenituen? Zer balio baztertzen zenituen? Zer balio helarazi nahi zenizkioke zure seme edo alabari?

Norberaren lekua.

Zein izan zen zure lekua, jaiotza-ordenaren arabera? Lehenengoa, bigarrena, txikiena izan al zinen? Pentsatu orain nola sentitzen zinen. Lidera, agintzen zuena, txikiena, erdikoa zinela sentitzen al zenuen? Nolako lotura du horrek zurekin gaur egun?

Gurasoek esaten dutena eta egiten dutena. Hitzak eta ekintzak.

Pentsatu seme edo alabari erakutsi nahi zeniokeen balioen batean. Adibidez, zintotasuna, hezibidea, eskuzabaltasuna, manera egokiak edo musika dira balioak. *Zer esango zenioke zure seme edo alabari balio hori erakusteko? Zer egin zenezake zure seme edo alabari balio hori benetan garrantzitsua dela erakusteko?*

Seme-alabak hezteko estiloak.

Gurasoek aginduak ematen dituztenean, seme-alaba batzuek borrokatu eta lehiatu egin behar dutela interpretatzen dute. Batzuek uste dute onartuak izateko era bakarra agintzen duena izatea dela.

Gurasoek amore ematen dutenean, seme-alaba askok uste dute balio duen borondate bakarra beraiena dela.

Gurasoek aukerak ematen dituztenean, lankidetzaren bidez jendea elkarrekin bizi daitekeela ikasten dute seme-alabek.

Halaber, honako ariketa hau egin daiteke:

ARIKETA. ZER ERAGIN JASO DITUZU HAZTEN ARI ZINENEAN BIZI IZAN ZENITUEN ESPE-RIENTZIALTIK?

(HEMENDIK MOLDATUA: BREAK4CHANGE ELKARTEA, 2015)

Gure familiek eragin handia izan dute gure pentsamendu eta portaeretan; zenbaitetan, guk uste baino handiagoa.

Zure gurasotasuna gauzatzeko moduan edo seme-alabekin duzun harremanean eragina izan duten eta oraindik ere gogoan dituzun zer mezu jaso zenituen gurasoengandik?

- Zer arauri jarraitzen diezu (idatziak edo idatzi gabeak)?
- Erabakiak hartzeko modua.
- Haurren portaera: zer da onargarria eta zer ez da onargarria?

Zer jarrera hartzen ditugu ondorengo alderdien inguruan?

- estandar eta balio aldakorrak
- teknologiaren erabilera etengabe gertatzen diren aldaketak
- sexua eta sexuak gure gurasotasuna gauzatzeko moduan duen eragina
- dirua kudeatzea eta aurrekontuak egitea – mugak eta askatasunak
- lan-etikak - eskolatzea
- etxean egin beharreko lanak
- hira, gatazka eta frustrazioa lantzea.

Nola agertzen zituzten emozioak zure gurasoek? Ematen al zizuten aukera zure emozioak agertze-ko? Izan al zuten eraginik zure gurasoek zure harremanetan? Zure gurasoek espektatiba handiak jarri al zituzten zuegan? Errealistak ziren ala ez? Zure gurasoak garbi komunikatzen al ziren zurekin eta familiako beste kideekin?

5. ARIKETA: BARNE-ELKARRIZKETA ALDATZEA

15 MINUTU

Jarduera honen helburua gurasoek uste dutena eta sentitzen dutena aztertzea eta beren barne-elkarrizketa (beren buruari esaten diotena) entzutea da (Dinkmeyer, McKay eta Dinkmeyer, 1998).

Semearekin edo alabarekin haserre zaudenean, galdetu zure buruari: Zer esaten ari natzai nire buruari? Gogaituta, haserre eta minduta nago? Ala saiatzen ari naiz nire seme/alabak gaizki portatzeari utz diezaion?

Barne-elkarrizketa alda dezaketela helaraziko zaie gurasoei. Lasai sentituko direla eta harremana aldatzeko gai izango direla sinestaraz diezaiokeete beren buruari.

Honako hau pentsa dezakete beren seme/alabari buruz: “Nola ausartu da niri horrela hitz egitera? Hobe izango du ahoa itxita edukitzea! Zergatik da hain lotsagabea?”. Esan al daiteke beste zerbait? Adibidez, esan diezaiokeete: “Maite, oso haserre al zaude nirekin? Nahi al duzu horretaz hitz egin? Ez zait gustatzen horrela hitz egiten didatenean. Errespetu handiagoa agertzen duzunean, zurekin hitz egin nahi nuke horretaz”. Oraingoz arazoari arretarik ez eskaintzea eta geroago hitz egitea izan daiteke beste aukera bat. Hori zenbat eta gehiagotan egin, orduan eta prestatuago egongo dira gurasoak seme-alaben portaera txarraren aurrean erreakzionatzeko.

Seme edo alaba baten portaera txarraren helburua identifikatzeko, honako alderdi hauei errepertzea eskatuko zaie gurasoei:

Nola sentitzen zara portaera txarra agertzen duenean?

Zer egiten duzu portaera txarraren aurrean?

Nola erreakzionatzen du zure semeak edo alabak egiten duzunaren aurrean?

Alda dezaketen jokabide bakarra beraiena dela gogoraraziko die terapeutak gurasoei. Seme edo alaba bati portaera txarra alde batera uzten laguntzeko, erreakzionatzeko duten modua aldatzen saiatu behar dute.

Gurasoek barne-elkarrizketa aldatzen dutenean, asmo berri bat, sentimendu berri bat eta sinesmen berri bat aurkitzen saiatzen ari dira. Era horretan, seme-alabek portaera txarra alde batera uztea lortzen dute. Eta, hasteko, familian hobeto integratzeko modu bat aurkitzen laguntzen diete seme-alabei.

Sinesmen irrazionalei aurre egiteko modua erakutsiko zaie gurasoei. Gainera, sinesmenek emozioak sorrarazten dituzte, eta, beraz, gurasoek gauza desatseginetan pentsatzea erabakitzen badute, sentimendu desatseginak izango dituzte. Gurasoen sinesmen irrazionalak eskakizun, kexa eta salaketa gisa islatzen dira. Gogogabetzen duten hitzak eta barne-elkarrizketa sinesmenen adierazpenak dira. Gurasoek esaldi zurrunetan sinesten dutenean (“egin beharko nuke, egin beharra daukat eta abar”), baldintzak ezartzen dizkiote beren buruari. Arrazoiaren arabera pentsatzen ikasten dutenean, berriz, pentsatzeko modu berriak aukeratu ditzakete. Egoera negatiboak era logiko batean ikusten ikasten dute. Lehen

hondamen modura ikusten zituzten familia-egoerak benetan diren bezala ikusten hasten dira, hau da, desengainu edo eragozpen gisa. Gurasoen sinesmen irrazionaleri galdera jakin batzuk eginez aurre eginez gero (“Zertan ari naiz pentsatzen? Zorrotza edo jazarlea al naiz? Nire sinesmena arrazionala ala irrazionala da? Zer ondorio izango ditu sinesmen horiei eusteak?”), barne-elkarrizketa aldatu ahal izango dute gurasoek.

Seme-alabek familian integratzen saiatzeko modua haien sinesmen eta sentimenduen araberakoa da. Sinesmen positiboak edukitzen laguntzeko, seme edo alabaren parte-hartzea bultzatzea gurasoek (aukerak emanez, zintzo jokatu, indarrak aitortuz eta ausarta izaten lagunduz). Terapeutak barne-elkarrizketa aldatuz sinesmenak eta sentimenduak alda ditzaketela adieraziko die gurasoei. Horrek portaera txarraren aurrean seme edo alabarentzat onuragarria izango den era batean erreakzionatzen lagunduko die.



DOKUMENTUA. GURASOEN EGINDAKETENA

(HEMENDIK MOLDATUA: DINKMEYER, MCKAY ETA DINKMEYER, 1998)

Helburua	Portaera txarraren adibideak	Gurasoen egindaketa	Sinesmen eta helburu positiboak finkatzeko moduak
Arreta	<i>Aktiboa:</i> Hitza kentzen du eta pailazoarena egiten du. <i>Pasiboa:</i> ahaztu egiten da, ez du etxeko zereginik egiten, besteek bera zerbitzatzea du gogoko.	Ez egin kasu eskatzen dizuten bakoitzean. Ez adituarena egin. Ez zerbitzatu semea edo alaba. Jarri arreta jokabide onagatik beste kasu batzuetan.	Eman eskerrak seme edo alabari laguntzen duenean. Aitortu seme edo alabaren jarrera laguntzen duenean.
Boterea	<i>Aktiboa:</i> kasketak harrapatzen ditu, besteek exijitu egiten die, eztabaidan aritzen da. <i>Pasiboa:</i> egoskor jartzen da, agintzen diotena motel eta gaizki egiten du.	Ez borrokatu eta ez etsi. Ez sartu botere-gatazka batean. Ahal bada, alde egin zauden lekutik. Utzi ondorioak semeak edo alabak jasan ditzan.	Eman aukerak. Utzi semeari edo alabari erabakitzen Beste kasu batzuetan, eskatu laguntza edo lankidetzak.
Mendekua	<i>Aktiboa:</i> ez du errespaturik agertzen, iraindu egiten du eta indarkeriaz jokatu du <i>Pasiboa:</i> Gorroto-begiradak jaurtitzen ditu, ez du laguntzen eta biktimarena egiten du.	Ez mindu eta ez haserretu. Ez mendekatu zure seme edo alabaz. Beste kasu batzuetan, saiatu konfiantza sortzen. Saiatu zure seme edo alabak maite duzula senti dezan lortzen.	Jokatu ahal bezain zintzoen. Eman eskerrak seme edo alabari laguntzen duenean. Aitortu eta estimatu seme edo alabaren jarrera laguntzen duenean.
Gaitasunik ezaren erakustaldia	<i>Pasiboa soilik:</i> erraz ematen du amore, saiatu gabe.	Ez errukitu. Ez kritikatu. Aitortu ahalegin guztiak, baita txikiak ere. Ez galdu seme edo alabarekin dituzun itxaropenak.	Jarri arreta zure seme edo alabaren indarretan. Onartu zure seme edo alabak ongi aukeratzeko duenean. Onartu zure seme edo alabak besteengan pentsatzen duenean. Eskaini adore edo estimulu handia.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

15 MINUTU

Saioari amaiera emateko, landutako alderdi garrantzitsuenak nabarmendu behar ditu terapeutak, laburtuta. Horren ondoren, aste osorako finkatutako helburua lantzeko eskatuko zaie gurasoei. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria betetzeko eskatuko da.

4. MODULUA

EMOZIOEN MANEIUA

Orain arte, indarkeria justifikatzen duten okerreko sinesmen eta pentsamenduek jokabide antisozial, agresibo edo indarkeriazkoak agertzearekin izan duten lotura landu da (adibidez, Calvete et al., 2014; Díaz-Aguado et al., 2004; Echeburua eta Fernández-Montalvo, 1998). Lehen ere esan denez (3. moduluan), A-B-C ereduan elementu garrantzitsuetako bat emozioak dira; emozioak pentsamenduen eta sinesmenen atzetik sortzen dira.

Modulu honetan, emozio mota guztiak nola ezagutu eta emozio horiek giza jokabidean nola eragiten duten landuko da. Emozioak kanpoko edo barneko gertaera bati erantzuteko agertzen dira (Bisquerra, 2003), eta pertsona batek emozio horiek balioesteko moduari pertsona horrek dituen baliabideak gehituz gero, abiaraziko duen portaeran eragina izango dute (Lazarus eta Folkman, 1964). Kasu horietan, emozioak negatiboak baldin badira eta pertsonak uste badute ez dutela baliabiderik edo ez dutela baliabide egokirik (adibidez, gatazka-egoeretan indarkeria erabil daitekeela ikasi dute), ziurrenik portaera antisozialak, agresiboak edo indarkeriazkoak agertuko dira. Horregatik, eta A-B-C eskemari jarraikiz, okerreko pentsamenduak identifikatzen ikastea ez ezik, sentitzen ditugun emozioak identifikatzen jakitea ere oso garrantzitsua da, baita emozio horiek kudeatzen ikastea ere.

Emozioen maneia norberaren sentimendu eta pentsamenduak zeintzuk diren jakiteko gaitasunarekin hasten da, eta aldi berean sentsibilitatea eta enpatia izan behar da beste pertsona batzuenak ere identifikatzeko (Goleman, 1995). Horri esker, sentitzen duguna egoki adieraz dezakegu, bai emozio positiboak (ongizatea, zoriontasuna), bai emozio negatiboak (hira, sumindura, erruduntasuna). Eta gainera beste pertsonak sentitzen dutena ere uler dezakegu, egoerarekin bat datozen jokabideak abiarazi ahal izango ditugu. Norberaren emozioak eta emozio horiekin lotutako jokabidea maneia ditzaketen pertsonak ezinegon pertsonal txikiagoa izaten dute (Mestre, Samper eta Frías, 2002). Gainera, emozioak –batez ere, negatiboak– kudeatzen ez dakiten pertsonak joera handiagoa dute jokabide-arazoak edo portaera antisoziala kanporatzeko (Eisenberg, Fabes, Guthrie eta Reiser, 2000).

Emozioek portaeretan izaten duten eragina aztertu duten lanen arabera, emozio negatiboak indarkeriazko portaerekin lotzen dira; emozio negatiboak izan daitezke hira adieraztea eta

kontrolatzeko gai ez izatea, edo inpultsibotasuna (Eisenberg et al., 2000). Ildo beretik, nerabe eta gazteekin egindako azterlanen arabera, hira beste pertsonetikiko eraso fisikoarekin eta hitzezko erasoarekin lotzen da, oro har (Mestre et al., 2002), eta bereziki, genero-indarkeriarekin (Medeiros eta Strauss, 2006) eta gurasoen aurkako indarkeriarekin (Aroca-Montolio, Lorenzo-Moledo eta Miró-Pérez, 2014). Bestalde, emozio positiboak portaera prosozialekin lotzen dira, hala nola, laguntza, konfiantza, sinpatia, altruismoa edo asertibitatearekin (Garai-gordobil, Álvarez eta Carralero, 2004; Mestre, Frías eta Samper, 2004).

Garrantzitsua da jakitea zer seinalek identifikatzen duten emozio horiek (positiboak eta negatiboak) agertzeko eta garatzeko aukera dagoela; hartara, aurre egiteko estrategiak abiarazi ahal izango dira eta portaera desegokiak saihestu.

Portaera antisozialak eta indarkeriazkoak prebenitzeko eta/edo murrizteko nerabeekin egindako hainbat esku-hartze proiektutan emozioak txertatu dituzte lan-saioretan (adibidez, Díaz-Aguado, 2005; Graña eta Rodríguez, 2010), baita gurasoen aurkako indarkeria lantzeko programetan ere (Break4Change Elkarte, 2015; González-Álvarez et al., 2013; Routt eta Anderson, 2011). Frogatuta dago emozioaren kontzeptua ezagutu eta ulertzen bada, eta emozioek pentsamendu eta sinesmenekin duten lotura gogoratzen bada, nerabeak gehiago jabetzen direla zer emozio sentitzen dituzten, oro har, eta familia-testuinguruan, bereziki. Era berean, beste pertsona batzuk –bereziki, gurasoak, anai-arrebak, bikotekidea eta lagunak– zer bizitzen ari diren ere konturatzen dira. Norberaren emozioak aztertzea eta gertuko pertsonen emozioekin enpatizatze gaitasuna garatzea garrantzitsua da, baldin eta harreman positiboak sustatzea landu nahi bada, batik bat, senitartekoekin baina baita bikotekidearekin, lagunekin edo ikastetxean ere.

Sarrera honetan aipatu eta nabarmendu da zein garrantzitsua den norberaren eta besteen emozioak identifikatzen ikastea. Enpatiari buruz ari gara; adimen emozionalaren eta hezkuntza emozionalaren funtsezko gakoetako bat da enpatia. Adimen emozionala munduarekin elkarrengaitzeko modu bat da: sentimenduak oso kontuan hartzen ditu eta hainbat trebetasun biltzen ditu, hala nola, inpultsuen kontrola, autokontzientzia, motibazioa, gogo bizia, pertseberantzia, enpatia edo adimen-bizkortasuna. Trebetasun horien bitartez izaeraren hainbat ezaugarri eratzen dira: autodiziplina, errukia edo altruismoa, eta horiek guztiak ezinbestekoak dira adaptazio sozial egokia eta sortzailea egiteko (Goleman, 1995). Bestela esateko, emozioak zentzuz erabili behar dira pertsonen portaera bideratzeko. Esparru teoriko horren barruan, enpatia dimentsio anitzeko ikuspegi batetik begiratuta definitzen da, eta pertsonen beste pertsonen erantzuteko duten gaitasuna hauteman daiteke bertan, betiere alderdi kognitibo eta afektiboak aintzat hartuta, eta norberaren eta besteen sentimenduak bereizteko gaitasunaren garrantzia nabarmenduta (Garai-gordobil eta García de Galdeano, 2006; Goleman, 1995). Hezkuntza emozionalaren helburuetako bat da norberaren emozioak hobeto ezagutzea eta besteenak identifikatzea, eta emozioak erregulatzea, emozio negatiboen efektu kaltegarriak prebenitzea eta jokabide prosozialekin lotzen diren emozio positiboak sortzeko trebetasuna garatzea (Bisquerra, 2005).

Enpatiak zuzenean eragiten du jokabide altruistaren agerpenean (Etxeberria et al., 1994), parekideetikiko jokabide asertiboaren agerpenean (Garai-gordobil eta García de Galdeano, 2006) eta jokabide prosozialen agerpenean (adibidez, laguntzea, partekatzea, ulertzea eta abar) (Mestre et al., 2002). Bestalde, enpatiarik eza jokabide antisozialarekin lotzen da (Garai-gordobil, Álvarez eta Carralero, 2004), agresibitate fisiko eta ahozkoarekin, oro har, nerabeen kasuan (Mestre et al., 2004) eta, bereziki, gurasoen aurkako indarkeriarekin (Calvete, Orue eta Sampedro, 2014; Ibabe eta Jaureguizar, 2011). Horregatik guztiatik, gurasoen aurkako indarkeria-egoeretan esku hartzeko programetan emozio negatiboak edo negatibo izan

daitezkeen emozioak lantzen dira, baina horretaz gain, emozio positiboak ere sustatzen dira, bereziki, enpatia (González-Álvarez et al., 2013; Routt eta Anderson, 2011).

Modulu honen helburu orokorra zera da, emozio mota guztiak, hots, negatiboak (hira, sumindura, erruduntasuna) eta positiboak (ongizatea, zoriontasuna) ezagutzen eta giza jokabidean nolako eragina duten ikastea.

Lehenik, gurasoak emozioaren kontzeptuarekin trebatzea lortu nahi da. Alderdi emozionala eta indarkeria ahalbidetzen duten emozioak detektatzeko estrategiak zeintzuk diren ulertu ondoren, hira kontrolatzeko hainbat teknikan trebatuko dira. Hori egingo da familia-eremuan emozioak maneiatzeko trebetasunak garatzeko. Hartara, indarkeria-goraldia eten ahal izango dugu egoera ez dadin muturreko bihurtu.

Azkenik, jokabide agresiboak ongien prebenitzen dituzten elementuetatik bat aurkeztuko zaie gurasoei: enpatia. Kontzeptu hori uler dezaten eta jarrera enpatikoak abiaraz ditzaten sustatuko da, saioan hainbat ariketa eginez horretan trebatzeko.

4. MODULUA / 7. SAIOA

EMOZIOAK ETA INDARKERIAZKO PENTSAMENDU ETA JOKABIDEEKIN DUTEN LOTURA

Saio honetan, indarkeria ahalbidetzen duten emozioak zeintzuk diren ikasiko dute gurasoek. Horretarako, pentsamendu eta sinesmenek emozioetan betetzen duten zeregina gogoratuko da. Emozioak eta, zehazkiago, indarkeriarekin lotura dutenak landuko dira (hau da, hira eta etsaitasuna). Gurasoek gai izan behar dute emozio horiek beraiengan eta beraien seme-alabengan detektatzeko; izan ere, identifikatzen badituzte aldatu egin ditzakete, autokontrolerako jokabideak izan ditzakete eta indarkeria-egoerak saihestu ditzakete.

Helburu orokorrak

- Emozioak zer diren eta zer funtzio betetzen duten jakitea. Emozio pertsonalen eta orokorren motak.
- Emozioen eta pentsamenduen arteko loturan aurrera egitea eta gure jokabideetan duten garrantzia ulertzea.
- Norberaren eta besteren emozioak –orokorrak zein hira eta etsaitasuna– identifikatzeko estrategiak ezartzea.
- Emozioak adierazi eta kontrolatzeko estrategiak ezartzea.
- Hiraren eta etsaitasunaren autokontrolerako estrategiak erabiltzeko motibatzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Emozioak zer diren eta zer funtzio betetzen duten argi eta zehatz ulertzea. 2. Emozio mota asko identifikatzea eta ezagutzea.	1. ariketa Emozioaren kontzeptua eta emozio motak (N)
3. Emozioen autokontrolerako estrategiak ikastea eta barneratzea; hain zuzen ere, hiraren emozioa, etsaitasunaren emozioa, eta indarkeriazko jokabide eta pentsamenduekin lotura duten identifikatutako beste emozio batzuk.	2. ariketa Autokontrol-tekniketan trebatzea (N)
4. Portaerak eta portaeren inpaktua identifikatzea goraldiaren fenomenoan.	3. ariketa Indarkeria-goraldia geldiaraztea (N)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik sarrera bat egingo da, hau da, elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, bitarteko aldiaren berrikuspena, eta moduluaren eta saioaren aurkezpena egiteko tartea izango da (15 minutu). Gero hiru jarduera psikoedukatio egingo dira emozioei buruz; semaforoaren teknika erabiliz (Kendall eta Braswell, 1993).

15 min

1. ARIKETA	EMOZIOAREN KONTZEPTUA ETA EMOZIO MOTAK	20 min
2. ARIKETA	AUTOKONTROL-TEKNIKETAN TREBATZEA	30 min
3. ARIKETA	INDARKERIA-GORALDIA GELDIARAZTEA	20 min

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin.

5 min

Ongietorriaren ondoren, sarrera-erregistroa egin behar da. Saio honetan, gurasoak emozioaren kontzeptuarekin trebatzea lortu nahi da. Alderdi emozionala eta indarkeria ahalbidetzen duten emozioak detektatzeko estrategiak zeintzuk diren ulertu ondoren, hira kontrolatzeko hainbat teknikatan trebatuko dira.

Oso garrantzitsua da ideia hau transmititzea: indarkeria-egoerak saihestu egin daitezke lehenengo seinaleak detektatzeko gai izanez gero.

1. ARIKETA: EMOZIOAREN KONTZEPTUA ETA EMOZIO MOTAK

20 MINUTU

Lehenengo jardueran, emozioaren kontzeptuaren definizio globala proposatu eta eztabaidatuko da gurasoekin batera, erantzuteko hiru sistemak nabarmenduta. Horretaz gain, emozioek betetzen duten funtzio edo eginkizunari buruzko informazioa emango da, eta zer emozio motak dauden ere azalduko da honako dokumentu honetan:

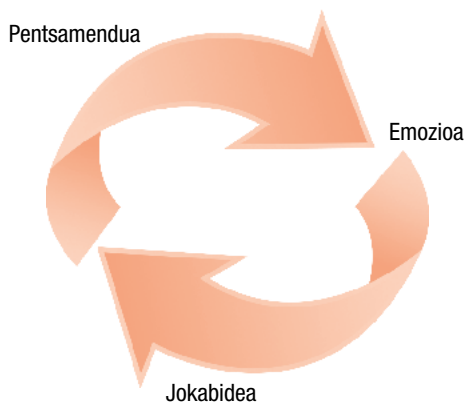


DOKUMENTUA. EMOZIOA DEFINITZEA ETA EMOZIOAREN FUNTZIOAK

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Emozioak egoera afektibotzat har ditzakegu, ingurunearekiko izaten dugun erreakzio subjektibotzat, eta emozioekin batera aldaketa organikoak, pentsamenduak eta jokabideak izaten ditugu. Horiek dira erantzuteko hiru sistemak. Zehazki, erantzun fisiologiko edo fisikoa (tasa kardiakoa, izerdia eta abar), erantzun motorra (negar egitea, korri egitea, barre egitea, oihu egitea eta abar) eta erantzun kognitiboa, gogo-aldartearen bera dena (poza, tristezia, eta abar).

Erantzun emozionala emateko hiru sistemak:



Emozioek funtzio adaptatiboa betetzen dute. Gizakiaren bilakaera osoan, emozioak erabilia biziraun ahal izan dute espezieko kideek. Bi emozio multzo daude:

- Emozio positiboak: egoerak arriskurik ez dakarrela adierazten digute, eta beldurrik gabe hurbil gaitzkeela; beraz, aurreikus dezakegu ondorioak gure gustukoak izango direla (adibidez, lagun zahar bat ikusi eta kasu egitera hurbiltzen garenean).
- Emozio negatiboak: bizitzen ari garen egoera hori ez dela erabat segurua adierazten digute, eta beraz, erne egon beharko dugu kalterik ez jasateko (adibidez, jaki bat ustelduta dagoenean, nazka sentitzen dugu).

Hori garrantzitsua da, emozio jakin batzuei buruz –beldurra, amorrua, hira edo etsaitasunari buruz– hitz egitean sortzen diren konnotazio negatiboak murrizteko.

Jarraian, landu beharreko emozioen zerrenda bat aurkeztuko da:

ARIKETA. EMOZIOEN ZERRENDA
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Haserre	Gogaituta	Zoritzarrekoa
Erruduna	Zoriontsu	Aspertuta
Triste	Pozik	Kezkati
Deprimituta	Damututa	Jeloskor
Antsietatearekin	Desesperatuta	Gustura
Izukur	Itxaropentsu	Urdurituta
Inbidiatsu	Beldurti	Baikor
Energikoa	Lasai	Tentsioan

Emozio horietatik maiztasun handienarekin eta txikienarekin (edo inoiz ez) zein sentitu izan dituzten identifikatzeko eskatuko zaie, eta lan-koadernoan idazteko esango zaie. Jarduera honen bitartez, terapeutak emozio mota ugari daudela azaldu behar die gurasoei, beraiek ohiko moduan bizi edo identifikatzen dituztenak baino askoz ere gehiago.

2. ARIKETA: AUTOKONTROL-TEKNIKETAN TREBATZEA

30 MINUTU

Ariketa honen helburua da gurasoei hainbat estrategia eta jarraibide eskaintzea emozioak –haserrea edo hira, esaterako– kontrolatzen ikasteko.

Emozio horiek lantzeko Semaforoaren Teknika proposatuko da, honako dokumentu hau erabilita:



DOKUMENTUA. SEMAFOROAREN METAFORA
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Zenbait egoerak gainditu egiten gaituzte zirkunstantzia jakin batzuen ondorioz; ez dago kontrolik, ezin dugu argi pentsatu, gure inpultsuen arabera mugitzen gara. Kasu horietan esango dugu semaforoa *gorri* dagoela.

Beste zenbait egoeratan sumatzen dugu haserre gaudela eta hira areagotzeko arriskuan gaudela, baina oraindik ere gure burua kontrolatzeko eta gure inpultsuak menderatzeko gai gara. Egoera horietan semaforoa *laranja* dago.

Kolore *berdea* gure ohiko gogo-aldartea izango litzateke, haserre handirik gabe, hirarik gabe.

Semaforoaren teknika zertan datzan azalduko zaie gurasoei, eta zer estrategia zehatz erabili behar dituzten haserrearen intentsitatean oinarrituta, adingabea une horretan dagoen semaforo-kolorearen arabera.



DOKUMENTUA. ERABILITAKO TEKNIKEN LABURPEN-ESKEMA
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Hiraren estadio edo fasea	Estrategiak
Berdea	<ul style="list-style-type: none"> Jarduera alternatiboak Asertibitatea
Laranja	<ul style="list-style-type: none"> Distrakzio-teknikak Arnasketa
Gorria	<ul style="list-style-type: none"> Bakarraldia Autoinstrukzioak

Saioan estrategia guztiak landuko dira.

Seme-alabekiko harremanaren testuingurutik kanpoko gatazka-egoerak proposatuko dira teknika horietan trebatzeko eta, hartara, errazagoa izango zaie familia-testuinguruan txertatzea.



DOKUMENTUA. AUTOKONTROLEKO TEKNIKAK
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013; LABRADOR, CRUZADO ETA MUÑOZ, 2004)

BERDE NAGOENEAN:

Egoera horretan, berde gaudenean, ez da hira agertzen baina beste pertsona batek esandako zerbait edo egoeraren bat ez badugu gustuko, aukera hauek ditugu:

- Beste zerbait egitea: kirola egitea, musika entzutea, zinemara joatea...
- Beste pertsonari esatea esan edo egin duen horretatik zer ez zaizun gustatu, modu onean betiere.

LARANJA NAGOENEAN (*):

1. Distrakzio-teknikak:

Geure buruaren baliabideak mugatuak dira; beraz, teknika honen bitartez are gehiago haserretzen gaituzten pentsamenduak gure burutik ateratzen ikasiko dugu, eta pentsamendu horien ordean, ongieza eragiten diguten pentsamenduek lehen okupatzen zituzten baliabide horiek guztiak beteko dituzten jarduera mentalak abiaraziko ditugu.

Hau da, nire arreta guztia beste jarduera mental bati ematen badiot, ongieza eragiten didaten pentsamendu horiek ez zaizkit buruan bueltaka ibiliko; bi jarduera horiek bateraezinak dira.

Hona hemen ariketa horien adibideak:

- Contar de 1100etik behera atzerantz kontaktzea 7naka.
- A letraz hasten diren 10 animalia izenak pentsatzea.
- Arreta guztia koadro bati ematea, edo kalean bazaude erakusleihen bati, eta koadroan edo erakusleihen dauden osagaiak edo formak deskribatzea.

2. **Arnasketa:**

Oso garrantzitsua da diafragma erabiltzea; diafragma gihar bat da eta barrunbe torazikoa eta abdomen edo sabela bereizten ditu. Arnasketan laguntzen du batik bat. Kontrolatzen ikasi behar dugu.

Mantso-mantso arnasa hartzen ikasteko urratsak dira hauek:

- a. Eseri edo etzan zaitetz eroso. Jarri esku bat bularraldean eta bestea sabelaren gainean.
- b. Hartu arnasa mantso eta sakon sudurretik sabelera iritsi arte (3-4 seg.); sabel gainean duzun eskuak altxatu egin behar du. Bularrak ez du ia mugitu beharrik.
- c. Eutsi aireari barruan (2-3 seg.).
- e. Bota airea poliki-poliki ahotik, ezpainak erdi-itxita dituzula, ufada entzun dadin.
- f. Atera biriketan duzun aire guztia; laguntzeko, sabela barrualdera sar dezakezu.
- g. Egin 4 segunduko atsedena berriz arnasa hartzen hasi baino lehen.

GORRI NAGOENEAN (*)

Itxaronaldia (3. saioa, Familien Azpiprograma):

Egoeratik ateratzea da kontua (atsedenaldia hartzea, baina horrek ez du esan nahi egoera bertan behera utzi denik). Gainera, inguruko jendearekin seinale bat hitzartzea garrantzitsua izaten da, ingurukoek jakin dezaten teknika hori baliatu nahi duzula eta bakarrik egon behar duzula; horregatik da hain garrantzitsua teknika hau zuen familian oso ondo azaltzea. Klean edo etxetik ahalik eta urrutien zaudelarik, autoinstrukzioak erabili beharko dituzu.

Autoinstrukzio positiboak:

Autoinstrukzioek hira-egoeretan agertzen diren pentsamendu negatiboak aldatzeko balio dute, pentsamendu baliagarriagoen alde.

Honako hau da prozedura:

- a. Barneko berbalizazio eragozleak (pentsamendu negatiboak) detektatzea. *Hasieratik identifikatu ditugun pentsamendu negatibo horiek dira.*
- b. Autoinstrukzio alternatibo eta positiboak sortzea egoerari aurre egiteko. *Pentsamenduak maneiatzen lan egin dugunean atera ditugun ondorioetatik lor ditzakegu.*

Honako jarraibide edo adibide hauei ere errepara diezaikegu (González-Álvarez et al., 2013):

Nola egin		Autoelkarrizketaren adibideak
Emozioa hasten denean	Emozioa hartuko dugu seinaleztat; hain zuzen ere, geure buruari autoinstrukzioak ematen hasteko premiaren seinaleztat. Ez dugu ahaztu behar gure helburua dela pentsamendu negatiboek geu ez itsutzea, baizik eta geure burua kontrolatzea; eta hori egiten hasiko gara.	<ul style="list-style-type: none"> – Sentsazio honek ez nau garaituko. – Ikasitako teknikak baliatzeko unea iritsi da. – Badakit itsutzen banaiz okerrago sentituko naizela.
Egoerari aurre egin baino lehen eta bitartean	Gure kontrol-plana abiaraziko dugu: komentario positiboan bitartez bideratzea geure burua ; komentario horiek alde zuzenetik prestatu ditugu eta orain gogoratu egin behar ditugu. Horretarako, alde zuzenetik txarteletan idatz ditzakegu eta orain txartel horiek erabil ditzakegu.	<p>Lehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ez dago zertan kezkatu. – Lasai egon naiteke. – Badakit nola konpondu sentsazio hau. – Pentsamendu negatiboek ez didate ezertan laguntzen. <p>Bitartean:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kontrolari eutsiko diot; egia esan, horretan ari naiz. – Tentsioan baldin banago, arnasa sakon hartu eta lasaitu egingo naiz. – Egiten ari naizen honetan kontzentratuko naiz. – Gauza okerragoak ere gainditu ditut.
Egoerari aurre egin ondoren	Egoerari aurre egin diogulako geure burua goraipatuko dugu . (emaitza bat ala beste izan). Ikaskuntza-prozesu orotan erroreak eta aurrerapenak izaten dira.	<p>Gero:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lortu dut, edo gutxienez, saiatu naiz. – Hurrengoan lehenago lortuko dut. – ... (a)ri esan behar diot oso ongi egin dudala.

3. ARIKETA: INDARKERIA-GORALDIA GELDIARAZTEA

20 MINUTU

Indarkeriazko portaera kontrolatzeko gurasoek egindako lanarekin jarraituta, seme-alaben indarkeriazko portaeren aurrean hartzen duten jokabideari garrantzia ematea ezinbestekoa da, indarkeria-goraldiaren fenomenoaren saihestearren.

Horretarako, honako ariketa hau erabiltzea gomendatzen da, goraldiaren fenomenoan gurasoek beren portaerak zein diren eta portaera horiek zer eragin duten identifika dezaten.

“Jarraian, gure portaerak semearekin edo alabarekin izaten ditugun eztabaidetan nola eragiten duen identifikatzeko ahalegina egingo dugu. Gogoan baduzue, indarkeria-goraldiaren fenomenoari buruz hitz egin genuen eta aipatu genuen semearen edo alabaren indarkeriazko portaerak gora egiten duela edo areagotu egiten dela denborarekin, baina era berean, gora edo behera egiten du zuk une horretan izaten duzun portaeraren arabera. Hortaz, zuek ere baduzue nolabaiteko botererik zuen semeak edo alabak egiten duen indarkeriaren gain; ikus dezagun, orain, nola maneiatu egoera horiek indarkeria desagerrarazteko. Ezer baino lehen zera egin behar dugu, gatazka-egoeretan nola jokatzeko dugun identifikatzea. Horretarako, agian baliagarria izan daiteke, adibidez, egoera jakin batean nolako jokabidea izan duzun identifikatzea, hau da, izan duzuen azkeneko eztabaidan edo eztabaida larrienean edo zure ustez interesgarria izan daitekeen edozein egoeratan, baldin eta horrelako egoeretan jokatzeko duzuen moduaren adierazgarri bada”.

ARIKETA. NORBERAREN INDARKERIAREN GORALDIA
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Egoera	Zein izan zen nire portaera?	Zer gertatu zen gero? (ondorioak)
Azkeneko eztabaida		
Eztabaida larriena		

Gurasoen portaerak identifikatu ostean, indarkeria-goraldia ahalbidetzen duten eta ez-eragin-kortzat jotzen diren bi erantzuni erreparatuko zaie bereziki: indarkeria erabiltzeari eta une desegokietako arrazoibideari. Gurasoei ikusarazi behar zaie semea edo alaba indarkeriazko portaerak izaten hasten denean jokabide horiek saihestu egin behar dituztela. Gurasoek, askotan, indarkeriaz erantzuten dute edo semearekin edo alabarekin argudioak eta arrazoiak erabiltzen saiatzen dira portaera desegokiak bertan behera utz ditzaten. Bi erantzun horiek ez dira eraginkorrak eta emaitza bera izaten dute: nerabearen indarkeriazko erantzuna areagotzea. Kontua ez da semearekin edo alabarekin ez arrazoitzea, baizik eta une egokia hautatzea eta, esan gabe doa, indarkeria agertzen denean ez da gomendagarria arrazoitzen saiatzea. Hortaz, gurasoek argi izan behar dute portaera desberdinen aurrean zer egin dezaketean.

Lehendik landutako “Itxaronaldia egitea” estrategia eta/edo “kanpoan eman beharreko denboraren” printzipioa baliatzea da kontua. Betiere semearen edo alabaren erantzuna ez areagotzeko helburuarekin. Gertakariaren ondoren, bai gomendatzen da eztabaida eragin duen gaiari berriro heltzea eta horri buruz hitz egiten saiatzea. Puntu horri ekiteko, interesgarria izan daiteke jarraian dagoen ariketa egitea, gurasoek azter dezaten nola jokatu behar duten lehen identifikatutako egoera jakin horietan.

ARIKETA. GORALDIA SAIHESTEKO JOKABIDEAK
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Egoera	Nire portaera iraganean	Nire portaera etorkizunean
Azkeneko eztabaida		
Eztabaida larriena		

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Saioari amaiera emateko, landutako alderdi garrantzitsuenak nabarmendu behar ditu terapeutak, laburtuta. Horren ondoren, aste osorako finkatutako helburua lantzeko eskatuko zaie gurasoei. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria betetzeko eskatuko da.

M4S8

4. MODULUA / 8. SAIOA

ERANTZUN ENPATIKOA GARATZEA

Saio honetan enpatia izango da ardatz. Hau da, beste pertsona baten ideiak, portaerak eta sentimenduak ulertzeko ahalmena. Enpatia gatazka-egoeren aurrean babesteko faktorea izaten da, haserrearen inhibitzailea baita eta, hortaz, haserretzeko aukerak murrizten ditu. Izan ere, gurasoak gai badira seme-alabei transmititzeko portaera desegoki batetik zer ez duten gogoko eta seme-alabak gai badira gurasoen mezua ulertzeko, indarkeria-egoerak modu asertiboan konpondu ahal izango lirateke.

Enpatiaren abantaila nagusiak honako hauek dira: besteei sentiarazten die beraiengatik kezkatzen den norbait badela, eta lotura bereziak ezartzen ditu (guraso eta seme-alaben arteko harremana hobetzea).

Helburu orokorra

- Enpatia eta beste pertsonaren lekuan jartzearen garrantzia ulertzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
<p>1. Enpatiaren kontzeptua ulertzea, eta enpatia harreman sozialetan, lehenik, eta semearekiko edo alabarekiko harremanetan, zehazki, praktikan jartzeak zer dakarren ere ulertzea.</p> <p>2. Enpatia semearekiko edo alabarekiko harremanean praktikan jartzeko estrategiak ikastea.</p>	<p>1. ariketa Enpatia lantzea (N)</p>

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik saioa aurkeztuko da, hau da, elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena egiteko tartea izango da (25 minutu). Gero, enpatiari eta bideratutako elkarrizketari buruzko jarduera psikoedukatio bat egingo da. **25 min**

1. ARIKETA ENPATIA LANTZEA **50 min**

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin. **15 min**

SAIOAREN AURKEZPENA

25 MINUTU

Saiorako ongietorria egin ondoren, sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena egingo dira. Saio honetan, jokabide agresiboak ongien prebenitzen dituzten elementuetatik bat aurkeztuko zaie gurasoei: enpatia. Kontzeptu hori uler dezaten eta jarrera enpatikoak abiaraz ditzaten sustatuko da, saioan hainbat ariketa eginez horretan trebatzeko.

1. ARIKETA: ENPATIA LANTZEA

50 MINUTU

Saiorako ongietorria egin ondoren, sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena egingo dira. Saio honetan, jokabide agresiboak ongien prebenitzen dituzten elementuetatik bat aurkeztuko zaie gurasoei: enpatia. Kontzeptu hori uler dezaten eta jarrera enpatikoak abiaraz ditzaten sustatuko da, saioan hainbat ariketa eginez horretan trebatzeko.



DOKUMENTUA. ENPATIA

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Enpatia beste pertsona baten ideiak eta sentimenduak ulertzea da. Arretaz entzutea dakar, galderak egitea, norberaren balio-judizioak alde batera uztea, bestearen ikuspegia ulertzea, bestearen iritzi, sentimendu, motibazio eta egoerak ulertzea.

Bideratutako elkarrizketaren bitartez, enpatiarekin eta enpatia praktikan jartzearekin loturik izan daitezkeen mitoak ebaluatzea interesgarria izan daiteke. Askotan, makurtzea esan nahi duela pentsa daiteke, botere-borroka bat dela, edo ahulezia adierazteko modu bat dela.

Gurasoen saioan enpatia lantzeko honako formula hau proposatzen da: seme-alabekin izandako gatazka-egoera deskriba ditzaten eskatuko zaie, eta role-playing ariketa bat egingo da. Rolak elkartrukatzeko ariketak gurasoekin egingo dira: batzuk guraso izango dira eta beste batzuk seme edo alaba, eta gero paperak aldatuko dituzte. Gurasoak emozionalki inplikatuak dituen ariketa egitea da kontua, beraiek beraien seme-alabekiko interakzioan aplikatu dezaketen adibide batekin.

Jarraian, enpatia landuko da. Zera lortu nahi da, horrelako egoeretan semeak edo alabak zer bizitzen duen ulertzeko eta sentitzeko gai izatea gurasoak eta, horretarako, semearen edo alabaren tokian jartzera bideratutako ekarpen guztiak indartuko dira une oro, horixe baita ariketaren azken helburua, bestearen tokian jartzea.

Maiz galdetu behar zaie parte-hartzaileei eztabaidatzen ari den gaiari buruz zer iritzi duten eta taldekide guztiak parte hartzen dutela ere ziurtatu behar da.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

15 MINUTU

Saioari amaiera emateko, landutako alderdi garrantzitsuenak nabarmendu behar ditu terapeutak, laburtuta. Horren ondoren, aste osorako finkatutako helburua lantzeko eskatuko zaie gurasoei. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria betetzeko eskatuko da.

5. MODULUA

KOMUNIKATZEKO ETA ARAZOAK KONPONTZEKO TREBETASUNAK

Laugarren moduluan ikasitakoaren ondoren, urrats bat haratago egingo da eta “familian harremanak izateko modu berriak” landuko dira, komunikatzeko, balidatzeko eta arazoak konpontzeko trebetasunetan trebatuz. Horretarako, bi saio egingo dira.

Giza harreman gehienen gakoa komunikazioa da. Komunikatzeko trebetasunei buruz hitz egiten dugunean, beste pertsona batzuekin harremanak izaten ditugunean agerian jartzen ditugun gaitasunak aipatzen ari gara. Beti erabiltzen ditugu, gauza positiboak, negatiboak zein neutroak adierazteko. Hori lotuta dago, nolabait, enpatiari buruz aurretik egin duten lanarekin.

Garrantzitsua da arazoen konponketa ere lantzea, trebetasun horiek egoera gatazkatsuei modu asertiboan, enpatikoan eta proaktiboan aurre egiteko balio baitute. Gatazkak gure bizitzaren zati dira eta ikasteko iturri handi bat. Gatazkak izateak esan nahi du bizirik gaudela, eta gatazkak maneiatzen ikastea osasuntsua da, batez ere gatazka batzuk saihetsezinak direlako. Baina gatazka horien ondorio negatiboak saihets daitezke, guztiok ditugu gatazkei aurre egiteko gaitasuna ematen diguten berezko barne-baliabideak (gizakiak horiei esker bizirauten du); nolana ere, egia da estrategia baliagarriak “ikasi egiten direla”.

5. MODULUA / 9. SAIOA

KOMUNIKATZEKO ETA BALIOZKOTZEKO TREBETASUNETAN TREBATZEA

Oso garrantzitsua da helaraztea arazoa zerbait arrunta dela pertsonen arteko interakzioan eta familia barruan. Eta garrantzitsuena interakzioari ematen zaion konponbidea dela. Arazoa ez da erantzuna, gaintitu beharreko egoera bat baizik. Horretarako, hurrengo saioan komunikatzeko trebetasunetan trebatuko dira.

Saio honetan, gurasoek beren seme-alabekin komunikatzeko erabiltzen dituzten moduak hartu beharko dituzte kontuan, baita portaera horrek gurasoen harremanetan nola eragiten duen ere. Harreman ona izateko, garrantzitsua da hitz egitea eta teknika egokiak erabiltzea. Horretarako, garrantzitsua da gurasoek entzuten jakitea seme-alabek sentitzen dutena igartzeko. Era berean, garrantzitsua da seme-alabei helaraztea ondo dagoela sentimenduei buruz hitz egitea eta arazoei buruz hitz egin ahal izatea inori errua bota gabe.

Gurasoak ez dira beti arazo bat konpontzeko gai izaten, eta ezin dituzte, halaber, seme-alaben sentimenduak desagerrarazi, baina erakuts dezakete seme-alabei gertatzen zaienarekiko interesa agertzen dutela. Semeari edo alabari erakuts diezaiokete ulertzen dutela eta haren sentimenduak onartzen dituztela, nahiz eta semearekin edo alabarekin ados egon ez. Gurasoek erabiltzen duten ahots-tonuarekin eta hitzekin erakutsi behar diote onartzen dutela. Errespetua komunikatu behar dute.

Helburu orokorrak

- Komunikazio-estiloak ezagutu eta ulertzea.
- Gurasoen eta seme-alaben arteko komunikazio eraginkor baterako oinarriak ezartzea.
- Komunikazio-estilo asertibo bat eskuratzea eta/edo hari eustea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Entzuteko trebetasuna irakastea sentimenduak igartzeko.	1. ariketa Nola ikasiko dut entzuten? (N)
2. Dauden komunikazio-estilo desberdinak ezagutu eta ulertzea: pasiboa, agresiboa eta asertiboa.	2. ariketa Komunikazio-estiloak (N)
3. Komunikazio-estilo asertiboa praktikan jartzea.	3. ariketa Kritikak edo zuzenketak egitea (O)
4. Ulertzea lehenengo pertsona erabiliz emandako mezuek seme-alabei adierazten dietela beren ekintzek zenbaterainoko garrantzia duten gurasoentzat.	4. ariketa Lehenengo pertsona erabiliz hitz egitea (N)
5. Balidazioa zer den jakitea.	5. ariketa Balidazioa (N)
6. Balidazio-teknika praktikan jartzea.	

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik, modulua eta saioa aurkeztuko dira eta elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa eta saioen arteko aldiaren berrikuspena egiteko tartearen emango da (10 minutu). Gero, bost jardueraren psikoedukazio eta kognitibo-konduktual egingo dira.

10 min

1. ARIKETA	NOLA IKASIKO DUT ENTZUTEN?	15 min
2. ARIKETA	KOMUNIKAZIO-ESTILOAK	15 min
3. ARIKETA	KRITIKAK EDO ZUZENKETAK EGITEA	15 min
4. ARIKETA	LEHENENGO PERTSONA ERABILIZ HITZ EGITEA	15 min
5. ARIKETA	BALIDAZIOA	15 min

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin.

5 min

Lehenik, 5. moduluko gurasoen lehenengo saiorako ongietorria egingo da eta sarrera-erregistroa egiteaz gain saioen arteko aldiaren berrikuspina egingo da. Besteekin harremanak izateko alternatibak bilatzea eta besteekin harremanak izateko trebetasunak praktikan jartzea ardatz duen modulua zertan datzan azalduko da. Modulua lehenengo saio honetan komunikatzeko eta balidatzeko trebetasunak landuko dira.

Garrantzitsua da honako mezu hau helaraztea: egoera problematikoak beti gertatzen dira eta garrantzitsua arazo horiei ematen dieten erantzuna da.

1. ARIKETA: NOLA IKASIKO DUT ENTZUTEN?

15 MINUTU

Jarduera honen bitartez entzuteko trebetasuna irakatsi nahi da, entzuten jakitea sentimenduak igartzeko, *entzute erreflexiboa* izenekoa, alegia.

Komunikazioak bi zati ditu: entzutea eta hitz egitea. Seme-alabak beren gurasoekin komu- nika daitezen laguntzeko, garrantzitsua da seme-alabei arretaz entzutea eta errespetuz hitz egitea. Seme-alabei entzuten zaienean jakinarazten zaie ulertzen zaiela. Zer eta zergatik sentitzen duten azter dezakete. Arazo bat sakon azter dezakete eta,aldi berean, seme-alabei jakinarazten zaie ondo dagoela sentimenduei buruz hitz egitea.

Komunikazioa garrantzitsua da gurasoen eta seme-alaben arteko harremanetarako. Seme- alabek nahi dute gurasoek entzutea, ulertzea eta dituzten sentimenduak onartzea. Gurasoek erreflexiboki entzuten dutenean, beren semearen edo alabaren sentimendua jasotzen dute, baita sentimendu hori eragiten duen arrazoia ere.



DOKUMENTUA. NOLA IKASIKO DUT ENTZUTEN?

(HEMENDIK MOLDATUA: DINKMEYER, MCKAY ETA DINKMEYER, 1998)

Entzun ezazu. Erakutsi zure gorputzaren jarrerarekin entzuten ari zarela. Beharbada makurtu egin beharko duzu edo zure semearen edo alabaren ondoan eseri beharko duzu. Utzi alde batera egiten ari zirena. Begiratu zure semeari edo alabari. Eskaini zure arreta guztia.

Igarri sentimenduak. Entzun zure semearen edo alabaren hitzak. Galdetu zure buruari: “Zer ari da sentitzen nire semea edo alaba une honetan? Bilatu sentimendu hori deskribatzen duen hitz bat. Honako galdera hau ere egin zure buruari: Zergatik sentitzen da horrela nire semea edo alaba? Zerk eraman du horrela sentitzeraz?”

Entzun modu erreflexiboan. Erreflexiboki entzutea zure ustez zure semeak edo alabak sentitzen eta esaten duena errepikatzea da. Hartu zure burua zure semearen edo alabaren sentimenduak islatzen dituen isplitzat. Zuk ere islatzen duzu sentimendu hori eragin zuen arrazoia.

Tamalez, komunikazioaren kalitatea bizitza errealean eta benetan gertatzen dena desberdin sam- marrak dira. Beste pertsonak hitz egiten duen bitartean entzun eta, ondoren, besteak entzuten digun bitartean hitz egin ordez, gainerakoek esaten digutena partzialki soilik entzuten dugu.

Honako ideia hau ezarri eta indartu nahi da: entzute aktiboa komunikazio onean arrakasta izateko faktore kritiko bat da. Aktiboki entzutea ez da modu “naturala”. Argi dago ez dugu- la aktiboki entzuten gure erreakzioan pentsatzen dugunean eta erantzun bat planifikatzen

dugunean. Izan ere, litekeena da gu entzuten egotea besteak etenaldi bat noiz egingo duen jakin ahal izateko soilik, eta guk etenaldi hori erantzuteko baliatzea. Askotan ez dugu itxaron ere egiten besteak etenaldia egin arte. Gure erantzuna bada une horretan gehien axola duena hitza kentzen diogu gure solaskideari.

Entzute aktiboak berekin dakar gure buruari diziplina jartzen jakitea, besteari behar dugun bezainbeste entzuteko, gure erantzuna egokia dela ziur egoteko, eta beste pertsonak benetan esan duen edo iradoki duen horretan dago oinarrituta, ez, ordea, beste pertsonak esan duenari buruz hasieran izan dugun inpresioan.

Entzute aktiboa tresna indartsu bat da, eta hitz egiten ari naizenean ez naiz entzuten ari.



DOKUMENTUA. ENTZULE ONAK

(HEMENDIK MOLDATUA: BREAK4CHANGE ELKARTEA, 2015)

Beren arretaren %100a eskaintzen diote hitz egiten ari denari

- Ez dute hitza kentzen
- Kontaktu bisual erosoak izaten dute
- Erlaxatuta daude (aurpegia/postura)
- Ez daude urduri
- Buruaz baisten dute eta irribarre egiten dute modu egokian
- Hitzeko erantzun pozgarriak erabiltzen dituzte (adibidez: Ikusten dut, interesgarria dela ematen du, mmm..., ongi!..., benetan?, bai, ados, oso ondo, eta abar.)
- Egiaz interesatuta daudela erakusten dute
- Ahal izanez gero, hitz egiten ari den pertsonaren maila bisual berean daude
- Ez dute epaitzen, ezta kritikatzeko ere
- Ez dute beren bertsioa azaltzeko premiarik
- Ez dute suposiziorik egiten
- Fidagarriak dira
- Hitz egiten ari denak bere espazio pertsonala izan dezan uzten dute
- Ez dute harridura edo izua adierazten duten neurritz gaineko hitzekin erreazionatzen
- Isiluneak egotea ahalbidetzen dute
- Argiak dira entzuteko zenbat denbora duten adierazteari dagokionez
- Esan duenari buruzko edukia eta sentimenduak itzultzen dizkiote hitz egiten duenari
- Galdera egokiak egiten dituzte
- Ez dute uste derrigorrezkoa denik “gauzak hobetzea” eta “arazoak konpontzea”
- Ez dira saiatzen aholkuak ematen
- Enpatizatu egiten dute sinpatizatu ordez
- Hitz egiten ari denak bere espazio pertsonala izan dezan uzten dute
- Ahalbidetzen dute hitz egiten duenak bere emozioak azaltzea (gertatzen zaiena ezagutuz eta onartzuz. Adibidez: “Ikusten dut minduta / triste / beldurtuta / haserre zaudela. Ez da ezer gertatzen, fidatzeko moduko leku seguru batean zaude”)
- Eskertzen diote hitz egiten duenari gai pertsonalen bat partekatu izana beraiekin.

2. ARIKETA: KOMUNIKAZIO-ESTILOAK

15 MINUTU

Jarduera honetan terapeutak komunikatzeko dauden estilo desberdinen ezaugarriak azalduko ditu: pasiboa, agresiboa eta asertiboa. Horretarako, terapeutak hurrengo dokumentuko informazioa erabiliko du. Gainera, informazio hori gurasoei emango die eta eskaintako informazioa ulertzen dutela egiaztatuko du.



DOKUMENTUA. KOMUNIKAZIO-ESTILOAK

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Jokabide pasiboa	Jokabide agresiboa	Jokabide asertiboa
<p>Ez dituzte beren pentsamenduak edo sentimenduak adierazten. Besteek beren eskubideak urra ditzaten ahalbidetzen dute. Beste batzuk baino gutxiago direla sentitzen dute. Uste dute beren eskubideak ez direla kontuan hartzen. Ihes egiteko jokabidea edo jokabide permisiboa.</p> <p>Ondorioak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sumisioa - Atsekabea - Frustrazioa - Erruduntasuna - Haserrea - Beste batzuek erabakitzen dute - Autoestimu txikia 	<p>Beren pentsamenduak eta sentimenduak adierazten dituzte, baina bortizki. Gainerakoen eskubideak urratzen dituzte. Beste batzuk baino gehiago direla sentitzen dute. Beren eskubideak inposatzen dituzte.</p> <p>Ondorioak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erruduntasuna - Umiliazioa - Indarkeria - Harreman urriak - Mehatxua - Eskubideen urraketa 	<p>Beren pentsamenduak eta sentimenduak adierazten dituzte. Ez dituzte gainerakoen eskubideak urratzen, baizik eta errespetatu egiten dituzte. Gainerakoen berdina direla sentitzen dute. Lankidetzarako eta negoziatorako jokabidea.</p> <p>Ondorioak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Komunikatzeko trebetasun batzuk ondo maneiatzen dituzte (Konplimenduak egin eta jasotzea, eskaerak egitea eta abar.) - Autoestimu ona - Errespetuan eta konfiantzan oinarritutako harreman egonkor eta osasuntsuei eustea.

Jarraian, terapeutak azalduko du trebetasun asko landu daitezkeela komunikazioa hobetzeko, baina kontuan hartuta hemen bildutako gurasoen seme-alabak nerabeak direla, gurasoekiko harremanerako bereziki garrantzitsuak diren bi trebetasun landuko dira. Trebetasun horiek honako hauek dira: kritikak edo zuzenketak egitea eta balidazioa.

3. ARIKETA: KRITIKAK EDO ZUZENKETAK EGITEA

15 MINUTU

Jarduera honetan komunikazio-estilo asertiboa praktikan jartzeko ahaleginak egingo dira. Komunikazio-estilo asertiboa praktikan jartzeko jarraibideak azalduko ditu terapeutak. Gurasoek egoera baten adibide bat bilatu beharko dute *Nola egin behar dira kritikak edo zuzenketak?* dokumentuko lau jarraibideak praktikan jartzeko. Ahal bada, eskatuko zaie beren familia-ezaugarriekin eta/edo beren semearekiko edo alabarekiko harremanarekin lotutako egoera bat bilatzeko.

Adibideak banaka landu ondoren, gurasoei eskatuko zaie rol-joko bat egin dezatela hautatutako egoeretako batekin.



DOKUMENTUA. NOLA EGIN BEHAR DIRA KRITIKAK EDO ZUZENKETAK?

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013; MCKAY ETA FANNIG, 2002)

Lau urrats erraz gure seme-alabekin erabiltzen dugun hizkera zuzentzeko:

1. Jokabidearen deskribapena egitea, jokabidea balioesten EZ duen hizkera erabiliz.
2. Jokabidea aldatzeko arrazoi bat ematea: Adierazi modu sinplean eta zuzenean “gaur nekatuta nago”, “kezkatu egiten naiz berandu etortzen zarenean”.
3. Seme-alaben sentimenduak, motibazioa eta abar onartzea ... “ikusten dut haserre zaudela”, “beharbada une horretan zeneukan aukera bakarra zela ematen zuen”.
4. Espero denari buruzko adierazpen argia egitea: “niri laguntzera etorri behar duzu orain”...

Gainera, familiarterko komunikazioan saihestu behar diren gai ei buruzko informazioa eskaini-ko da. Informazioa emango da eta azalduko da, ondo ulertzen dutela ziurtatuz.



DOKUMENTUA. ZER SAIHESTU BEHAR DA FAMILIARTEKO KOMUNIKAZIOAN?

(HEMENDIK MOL DATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013; MCKAY ETA FANNIG, 2002)

- Hiperorokortzeak: "Zuk beti gaizki egiten duzu! Zure lagunek bakarrik kezkatzen zaituzte!". Hiperorokortzeak desegokiak dira, jokabide negatiboa azpimarratzen dutelako eta jokabide positiboa kontuan hartzen ez dutelako.
- Isiltasunezko tratua: Haserre bazaude, baliagarria izan daiteke zure interakzioa geroratzea, baina ziurtatu ondoren uneren bat izango duzula arazoari buruz hitz egiteko. Jokabide txar bat dela medio, zure semeari edo alabari hitz egiten ez badiozu edo begiratzen ez badiozu, semeak edo alabak uste izango du gaiztoa dela. "Orain oso haserre nago eta bakarrik egon behar dut une batean, gero hitz egingo dugu".
- Alferrikako eta indarkeriazko mehatxuak: "Ikusiko duzu etxera iristen garenean", "Egin berriro eta ikusiko duzu zer gertatuko zaizun". Horrelako mehatxuak antsietatea eta beldur-sentsazioa sor dezakete, baita ondoriorik ez dagoelako sentsazioa, eta, luzarora, zigorrik ez dagoelako sentsazioa ere.

4. ARIKETA: LEHENENGO PERTSONA ERABILIZ HITZ EGITEA

15 MINUTU

Seme-alabek beti ez dituzte hitzak erabiltzen komunikatzeko. Batzuetan isilik egoten dira, baina irribarre egiten dute, edo aurpegi serioa jartzen dute, edo negar egiten dute. Hitzak entzuten direnean bezala, gurasoek galdetu diezaiokete bere buruari: Zer ari da sentitzen nire semea edo alaba une honetan?

Gurasoek arazo bat dutenean beren semearekin edo alabarekin, gaiari buruz hitz egin behar dute. Semearekin edo alabarekin hitz egiten dutenean, adierazi bere sentimenduak zentzuzko moduan.

Lehenengo pertsonan ematen diren eta "ni" hitzarekin hasten diren mezuak egoera jakin baten inguruan dugun ikuspegia argi eta garbi adierazteko modu bat da. Mezu horiek seme-alabei erakusten diete gurasoak nola sentitzen diren seme-alabek gurasoei beren eskubideak aitortzen ez dizkietenean. Era berean, adierazten da egoera horrek nola eragiten digun eta egoera aldatzea nahiko genukeela. Mezu horien ardatza seme-alabak izan ordez gurasoak dira. Lehenengo pertsona erabiliz emandako mezuen atzean ez dago ez itxaropenik ezta errurik ere. Eztabaidarako aukera ematen dute eta beste pertsonaren esku uzten da hurrengo mugimendua egitea. Gurasoek lehenengo pertsona erabiliz emandako mezu bat erabiltzen dutenean nola sentitzen diren adierazten dute soilik.

Adibidez: *"Deitzen ez didazunean, kezkatu egiten naiz non zauden ez dakidalako"*. Lehenengo pertsona erabiliz emandako mezuen bitartez seme-alabei jakinarazten zaie seme-alabek egiten dituzten ekintzek zenbaterainoko garrantzia duten gurasoentzat. Gurasoak arazoei buruz hizketan ari direnean inori errurik bota gabe ari direla ikusten dute seme-alabek. Lehenengo pertsona erabiliz emandako mezuek erakusten dute, halaber, gurasoek beren buruekiko errespetua dutela. Mezu horien bitartez, nola sentitzen diren eta zer nahi duten azaltzeko garaian argiak izan daitezke. Beren seme-alabekiko errespetua erakusten dute eta adierazten dute seme-alaben kooperazioa espero dutela.

Terapeutak honako hau esango die gurasoei:

- **Ahalegindu "ni" hitzarekin hasten den mezua argia** (gaiaren mamira irits dadila) **eta garbia** (errurik leporatu gabe eta iritzirik eman gabe) **izan dadin**.



DOKUMENTUA. “NI” HITZAREKIN HASTE DIREN MEZU GARBIAK
(HEMENDIK MOLDATUA: BREAK4CHANGE ELKARTEA, 2015)

Egunaren amaieran bere kafe-katiluak inork garbitzen ez dituelako nazkatuta gaudenean: “Goizean iristen naizenean eta mahai gainean katilu zikinak ikusten ditudanean frustratuta sentitzen naiz, eta harrikoa egiteko txandak antolatu nahiko nituzke”.

Haserrekor sentitzen garenean txukuna ez den lagun batekin partekatu behar dugulako idazmahai bikoitz bat: “Zure paperak idazmahaiaren nire alderaino iristen direnean, leku pixka bat falta zaidala sentitzen dut, eta bereizketa-lerroa zein den elkarrekin erabaki nahiko nuke zenbat leku daukadan jakiteko”.

Gazteen monitore bat haserre dago klubeko kide gazteek drogak hartzen dituztelako instalazioetan: “Aruak hausten dituzuenen klub osoaren ongizateak kezkatzen nau, eta aruak betetzeko erantzukizuna guztiok partekatzea nahiko nuke”.

Gazteen monitore batek honako hau esango die nesken futbol-saio bat behin eta berriz eteten duten gazte batzuei: “Saio baten erdian gaudenean aretora sartzen zaretenean deseroso sentitzen naiz egin nahi dudana ezin dudalako bukatu, eta elkarrekin ordutegi bat antolatu nahiko nuke aretoa zuek ere erabili ahal izateko”.

Gazteen monitore bat haserre dago lankide bat berandu iristen delako eta hura etorri bitartean kluba berak bakarrik kudeatu behar duelako: “Gauaren hasieran klubean bakarrik nagoenean, kezkatuta eta urduri nago, eta gustatuko litzaidake kluba ez irekitzea ordutegi hori estaltzeko behar adina monitore izan arte”.

- **Kontuz “zu” hitzarekin hasten diren mezuekin**, besteari errua leporatzen diotelako eta bestea egiten dutelako erantzule, hirugarren pertsona aldatzea eskatzen dutelako eta nolabaiteko mehatxu bat dutelako beren baitan. Adibidez, *“Gainerako guztiak lotan dauden bitartean, nahita modu zaratsuan ibiltzen zarenean etxean, modu desfiaztailean eta errespeturik gabe jokatzeko ari zara, eta hori egiteari utzi behar diozu gauzak bere onetik atera aurretik”*.

Lehenengo pertsona erabiliz emandako mezuek gurasoak nola sentitzen diren deskribatzen dute eta ez diote inori errua botatzen. Bigarren pertsona erabiliz emandako mezuek seme-alabei botatzen diete errua edo kritika egiten diete seme-alabei. Lehenengo pertsona erabiltzen duen mezu bat emateko, garrantzitsua da gertatzen ari dena sentitzen den bezala eta horrela zergatik sentitzen den esatea.

- **Saihestu haserre adierazten duten mezuak**. Gurasoak haserre daudenean hobe da urruntzea, lasaitzea eta norberarentzako laguntza bilatzea. *“Zergatik ezin duzu sukaldea behar den bezala garbitu? Ni ez naiz zure neskamea”*. Hori esango lioke ama batek bere semeari edo alabari haserre dagoenean. Lehenengo pertsona erabiliz hitz egiten badu honako hau esan beharko lioke: *“Sukaldea garbi ez dagoenean, ni desengainatuta sentitzen naiz. Ematen du hemen espero dutela nik egitea lan guztia”*.

Era berean, hurrengo dokumentua –mezuak lehenengo pertsona erabiliz egiteko formula azaltzen duena– kontsulta daiteke.



DOKUMENTUA. LEHENENGO PERTSONA ERABILIZ EMANDAKO MEZUAREN FORMULA

(HEMENDIK MOLDATUA: BREAK4CHANGE ELKARTEA, 2015)

Ekintza. Gertaerak azaltzea. Saia zaitetz ahalik eta objektibo eta espezifikoa izan dadin: Esan “Eskailerak botak jantzita ditzuzela korrika jaisten ditzuzenean soinu handia sortzen da” “Etxe osoan kolpeak emanez joaten zarenean zarata handia egiten duzu” esan orde. Adierazpen objektiboak ez du errurik leporatzen eta ezinezkoa da beste pertsona ukatzea.

Nire erantzuna. Norberaren emozioen subjektibotasuna (“Haserre, minduta, gutxietsita, alde batera utzia sentitzen naiz”) edo jardun nahi duen modua (“Dena bertan behera uzteko gogoa ematen dit”) atzemateko moduan adierazi beharko litzateke hitzez.

Argi geratu beharko luke sentimendu horiek ez dutela errurik sorrarazten eta ez dutela inolako itxaropenik ezartzen beste pertsonarengan. Esan “minduta nago” “nahita gaizto izaten ari zarela iruditzen zait” esan orde. Gehitu arrazoiren bat egoera argitzen lagunduko badizue bie: “Minduta nago errespeturik gabeko erantzun bat jaso dudalako”.

Nahiko nukeena zera da. Nahi den aldaketa bat edo amaiera gogoko bat adierazten duen mezua, baina beste pertsona aldatuko delako itxaropenik gabe. Ez da ezer gertatzen nahi duguna esateagatik, baina ez dugu exijitu behar. Esan “Biok bete ahal izango dugun akordioaren bat elkarrekin antolatu nahiko nuke” “Nirekin ditzuzun hitzorduak ezeztatzeari uztea nahiko nuke” esan orde.

5. ARIKETA: BALIDAZIOA

15 MINUTU

Gurasoek garatu behar duten beste komunikazio-trebetasun garrantzitsuetako bat balidazioa da. Kasu honetan, balidazioa zertan datzan azalduko da; horretarako, adibide batzuk erabiliko dira eta informazioa emango da. Era berean, rol-jokoak egingo dira.

Terapeutak historia bat kontatuko du; historia horretan, gurasoen eta seme-alaben arteko ohiko egoerei erantzun desegokia emango zaie eta gero *erantzun egokia* (ikus *Balidazioa lantzeko adibideak* ariketa). Adibide horietatik abiatuta, gurasoak konturatuko dira zer landuko duten.

ARIKETA. BALIDAZIOA LANTZEKO ADIBIDEAK

(HEMENDIK MOLDATUA: COSTA ETA LÓPEZ, 2000; GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

EGOERA: Amaia ez dute Jonen urtebetetzer gonbidatu eta triste iritsi da etxera, begiak handituta dituela negar egin duelako.

Ama: Tira, Amaia, anima zaitetz! Ez da ezer gertatzen, mundua ez da bukatuko horregatik.

Amaia: Jonek ez du nire laguna izan nahi! Seguru tuntuna naizela uste duela. Ez dut eskolara gehiago joan nahi!

Ama: Tira, Amaia... anima zaitetz! Urtebetetze asko daude ospatzeko eta munduan pertsona asko daude zure lagunak izateko! Zuk lagun asko ditzuzu-eta!

Amaia: Berdin zaizkit gainerakoak! Jonek ez du nahi bere urtebetetzera joatea! Nahigabetuta, urrundu egin da, bere logelara joan da honako hau oihukatuz: Ez didazu ulertzen, ama!

AZALPENA: Amak pena sentitzen du bere alaba sufritzen ari dela ikusten duelako eta alaba animatzen eta kontsolatzen ahalegindu da. Zer ondorio izan ditu? Lortu al du alabak ulertzen duela sentitzea? Izango al luke beste modu batera egiteko aukerarik?

SEKUENTZIA ALTERNATIBOA

Ama: Amaia, triste ikusten zaitut. Zer duzu?

Amaia: Jonek ez du nire laguna izan nahi! Seguru tuntuna naizela uste duela. Ez dut eskolara gehiago joan nahi!

Ama: Izugarri sentitzen dut Amaia! Badakit horrek amorru handia ematen duela eta min ematen duela. Imajinatzen dut nola sentitzen zaren.

Amaia: Bai, ama, (negarrez hasten da amaren besoetan eta amak laztandu egiten du).

AZALPENA: Amak pena sentitzen du bere alaba sufritzen ari dela ikusten duenean eta “ikusten dituen” sentimenduak honako esamolde hauen bitartez islatu ditu: “triste ikusten zaitut”, “horrek amorru handia ematen du eta min ematen du”... Zer ondorio izan ditu? Lortu al du alabak ulertzen dutela sentitzea?

Jarraian, balidazioa zer den azalduko da eta balidazioari buruzko informazioa emango da praktikan jarri ahal izateko.



DOKUMENTUA. NOLA JAR DAITEKE PRAKTIKAN BALIDAZIOA?

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

- Hasi beti mota honetako hitzekin: ulertzen dut, konprenitzen dut horrela, bestearen lekuan jartzen gara, kasu honetan gure semearen edo alabaren lekuan.
- Beste pertsonak eduki ditzakeen sentimenduetatik abiatuta hitz egin behar da beti: ulertzea eta errespetatzea minduta, haserre eta abar egon daitekeela.
- Galderak egitea berari, adingabea izan dadin konponbidea bilatuko duena, eta ikusteko bera dela erabakia hartu duena eta ez direla gurasoak gauzak nola egin behar diren edo ez diren egin behar adierazten dutenak.

Hurrengo urratsean, terapeutak koadernoko hainbat adibide, egoera desberdinekin, landuko ditu gurasoekin eta gurasoek egoera horiei erantzun beharko diete. Ondoren, erantzun horiek zuzendu egingo dira.

Komenigarria da adibide guztiak idatziz lantzea eta gero taldean komentatzea. Horrela, adibide guztiei aurre egin diezaiekete eta pentsatzeko denbora dute. Rol-joko bidez ere egin daitezke, baina komenigarria da denbora dagoenean idatziz egitea lehendabizi.

Gurasoek beren familiarteko harremanetan bizi izan dituzten egoerei buruzko adibideak prestatu ahal izango ditu terapeutak. Halaber, gurasoak animatu ahal izango dira adibideak ematera.

ARIKETA. NOLA JAR DAITEKE PRAKTIKAN BALIDAZIOA?

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Zure semeak edo alabak honako hau esaten du:	Balidazioa erabiliz emandako erantzun bat....	Balidazio-adibide bat (informazio hau ariketa egin ondoren eman)
"Ez dakit ikasten jarraitu ala ez...."		"Ulertzen dut zalantzak izatea Ematen du horrek zalantzak eragiten dizkizula " "Ulertzen dut kezkatzen zaituen egoera bat izatea "
"Gaur gauean beranduago etorriko naiz, nire lagunak ordu horretan iristen direlako etxera eta haien gurasoek ez dietelako ezer esaten".		"Ulertzen dut, semea edo alaba, egoera hau ez izatera erraza zuretzat, batez ere zure lagunak beranduago arte geratzen badira , baina gogoratu zu [(e)(t)a]n iritsiko zinela adostu genuela"
"Berdin zait gripeak jota banago ere, atera egingo naiz".		"Benetan zorte txarra da egun honetan gaixo egotea; izugarrizko gogoia zenuen ateratzeko". "Badakit egun gehiago izango direla, baina seguru nago zuk gaur atera nahi zenuela!".
Semearekin edo alabarekin eztabaidatu ondoren, semeak edo alabak honako hau esaten dizu: "babo hutsa zara!".		"Seme/alaba! Esan didazunak min handia eman dit, ez dut uste zuk niri horrela hitz egitea merezi dudanik "
Zure semeak edo alabak honako hau esaten du:	Guk normalean emango genukeen erantzuna	Balidazioa
Semeari edo alabari esan diot gela jaso dezala eta semeak edo alabak esan dit gero egingo duela...		
Semeari edo alabari dirua ematen diot astero, eta astearen erdialdean diru gehiago eskatu dit.		
Semeak edo alabak esan dit gaur ez dela etxera etorriko lotara edo normalean baino beranduago etorriko dela.		
Bakoitzaren egoeraren adibide bat jarri: 1. 2. 3.		

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Azken minutuetan, saioari amaiera emateko, landutako alderdi garrantzitsuenak nabarmendu behar ditu terapeutak, laburtuta. Horren ondoren, aste osorako finkatutako helburua lantzeko eskatuko zaie gurasoei. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria betetzeko eskatuko da.

5. MODULUA / 10. SAIOA

HARREMANAK IZATEKO BESTE MODU BAT: “ARAZOAK KONPONTZEN TREBATZEA”

Saio honetan arazoak konpontzen trebatuko dira. Horretarako, Arazoak Konpontzeko Teknika (AKT) azalduko da. Teknika hori honetan datza: gurasoek arazo bat zehazten eta arazo horri irtenbide alternatiboak bilatzen ikastea, eta, horrela, indarkeria ez erabiltzea arazoak konpontzeko. Arazoak konpontzeko teknika erabiltzeko, ezinbestekoa da gurasoek lehenago ikasitako guztia gogoratzea eta praktikan jartzea. Hau da, enpatia, komunikazio-trebetasunak edo pentsamendu negatiboen kontrola praktikan jartzea.

Jokabidea aldatzeko teknika orok bezalaxe, teknika honek ondorio positiboak sortzeaz gain errefortzu positiboa eman nahi du eta ondorio negatiboak saihestu nahi ditu. Teknikaren abiapuntua da pertsonak arazoak konpontzeko joera dugula eta trebetasun horretan desberdintasun indibidualak daudela.

Kontuan izan behar da gizarte-arazoak konpontzeko garaian emozioek betetzen duten zeregina; izan ere, erantzun emozionalak erraztu edo eragotz dezakete arazoak konpontzea. Beraz, garrantzitsua da erantzun emozionalak ezagutu eta kontrolatzea irtenbideak modu eraginkorrean eta efizientean emateko. Ildo horretan, erlaxazio-teknikak lagungarriak izan daitezke aktibazioa kontrolatzeko estrategia gisa.

Helburu orokorrak

- Arazoak konpontzeko estrategia jakin batzuk ikasteko konpromisoa eta haiek ikastearen garrantzia sustatzea.
- Arazoak normalizatzea, era errealista eta aktibo batean aurre egiten hasteko.
- Familia-giroan arazoak konpontzeko baliabideak eta estrategiak eskuratzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Arazoaren definizioa egitea. 2. Norberaren familian dauden arazoan adibideak ematea.	1. ariketa "Arazo" kontzeptua mugatzea (N)
3. Arazoak konpontzeko teknika bat ezagutzea.	2. ariketa Arazoak Konpontzeko Teknika (AKT) azaltzea (N)
4. Arazoak konpontzeko trebetasunak hobetzea ahalbidetzen duten jarraibideak eskaintzea.	3. ariketa Arazoen konponketa hobetzeko jarraibideak (N)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik, sarrera, elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, saioen arteko aldiaren berrikuspena eta saioaren aurkezpena egingo dira (20 minutu). Gero, hiru jarduera psikoedukatio eta kognitibokonduktual egingo dira.

20 min

1. ARIKETA	"ARAZO" KONTZEPTUA MUGATZEA	10 min
2. ARIKETA	ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA (AKT)	15 min
3. ARIKETA	ARAZOEN KONPONKETA HOBETZEKO URRATSAK	40 min

Saioari itxiera eman, astean zehar landu beharreko helburua zehaztu eta ebaluazioa egin.

5 min

Lehenik, ongietorria, sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena egingo dira. Saio honetan arazoak konpontzeko teknika landuko da, eta, horregatik, garrantzitsua da adieraztea ikasitako guztia, hau da, enpatia, pentsamendu negatiboen kontrola edo komunikatzeko trebetasunak praktikan jarri behar direla. Bestalde, ezinbestekoa da teknika hori asko praktikatzea, lehenengo aldian ez duelako % 100ean funtzionatzen, eta arazoan eragina duten faktore guztiak hartu behar direlako kontuan.

1. ARIKETA: "ARAZOA" KONTZEPTUA MUGATZEA

10 MINUTU

Terapeutak, gurasoekin batera, arazoari buruzko definizio bat bilatuko du eta arazoan adibide desberdinak jartzeko eskatuko die gurasoei. Definizioarekin hasi aurretik, terapeutak "arazo" hitzaren definizioari buruzko hiru alderdi utziko ditu garbi. Alderdi horiek honako hauek dira:

Arazo batek beti dauka irtenbidea.

Arazo bat, adibidez, gure helburuak eragozten dituzten zailtasunak dira.

Arazoek errealitatea (kanpoko egoerak) edota sentimenduak izan ditzakete ardatz.

Ondoren, gurasoei eskatuko zaie, ahal bada, familia-egoerari dagokionez gaur egun dituzten arazoei buruzko adibideak jar ditzatela norberaren egoera lantzen jarraitu ahal izateko.

Programaren elementu esanguratsuenetako bat indarkeriaren arazoa esternalizatzea da, arazoa nerabea izan ordez *portaera* izateko (Coogan eta Lauster, 2015). Gurasoek arazoari buruz nerabearekin hitz egiten duten bakoitzean, honako mezu hau indartzen da: indarkeria edo abusu espezifiko horrek (adibidez, erasotzeko mehatxuak, irainak, kolpeak) bukatu egin behar du, gurasoek ere errespetatzeko eta indarkeria saihesteko konpromisoa hartu behar dute eta beren semearen edo alabaren iradokizunak zein diren jakin nahi dute indarkeria edo abusu espezifiko horri amaiera emateko.

Arreta ez da adingabeen jarri behar eta arazotzat hartu, baizik eta indarkerian jarri behar da, hori baita arazoa. Beste modu batean esanda, arazoa arazoa da, ez adingabea. Arazoari buruz pentsatzeko eta hitz egiteko modu horri "arazoa esternalizatzea" deitzen zaio eta kontakizun-terapiaren eta familia-terapiaren esparrutik eratortzen da –Lundby (2014)–; horrez gain, adierazten du ikuspegi hori oso baliagarria dela familiekin egiten den lanarekin eta "saio hauetan lanean aritu diren guraso askok esaten dutela arazoa esternalizatzea dela beraiek parte hartu duten esku hartzeko programaren alderdirik garrantzitsuen. Arazoa esternalizatzea terapeutak eta gurasoek nahita egiten duten ahalegina da adingabea eta lantzen ari diren arazoa elementu desberdinak direla ikusteko. Gurasoen aurkako indarkeria-kasuak dauden familietan, arazoa ez da semea edo alaba, baizik eta gurasoei eta beste pertsona batzuei eragiten dizkieten arazo espezifikoak, esate baterako, kolpeak, bultzadak, irainak, jazarpena, autolesio-mehatxuak gainerakoak kontrolatzeko metodo gisa. Familiak ondo hartzen ez duen apopilotzat edo tratatu daitekeen infekzioztat har dezakete arazoa gurasoek eta terapeutek (Lundby, 2014). Adingabearen (eta familiaren) eta arazoaren artean bereizketa egiteak esan nahi du adingabea (eta familia) ez direla arazotzat hartzen. Era berean, horri esker, terapeutak eta familiak modu desberdinean pentsatu eta jardun dezakete

arazoari dagokionez (McLuckie, 2006). Halaber, gurasoei eta familiako beste kide batzuei laguntzen die elkarri errua ez botatzeko edo elkar ez kritikatzeko moduak bilatzen eta horren orde arazoari errua botatzeko eta arazoa kritikatzeko moduak bilatzen; horrek guztiak optimismo- eta itxaropen-sentimendu berri bat dakar berekin. Ematen du prozesu horrek gurasoei laguntzen diela indar berriak bilatzen eta arazoari erantzuteko moduari buruzko ideia berrietara irekita egoten (Lundby, 2014).

2. ARIKETA: ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA

15 MINUTU

Ariketa honetan Arazoak Konpontzeko Teknika azalduko da. Adieraziko da teknika hori irtenbidea erraza ez denean edo lehen begiratuan aurkitzen ez denean erabil daitekeela. Gainera, jakinaraziko zaie bizitzaren arazo txiki eta handien aurrean aplikatu daitezkeen teknika bat dela.

Terapeutak eskatuko du aita edo ama bakoitzak arazoaren adibide bat aukera dezala eta terapeutak adibide horiek gainbegiratu dituzten seme-alabekiko interakzioarekin edo familia-egoerekin lotuta daudela egiaztatuko. Hori horrela egiten da pertsona bakoitzaren historia jorratzen jarraitzeko ez ezik, pertsona bakoitza dagoen unean landu daitezkeen alderdiei buruz hitz egingo dela egiaztatuko ere.

Arazoak konpontzeko 5 urratsen berri emango da lan-koadernoaren bitartez, eta urrats bakoitza ondo ulertzen dutela egiaztatuko da.

ARIKETA. ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA (AKT) (HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Beste ezer baino lehen, arazoa ondo definitu behar da, bere zehaztasun guztiekin; horregatik, HONAKO HONEKIN HASIKO GARA: **“zer egin dezaket nik ...t(z)eko?”**

1. Zer egin dezaket nik ...t(z)eko? (nerabeekin landutako arazora bideratuta)

Puntu garrantzitsuenetako bat dela uste dugunez, honako galdera hauek proposatzen dizkizuegu arazoa definitzen laguntzeko:

- Nork dauka arazoa?
- Zertan datza arazoa?
- Zergatik da arazo bat niretzat edo beste batzuentzat?
- Nire bizitzako zer arlori eragiten dio?
- Noiztik daukat/daukate arazo hori?

Ondoren, egon daitezkeen irtenbide guztiak pentsatu behar dira, DENAK BALIO DU; gutxienez 10 alternatiba sortu.

2. Alternatibak (zehatzak izan behar dute)

Azkenik, garrantzitsua da erabakitzea zer irtenbide den hoberena, hainbat baremo edo irizpideren arabera, alternatiba bakoitzaren erabilgarritasuna, ahalegina, ongizatea eta abar kontuan hartuta (terapeutak aukeratu beharko ditu alternatiba bakoitzera hobekien egokitzen diren eta gurasoentzat interesgarriak izan litezkeen irizpideak).

3. Alternatibak ezarritako irizpideen arabera balioestea

- Erabilgarritasuna
 - Ahalegina
 - Ongizatea
-
-
-
-
-
-
-

4. Puntuazio hoberenarekin konbina daitekeen irtenbide bat edo batzuk aukeratzea

- Irtenbidea praktikan zein egunetan jarriko dudan erabakitzea.
- Praktikan noiz arte jarriko dudan erabakitzea.
- Nola egingo dut? Zerbait behar al dut edo inoren laguntza behar al dut?
- Balioestea hartu dudan irtenbidea egokiena ote den une horretan.

5. Irtenbidea praktikan jartzea planifikatzea

Alternatiba bakoitzaren puntuak batu ondoren, alternatiba hoberena puntu positibo gehien dituen izango da.

Semearekin edo alabarekin arazoren bat dagoenean, garrantzitsua da arazoa norena den bereiztea. Horretarako, honako galdera hauek egin daitezke (Dinkmeyer, McKay eta Dinkmeyer, 1998):

Ez al dira nire eskubideak errespetatzen ari?

Norbait mindu al daiteke edo kaltea paira al dezake?

Norbaiten jabetza arriskuan al dago?

Nire semea edo alaba txikiegia al da arazo honen erantzukizuna hartzeko?

Galdera horietako edozeinen erantzuna baiezkoa bada, arazoa gurasoena da.

Galdera horien guztien erantzuna ezezkoa bada, arazoa semearena edo alabarena da.

Arazoa semearena edo alabarena bada, gurasoek honako hau egin ahal izango dute: arazoari kasurik ez egitea erabaki dezakete, erreflexiboki entzun dezakete edo arazoak konpontzeko alternatibak aztertzeko eskain dezakete beren burua.

Arazoa gurasoena bada, beren semeak edo alabak zer jomuga duen erabaki beharko lukete eta nola sentitzen diren jakinarazi beharko liokete. Horretarako, komenigarria da nola sentitzen diren adierazteko mezuek *lehen pertsona erabiliz* ematea. Gatazkak konpontzeko alternatibak aztertzea. Beharrezkoa bada, seme-alabei aukerak eskaintzea eta seme-alabek ondorioetatik ikas dezaten uztea. Gurasoek irmoak eta errespetutsuak izan behar dute aldi berean.

3. ARIKETA: ARAZOAK KONPONTZEA HOBETZEKO JARRAIBIDEAK

40 MINUTU

Jarduera honetan jarraibide batzuk emango dira haien inguruko hausnarketa egiteko, jarraibide horiek argi gera daitezen eta arazoak konpontzeko trebetasunak eskuratzen lagundu dezaten.

Terapeutak lan-koadernoan aipatuko du, bertan gurasoei azalduko dien informazioa dago eta azalpenak emateko hainbat adibide emango ditu.



DOKUMENTUA. **ARAZOAK KONPONTZEARI BURUZ SAKONTZEKO INFORMAZIOA**
(HEMENDIK MOLDATUTAKO ARIKETA: GONZÁLEZ-ALVAREZ ET AL., 2013)

Arazoak bide baketsuak erabiliz konpontzea: elkarrizketaren eta enpatiaren bitartez, egoera gaitzetzeko jarrera ona izanik, bulkadak kontrolatuz. INOIZ ez saiatu arazoak eraso fisikoen, hitzekoen edo emozionalen bitartez konpontzen, esate baterako oihuen, mehatxuen eta irainen bitartez eta norbait barregarri utziz, horrela ez baita arazoak konpontzea lortzen, baizik eta larriagotu egiten dira, oreka-egoera faltsu bat sortzen da eta horrek familiareteko harremanak hondatzea eta min eta beldur handiak sortzea eragiten du.

Ondo konpondutako gatazkek aldaketa mesedegarriak eragiten dituzte familia-ingurunean. Familia-nukleo osoa hazten laguntzen duten eragileak dira.

Honako hauek aztertu eta kontuan hartu behar ditugu:

- Gure familian dagoen komunikazio-estiloa, ez soilik gure semeak edo alabak erabiltzen duen estiloa, baita guk erabiltzen dugun estiloa ere. Garrantzitsua izango da erreflexiboki entzutea eta mezuak lehenengo pertsona erabiliz ematea.
- Arazoak sortzen direnean ez dugu axolagabeak izan behar eta arazoak lehenbailehen konpondu behar ditugu; izan ere, arazoak konpontzen ez baditugu enkistatu eta okerragotu egiten dira.
- Arazo bat dagoenean, familiari adierazi behar dizkiogu gure sentimendu guztiak eta denei entzun behar diegu.
- Familiako kide guztien emozioak errespetatu behar ditugu, baita gureak bezalakoak ez direnak ere, eta gogoratu behar dugu bakoitzak egoera modu desberdinean bizi izaten duela.
- Gatazkaren kausa zein den bilatu behar dugu eta errudunak bilatu ordeztu konpontzen ahalegindu behar dugu.
- Bestearen lekuan jartzea pentsatu behar dugu.
- Guztiok elkarrekin irtenbide bat bilatu behar dugu.

ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Azken minutuetan, aioari amaiera emateko, landutako alderdi garrantzitsuenak nabarmendu behar ditu terapeutak, laburtuta. Horren ondoren, aste osorako finkatutako helburua lantzeko eskatuko zaie gurasoei. Azkenik, saioa ebaluatzeko orria betetzeko eskatuko da.

M6

6. MODULUA ALDAKETA SENDOTZEA

6. modulua berrerortzeak prebenitzeari buruzkoa da, eta parte-hartzaileek izandako aldaketa positiboari buruzko hausnarketa egingo da. Berrerortzeak izan daitezke eta prozesuaren zati dira eta izango dira. Horregatik, programan bereganatu dituzten ezagutzak kontuan izan behar dituzte beti. Gurasoek ere arreta handia jarri behar diete arrisku-seinaleei egoera bideratu ahal izateko.

Modulu honetan, aldaketa indartu nahi da eta, era berean, aurreko egoeretara ez itzultzea nahi da. Programa bukatu aurretik, garrantzitsua da gurasoak konturatzea zerk funtzionatu duen ondo eta etorkizunerako helburu berriak pentsatzea.

6. MODULUA / 11. SAIOA

ALDAKETAK FINKATZEA

Saio honetan indarkeriazko egoeren berragerpenaren arazoa landuko da arrisku-seinaleak eta arrisku-egoerak ezagutuz.

Bestalde, garrantzitsua da, halaber, gurasoak konturatzea nola aldatu diren gurasoen eta seme-alaben arteko harremanak.

Helburu orokorrak

- Arrisku-seinaleak eta arrisku-egoerak ezagutzearen bidez jokabide agresiboen berragerpena prebenitzea.
- Aldaketa positiboei buruzko hausnarketa egitea.
- Esku-hartzean ikasitako teknikak eta estrategiak gogoratu eta berrikustea.
- Zerk funtzionatu duen ongi eta gurasoen eta seme-alaben arteko harremanak nola aldatu diren argitzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Erortzearen eta berrerortzearen arteko aldeak ikasi eta ulertzea.	1. ariketa “Erortzea” eta “berrerortzea” kontzeptuen arteko aldea (N)
2. Programan landutako estrategiak eta teknikak berrikustea. 3. Erabili dituzten eta zailtasunak eragin dizkieten estrategiak eta teknikak argi eta garbi adieraztea.	2. ariketa Ikasitako estrategiak eta teknikak (N)
4. Historia berri bat, norberaren identitate berri bat egitea. 5. Egindako aldaketak eta aurrerapenak agerian uztea.	3. ariketa Norberaren historia pertsonala kontatzea (N)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik, sarrera, elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, bitarteko aldiaren berrikuspina eta moduluaren eta saioaren aurkezpena egingo da (20 minutu). Gero, hiru jarduera psikoedukatio eta kognitibo-konduktual egingo dira. **20 min**

1. ARIKETA “ERORTZEA” ETA “BERRERORTZEA” KONTZEPTUEN ARTEKO ALDEA **10 min**

2. ARIKETA IKASITAKO ESTRATEGIAK ETA TEKNIKAK **15 min**

3. ARIKETA NORBERAREN HISTORIA PERTSONALA KONTATZEA **40 min**

 Saioa bukatzeko agurra eta ebaluazioa egingo dira. **30 min**

Azken modulurako ongietorria egingo da, sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena egingo da. Jarraian, azken saioa aurkeztuko da eta hainbat ariketa egingo dira berrerortzeak lantzeko eta identitate berria sendotu ahal izateko.

Azpimarratuko da elkarrekin lan egingo duten azken saioa dela, eta, era berean, zehaztuko da saioaren amaieran denbora-tarte bat utziko dela elkar agurtzeko eta/edo elkarri zerbait esateko, saioetan elkar ikusteko duten aukera hau amaitu aurretik.

1. ARIKETA: "ERORTZEA" ETA "BERRERORTZEA" KONTZEPTUEN ARTEKO ALDEA

10 MINUTU

Ariketa honetan lortu nahi da erortze baten eta berrerortze baten artean zer alde dagoen ikastea eta ulertzea gurasoek. Horretarako, nerabeei eskaini zaien material bera erabil daiteke.

Oso garrantzitsua da ikaskuntza-prozesuetako hainbat unetan akatsak (erortzea) egin daitezkeela azaltzea, baina horrek ez duela zerikusirik hasierako jokabide-eredu batera itzultzearekin (berrerortzea).

Erortzeak baldin badaude, terapeutak egoera normalizatu egin behar du eta egon litezkeen errudun-sentimenduak landu behar ditu, ikaskuntza-prozesu batean ohikoa dela adieraziz. Gainera, alderdi positiboak nabarmenduko ditu, aldaketak ikusteko objektiboki.



DOKUMENTUA. **ERORTZEAREN ETA BERRERORTZEAREN DEFINIZIOA** (HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Erortzea: akats bat egoera jakin bati aurre egitean eta egoera jakin bat konpontzeko garaian (adibidez, egun batean etxera iristean semea edo alaba atsekabetuta dagoela ikustea eta kasurik ez egitea eta/edo zakar erantzutea).

Berrerortzea: portaeraren hasierako eredura itzultzea (adibidez, berriz ere komunikazio-estilo agresiboa erabiltzea seme-alabekin eta/edo seme-alaben sentimenduak kontuan ez hartzea).

Prozesu terapeutikoa etengabea da, eta gurasoek hainbat lorpen egin dituzte prozesu horretan. Baina eguneroko bizitzako hainbat egoeratan edo unetan hanka-sartze puntualak egin daitezke seme-alabekiko harremanean (erortzea), eta hanka-sartze horiek bereizi egin behar dira portaeren hasierako eredura itzultzetik (berrerortzea).

2. ARIKETA: ERABILITAKO ESTRATEGIAK ETA TEKNIKAK

15 MINUTU

Programan landutako estrategiak eta teknikak berrikusiko dira eta denbora-tarte bat emango da azken saioetako edozein gai argitzeko, baldin eta taldeak premia hori badu. Berriz ere aurreko lanaren gainean jardungo da. Gurasoei eskatuko zaie erabili dituzten estrategiak eta zailtasunak eragin dizkieten estrategiak azaltzeko.

Komenigarria da pertsona bakoitzak egoera bana aukeratzea, erabilitako estrategiak eta trebetasunak azaltzea taldeko gainerako kideei eta lorpenei buruzko balioespena egitea.

Taldean eztabaidatuko dute familia bakoitzarentzat zer aldatu den, eta erabili behar diren estrategia posibleak osatu ahal izango dituzte elkarrekin.

ARIKETA. PROGRAMAN LANDUTAKO ESTRATEGIAK ETA TREBETASUNAK
(HEMENDIK MOLDATUA: BREAK4CHANGE ELKARTEA, 2015)

Arrisku-egoerak	Estrategien zerrenda	Lorpenak	Zailtasunak

Lan-koadernoan aipatuko da eta erabilitako estrategien eta tekniken laburpena egingo dute elkarrekin koaderno horretan. Estrategia horiek erabiltzen diren egoeren laburpena egiten lagunduko du terapeutak.

3. ARIKETA: NORBERAREN ALDAKETAK KONTATZEA

40 MINUTU

Norberaren historia kontatuz lortu nahi da gurasoak konturatzea zer aldaketa eta aurrerapen egin dituzten.

Gaur egun, zer da berria, desberdina eta ona zure familian?

Zure seme-alabei dagokienez, urtebete barru zer gustatuko litzaizuke ikustea?

Programan landu diren ideiek eta zeure trebetasun eta estrategiek nola lagun diezazuekete zuri eta zure seme-alabei zuen eguneroko bizitzan?

Parte-hartzaileek taldean hitz egingo dute esperientziari buruz eta programak iraun duen bitartean izan diren aldaketei buruz. Terapeutak gurasoei eskatuko die kontu dezatela zer ekarri dien esperientziak eta proposatuko die beste gurasoei esateko oraindik esan ez dizkieten eta esatea gustatuko litzaizkiekeen gauzak.

Terapeutak aldaketa-alderdi positiboak indartu ahal izango ditu, edo parte-hartzaileak identifikatu ez dituenak aipatu ahal izango ditu.

SAIOAREN ETA PROGRAMAREN ITXIERA

30 MINUTU

Guraso batzuk konturatuko dira programan eskuratutako ezagutzak eta trebetasunak etxean aplikatzen dituzten neurrian, aldaketa positiboak sendotzen hasten direla. Litekeena da beste guraso batzuek denboraldi luzeagoa behar izatea eta gai batzuek saioen egituran – arestian deskribatu den egituran– esleitutako denbora baino gehiago behar izatea (Coogan eta Lauster, 2015).

Komenigarria da gogoratzea hurrengo familia-saioak ez direla krisi bati edo gertakari bati erantzuna emateko egingo, baizik eta familian aldaketa positibo bat gertatzen denean egingo

direla. Saio horiek egiteko zergatiaren abiapuntua gurasoen eta adingabearen inguruan egindako kontakizun-terapiaren eta familia-terapiaren praktikak dira, izandako aurrerapena eta harremanak izateko modu berriekiko konpromisoa berresteko.

Amaierako saioan, txartelen bitartez, baieztapen positiboen alde egingo da. Eskatuko zaie taldeko kide guztiek baieztapen positibo bat idatz dezatela parte-hartzaile bakoitzaren txarteletan eta txartelak truka ditzatela. Terapeutak taldeari emango dio hitza, baina garrantzitsua da pertsona bakoitzak zerbait erantzutea. Ez du axola terapeutak zer ordenatan erantzuten duen, baina hobe da bukaeran egitea, parte-hartzaileek esku hartu ondoren. Bilerak irauten duen bitartean, terapeutak zorionak emango dizkie inplikaturata egon diren pertsona guztiei eta esplizituki zehaztuko du gurasoen aurkako indarkeria murrizten edo bukatzen laguntzeko pertsona bakoitzak bere gain hartu duen eginkizuna eta ekintzak. Era berean, terapeutak aukera emango du programan zehar sortu diren zailtasunei buruz hitz egin ahal izateko. Arreta ez da zailtasun horien kausetan jarriko, baizik eta pertsona bakoitzaren ekintzetan, arazoak konpontzeko zer egin zuten, eta egungo egoeratik atzera begiratu, zer egin zezaketen beste modu batean. Jarraian, terapeutak eztabaida hasiko du honako gai hauen inguruan: aldaketa positiboek jarraitzeko zer egin behar da?, zerk geldiaraz lezake aurrerapen hori? eta zeintzuk izan litezke zailtasun horiek konpontzeko moduak? Litekeena da guraso batzuek programarekin aurrera jarraitu nahi izatea beste saio gutxi batzuk gehiago eginez, baina litekeena ere bada beste guraso batzuek zerbitzuarekiko lotura hautsi nahi izatea oraingoz (asko samar aurreratu dutelako). Bestalde, gerta liteke gurasoek berrikustebilerara bat ezarri nahi izatea terapeutarekin aurrerago, aste batzuen edo hilabete batzuen buruan.

Garrantzitsua da taldea ondo ixtea, presarik gabe eta pertsona guztiek esan behar dutena eta esan nahi dutena adierazi ahal izateko denborarekin. Azkenik, saioaren ebaluazioa egin behar dute.





5. KAPITULUA

FAMILIA
AZPIPROGRAMAKO
SAIOEN
DESKRIBAPENA

M1

1. MODULUA

ARAZOA IDENTIFIKATZEA

Modulu honen bitartez programaren eta bere helburuen aurkezpena egingo zaie familiei, baina era berean motibazioarekin lotutako esku-hartzea da, kideek programan jarraitzea horren arabera egon daitekeelako. Modulu honetan landu behar den lehen alderdietako bat enkoadre terapeutikoa da, gurasoei eta nerabeari esku-hartzearen ezaugarriak azalduz, baita nola garatuko den eta zer iraupen izango duen adieraziz ere. Modulu honen helburua da kide guztiek errudun-sentsazioa alde batera utz dezaten sustatzea eta, gertatu dena ulertu ostean, kohesioa indartzea, esperientzia modu konstruktiboan interpretatzeko aukera emanez eta esperientziatik ondorio positibo eta funtzionalak aterata. Ikuspegi horri eutsita, ezinbestekoa da kontuan izatea gure arazoa ez dela nerabearen gatazka bat, baizik eta “harremani dagokien arazotzat” hartu behar dela; harreman horietan, gainera, beti dago norbait familiar “problematikotzat” jotzen dena. Hortaz, proposatu beharko dugun hasierako urratsetako beste bat ikusmolde hori aldatzea izango da, ikusmolde orokorragoa lortzeko, hau da, familia osoaren arazoa dela. Nerabearen errespeturik gabeko jokabidea familian gertatzen denaren zati bat besterik ez da, eta terapeutaren helburuetako bat zera izango litzateke, familiako kide bakoitzak familia-testuinguruan aldaketak egiten laguntzeko erantzukizuna eta ahalmena duela azpimarratzea. Saioen testuinguruan komeni da “indarkeria”, “tratu txarra” edo “abusu” hitzak gehiegi ez erabiltzea, larritasun-konnotazioak dituztelako eta Programan parte hartzen dutenak irainduta senti daitezkeelako. Horrela, gomendatzen da “portaera txarra”, “portaera desegokia”, “errespetu falta” edo “portaera antisoziala” bezalako kontzeptuak erabiltzea.

Modulu honetan, familia anitzeko saio bat (1. saioa) eta familia bakarreko beste saio bat egingo ditugu. Lehenengo saioan azpiprograma aurkeztuko dugu eta terapeutek zer eginkizun beteko duten azalduko dugu; guraso eta seme-alabekin konpromisoak ezartzea lortu nahi dugu, baita konfidentzialtasunaren mugak finkatzea ere. Saio honetan programa garatuko duten terapeutek parte hartuko dute, eta ez bakarrik Familia Azpiprogramako terapeuta.

M1S1

1. MODULUA / 1. SAIOA

PROGRAMA AURKEZTEA

Saio honetan, programan parte hartuko duten aita, ama eta nerabeak batera egongo dira; 7 familia gehienez. Saio honetan programa garatuko duten hiru terapeutak egongo dira, eta aukera ona da parte-hartzaileek ezagutzeko. Komeni da gela atsegina izatea, eta zerbait edateko eta jateko eskaintzea. Saio honen helburua da parte-hartzaileei (seme edo alaba nerabeak eta gurasoak) programak zer helburu dituen azaltzea eta taldeak zer funtzionamenduarau bete beharko dituen jakinaraztea. Parte-hartzaileek bi taldetan banatuko dira (aitak/amak eta seme-alabak). Nerabeek ez dute jakingo zer espero programaren lehen saioan; eta motibatuta ez badaude programara bertaratu beharra “zigorra” balitz bezala har dezakete horregatik. Lehen saio honetan programari buruzko galderak egin ditzakete eta bertaratzea beharrezkoa izateari buruzko iritzia eman dezakete. Nerabe askok lehen saio honetan argi eta garbi hitz egiteko aukera estimatu ohi dute. Dena den, taldeko kideei gogorarazi behar zaie errespetuz hitz egin behar dela.

Helburu orokorrak

- Parte-hartzaileei programaren asmoari eta terapeutaren zereginari buruzko informazioa ematea.
- Parte-hartzaileentzat programaren edukiaren inguruko espektatibak eta betekizunak ezartzea.
- Talde-lanaren oinarrizko arauak ulertzea.
- Konfidentzialtasunaren konpromisoa eta mugak ezartzea, Familien Azpiprogramarako, Gurasoen Azpiprogramarako zein Nerabeen Azpiprogramarako.
- Programaren edukiari buruzko informazioa ematea.
- Eskuragarri dagoen materiala banatzea.
- Zalantzan dauden parte-hartzaileen kasuan, zehaztea programan parte hartu nahi duten ala ez.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Kideak elkar ezagutzea eta harremanetan egotea.	1. ariketa Taldekideak aurkeztea (N)
2. Programak zer helburu dituen jakinaraztea parte-hartzaileei eta funtzionamendu-arauen berri ematea.	2. ariketa Programa aurkeztea (P)
3. Parte-hartzaileentzat programaren edukiaren inguruko espektatibak eta egingo diren jarduerak ezartzea.	
4. Taldeko kideek eta terapeutek konfidentziasun-konpromisoa dutela jakinaraztea.	
5. Taldearen arauak zeintzuk diren jakitea.	
6. Jokabide problematikoak eta jokabide desiragarriak zeintzuk diren identifikatzea.	3. ariketa <i>Abusuaren eta errespeturik gabeko jokabideen Zirkulua vs. Elkarrekiko errespetuaren Zirkulua (N)</i>

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik sarrera garatuko dugu (elkarrizketa informala eta moduluaren eta saioaren aurkezpena eta gero hiru jarduera egingo ditugu. **15 min**

1. ARIKETA TALDEKIDEAK AURKEZTEA **10 min**
 (gurasoak eta seme-alabak)

2. ARIKETA PROGRAMA AURKEZTEA: Nerabe, guraso eta **35 min**
 familientzako helburuak, Taldearentzako edo familia-unitatearentzako arauak, Asistentziari buruzko arauak, Komunikazio-kontratua eta Programan egingo diren jarduerak

3. ARIKETA ABUSUAREN ETA ERRESPETURIK GABEKO JOKABIDEEN **15 min**
ZIRKULUA VS. ELKARREKIKO ERRESPETUAREN
ZIRKULUA (Sarrera-erregistroa)

 Saioa bukatzeko ebaluazioa egingo da eta agurra. **10 min**

SAIOAREN AURKEZPENA

15 MINUTU

Taldeko saioak esperientzia positiboa izan daitezkeela transmititu behar dugu. Guraso eta seme-alaben artean gauzak bideratzeak zaila dela ematen du, baina bakoitzak harreman horren alderdi positiboak aurki ditzake, ziurrenik. Kideen aurkezpenarekin hasi behar da.

1. ARIKETA: TALDEKO KIDEEN AURKEZPENA

10 MINUTU

Ariketa honen helburua elkar ezagutzea eta kideek libreki parte hartu ahal izatea da. Lehenik, terapeutak hainbat galdera idatziko ditu arbelean, eta nerabeei beren burua aurkezteko beheko koadroan dauden galderei erantzuteko eskatuko die.

Estrategia bera jarraituko da gurasoen taldean. Gurasoei ere eskatuko zaie euren burua aurkezteko, bakoitzak bere izena esanez eta galdera horiei ere erantzun beharko diete.

ARIKETA. AURKEZPENA

(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ETA ANDERSON, 2004)

1. Zein da zure izena?
2. Zerk ekarri zaitu programara?
3. Zer lortu nahiko zenuke programa honetan parte hartuta?
4. 0-10 eskala batean, zein da zure konpromiso-maila zure portaera aldatzeko?

(0 = Batere ez, 10 = Zure portaera aldatzeko ahalegin handia egiteko prest zaudela esan nahi du).

2. ARIKETA: PROGRAMAREN AURKEZPENA

15 MINUTU

Hauxe da saio honetako ariketa nagusia, eta Programak nola funtzionatzen duen ulertzeko oinarriko arauak aurkezteko egingo dugu. Horretarako, lehenik, gurasoei eta seme-alabei dagozkien lan-koadernoak banatuko ditugu. Gero, guraso eta nerabeentzako helburuak aurkeztuko dira, taldeak zer arau jarraitu beharko dituen azalduko da, asistentziari buruzko arauak zeintzuk diren, komunikazio-kontratua eta programan zehar egingo diren jarduerak ere azalduko zaizue.

GURASOENTZAKO HELBURUAK

Lan-koadernoan Gurasoen Azpiprogramaren helburuak zeintzuk diren irakurtzeko, xedeak errepasatzeko eta, zalantzarik izanez gero, galdetzeko eskatuko zaie.



DOKUMENTUA. (GURASOEN AZPIPROGRAMA): XEDEAK

(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ETA ANDERSON, 2004)

Programa amaitzen duzuenean, honako hauek egiteko gai izango zarete:

- Indarkeriaren prozesua ulertzeko eta familian izaten diren indarkeriazko egoerez edo egoera gatazkatsuez konturatzeko gai.
- Norberaren portaerak besteengan eta norberarengan izaten dituen ondorioak ulertzeko gai.
- Familian gatazkak errespetuzko jokabideen bitartez konpontzeko gai, familia-diziplinako arau berriak eta komunikatzeko trebetasun berriak aplikatuta.

NERABEENTZAKO HELBURUAK

Lan-koadernoan Nerabeen Azpiprogramaren helburuak zeintzuk diren irakurtzeko, xedeak errepasatzeko eta, zalantzarik izanez gero, galdetzeko eskatuko zaie.



DOKUMENTUA. **NERABEEN AZPIPROGRAMAREN XEDEAK**

(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

Programa amaitzen duzuenean, honako hauek egiteko gai izango zara:

- Indarkeriaren prozesua ulertzeko eta familian izaten diren indarkeriazko egoerez edo egoera gatazkatsuez konturatzeko gai.
- Familian edo beste egoera batzuetan gatazkak errespetuzko jokabideen bitartez konpontzeko gai.
- Errespetuzko komunikazioa erabiltzeko gai, haserre zaudenean ere.
- Zure portaeraren erantzule izateko gai.

FAMILIARENTZAKO HELBURUAK

Lan-koadernoan Familien Azpiprogramaren helburuak zeintzuk diren irakurtzeko, xedeak errepasatzeko eta, zalantzarik izanez gero, galdetzeko eskatuko zaie.



DOKUMENTUA. **FAMILIEN AZPIPROGRAMAREN XEDEAK**

(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

Programa amaitzen duzuenean, honako hauek egiteko gai izango da zure familia:

1. Familia-giro positiboa sortzeko gai, errespetuan eta afektuan oinarrituta; eta horren ondorioz, familia-kohesio handiagoa izango duzue.
2. Gurasoen eta seme-alaben arteko konpromisoak finkatzeko gai.
3. Familiako gatazketan, indarkeria erabili beharrean komunikazio asertiboa eta negoziatzeko estrategiak erabiltzeko gai.
4. Familiari eragindako kalteak erreparatzeko gai, baita etapa berri bati ekiteko gai ere.

ASTEKO SAIOEN LABURPEN OROKORRA

Parte-hartzaileak programaren edukiaren jakitun izango dira. Horretarako, terapeutak **dokumentu bat banatuko du**, programaren deskribapen orokorra eta kontuan izan behar diren oinarrizko arauak biltzen dituena, baina informazio hori koadernoetan ere aurki daiteke. Programan parte hartzen dutenek gurasoentzako eta seme edo alabentzako koadernoak ere izango dituzte, saioetako jarduera jakin batzuk egiteko, eta programan lantzen diren alderdiei buruzko kontsultak egiteko materiala ere izango dute.

TALDEARENTZAKO OINARRIZKO ARAUAK

Taldearentzako oinarrizko arauak dagokion koadernoan kontsultatzeko eskatuko zaie, baita arauak errepasatzeko ere. Saioak egingo diren gelan kartel bat jarriko da biztan taldearentzako oinarrizko arauekin. Ondoren, zerbait argitu nahi badute galdetzeko eskatuko zaie.



DOKUMENTUA. **TALDEARENTZAKO OINARRIZKO ARAUAK** (HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

Programa honek arrakasta izateko, denok egin beharko dugu ahalegina:

- Garaiz iritsi behar dugu eta saioaren iraupen-denbora bete (ordu eta erdi).
- Saio guztietara etorri behar dugu.
- Besteei hitz egiten bukatzen utziko diegu gu hizketan hasi baino lehen.
- Ez dugu alboko elkarrizketetan parte hartuko saioak irauten duen bitartean.
- Taldean partekatutako informazioaren konfidentziasunari eutsiko diogu. Taldean eztabaidatzen den guztia taldean geratzen da. Ez identifikatu inor taldeko kideztat, ez baldin bada.
- Errespetuzko hizkera erabiliko dugu.
- Gaiari heldu; une bakoitzean eztabaidatzen ari garen arazoari eutsi.
- Telefono mugikorra itzali edo isildu egingo dugu saio hasieran.
- Komunera joan edo deiren bat egin behar izanez gero, gomendatzen dugu saioa hasi baino lehen egitea, saioa ez eteteko. Salbuespenak egin daitezke, norbaitek egoera bereziren bat duela jakinarazten badu.

ASISTENTZIARI BURUZKO ARAUAK

Asistentziari buruzko taldeko arauak koadernoetan kontsultatzeko eskatuko zaie, baita arauak irakurtzeko ere, eta jarraian, zerbait esan edo galdetu nahi badute horretarako aukera izango dute. Garrantzitsua da parte-hartzaileei adieraztea justifikatu gabeko absenzien eta berandu iristeen berri emango zaiela Gizarte Zerbitzuei, baita gurasoei ere, seme edo alaben kasuan. Parte-hartzaile batek edo bere aita-amak ez badu deitzen falta bat justifikatzeko, terapeuta arduradunak deituko dio jakiteko zer gertatu zen ez joateko saiora.



DOKUMENTUA. **ASISTENTZIARI BURUZKO ARAUAK**

Programa egoki betetzeko, parte-hartzaile bakoitzak honako baldintza hauek bete beharko ditu:

- Taldeko saio guztietara etortzea eta garaiz iristea; gaixo egoteagatik edo larrialdi batengatik onar daiteke ez etortzea. Hamar minutuko tartea utziko da hasieran, eta ondoren ezingo da inor sartu saiora atzerapena behar bezala justifikatuta ez badago.
- Saio guzti-guztietara etortzea, programa amaitzeko.
- Absentzia bat justifikatzeko terapeutei deitzea.
- Norbait behin eta berriro berandu iristen bada, berandutze horrek beste pertsonengan zer nolako ondorioak eragiten dituen eta zenbateko garrantzia duen nabarmenduko da. Berandu heltzen denak saioaren zati bat galtzen du baina, gainera, saioa hasteko ordua errespetatu duten pertsonen dinamika eten ere egiten du.

KOMUNIKAZIO KONTRATUA

Taldeari buruzko Komunikazio Kontratua kontsultatu, eta adierazi behar da komunikazio-kontratua taldean komunikatzeko modua jakiteko gida bat dela. Taldeari adieraziko zaio familiak modu horretan komunika daitezela lortzea dela helburua, bai taldeko saioetan, baita etxean ere. Taldeko kideek lagundu egin dezakete taldean komunikazio-kontratuari jarraitzen badiote, baina besteei gogoraziz noiz ez diren komunikatzen ondoren adierazten diren jarraibideak kontuan izanik.



DOKUMENTUA. **KOMUNIKAZIO KONTRATUA**
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ETIA ANDERSON, 2004)

- Errespetuz hitz egitea. Horrek esan nahi du ez dela errurik leporatu behar, ez kritikarik egin behar, ez inor umiliatu behar ere.
- Hitz egin aurretik pentsatzea.
- Mehatxurik egin gabe hitz egitea.
- Besteen sentimenduak eta iritziak ulertzen saiatzea, ados egon gabe ere.
- Elkarri entzutea.
- Beste norbait hitz egiten ari denean ez moztea.

PROGRAMAN EGINO DIREN JARDUERAK

Programan egingo diren jarduerak taldearen lan-koadernoan kontsultatzeko eskatzen zaie. Gurasoei eta nerabeei programa arrakastaz amaitzeko egin behar izango dituzten jarduera motak adierazten zaizkie.



DOKUMENTUA. **PROGRAMAN EGINO DIREN JARDUERAK**
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ETIA ANDERSON, 2004)

- Bilakaeraren jarraipena egitea; horretarako, indarkeriarekin eta errespetuarekin lotutako portaerak astero identifikatuko ditugu.
- “Itxaronaldia” egiten den une jakin bat deskribatzea.
- Aldaketen gutun bat idaztea.
- Taldeko saioetan gatazkak konpontzeko trebetasunak agertzea.
- Errespetuzko komunikazioa adieraztea.
- Saioetatik kanpo lanak egitea.

3. ARIKETA: ABUSUAREN ZIRKULUA VS. ERRESPETUAREN ZIRKULUA

15 MINUTU

Jarduera honen helburua da jokabide problematikoak eta jokabide desiragarriak zeintzuk diren identifikatzea. Azaldu beharko litzateke saio bakoitzaren hasieran *sarrera-erregistroa* egingo dela; horren ondoren, nerabeek eta gurasoek trebetasun berriak ikasiko dituzte eta, amaitzeko, saioaren ebaluazioa egingo da. Batzuetan, nerabeek eta gurasoek elkarrekin lan egingo dute; beste batzuetan, bakoitzak bere aldetik. *Abusuaren eta errespeturik ezaren zirkuluaren* eta Elkarrekiko errespetuaren zirkuluaren azalpena egiteko, taldeari honako hau esatea gomendatzen da (Routh eta Anderson, 2004):

Bi zirkuluetan familiako kideekiko gure harremanetan erabiltzen ditugun bi portaera mota azaltzen dira. Abusuaren zirkuluko portaerak kaltegarriak dira emozionalki edo fisikoki familiako kideentzat, eta haien gaineko boterea lortzeko erabiltzen dira. Errespetuaren zirkuluko portaeren bitartez beste pertsonen balioa onartzen dugu eta besteen kezka kontuan hartzen ditugu.

Programaren helburua zera da, abusuaren zirkulutik errespetuaren zirkulura igarotzen laguntzea familiako kideekiko harremanetan. Programan irakasten diren trebetasunei esker, abusuaren zirkuluko portaeren ordean errespetuaren zirkuluko portaerak izatea lortuko dugu.

Abusuaren eta errespetuaren zirkuluak erabiliko dira asteko sarrera-erregistroa egiteko. Saioarean hasieran, koadernoko zirkuluak aipatuko ditugu eta aste horretan zer portaera izan ditugun hautatu beharko dugu. Familiako kide guztiek aztertu beharko dituzte zirkuluak, aste horretan izan dituzten errespeturik gabeko edo indarkeriazko portaerak identifikatzeko, baita gainerako kideen portaerak identifikatzeko ere.

Familiako kide batek beste kide bat ahoz mehatxatu badu, jotzeko mehatxua egin badio, etxeko objektuak puskatu baditu edo fisikoki erasoren bat egin badu aurreko astean, Errespeturik gabeko edo abusuzko portaeraren erantzule egitea izena duen ataleko galderei erantzuteko eskatuko zaio (Begiratu galderak koadernoan).

ARIKETA. ABUSUAREN ETA ERRESPETURIK GABEKO JOKABIDEEN ZIRKULUA VS ELKARREKIKO ERRESPETUAREN ZIRKULUA

Zirkuluetan familiako kideekiko gure harremanetan erabiltzen ditugun bi portaera mota azaltzen dira. Abusuaren zirkuluko portaerak kaltegarriak dira emozionalki edo fisikoki familiako kideentzat, eta haien gaineko boterea lortzeko erabiltzen dira. Errespetuaren zirkuluko portaeren bitartez beste pertsonen balioa onartzen dugu eta beste pertsonarengatik kezkatzen garela adierazten dugu. Koadernora jo behar da Abusuaren zirkulua eta Errespetuaren zirkulua deskribatzeko.





ARIKETA. ERRESPETURIK GABEKO EDO ABUSUZKO PORTAERAREN ERANTZULE EGITEA
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ETA ANDERSON, 2004)

Familiako kideren batekin errespeturik gabeko portaera izan baduzu aurreko astean (esate baterako, jotzeko mehatxua egin badiozu, etxeko objektuak puskatu badituzu edo fisikoki erasoren bat egin baduzu), erantzun honako galdera hauei:

1. Nola sentitu zinen?
2. Zer egin zuen aitak/amak gero?
3. Zein zen portaera horren helburua?
4. Nork jasan zuen kalterik zure portaeraren ondorioz?
5. Zer kalte, oker edo galera eragin zenien zeure buruari, besteei eta zure harreman pertsonalari?
6. Zer egin duzu edo zer egin behar duzu kalte edo galera hori konpontzeko, “zuzen jokatzeko”?
7. Zer egin zenezakeen beste modu batera?

SAIOAREN ITXIERA ETA EBALUAZIOA

10 MINUTU

Garrantzitsua da jende guztia goraiapatzea saioan parte hartzeagatik, eta programarako ongietorria ematea. Saioa itxi taldea agurtuz, gero saioko *ebaluazio orria* betetzen bukatzen duten heinean agurtu parte-hartzaile bakoitza. Taldea agurtzeko erabili daiteke esaldi bat identifikatuko dituen talde bezala. Adibidez, goratu “familia ausart eta sendoko kidea zarela eta zuen helburuak lortuko dituzue”.

1. MODULUA / 2. SAIOA

HARREMAN-SISTEMAREN DIAGNOSTIKOA

Saio honen helburua da Familien Azpiprogramari hasiera ematea; horrela, bada, lehenik eta behin, ikuspegia aldatzea lortu nahi dugu, jarrera positiboa eta erantzulea hartzen lagunduz, batera egiteko proposatuko dugun esku-hartzeari dagokionez. Esku-hartze indibidualaren ondoriozko aldaketa pertsonalek ondorioak eragiten dituzte familia-eremuan. Aldaketa horretan sakontzeko, gainera, egungo harreman-sarea aldatu beharko da. Hori horrela izanik, familia osoko esku-hartzearen bitartez familiako kideen arteko harreman gatazkatsuetan ezarritako orekan eragitea lortu nahi dugu, harremanetarako modu berriak bilatzeko.

Saio honetan terapetuak familiako gatazkak identifikatu beharko lituzke, eta indarkeriazko jarrerak familian betetzen duen zeregina. Garbi dago kide bakoitzaren iritzia ezagutzea beharrezkoa dela eta kide guztiekin arazoaren deskribapena eta bilakaera aztertu behar direla. Adieraziko da familia-arazoa baldin bada, konponbidean familiako kide guztiek parte hartu behar dutela. Ildo horretan, funtsezkoa izango da kide guztiek ulertzea arazoak eurengan zer nolako eragina izan duen eta haiek ere eragina dutela oraindik arazoan, eta familia osoaren talde-lanaren bidez arazoa konpontzeko ikuspegi bat hartu beharra dagoela. Familia barruko gatazkak familia sistemako kideen arteko interakzioaren ondorio dira. Diagnostikoa lan terapeutikoaren zati bat da, baina diagnostiko hori hipotesi gisa saioz saio eraikitzen doa.

Helburu orokorrak

- Familia bakoitzarekin lan egiteko harreman eta testuinguru egokia ezartzea.
- Terapiaren testuinguruan elkarreragiteko oinarritzko jarraitbideak finkatzea.
- Harreman-sistemaren hasierako diagnostikoa ezartzea.
- Gurasoen eta seme-alaben alderdi positiboaz jabetzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Familian lan egiteko harreman eta testuinguru egokia ezartzea.	1. ariketa Enkoadre terapeutikoa (N) 2. ariketa Beroketa (O)
2. Gurasoen eta seme-alaben alderdi positiboek jabetzea.	3. ariketa Bi anaien zubia (N)
3. Terapiaren testuinguruan elkarreragiteko oinarrizko jarraibideak gogoratzea.	4. ariketa Hitz egiteko makila (N)
4. Familiaren harreman-sistemaren hasierako diagnostikoa ezartzea.	5. ariketa Familiaren harreman-sistemaren diagnostikoa (N)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik sarrera garatuko dugu, hau da, elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, bitarteko aldiaren berrikuspena, eta moduluaren eta saioaren aurkezpena.

25 min

1. ARIKETA	ENKOADRE TERAPEUTIKOA	10 min
2. ARIKETA	BI ANAIEN ZUBIA	10 min
3. ARIKETA	BEROKETA	10 min
4. ARIKETA	HITZ EGITEKO MAKILA	10 min
5. ARIKETA	FAMILIAREN HARREMAN-SISTEMAREN DIAGNOSTIKOA	20 min

Saioa bukatzeko ebaluazioa egingo da.

5 min

Familia bakarrarekin lanean hasiko garen lehen saioa da hau. Horregatik, garrantzitsua da beharrezko arauak ezartzea saioak egokiak izan daitezen. Orain, gurasoen eta seme eta alaben arteko egoerak zaila ematen duen arren, garrantzitsua da jakin dezatela aldaketaren bideari ekiten ari zaizkiola guztiok batera. Baina ariketak egiten hasi aurretik, sarrera-erregistroa egingo dugu. Indarkeriazko eta errespetuzko jokabideen jarraipena egitea errazagoa izan dadin, taula bat daukagu (ikus F eranskina).

1. ARIKETA: ENKOADRE TERAPEUTIKOA

10 MINUTU

Ariketa honen helburua zera da, guk terapeuta gisa zer zeregin betetzen dugun eta programak zer eginkizun betetzen duen jakinaraztea familiako kide guztiei. Horretarako, ezinbestekoa da argi uztea familia-saioa espazio terapeutiko bat dela, eta ez duela zerikusirik banakako esku-hartzearekin eta/edo parte hartu ahal izan duten beste edozein esku-hartzerekin. Bateran egingo duzuen aldaketari ekiteko prozesua da. Familiaren arazo bat da eta, beraz, konponbidean ere familiako kide guztiek parte hartu behar dute, baina horretarako lehen zuten esku ez zenituzten aurre egiteko baliabideak eta gaitasunak aurkitu beharko dituzue. Horretaz gain, kideetako bakoitzak, familian gertatzen denari buruzko aditu handienak diren aldetik, besteekin batera lan egitea lortu nahi dugu, familia osoarentzat eraginkorrak diren konponbideak martxan jartzeko. Garrantzitsua da guztia egiten saiatu ez izana edo une egokian edo baldintza egokienetan saiatu ez izana adieraztea. Hori oinarritzat hartuz, beharrezkoa da familiako kide guztiei aktiboki parte har dezatela eskatzea, denek zerbait eskaintzeko badutela jakinik. Azken batean, beraiei kontrola ematea eta autoefikazia sustatzea oso eman-korra izango da familia-prozesu honetan aldaketak lortzeko begira.

Ondoren, baliagarria eta beharrezkoa izango da familiako kide guztien itxaropenak aztertzea, familia-terapiarekin zer lortzea espero duten eta besteengan eta euren buruarengan zer aldaketa espero dituzten.

Aurrerago, maila indibidualean aldaketa garrantzitsuak egitea lortzen duzuenean, gerta daiteke familia osoari dagozkion aldaketak lortzea zaila dela iruditzea zuei, hainbeste denbora egon zaretenez gatazka-egoeran murgilduta. Alabaina, ekintza txikiak batuta eta gure jarrera aldatuta, etorkizunari begiratzeko modu berriak errealitate bihur daitezke, elkarrekin harremanak izateko moduaren oinarri berri bat finkatuta.

2. ARIKETA: BEROKETA

10 MINUTU

Ariketa honen bitartez, gurasoen eta seme-alaben arteko harremanak eraikiko ditugu. Beraien artean hitz egitea, batak bestearekin hitz egitea da kontua, ez batak bestearen kontra. Maiz gertatzen da seme edo alaben eta gurasoen artean komunikazioa negatiboa izatea.

Terapeutak gurasoei eta nerabeei eskatuko die lan-koadernoko *Beroketa* ariketa egin dezatela. Ondoren, taldean komentatzeko eskatuko zaie.

ARIKETA. **BEROKETA**

(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

Hartu minutu batzuk honako galdera hauei erantzuteko:

1. Egun batean ezin izan zenuen gauza zail bat egin zure amaren/aitaren laguntzarik gabe. Azaldu egoera

Gurasoentzat: Egun batean ezin izan zenuen gauza zail bat egin zure seme-alabaren laguntzarik gabe. Azaldu egoera

2. Zein unetan sentitzen duzu/zenuen zure amarengandik/aitarengandik hurbil zaudela/zeundela?

Gurasoentzat: Zein unetan sentitzen duzu/zenuen zure seme-alabarengandik hurbil zaudela/zeundela?

3. Esan zure amarengandik/aitarengandik gustuko duzun zerbait:

Gurasoentzat: Esan zure seme-alabarengandik gustuko duzun zerbait:

Ariketa honen helburua zera da, familian lan egiteko harreman eta testuinguru egokia lortzea. Lan-koadernoko *Bi anaien zubia* ariketaren bitartez, familia-gatazkei buruz eta gatazka horiek gainditzeko moduari buruz hausnarketa egingo dugu. Lehenik, terapeutak ipuina ozen irakur dezake eta, gero, ondoren agertzen diren galderak eta komentarioak egingo ditu.

ARIKETA. BI ANAIEN ZUBIAREN IPUINA (ANONIMOA)**BI ANAIEN ZUBIA**

Bi anaia elkarren ondoan bizi ziren, baserri banatan, eta duela ez asko gatazka bat izan zuten. 40 urte zeramaten soinez soin lanean, elkarrekin landatzen, makinak partekatzen eta uztak nahiz ondasunak elkartrukatzen etengabe, eta horixe izan zen bien arteko lehen gatazka serioa. Hainbeste urtetako elkarlan luze eta oparoa bat-batean eten zen. Hasieran gaizki-ulertu txiki bat baino ez zen, baina handitu egin zen bien arteko desadostasun handi bihurtu arte; azkenean, elkarri hitz itsusiak esan zizkioten eta, horren ondoren, asteak eta asteak isilik. Goiz batean, Luisen (anaia nagusiaren) atea jo zuten. Atea ireki zuen, eta arotz-erremintak zituen gizon bat ikusi zuen. *“Hainbat egunetarako lan bila nabil”,* esan zion ezezagunak, *“agian baserrian konponketa txikiren bat egin behar duzu eta nik lagun diezazuket”*. *“Bai”,* esan zuen anaia nagusiak, *“badut zuretzako moduko lan bat”*. *“Ikusten al duzu errekaen beste aldeko baserri hura? Auzokoa bizi da han, tira, nire anaia txikia da. Lehengo astean larre eder bat genuen bi baserrien artean, baina berak traktorea hartu eta errekaen ubidea desbideratu zuen gure baserriak bereizteko. Ni haserrarazteko egin zuen hori; beraz, orain nire txanda da. Ikusten al duzu mandioaren ondoan dagoen egur pila hori? Hesi bat eraikitzea nahi dut, bi metro luzekoa; ez dut anaia ikusi ere egin nahi”*. Arotzak erantzun zion: *“Uste dut ulertzen dudala zein den egoera. Erakutsi non dau den iltzeak eta pala, zutoinak sartzeko zuloak egiteko, eta zure gustuko lana egingo dut”*. Anaia nagusiak material guztiak biltzen lagundu zion arotzari eta, gero, egun osoa herrian eman zuen, baserri-rako erosketak egiten. Arotza jo eta ke aritu zen egun osoa, neurriak hartzen, mozten eta iltzeak sartzten. Ilunabar aldera, baserri-terra herritik itzuli zelarik, arotzak lana amaitu berri zuen. Baserri-terra aho bete hortz geratu zen. Ez zuen bi metroko hesirik egin! Hesiaren ordean, zubia eraiki zuen! Bi baserriak errekaen gainetik elkartzen zituen zubi bat! Benetako artelana zen. Une horretan, bizilaguna, hau da, anaia txikia bere baserri-terra etorri zen eta anaia nagusia besarkatzen zuten bitartean zera esan zion: *“Hi bai handia! Nik esandako eta egin-dako guztia jasan eta, hala ere, zubi eder hau eraiki duk!”*. Bi anaiak adiskidetzen ari ziren baina konturatu ziren arotza erremintak jasotzen ari zela. *“Ez, ez; itxaron!”*, esan zion anaia nagusiak. *“Geratu gurekin egun gehiago. Proiektu asko ditut zuk egiteko”,* esan zion. *“Gustura geratuko nintzateke”,* erantzun zion arotzak, *“baina zubi asko eraiki behar ditut”*.

Kontakizun honek baditu hainbat ikasbide,

1. Zuen ustez, zein da ipuinaren ikasbidea?
2. Zein neurritan dago lotuta zuen historiarekin?
3. Pertsonaiaren batekin identifikatzen al duzue zuen burua? Zeinekin?

Maite diren pertsonen arteko urruntzea dagoenean, etsairik handiena gure harrokeriari kasu egitea izan daiteke. Jende askok elkarri hitz egiteari uzten dio harrokeriagatik; koldarkeriagatik banatzen dira; suntsitu egiten dute elkar gatazka baten ondorioz, eta abar.

4. *Familia-eremuan egin beharreko lanari buruzko zalantzarik ba al duzue?*
5. *Zer sentitzen duzue terapiaren zati berri honi buruz pentsatzerakoan?*

4. ARIKETA: HITZ EGITEKO MAKILA

10 MINUTU

Ariketa honen helburua zera da, familiari gatazka eragiten duten gaiei buruz beste modu batean hitz egitea eta terapiaren testuinguruan elkarreragiteko oinarritzko jarraibideak finkatzea. Horretarako, biribilean eserita, "hitz egiteko makila" erabiliko dute (Beyebach eta Herrero de Vega, 2010). *Makila duenak hitz egin dezake; beraz, besteok entzun egin behar dute.* Pertsona horrek hitz egiten bukatzen duenean, makila lurrean utziko du eta beste pertsona batek hartu ahal izango du hitz egiteko. Zeregina planteatu behar da ohiko komunikazio-eredua aldatzeko modu bat bezala, norbaitek esaten duena jende guztiak entzungo duela bermatuz.

Lehenengo saio hau amaitu aurretik, programako hurrengo saioetan gure arteko harremanak arautzeko gutxieneko jarraibideak finkatu behar ditugu. Esan dugunez, testuinguru terapeutiko batean gaude, eta zuontzat guztiontzat zailak edo mingarriak izango diren gaiak atera eta landuko ditugu. Badakigu zaila izango dela eta gai konplikatuei buruz hitz egiten dugunean zailagoa zaigula behar bezala komunikatzea, baina saiatu egin behar dugu; saiatuz gero, familia osoan aldaketak egitea lortuko dugu, egin beharreko ahaleginak eginez gero. Horregatik, jarraian, gure artean komunikatzeko bete behar ditugun oinarritzko "arauak" aipatuko ditugu.

Kideen arteko interakzioa –gutxienez saioan– hobetzeko garrantzitsutzat jotzen ditugun jarraibideak honako hauek dira:

- Hitz egiteko txanda errespetatu behar da
- Ahots-tonua kontrolatu egin behar da
- Ez-hitzezko hizkuntza kontrolatu behar da, entzute aktiboa lantzen saiatuz
- Modu asertiboan egingo dira adierazpenak
- Gaitzespeneko hitzak eta hitz iraingarriak ez dira erabili behar

Interakzioen gatazka-mailaren arabera, familiari buruzko elkarrizketarako gaiekin hasi ahal izango gara edo, bestela, oinarritzko komunikazio-trebetasun horiek errazago modelatzeko bestelako gaiekin.

Arazoen konponbideak bilatu aurretik, arazoak zeintzuk diren jakin beharko dugu. Horregatik, oso garrantzitsua da guztion artean zer gertatu den jakiten saiatzea, zuen familiak zer arazo duen/dituen jakitea.

1. *Zuetariko bakoitzaren ustez, zein da arazoa?*
2. *Zuen ustez, zergatik iritsi zarete egoera honetaraino?*
3. *Zuen ustez zergatik irauten du arazoak?*

Zalantzarik gabe, nerabearoa prozesu konplikatua da eta horrek familiako kide guztiengan eragina ere izan dezake. Etapa bizia da, intentsitate handikoa, eta ondorio negatiboak izan ditzake familiako kide guztiek ez badakite nola aurre egin.

1. *Zuen ustez zuen semeak/alabak izan dituen aldaketek izan al dute eraginik?*

2. Zure ustez azkenaldian bizi izan dituzun aldaketek izan al dute eraginik moduren batera edo bestera? Nola?
3. Zuen ustez nola barneratu ditu zuetako bakoitzak aldaketa guzti horiek?

Nerabezaroa, berez, ez da txarra; ondorio negatiboak sortzen dira gurasoek eta seme-alabek aldaketen garai hori behar bezala gestionatzen ez dutenean. Esate baterako, desobeditzea, errebelde egotea edo lagun taldean babes handiagoa bilatzea normala da; baina gurasoek eta seme-alabek egoera horiei nola aurre egiten dieten da kontua.

Zuen ustez nolakoa izan da prozesu hori zuen kasuan?

5. ARIKETA: FAMILIAREN HARREMAN-SISTEMAREN DIAGNOSTIKOA

20 MINUTU

Ariketa honen helburua familia-diagnostiko bat egitea da, eta horretarako terapeutaren behaketak familiaren funtzionamendu global eta sistemikoa hartu beharko luke oinarritzat, pertsona bakoitzarenaren gainetik (Cibanal, 2013). Hala eta guztiz ere, terapeutak nortasunaren aldaketak kontuan izan behar ditu, baina batez ere aldaketa horiek familia-sistema nola osatzen, larriagotzen edo mantentzen duten eta familiako kideak pertsona sintomatikoaren inguruan nola antolatzen diren aztertuz. Familia-diagnostiko honen bitartez ez dugu familia zehatz-mehatz eta guztiz ezagutzeko asmorik, baina "gutxi gorabehera ezagutu" nahi dugu. Familiatik kanpoko sistemen eragina ere kontuan izan behar da: eskola-testuingurua, testuinguru profesionala, erlijiosoa, soziokulturala, ekonomikoa edo medikoa. Familia-sistema murgilduta dagoen testuinguru horiek oso zeregin esanguratsua izan dezakete familiaren egungo problematikan.

Terapeutak hainbat galdera egin beharko lituzke **etxeko antolaketari** buruz:

Nor jaikitzen da aurrena?

Nork eramaten ditu haurrak ikastetxera?

Nor iristen da azkena etxera? Zer ordutan?

Nork arduratzen da diru-kontuez?

Nork garbitzen du arropa?

Nork ikusten du gehien telebista?

Nork kontrolatzen du telebistaren urrutiko agintea? eta abar

Era berean, **azkenaldiko gertaera garrantzitsuei** buruzko galderak ere egin beharko lituzke: heriotza, jaiotza, ezkontza, banantzea, erretiroa, haurdunaldia, abortua edo absentzia luze baten ondoren itzultzea. *Zerbait edo norbait aldatu al da garai berean? Eta portaera desegokiak izan al ditu?*

Terapeutak ikusi beharko luke zer esaten den (hitzezko komunikazioa) eta nola esaten den (hitzik gabeko komunikazioa), "zuzeneko galderak" eta "galdera zirkularrak" eginez, kide bakoitzak hitz egin ahal izan dezan ahaleginduz. Era berean "arreta iraunkorra" jarri beharko luke elkarreraginak eta komunikazioak garatzen diren moduari dagokionez. Saioa amaitu ondoren terapeutak elkarreragin horiek 1. taulan erregistratu beharko lituzke, eta genograma bat egin beharko luke.

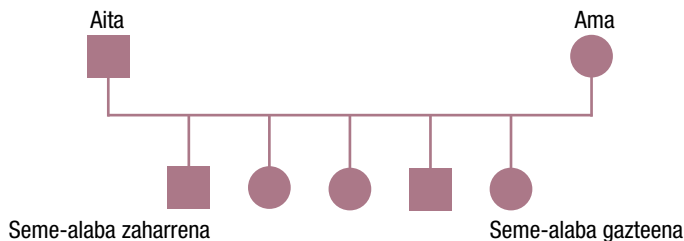
1. TAULA. TERAPEUTARENTZAKO ERREGISTRO-ORRIA

FAMILIA-KODEA:

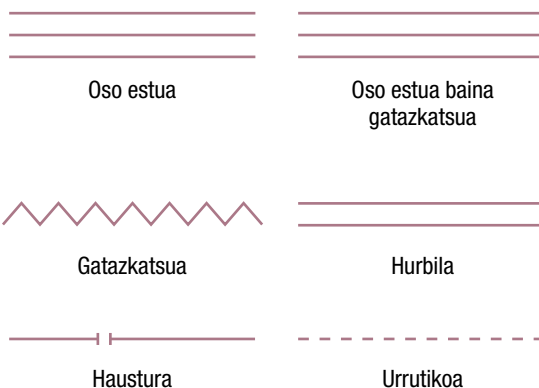
<i>Galderak</i>	<i>Erantzunak</i>
Nork hitz egiten du lehenik?	
Nork hitz egiten du gehiago?	
Nor isiltzen da?	
Nork nori kentzen dio hitza?	
Nolako da mezuen argitasun-maila?	
Nola gertatzen dira sekuentziak?	
Zein dira jarraibide errepikakorak?	
Kide guztiak bat al datoz egoera identifikatutako seme-alabengan zentralizatzearekin?	
Ba al dago hitzezko eta hitzik gabeko komunikazioaren arteko inkongruentziarik?	
Familia gai al da metakomunikatzeko?	
Elkarrizketaren gai berari eusten al diote?	
Zer aliantza eta koalizio agertzen dira?	
Deskalkifikaziorik detektatzen al da?	
Lotura bikoitzak?	
Nor da faboritua?	
Nor da baztertua?	
Nor da "gaiztoa"?	
Nor da "ahula"?	
Zein dira postura-konfigurazioak, keinuak, ahots-tonuak eta abar?	

Aldi berean, terapeutak kontuan izan beharko du bere erreakzionatzeko eta saioaren giro emozionalaren eragina jasotzeko modua. Pixkanaka, terapeutaren buruan familiaren kons-telazio transakzional tipikoak marrazten dira; horrek familia-sistemari buruzko hipotesiak lantzea ahalbidetuko dio. Helburua izango litzateke familia-disfuntzioak detektatzea, adibidez familia aglutinatuak, deslotuak edo triangelatzeak dituztenak, baita botere-sistemak nolakoak diren detektatzea ere. Azkenik, terapeutak familiaren genograma egingo luke, sin-boloak barnean hartuz familia-egitura (banantzeak, dibortzioak, familia berreginak) eta fami-lia-interakzioak (gatzakak, hurbiltzeak edo urrutitzeak) adierazteko (D eranskina).

1. IRUDIA. GENOGRAMAREN ELEMENTUAK



Harreman pertsonalak



SAIOAREN ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Familiako indarguneak goraiatu behar dira, eta gurasoei eta nerabeei arotzaren ipuinari buruzko hausnarketa egin dezaten eskatuz. Saioa itxi behar da ebaluazioa eginez.

2. MODULUA

INDARKERIA ULERTZEA

Familiarekin egin beharreko saio bakar bat dago modulu honetan. Parte-hartzaileek dauden indarkeria motei buruzko hausnarketa egin dezatela eta indarkeriaren arrazoiak uler ditzatela lortu nahi da. Bizitzaren testuinguru askotan agertzen den portaera bat da indarkeria. Portaera horien barruan, erantzun txarrak, oihuak, mehatxuak edo kolpeak sartzen dira. Gizartea, oro har, oso permisiboa da indarkeriazko jokabide txikiekin. Adibidez, ohikoa izaten da haur batek beste bat jotzea eta horrek ondorio negatiborik ez ekartzea, edota anai-arreba batek beste bat iraintzea eta gurasoek errieta ez egitea.

Horrela, beraz, indarkeriazko portaerak urtez urte ikasten dituzte pertsonak, baina desikasi ere egin daitezke. Horrek ez du esan nahi prozesu erraza denik eta nekerik ez dakarrenik. Osasun mentalari lotutako arazoren bat (hala nola arreata-defizitaren nahasmendua hiperaktibitatearekin) duten nerabeen kasuan, portaera agresiboak eta indarkeriazkoak barkatzeko arriskua izaten da (asmoa hori ez bada ere). Nahasmendu psikologiko bat duen seme edo alaba batek, ordea, indarkeriarik ez erabiltzeko beharrezkoak diren trebetasunak ikas ditzake. Indarkeriazko portaerak aukeratu egiten dira, baina errazagoa da horrelako portaerak aukeratzea pertsonak beste aukerarik ez dutenean edo gatazkak konpontzeko bestelako trebetasunik ez dutenean. Horri aurre egiteko, familiako kideek gatazka-egoeretan itxaronaldiaren estrategia erabiltzen ikas dezaten lortu nahi da. Itxaronaldia familia-eremuko arazoak konpontzeko modu konstruktibo bat da.

2. MODULUA / 3. SAIOA

ITXARONALDIA EGITEA

Saio honetan, nerabeek eta gurasoek itxaronaldiak erabiltzen ikasiko dute, errespeturik gabeko, indarkeriazko edo abusuzko portaerarik ez erabiltzeko. Zenbaitetan, alde egin beharko dugu, eta lasaitu. Helburua familiako kideak errespeturik gabeko edo indarkeriazko portaera agertu aurretik itxaronaldi bat egiteko gai izatea da. Horretarako, itxaronaldiak zer onura dakartzan eta nola funtzionatzen duen azalduko zaie. Garrantzitsua da familiako kideek kontuan hartzea ezin dutela hori erabili eztabaida bat saihesteko edota etxetik irtetea ahalbidetuko dizuen aitzakia bat prestatzeko. Egoera horiek saihesteko, oso arau espezifikoko batzuk azalduko dira estrategia hori zer egoeratan erabili ahal izango den eta estrategia burutu ondoren zer egin daitekeen zehazteko. Ondoren, familiak bere itxaronaldi-plana egingo du terapeutaren laguntzarekin.

Garrantzitsua da kontuan hartzea pertsonak beren portaera propioaren erantzuleak baino ez direla. Horregatik, estrategia egokia izan dadin, beharrezkoa da familiako kide guztiak alde aurretik jarrera ona izatea.

Helburu orokorrak

- Itxaronaldiak egoera zailtan lasaitzeko estrategia gisa erabiltzen ikastea.
- Familiaren itxaronaldi-plan bat egitea nerabearentzat.
- Botere-borrokak nola hautsi behar diren jakitea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Itxaronaldiak egoera zailetan lasaitzeko estrategia gisa erabiltzen ikastea.	1. ariketa Itxaronaldiaren onurak (N) 2. ariketa Itxaronaldia egiteko modua (N) 3. ariketa Itxaronaldiko arauak (N) 4. ariketa Zer egin itxaronaldiaren ondoren (N)
2. Familiaren itxaronaldi-plan bat egitea.	5. ariketa Itxaronaldi-plana (N)

SAIOAREN GIDOIA

Sarreraren barruan, elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, bitarteko aldiaren berrikuspena eta saioaren aurkezpena egiten da. **25 min**

1. ARIKETA	ITXARONALDIAREN ONURAK	10 min
2. ARIKETA	ITXARONALDIA EGITEKO MODUA	10 min
3. ARIKETA	ITXARONALDIKO ARAUAK	8 min
4. ARIKETA	ZER EGIN ITXARONALDIAREN ONDOREN	7 min
5. ARIKETA	ITXARONALDI-PLANA	20 min

Saioa etxeko lanarekin amaituko da (Itxaronaldia praktikan jartzea -5 minutu-) eta ebaluazioa egingo da. **5 min**

Saio hau 2. moduluko lehenengoa da. Saioarekin hasteko, lehenik eta behin sarrera-erregistroa egingo da. Garrantzitsua da jakitea itxaronaldiaren estrategia oso baliagarria dela jarraituz gero indarkeriazkoa izan litekeen egoera bat geldiarazteko. Hala ere, ezin da erabili arazoaz ihes egiteko eta/edo arazoari aurre ez egiteko.

**DOKUMENTUA. ITXARONALDIA**

- Itxaronaldia familia-harremanak hobetzeko urrats bat da.
- Itxaronaldi batek eztabaida bortitzak saihets ditzake familia-testuinguruan.
- Itxaronaldi bat egiteak esan nahi du norbera beste pertsonaz kezkatuta dagoela.
- Itxaronaldi batek lasaitzeko eta ekintza bat egin aurretik pentsatzeko aukera ematen du.

1. ARIKETA: ITXARONALDIAREN ONURAK

10 MINUTU

Jarduera honen helburua itxaronaldiaren onurak erakustea da. Horretarako, lehenik eta behin lan-koadernoak itxaronaldiaz ematen duen definizioa idatziko du arbelean terapeutak. Saski-baloian erabiltzen den “hutsartearen” teknikarekin konpara daiteke. Jokoa eten egiten da. Taldeak bereizi egiten dira plan bat prestatzeko. Taldeko kideek plan bat dutenean berrezartzen da jokoa. Familiari gogorarazi behar zaio itxaronaldia ez dela etxetik inori ezer esan gabe alde egiteko aldi bat. Itxaronaldia familia-eremuko arazoak konpontzeko modu konstruktibo bat eta baretzeko estrategia garrantzitsu bat da. Horrek esan nahi du gurasoek eta seme-alabek indarkeria-krisialdi edo indarkeria-etzanda baten aurrean berehala ez erantzuteko konpromisoa hartu behar dutela. Horren orde, lasai egoteko eta beste pertsonari portaera edo gai hori geroago, denok lasaitu ondoren aztertuko dutela esateko konpromisoa hartzen dute.

Parte-hartzaileei esan behar zaie itxaronaldia behar bezala erabiliz gero, honako hauek lor daitezkeela:

- Familiarekin ongi moldatzen laguntzen du.
- Harreman hobek izaten laguntzen du.
- Beste pertsona batzuk errespeturik gabe tratatzea eragozten dio.
- Beste pertsona batzuei kalte egitea eragozten dio.
- Kasu larrietan, polizia atxilotzea eta arau-hauste batengatik salaketa jasotzea eragozten du.

ARIKETA. ITXARONALDIAREN ONURAK

(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ET AL ANDERSON, 2004)

Itxaronaldia egoera zailetan abusuak saihesteko har daitekeen etenaldi labur bat da..

1. Erabili izan al dituzu itxaronaldiak lehenago?

2. Nola eragotz dezake itxaronaldi batek norbaitek errespeturik gabe edo indarkeriaz jokatzeko?

3. Nola lagun dezake itxaronaldiak pertsona begirunetsu bat izaten?

4. Nola lagun dezake itxaronaldiak erabaki hobeak hartzen?

5. Zerk oztopa dezake itxaronaldi bat egitea?

2. ARIKETA: ITXARONALDIA EGITEKO MODUA

10 MINUTU

Jarduera honen helburua itxaronaldi bat egitea noiz komeni den, aldi horretan zer egin behar den eta familiako gainerako kideekin nola komunikatu behar den ikastea da. Lan-koadernoan oinarrituta azalduko da *Itxaronaldia egiteko modua*, eta familiarekin irakurriko da, urratsak ulertu dituztela ziurtatuz.



DOKUMENTUA. **ITXARONALDIA EGITEKO MODUA**
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ETA ANDERSON, 2004)

- Familiako beste kide baten aurka indarkeriaz edo errespeturik gabe ez jokatzeko itxaronaldi bat egitea erabaki behar da.
- Itxaronaldi batek 5 minututik ordubetera bitarteko iraupena izan dezake.
- Beste pertsonari itxaronaldi bat egiten ari zarela esan behar diozu. Ondoren, paseatzera joan zaitezke, edota etxeko beste leku batera joan, bakarrik egotera.
- Lasaitzen lagunduko dizun zerbait egin behar duzu: paseatu, musika entzun edota yogako ariketak edo meditazioa egin. Erabaki hobeak hartu ahal izango dituzu lasai baldin bazaude.
- Zure pentsamendu negatiboak onartu behar dituzu. Zerk uzten zaituen haserre, etsita edo suminduta identifikatzen saiatu behar duzu.
- Pentsamendu negatiboak uxatu behar dituzu. Gauza negatiboetan pentsatzeak ez dizu lagunduko nahi duzuna lortzen.
- Gaiari buruz berriz hitz egiten hasi aurretik, pentsatu zer aukera dituzun eta erabaki zer egin behar duzun.
- Jarraitu elkarrizketarekin, eta saiatu arazoa lasai konpontzen.
- Lasai zaudenean, azaldu zer diren itxaronaldiak familiako kideei (haien berri ez badute).

3. ARIKETA: ITXARONALDIKO ARAUAK

8 MINUTU

Ariketa honen helburua itxaronaldia aplikatzeko arauak deskribatzea da, eraginkorra izan dadin. Oso garrantzitsua da familia osoak arau horiek ulertzea (Hemendik moldatua: Routh eta Anderson, 2004):

Itxaronaldi bat ezin da erabili etxetik irteteko aitzakia gisa.

Lagun baten etxera joatea edo nora zoazen ez esatea ez da itxaronaldi bat egitea. Etxetik joateko eta paseatzeko asmoa baduzu, esan gurasoei nora zoazen eta noiz itzuliko zaren.

Itxaronaldia bakarrik egoteko, lasaitzeko eta arazoari indarkeriarik gabe nola aurre egingo zaion pentsatzeko aldi bat da.

Itxaronaldi batean zaudenean, egin lasaitzeko zerbait (pentsatu, arnasa sakon hartu edo ibili). Lasaitu ondoren, pentsatu nola hitz egingo duzun gatazkari buruz gurasoekin.

Zeuren itxaronaldia egitearen erantzulea. Era berean, ez esan gurasoei noiz egin behar duten beren itxaronaldia.

Nerabeek erabakiko dute noiz egin behar duten itxaronaldia. Zenbaitetan, baliteke zure gurasoek itxaronaldi bat egin dezazun esan behar izatea, agresibo baldin bazaude.

Gurasoek jakin behar dute noiz arte egongo zaren itxaronaldian. Gogoan izan itxaronaldi batek ordubeteko izan behar duela gehienez ere.

Onena itxaronaldi guztietarako denbora tarte jakin bat adostea da. Era horretan, ez da horri buruz hitz egin behar itxaronaldi bat egitean. Oro har, 20-30 minutu nahikoak izaten dira lasaitzeko eta gazetan pentsatzeko.

4. ARIKETA: ZER EGIN ITXARONALDIAREN ONDOREN

7 MINUTU

Ariketa honen helburua itxaronaldia amaitu ondoren dauden aukerak azaltzea da. Terapeutak lan-koadernoko *Zer egin itxaronaldiaren ondoren* ariketa (Routt eta Anderson, 2004) irakurriko du ozenki, eta adieraziko du itxaronaldia ez dela arazoaren konponketa, baina denboratarte labur horrek indarkeriazko edo tratatu txarren egoera larriagoak prebenitu ditzakete. Itxaronaldiaren ondoren, arazoari ekin beharko zaio berriz, eta zer egin erabaki beharko da.

ARIKETA. ZER EGIN ITXARONALDIAREN ONDOREN

1. **Utzi pasatzen.** Lasaitzen ari zaren bitartean, eztabaidatzen ari zinetena hain garrantzitsua ez zela konturako zara agian. Adibidez, beharbada ez du merezi hainbeste energia galtzea arazo txiki batzuen inguruan eztabaidatzen. Horregatik, pasatzen utz dezakezu.
2. **Utzi beste une baterako.** Zirkunstantziaren batek gai bati buruz hitz egiten duzunean errespetuz jokatzeko eragozten dizula onar dezakezu. Adibidez, gogaituegia, nekatuegia edo gosetuegia egon zaitezke arazo bati buruz eraginkortasunez hitz egiteko. Horregatik, gai bat beste une baterako uztea erabaki daiteke, hau da, bi pertsonak horretaz hitz egiteko lasai eta prest sentitzen direnerako. Arazoa beste une baterako uztea ezin da izan arazoa saihesteko modu bat. Elkarrizketa begirunetsua izan daitekeela ziurtatzeko moduren bat dago beti. Eztabaida beste une baterako uztea erabakitzen baduzu, jarri une espezifiko bat (afaldu ondoren edo larunbat goizean, adibidez).
3. **Eztabaidatu.** Beste une hori iristean lasai bazaude, beste pertsonarekin gaiari buruz hitz egiteko prest zaudela erabaki dezakezu. Prest egon behar duzu beste pertsonari entzuteko eta arazoak konpontzen lagunduko dizuten trebetasunak eta errespetuzko komunikazioa erabiltzeko. Elkarrizketa errespeturik gabe egiten bada, beti dago aukera berriz ere beste une baterako uzteko.

Jarduera honen helburua familiako kide guztien artean familiaren eguneroko bizitzarako baliagarria izango den itxaronaldi-plan bat egitea da. Horretarako, terapeutaren laguntza izango duzue. Terapeutak lan-koadernoko *Itxaronaldia/Segurtasun-plana* ariketa elkarrekin osatzeko eskatuko dio familia osoari.

ARIKETA. ITXARONALDIAREN INGURUKO ADOSTASUNA

(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ET AL ANDERSON, 2004)

Ados nago abusua edo indarkeria prebenitzeko honako plan honekin:

1. Itxaronaldi bat egingo dut:
 - Haserre edo gogaituta sentitzen hasten naizenean eta mingarria izan naitekeenean.
 - Kalte egiten duen portaeraren bat erabiltzen hasten naizenean. Adibidez, honako hauek:
 - Oihuak
 - Irainak
 - Mehatxuak/larderiako portaera
 - Nahi ez den kontaktu fisikoa
 - Jabetzaren aurkako kalteak

2. Beste pertsonari jakitera emango diot itxaronaldi bat egiten ari naizela; horretarako, honako hau esango diot:

3. Beste pertsonarengandik aldentuko naiz, eta honako leku hauetako batera joango naiz:

4. Itxaronaldian nagoela, zerbait egingo dut lasaitzeko, hala nola:

5. Beste batzuegandik urrun egongo naiz _____ minutuan, edota familiako gainerako kideekin errespetuz jokatzeko gauza naizen arte.

6. Ados nago itxaronaldiko arauak jarraitzearekin:

- Plan hau ez dut erabiliko etxetik irteteko eta nire zereginak ez egiteko aitzakia gisa.
- Plan hau bakarrik egoteko, lasaitzeko eta arazoari nola aurre egingo zaion pentsatzeko aldi gisa erabiliko dut.
- Beste pertsona nigandik urruntzen bada, errespetatu egingo dut bere denbora, eta ez dut molestaturiko.
- Nire itxaronaldiaren ondoren, itzuli egingo naiz eta ondoren egin beharrekoari buruzko plan bat egingo dut beste pertsonarekin: eztabaida amaitu, horretaz hitz egiteko beste uneren bat planifikatu edo pasatzen utzi.

Ados nago etxean indarkeria fisikoa edo hitzezkoa ez erabiltzearekin eta bakarrik egoteko hartzen dituzuen denbora tarteak errespetatzearekin, itxaronaldian zaudeten bitartean.

Nerabearen sinadura _____

Eguna _____

Gurasoen adostasuna

Ados nago abusua edo indarkeria prebenitzeko honako plan honekin:

1. Itxaronaldi bat egingo dut:
 - Haserre edo gogañtuta sentitzen hasten naizenean eta mingarria izan naitekeenean.
 - Kalte egiten duen portaeraren bat erabiltzen hasten naizenean. Adibidez, honako hauek:
 - Oihuak
 - Irainak
 - Mehatxuak/larderiako portaera
 - Nahi ez den kontaktu fisikoa
 - Jabetzaren aurkako kalteak
2. Beste pertsonari jakitera emango diot itxaronaldi bat egiten ari naizela; horretarako, honako hau esango diot:

3. Beste pertsonarengandik aldentuko naiz, eta honako leku hauetako batera joango naiz:

4. Itxaronaldian nagoela, zerbait egingo dut lasaitzeko, hala nola:

5. Beste batzuegandik urrun egongo naiz _____ minutuan edota familiako kide guztiekin errespetuz jokatzeko gauza naizen arte.
6. Ados nago itxaronaldiko arauak jarraitzearekin:
 - Plan hau ez dut erabiliko etxetik irteteko eta nire zereginak ez egiteko aitzakia gisa.
 - Plan hau bakarrik egoteko, lasaitzeko eta arazoari nola aurre egingo zaion pentsatzeko aldi gisa erabiliko dut.
 - Beste pertsona nigandik urruntzen bada, errespetatu egingo dut bere denbora, eta ez dut molestatuko.
 - Nire itxaronaldiaren ondoren, itzuli egingo naiz eta ondoren egin beharrekoari buruzko plan bat egingo dut beste pertsonarekin: eztabaida amaitu, horretaz hitz egiteko beste uneren bat planifikatu edo pasatzen utzi.

Ados nago etxean indarkeria fisikoa edo hitzezkoa ez erabiltzearekin eta bakarrik egoteko hartzen duzun denbora tartea errespetatzearekin, itxaronaldian zauden bitartean.

Aitaren/amaren sinadura _____

Eguna _____

Azken minutuetan, itxaronaldiaren alderdirik garrantzitsuenei eta etxeko lanari buruz hitz egingo da. Jarduera honen helburua da itxaronaldiaren estrategia praktikan jartzea astean zehar beharrezkotzat jotzen dutenean. Horretarako, hurrengo astean gutxienez itxaronaldi bat egiteko eta lan-koadernoko *Itxaronaldia praktikan jartzea* ariketa egiteko eskatuko zaie familiako kideei. Hurrengo astean berrikusiko dute, eta izan duten esperientziaren berri emango dute.

ARIKETA. ITXARONALDIA PRAKTIKAN JARTZEA

(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

Hurrengo astean, erabili itxaronaldia gatazka batean gogaituta edo haserre sentitzen hasten zarenean. Saiatu itxaronaldi bat egiten indarkeriaz jokatzeko hasi aurretik. Idatzi zer gertatu den itxaronaldia amaitu ondoren.

Egoera:

Nora joan zinen eta zer egin zenuen itxaronaldian?

Zer egin zenuen itxaronaldiaren ondoren, pasatzen utzi ala eztabaidatu?

Itxaronaldiak lagundu al zizun indarkeriaz ez jokatzeko? Nola?

Azkenik, familiako kide bakoitzak saioaren ebaluazioa egingo du.

M5

5. MODULUA

KOMUNIKATZEKO ETA ARAZOAK KONPONTZEKO TREBETASUNAK

Modulu honetan, laugarren saioa egingo da familiarekin. Saio honetan, arestian Gurasoen Azpiprograman zein Nerabeen Azpiprograman arazoak konpontzeko landu den teknikan sakonduko da. Dakigunez, interes kontrajarriak dituzten bi pertsonak edo bi taldek ideiak edo iritziak elkartrukatzen dituzten egoerak dira gatatzak. Gatatzka mundu guztiari gertatzen zaion egoera da, eta errespetuzko komunikazio baten bidez konpontzen da. Indarkeria, berriz, beste pertsona batzuegan kalte fisikoak, psikologikoak eta/edo emozionalak eragiten dituen edo eragin ditzakeen portaera da. Indarkeriaz hitz egitean, garrantzitsua da ekintzaren intenzionalitatea kontuan hartzea, kasu gehienetan beldurra edo kaltea eragiteko edota beste pertsonen gaineko boterea eta kontrola lortzeko erabiltzen baita.

Komunikazio-trebetasunei dagokienez, gainerakoekin harremanetan jartzen garenean agerian jartzen ditugun gaitasunak dira. Beti erabiltzen ditugu, gauza positiboak, negatiboak zein neutroak adierazteko. Gatatzka-egoerei egokiro aurre egiteko, beharrezkoak dira modulu honetan landuko diren trebetasunak, hau da, komunikatzeko eta gatatzak konpontzeko trebetasunak.

M5S4

5. MODULUA / 4. SAIOA

ARAZOAK FAMILIARTEAN KONPONTZEA

Saio honetan, Nerabeen Azpiprograman eta Gurasoen Azpiprograman eskuratutako jakintzak praktikan jartzeko eskatuko zaie familiako kideei. Saioaren asmoa gurasoek eta nerabeek arazo bat definitzen ikastea eta konponbide alternatiboak bilatzea da, era horretan gatazkak konpontzeko errespeturik gabeko edo indarkeriazko portaerarik erabil ez dezaten.

Lehenik eta behin, gatazkari eta indarkeriari buruzko teoria eta arazoak konpontzeko teknika (AKT) gogoraraziko dira. Kontzeptuak berrikusi ondoren, detektatzen dituzten familia-arazoen zerrenda bat egin beharko duzue. Azkenik, arazo horietako bat aukeratu, eta arazoak konpontzeko teknika praktikan jarri beharko dute. Ariketa horrek arazoak konpontzeko beste era bat gogoratzen lagunduko du.

Helburu orokorrak

- Familiaren barruko eta kanpoko gatazkak konpontzeko familiako gainerako kideak kontuan hartzea eta haiengan babestea.
- Arazoak konpontzeko teknika elkarrekin praktikan jartzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Gatazka bat eta indarkeria-egoera bat zer diren argitzea. 2. Arazoak konpontzeko teknikaren urratsak gogoratzea.	1. ariketa Arazo bat eta arazoak konpontzeko teknika zer diren gogoratzea (N)
3. Familia bakoitzean dauden gatazka-egoerez jabetzea. 4. Egoeren larritasuna agerian uztea eta konpontzeko urratsak egitea.	2. ariketa Familia-arazozen zerrenda (N)
5. Familia-gatazketarako konponbiderik garrantzitsuenak elkarrekin bilatzea.	3. ariketa Arazoak Konpontzeko Teknika praktikan jartzea (N) 4. ariketa Hitz egitea zaila denean (O)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik sarrera garatuko dugu (elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, bitarteko aldiaren berrikuspena, eta moduluaren eta saioaren aurkezpena) (25 minutu) eta gero 4 jarduera psikoedukatio eta kognitibo-konduktual egingo ditugu.

25 min

1. ARIKETA **ARAZO BAT ETA ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA ZER DIREN GOGORATzea** **7 min**

2. ARIKETA **FAMILIA-ARAZOEN ZERRENDA** **10 min**

3. ARIKETA **ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA PRAKTIKAN JARTZEA** **35 min**

4. ARIKETA **HITZ EGITEA ZAILA DENEAN** **8 min**

Saioa bukatzeko ebaluazioa orria bete eta datorren asteko helburua finkatu.

5 min

Lehenik eta behin, familiaren laugarren saioa aurkeztuko da. Gomendatzen da bosgarren moduluak zer lantzen duen gogoraraztea eta saioaren helburuak azaltzea. Garrantzitsua da, halaber, sarrera-erregistroa egitea. Saio honetan, praktikan jarriko dira familiako kideek bereiz eskuratutako jakintzak Arazoak Konpontzeko Teknikari buruz. Halaber, familiaren barruko arazorik ohikoenei buruzko hausnarketa egingo da.

1. ARIKETA: ARAZO BAT ETA ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA ZER DIREN GOGORATZEA

7 MINUTU

Jarduera honen helburua familia osoari arazo bat zer den eta arazoak konpontzeko teknikaren urratsak zeintzuk diren gogoraraztea da. Terapeutak aurreko saioetan erabilitako arazoaren deskribapena berriro irakurriko du eta arazoak konpontzeko teknikaren urratsak gogoraraziko ditu. Familiako kide guztiek kontzeptu horiek ulertu dituztela ziurtatuko du, batez ere kideren bat berria baldin bada (anaia edo arreba, aitona edo amona edota aita edo ama). Nerabeen Azpiprograman erabilitako arazoaren kontzeptuari buruzko dokumentua hartzen dugu berriro, errazagoa delako.



DOKUMENTUA. "ARAZO" KONTZEPTUA

(HEMENDIK MOLDATUTAKO ARIKETA: GONZÁLEZ-ALVAREZ ET AL., 2013)

Egoera batek funtsean konponbiderik ez duela dirudienean edota konponbide batera iristea eragozten duten oztopoak hautematen direnean esaten dugu arazo bat dagoela. Horrek ez du esan nahi konpontzeko aukerarik ez dagoenik, konponbidea aldi batean ezinezkoa dela edota konpontzeko aukerak aurkitu edo ikusi ez direla baizik.

Konponbidea duena hartzen da arazotzat. Erremediorik ez duela ondoriotzatzen bada, ez dugu arazotzat hartuko, eta, beraz, konpontzeko prozesuan ez gara saiatuko.

Hona hemen arazo bat definitzeko garaian kontuan hartu beharreko alderdi garrantzitsu batzuk:

- Arazo batek konponbide bat edo batzuk ditu beti.
- Arazo bat, adibidez, gure helburua eragozten duten zailtasunak dira.
- Arazoek errealitatea (kanpoko egoerak) edota sentimenduak izan ditzakete ardatz.
- Beti ezin da konponbide perfektu bat lortu. Zenbaitetan, aukera txarren arteko onena aukeratu beharko dugu.

Ondoren, Arazoak Konpontzeko Teknikaren urratsak adierazi eta labor-labor azalduko dira, gogorarazteko. Zalantza bat azalduz gero, terapeutak behar den denbora guztia hartuko luke. Nerabeen Azpiprograman erabilitako dokumentua hartzen da berriro.



DOKUMENTUA. ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKAREN (AKT) URRATSAK

(HEMENDIK MOLDATUTAKO ARIKETA: GONZÁLEZ-ALVAREZ ET AL., 2013)

1. Arazoaren inguruko orientazioa

Gogoan izan **arazo** bat **gauza normala** dela, eta konponbidea dela garrantzitsuena. **Arazoa ez da erantzuna, gainditu beharreko egoera bat baizik.**

2. Arazoa definitzea

Arazoa **hitz zehatz, objektibo eta argiekin** definitu behar da. Gure helburuak **lortzeko** eta egiteko modukoak izango dira, eta argi eta garbi eta objektibotasunez adierazi beharko ditugu. Garrantzitsua da arazoaren definizioak honako galdera haei erantzutea: nor dago inplikaturik?, zer gertatzen ari da?, non gertatzen ari da?, zergatik gertatzen ari da? Hasteko, honako formula hau erabil dezakegu: ZER EGIN DEZAKET NIK...?

3. **Alternatibak sortzea**

Gogoratu: **zenbat eta alternatiba gehiago sortu, orduan eta aukera gehiago izango dituzu konponbiderik onena aurkitzeko**. Sortu behar dituzun alternatiben kopuru magikoa 10 da. Eta ez ahaztu DENA DELA ZILEGI.

4. **Alternatibak hautatzea**

Proposatutako alternatiben artean bat edo batzuk aukeratzean datza. Horretarako, balio ez dutenak baztertu, aukerarik egokiena aukeratzeko erabiliko diren irizpideak zehaztu, aukera bakoitzaren alde onak eta txarrak balioetsi eta, azkenik, alternatiba bat edo batzuk aukeratuko dira.

5. **Konponbidearen plangintza**

Probatu beharreko alternatiba edo alternatibak hautatu ondoren, nola, noiz eta non jarriko diren abian planifikatu beharko da. Horretarako, ahal den heinean operatibizatzea gomendatzen da, era horretan errazagoa izan dadin nerabea konpromiso batera iristea eta erabakitako konponbidea gauzatzea.

Gainera, lan-koadernoetan bilduta dauden arazoak konpontzeko aholku garrantzitsuak eskainiko ditu terapeutak.



DOKUMENTUA. **ARAZOAK KONPONTZEKO AHOJKU GARRANTZITSUAK**

(HEMENDIK MOLDATUTAKO ARIKETA: GONZÁLEZ-ALVAREZ ET AL., 2013)

- Ez saiatu arazoa konpontzen haserre zaudenean. Lasai egotea da garrantzitsuena. Norbait arazoa konpontzeko garaian haserretzen bada, garrantzitsua da itxaronaldi bat egitea eta denak lasai daudenean berriz saiatzea.
- Jarraitu errespetuzko komunikazio baterako teknika eta aholkuei.
- Pertsona guztiak egon behar dute prest arazoa konpontzen saiatzeko eta lankidetzajarrera bat agertzeko. Norbaitek nahi ez badu, hobe da uztea eta geroago berriz saiatzea.
- Lantzen ari den arazoak negoziatzeko modukoa izan behar du, eta, beraz, pertsona guztiak prest egon behar dute zerbaitetan amore emateko.

2. ARIKETA: FAMILIA-ARAZOEN ZERRENDIA

10 MINUTU

Jarduera honen bidez, familia bere baitan dauden gatazka-egoerez jabe dadin lortu nahi da. Hasteko, gaur egun dituzten arazoekin zerrenda bat egingo dute, ondoren larritasunaren arabera ordenatuko dituzte, eta azkenik praktikan jarriko dituzte. Izan ere, honako modu honetan jardungo da (honako honen moldaketa: González-Álvarez et al., 2013).

1. Terapeutak paper bat eta boligrafo bat emango dizkio familiako kide bakoitzari, eta **familian ikusten dituzten arazo guztiak idazteko** eskatuko die.
2. Arazoak idatzi ondoren, **bateratze-lana** egiteko eta zerrenda bat osatzeko eskatuko die, beraien ustez garrantzitsuenak diren arazoei lehentasuna emanaz.
3. Saioan landuko diren **hiru arazo aukeratzeko** eskatuko zaie (arazo baten teknikak aplikatzerakoan igarotzen duten denboraren arabera adibide bat, bi edo hiru egin ahal izango dituzte).

3. ARIKETA: ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA APLIKATZEA

35 MINUTU

Jarduera honen bidez, konponbideak planteatu nahi dira ikasitako teknikan oinarrituta hautatutako gatazka-egoeretan. Horretarako, terapeutak *Arazoak Konpontzeko Teknika* ariketa aipatuko du eta familia ariketa hori egitera eta etxean praktikan jartzera animatuko du. Terapeutak gainbegiratu edo zuzenduko du lan hori.

ARIKETA. **ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA (AKT)**
(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

1. Arazoa definitzea

2. Alternatibak (zehatzak izan behar dute)

3. Alternatibak ezarritako irizpideen arabera balioestea

HAUTATUTAKO ALTERNATIBAK	IRIZPIDEA Erabilgarritasuna	IRIZPIDEA Erraztasuna	PUNTUAZIOA

4. ALTERNATIBA bat edo batzuk aukeratzea:

5. Praktikan jartzea

Nola, noiz eta zenbat denboraz egingo dudan edota zer egingo duen gutako bakoitzak.

Teknika aplikatu ondoren, aukeratutako konponbidea gauzatzeko konpromisoa hartzeko eskatuko zaie familiako kide guztiei. Denbora baldin badago, 4. ariketa egingo da, bestela saioa itxiko da.

4. ARIKETA: HITZ EGITEA ZAILA DENEAN

8 MINUTU

Zenbaitetan, badirudi ezin dela arazo bat konpondu, aita edo ama edota semea edo alaba haserre daudelako, edota gauzak desberdin ikusten dituztelako. Beharbada biok arazoia dutela uste dute, pazientzia izatea asko kostatzen zaielako, edo uste dute arazoak ez duela erremediorik eta ez dutela ezer aurreratuko. Egoera horietan, lankidetzan aritzeko modu bat aurkitu beharko litzateke honako jarraibide hauen arabera: (Dinkmeyer, McKay eta Dinkmeyerren egokitzapena, 1998)

- a) *Bi aldeen arteko antzekotasuna bilatzea.* Gatazka bat dagoenean, erraza da ikustea pertsonak zertan ez dauden ados. Hala ere, bi aldeen ideietan, atsegin dituzten jardueretan edo izateko moduetan antzekotasunak baldin badaude, gauzak beste era batera ikus daitezke, pertsona bat bestearen lekuan jar baitaiteke.
- b) *Errespetuzko jarrera bat agertzea.* Pertsona batek beste bat errespetuz tratatzeari uzten dionean, bere burua errespetatzeari ere uzten dio. Bestearen sentimenduak entzun eta errespetatu behar dira.
- c) *Benetako arazoaz hitz egitea.* Gatazka batean, erraza da emozioetara lerratzea. Orduan, arazoa alde batera uzten da. Zenbaitetan, seme-alabak haserretu egiten dira gurasoek eskolako lan guztiak amaitu ote dituzten maiz galdetzen dietenean, eta seme-alabek errespeturik gabe erantzuten dute. Zein da benetako arazoa, nork agintzen duen erakustea ala eskolako lanak egitea? Semeak edo alabak lanak noiz egingo dituen erabaki dezake. Elkarrizketa berriz ere benetako arazoari lotzeak konponbide bat bilatzen lagunduko dizue bi aldeei.
- d) *Liskarrean ez aritzeko ados jartzea.* Norbaitek seme edo alabarekin edota aita edo amarekin gatazka bat duenean, liskarrean aritzeko “ezkutuko” akordio bat egon ohi da. Une batean pentsatzen jarriz gero, arazoa konpontzea eragozten duen ezkutuko akordioaren bat ba ote dagoen egiaztatu ahal izango du. Batek, oso doinu adeitsuan, honako hau esaten du: “Prest nago arazoari konponbidea bilatzen saiatzeko, zu ere prest baldin bazaude. Zer diozu?”

Halaber, egoera zailetan komunikazioa hobetzeko azaldutako jarraibideei buruzko hausnarketa-galdera batzuk egin daitezke:

- *Zure ustez, hobetu al daiteke aita edo amaren eta seme edo alabaren arteko komunikazioa jarraibide hauekin?*
- *Bururutzen al zaizu horretarako bestelako estrategiarik?*

SAIOAREN ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Azkeneko minutuetan, saioaren alderdi garrantzitsuenei buruz hitz egingo dugu. Bide batez, familian eta banaka egindako lanaren alderdi positiboak azpimarratuko ditugu. Azkenik, parte-hartzaileek ebaluazio orria beteko dute, beste batzuen artean, aurreko asteko helburua zenbateraino bete duten baloratu beharko dute (itxaronaldi plana), eta asterako helburu pertsonal bat planteatuko dute hemendik aurrera terapeutaren gainbegiratzearekin.

M6

6. MODULUA

ALDAKETA SENDOTZEA

Familien Azpiprogramako modulu honen helburua aldaketa finkatzea da, eta programan hasi aurreko portaeretara ez itzultzea berriro. Programarekin amaitu baino lehen, garrantzitsua da parte-hartzaileek zer aldaketa egin dituzten konturatzea (bai euren baitan, bai besteekin harremanak izateko moduan). Baina, era berean, gauzak are gehiago hobetu edo aldatu daitezkeela ere konturatu behar dute. Oso garrantzitsua da guztiek bizi izan dituzten aldaketa-prozesuaz jabetzea, eta berrerortzeak gerta daitezkeela jakin behar dute, prozesuaren parte baitira eta izango baitira. Horregatik, kontuan izan behar dute indarkeriazko egoera bat edo egoera gatazkatsu bat gertatzen bada, lehen egindako akatsak zuzentzeko aukera izango dutela.

Bestalde, programa hau aldaketaren bidean egindako lehen urratsa da. Izan ere, esku-hartzea aktiboa da, arazoa du ardatz, bideratzailea da, orainaldiari begiratzen dio eta ez du prozesu oso-osoa biltzen. Horregatik, programan egoteagatik norberarengan eta familia osoan jada gertatu diren aldaketak ere aztertu behar dira. Aldaketa horiek askoz nabariagoak izango dira familian, eta aldaketa gehiago eragingo dituzte edo lehendik egindakoak finkatu; eta, azkenean, familia osoa aldatuko da.

Berrerortzerik ez gertatzeko eta gertatzen direnean konpontzeko, garrantzitsua da familiako kideen artean komunikazio-egoera berriak sortzea. Horregatik, familiaren testuinguruan komunikazio asertiboari eman behar zaio garrantzia, baita adierazpen emozionalari ere.

6. MODULUA / 5. SAIOA

KOMUNIKAZIO ASERTIBOA ETA MUGAK FAMILIA-TESTUINGURUAN

Saio honetan, familia-testuinguruan komunikatzeko ditugun moduei buruzko hausnarketa egingo dugu, eta modu bakoitzak dituen ondorio positiboak eta negatiboak zeintzuk diren ikusiko dugu. Garrantzitsua da familian komunikazio asertiboa lortzeko oinarriak finkatzea. Izan ere, askotan gertatzen da familien komunikatzeko estiloak ez direla egokiak. Modu asertiboan komunikatzeak zera esan nahi du, pertsona batek bestea errespetatzen duela eta bere burua ere errespetatzen duela, zuzena eta zintzoa delako. Horrela, bada, bere sentimendu eta pentsamenduez hitz egiten duenean beste pertsonarekiko errespetua eta begirunea adierazten ditu. Guraso nahiz seme edo alaba, denek izan behar dute erantzule bizikidetzara-arauek betetzeko garaian. Horregatik, arauak egiten direnean ados jarri behar izaten da, negoziazioaren bitartez.

Helburu orokorrak

- Hainbat komunikazio-estilo aztertzea.
- Komunikazio asertiborako trebetasunak ikastea.
- Negoziatzeko estrategien garapena sustatzea.
- Arau eta kontingentzien garapena eta betetzea sustatzea, bizikidetasun normalizatua bultzatzeko.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Hainbat komunikazio-estilo aztertzea eta eztabaidatzea.	1. ariketa Komunikazio-estiloen buruzko eztabaida (N)
2. Komunikazio-estiloen identifikazioa praktikan jartzea.	2. ariketa Komunikazio-estiloak identifikatzea (N)
3. Komunikazio asertiborako trebetasunak ikastea.	3. ariketa Komunikazio asertiboa praktikatzea (N)
4. Familian bizikidetzarako arauak ezartzea eta berrezartzea.	4. ariketa Negoziazioa (N)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik sarrera garatuko dugu (elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, bitarteko aldiaren berrikuspena, eta moduluaren eta saioaren aurkezpena) (25 minutu) eta gero 4 jarduera psikoedukatio eta kognitibo-konduktual egingo dira.

25 min

1. ARIKETA	KOMUNIKAZIO-ESTILOEI BURUZKO EZTABAIDA	15 min
2. ARIKETA	KOMUNIKAZIO-ESTILOAK IDENTIFIKATZEA	10 min
3. ARIKETA	KOMUNIKAZIO ASERTIBOA PRAKTIKATZEA	15 min
4. ARIKETA	NEGOZIAZIOA	20 min

Saioa bukatzeko ebaluazioa eta hurrengo asterako helburuaren formulazioa egingo dira.

5 min

Parte-hartzaileei ongietorria egiten zaie, azken astean familia-bizikidetzan nolakoa izan den galdetuko zaie eta sarrera-erregistroa egingo da. Ondoren, saioaren helburuak zeintzuk diren azalduko dira, baita zer jarduera egingo diren ere. Familia-saio honetan garrantzitsua da komunikazio asertiboa komunikatzeko modurik onena dela adieraztea, bakoitzak bere aldetik dagoeneko ikusi duenez. Halaber, beharrezkoa da arauak denon artean ezartzea.

1. ARIKETA: KOMUNIKAZIO-ESTILOEI BURUZKO EZTABAIDA

15 MINUTU

Jarduera honen helburua da komunikazio-estiloari buruz eztabaidatzea eta hainbat estilo aztertzea. Ariketa hasteko, terapeutak komunikazio-estiloak gogorarazi eta azalduko ditu. Horretarako, ondoren ikusiko dugun dokumentua erabili ahal izango du.



DOKUMENTUA. **KOMUNIKAZIO-ESTILOAK TERAPEUTARENTZAT**
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ET AL ANDERSON, 2004)

Komunikatzeko modu desegokiak

Pertsona bat beste norbaitekin ados ez dagoenean edo harekin gaizki dagoenean, pertsona horrek erantzuteko lau modu tipiko desberdin izan ditzake. Modu bat da beste pertsonari ahoz eraso eginez erantzutea, eta oker zergatik dagoen esatea. Askotan, kritikak eta umiliazioak egiten dira, eta ez da besteari ikuspuntua entzun ere egiten. Komunikazio-estilo horri **komunikazio agresiboa** esaten zaio.

Erantzuteko bigarren modua komunikazio agresiboaren justu kontrakoa da (pertsonak ez du ezer esaten edo egiten), eta **komunikazio pasiboa** esaten zaio. Pertsona pasiboak ez du esaten zer pentsatzen edo sentitzen duen, eta egoerak axola izango ez balio bezala jokatzeko saiatzen da. Pertsona batek horrela jokatu ohi du gatazka saihestu nahi duenean.

Hirugarren modua aurreko bi estiloen konbinazioa da: **komunikazio pasibo-agresiboa**. Hau da, norbaitek zeharka erantzuten duenean bere sentimenduei buruz, baina inoiz ez duenean esaten betean zer pentsatzen edo sentitzen duen. Adibidez, norbaitek sarkastikoki "ongi" erantzun dezake, baina gero gelatik irten eta atea ixten du.

Ondoren, terapeutak familia gidatzen du laugarren komunikazio mota adieraz dezan: asertiboa. Horretarako, honako galdera hauek erabiliko ditu:

Bada komunikatzeko laugarren modu bat, pasiboa edo agresiboa ez dena. Inork ba al daki zein den?

Ba al dago modurik sentitzen duzuna edo pentsatzen duzuna zuzenean adierazteko baina bestea kritikatu, umiliatu edo errudun bihurtu gabe?

Nola egiten da?

Terapeutak tarte bat uzten du familiak galdera horiei buruzko hausnarketa egin dezan, eta ondoren komunikazio asertiboa zer den azaltzen du *Komunikazio asertiboa terapeutarentzat* dokumentuan oinarrituz.



DOKUMENTUA. **KOMUNIKAZIO ASERTIBOA TERAPEUTARENTZAT** (HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

Komunikatzeko laugarren moduari **komunikazio asertiboa** esaten zaio. Norbait modu asertiboan komunikatzen denean, pertsona horrek bestea errespetatzen du, baita bere burua ere. Pertsona asertibo batek bere sentimendu eta pentsamenduez hitz egiten duenean beste pertsonarekiko errespetua eta begirunea adierazten ditu. Pertsona asertibo batek bere burua errespetatzen du, zuzena eta zintzoa delako.

Gainera, lan-koadernoetako *Komunikazio-estiloak familiarentzat* dokumentua aipatuko du, bertan komunikazio-estiloen alderdi garrantzitsuenak bilduta baitaude.



DOKUMENTUA. **KOMUNIKAZIO-ESTILOAK FAMILIARENTZAT** (HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

Estilo agresiboa

Norbait estilo agresiboan komunikatzen denean beste pertsonaren eskubideak urratzeko moduan adierazten ditu bere sentimenduak. Pertsona agresiboak umiliazioa, kritika, sarkasmoa, iraina edo mehatxua erabiltzen ditu.

Komunikazio agresiboaren helburua egoera mendean izatea da, irabaztea, beste pertsonaren kaltetan.

Pertsona agresiboak mezuak igortzen ditu honako hau pentsatzen duen bitartean: neuk dut arrazoi eta zu oker zaude. Zure sentimenduak ez dira garrantzitsuak. Nik ez dut entzun beharrik besteak esateko duena. Nire ikuspuntua da garrantzia duen bakarra.

Estilo pasiboa

Estilo pasiboan komunikatzen den pertsonak ez du esaten zer sentitzen edo pentsatzen duen. Pertsona pasiboak amore ematen du besteen eskaera, eskari edo sentimenduen aurrean, eta ez ditu bere sentimendu, kezka edo nahi propioak aintzat hartzen. Pertsona pasiboak bere sentimenduak adierazten dituenean, oro har, barkamena eskatzen bezala edo oso lotsati egiten du, besteak aintzat ez hartzea errazagoa izan dadin.

Komunikazio pasiboaren helburua seguru jokatzeta da. Besteen premiek izaten dute lehentasuna norberaren premien gainetik, soilik gatazka saihesteko.

Pertsona pasibo batek mezu hau transmititzen du komunikatzen denean: “ez dut kontaktuko”. Nik behar dudana ez da garrantzitsua. Zuk ez dituzu nire sentimenduak kontuan hartu behar.

Estilo pasibo-agresiboa

Estilo pasibo-agresiboan komunikatzen diren pertsonak erasotzeko ezkutuko moduak erabiltzen dituzte sentimenduak adieraztean.

Helburua zera da, beste pertsonari mezua helaraztea baina zuzenean esan behar izan gabe.

Estilo asertiboa

Estilo asertiboan komunikatzen denak bere eskubide pertsonalak defendatzen ditu, bere pentsamendu, sentimendu eta sinesmenak zuzenean adierazten ditu, zintzoki eta egoki.

Pertsonak bere mezua transmititzen du inor mendean hartu gabe, inor kritikatu gabe edo inor umiliatu gabe.

Komunikazio asertiboaren helburua da nork bere sentimenduak zintzoki berrestea baina beste pertsonaren jarreraren aurrean errespetua ere agertuta.

Komunikatzen denean, pertsona asertiboak zera pentsatzen du, pertsona guztien sentimenduak eta premiak direla garrantzitsuak. Pertsona asertiboek zer behar duten esaten dute, baina besteak zer behar duen ere jakin nahi izaten dute, biak gustura egon ahal izateko.

Jarduera honen helburua zera da, familiako kideek komunikazio-estilo desberdinak identifikatzen ikastea. Horretarako, *Hainbat komunikazio-estilotako egoerak* ariketa aipatuko du terapeutak; ariketa horretan hainbat egoera agertuko dira eta familiak komunikatzeko zer estilo erabiltzen duen identifikatu beharko du. Ondoren, bateratze-lana egin dezaten eskatuko zaie.

ARIKETA. HAINBAT KOMUNIKAZIO-ESTILOTAKO EGOERAK
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

- 1. egoera** Josebak 15 urte ditu eta bere ama Mari Carmen da. 21:00etan etxean egon behar du, baina gaur 23:30ean iritsi da. Mari Carmen zain izan du, haserre eta kezkatuta. Amak aukera hauek ditu:
 - a) Josebari kaixo esan eta zer moduz dagoen galdetzea.
 - b) Atea zabaldu bezain laster Josebari errieta egiten hastea eta arduragabea dela esatea.
 - c) Ez du ezer esan, baina hurrengo goizean Mari Carmen lanera joan da eta ez du Joseba ikastetxera eraman, beti egin ohi duen bezala.
 - d) Honako hau esatea: "Oso kezkatuta egon naiz zuregatik. Etxera garaiz iristea nahi dut, eta ez bazara garaiz iritsiko, nahiago nuke niri deitzea eta zertan ari zaren esatea".

- 2. egoera** Iñaki neska-lagunarekin ateratzeko prestatzen ari da. Aita sartu da haren gelan, eta trasteak ganbarara igo behar dituela esan dio. Iñakik aukera hauek ditu:
 - a) "Lehen ere esan dizut Yolandarekin geratuta nagoela. Zergatik sartu behar duzu beti nire bizitzan?"
 - b) Arropa aldatu eta trasteak ganbarara eramatea.
 - c) "Agian ez zara gogoratuko baina gaur Yolandarekin gera nintekeela esan zenidan. Zer iruditzen trasteak bihar igotzen badituz ganbarara?"
 - d) Trasteak ganbarara eramatea eta goi-goitik lurrera erortzen uztea, inolako konturik izan gabe, eta agian zerbait puskatuko da.

- 3. egoera** Amaia lanera joateko prestatzen ari da goiz batean. Zetazko blusa zuria aukeratu du, bere gogokoena; asteburuan Nekane alabari utzi zion blusa hori. Blusaren aurrealdean mantxa marroi handi-handi bat dagoela konturatu da. Amaiak aukera hauek ditu:
 - a) Beste arropa bat janztea, eta blusa garbitzera botatzea ezer esan gabe.
 - b) Nekanerena joan eta zera esatea: Ezin dizut ezer utzi! Jaiki ohetik oraintxe bertan, eta garbitu hau.
 - c) "Nire arropa uzten dizudanean, gero garbitzea nahi dut, ez armairuan jasotzea zikin dagoela".
 - d) Ez dio ezer esan baina gero ez dizkio eman, aurretik hitz emandako 10 euroak.

- 4. egoera** Lagun berak hiru aldiz eskatu dizu dirua hamaitakoa erosteko, baina ez dizu ezer itzuli. Orain, berriro ere diru-eske datorkizu. Zure aukerak:
 - a) Ez dizut dirua utzi nahi, azken aldian utzi dizudana oraindik ez didazulako itzuli".
 - b) Dirua eman diozu baina ez diozu esan nola sentitzen zaren.
 - c) "Ez dizut inoiz ere lagunduko berriro!! Gosez hiltzen bazara ere, hor konpon!!"
 - d) Dirua utzi diozu, eta gero, bere lagunei ergela dela esan diezu.

3. ARIKETA: KOMUNIKAZIO ASERTIBOA PRAKTIKATZEA

15 MINUTU

Jarduera honen helburua zera da, familiako kideek modu asertiboan komunikatzeko trebetasunak ikastea. Terapeutak *Komunikazio asertiboa lantzeko egoerak* ariketako familia-gatazketako kasu bat aukeratu dezala eskatuko dio familiari. Ondoren, egoera horretarako erantzun asertibo bat idatzi beharko lukete. Amaitzen dutenean, pentsatu dutena adieraz dezaten eskatuko zaie. Terapeutak ziurtatu beharko du ematen dituzten erantzunak asertiboak direla. Gainera, terapeutak, ondoren erakusten duen dokumentuan adierazten diren komunikazioari buruzko mezu garrantzitsuak eskainiko ditu.



DOKUMENTUA. **KOMUNIKAZIO ASERTIBOARI BURUZKO IDEIAK**
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTH ET AL ANDERSON, 2004)

- Komunikazio asertiboa zure sentimenduak eta pentsamenduak errespetuz adierazteko modua da.
- Egoera zail baten aurrean, agresibo edo pasibo izan gabe erantzun dezakezu.
- Komunikazio asertiboaren bitartez, beste pertsonak zure ikuspuntua zein den entzun dezakete baina horrek ez du esan nahi zuk nahi duzun hori lortuko duzunik.

ARIKETA. KOMUNIKAZIO ASERTIBOA LANTZEKO EGOERAK

Irakurri lau egoerak eta pentsa ezazu protagonistek zer egin dezaketen modu asertiboan jokatzeko.

- 1. egoera** Pedoren semeak, Mikelek, 18 urte beteak ditu, eta kotxea uzteko eskatu zion aitari. Mikelek kotxea hartu zuenean garbia zegoen eta gasolina-depositua beteta. Pedro kotxean sartu denean, freskagarrien latak eta janari-hondarrak aurkitu ditu barruan, eta gasolina-depositua, gainera, hutsik dago. Zer egin dezake Pedrok erantzun asertiboa emateko?
- 2. egoera** Jone lagun batekin telefonoz hitz egiten hasi da oraintxe. Une horretan, ama sartu da gelan eta zera esan dio, telefonoa alde batera uzteko eta lurrean botata duen arropa guztia jasotzeko. Zer egin dezake Jonek erantzun asertiboa emateko?
- 3. egoera** Pilarren semeak ez du mahaia jaso bazkaltzen bukatu duenean, eta ez du harrikoa egin. Semea bideokontsolarekin jolasten ari da, bere gelan. Zer egin dezake Pilarrek erantzun asertiboa emateko?
- 4. egoera** Nikok ostiral arratsalderako plana egina du lagunekin. Ostiral goizean amak galdetu dio ea lagunduko dion erosketak egiten, igandean bazkari berezia dutelako. Zer egin dezake Nikok erantzun asertiboa emateko?

4. ARIKETA: NEGOZIAZIOA

20 MINUTU

Jarduera honen helburua da familiako bizikidetzara-arauek ezartzea edo lehendik dauden zenbait arau aldatzea. Terapeutak, ariketa hasteko, etxean dauden arauak buruz hitz egingo dela azaltzen du. Arauak ezartzen direnean ohikoa da arauak buruzko iritzi guztiak bat ez etortzea; beraz, garrantzitsua da negoziatzen ikastea eta konponbideak bilatzen jakitea, hau da, elkarrekin bizitzea errazagoa izateko arauak bilatzea. Horregatik, egingo den lehen gauza lan-koadernoetan bilduta dauden negoziatioari buruzko jarraibide batzuk ematea izango da.



DOKUMENTUA. **NEGOIAZIOA N**

(HEMENDIK MOLDATUTAKO ARIKETA: GONZÁLEZ-ALVAREZ ET AL., 2013)

Negoiazio-prozesuak zera esan nahi du:

- Familia-gatazkak konpontzea ahalbidetuko duten akordioak lortzea.
- Akordio horiek onartu eta betetzea. Amore ematea.
- Enpatizatzea.
- Bi aldeek konpromisoak hartzea.
- Arazoei aurrea hartzea. Negoziatu beharreko gatazkak sortu aurretik aurreikustea.

URRATSAK

1. Helburuak finkatzea eta lehentasunak finkatzea, aldez aurretik jakin ahal izateko zer nahi dugun eta zertan amore emateko prest gauden.
2. Helburuak zati txikiagotan zatitzea. Normalean, negoziazio-eremu zabalekin hasten da eta, hortik abiatuta, arazo bakoitza pixkanaka-pixkanaka zati zehatzagoetan zatikatzea gomendatzen da.
3. Ondo aukeratzea negoziazioa proposatzeko unea (denak lasai eta prest daudela).
4. Ez inposatzea ez nire helburuak, ezta nire konponbideak ere.
5. Kontraeskaintzak berehala ez baztertzea. Aztertu egin behar dira aldez aurretik. Denei aktiboki entzutea.

Jarraian, bizikidetzarako oinarrizko arauak ezartzeko lan egingo dugu familiako kide guztiekin, eta arau horiek betetzen direnean eta betetzen ez direnean zer ondorio izango ditugun ere zehaztuko dugu. Horretarako, lehen aipatu ditugun negoziazioari buruzko alderdiak aintzat hartu beharko dira.

Garrantzitsua da, era berean, gurasoen eta seme-alaben artean elkarreragiteko oinarrizko jarraibideak ezartzea familiako kideren bat familiaren etxebizitzan ohiko izaeraz ez denean bizi, adibidez gurasoak bananduta dauden familietan gertatzen den bezala. Oinarrizko arauak ezartzerakoan, terapeutak hainbat alderdi izan behar ditu kontuan:

- Portaera agresiborik ez izateko konpromisoa hartzea alde guztiek.
- “Oinarrizko” arauak ezartzea da kontua, bizikidetzarako funtsezkoak direnak.
- Aldaketaren gaineko erantzukizuna gurasoei nahiz seme-alabei dagokiela nabarmendu behar da, eta akordioen bitartez arauak erabaki behar dituztela.
- Arauak seme-alaben adinarekin bat ote datozen gainbegiratzea.

Zehazki, honako alderdi hauek landuko ditugu:

1. Bizikidetzako oinarrizko arauak.
2. Ondorioak, arauak betetzen direnean.
3. Ondorioak, arauak ez direnean betetzen.

SAIOAREN ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Iradokitzen zaie komunikazio asertiboa etxean praktikatu dezatela, eta jabetu daitezela zenbat aukera dauzkaten beren sentimendu edo pentsamenduak beste norbaiti modu asertiboan adierazteko. Azkenik, parte-hartzaileek ebaluazio orria beteko dute, beste batzuen artean, aurreko asteko helburua zenbateraino bete duten baloratu beharko dute, eta helburu berri bat planteatuko dute datorren asterako.

6. MODULUA / 6. SAIOA

ALDAKETAK ETA ORDAINA

FAMILIA-TESTUINGURUAN

Saio honetan, garrantzitsua da bai nerabeak bai gurasoak konturatzea lehenagoko jokabideekin jendea mintzen zutela eta programaren prozesu osoan nola joan diren aldatzen. Horretarako, saio honetan, gertatu diren aldaketei buruz hitz egingo da eta kalteak erreparatzeko ahalegina egingo da.

Bestalde, funtsezkoa da zer jokabide eta pentsamendu aldatu diren eta nola aldatu diren jakitea. Hartara, indarkeriazko jokabideak ez dira errepikatuko. Aldaketei buruzko hausnarketaren garrantzia azpimarratzea komeni da. Izan ere, iraganari buruz hausnarketa eginez orainaldian aldaketak gertatzea lortu nahi da, bizimodu atseginagoa eta osatuagoa izan dezaten.

Parte-hartzaile guztiei adierazi behar zaie programa hau lehen urratsa dela, aldaketaren bide luzean egindako lehen urratsa. Izan ere, esku-hartzea bideratzailea da, aktiboa, arazoa du ardatz, orainaldiari begiratzen dio eta ez du prozesu oso-oso biltzen. Horregatik, saio haue-
tan eskuratutako jakintza eta gaitasun guztiak praktikan jarri beharko dituzte, barneratzeko eta naturaltasun osoz aplikatzeko.

Helburu orokorrak

- Programan bakarka garatutako aldaketen adierazpena erraztea eta egin beharreko aldaketen onarpena egitea.
- Familiari eragindako kalteak erreparatzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Familiako kideek maila indibidualean zer aldaketa egin dituzten adierazteko aukera izatea, eta oraindik aldatu behar dituzten alderdiak zeintzuk diren.	1. ariketa Aldatzen ari naiz (N)
2. Familiako kideei eragindako kalteari buruz eta kalte hori erreparatzeko moduei buruz hausnarketa egitea.	2. ariketa Okerrak zuzentzea (N)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik sarrera-erregistroa eta bitarteko aldiaren berrikuspena egin behar dira, eta ondoren modulua eta saioa aurkeztu (25 minutu). Gero, bi jarduera psikoedukatibo eta kognitibokonduktual egingo dira.

1. ARIKETA	ALDATZEN ARI NAIZ	25 min
-------------------	--------------------------	---------------

2. ARIKETA	OKERRAK ZUZENTZEA	35 min
-------------------	--------------------------	---------------

	Saioa bukatzeko ebaluazioa eta hurrengo asterako helburuaren formulazioa egingo dira.	5 min
--	---	--------------

SAIOAREN AURKEZPENA

25 MINUTU

Seigarren familia-saioaren aurkezpena egingo da programa bukatzeko lehendik praktikan jarritako teknika eta kontzeptuak berrikusiz, eta gerta daitezkeen berrerortzeak eta egindako aldaketak landuko dira. Azpimarratu beharko litzateke oso garrantzitsua dela saio batetik besterako tartean programa osoan ikasitako teknikak eta teoriak praktikan jartzea. Baina ariketak egiten hasi aurretik, sarrera-erregistroa egingo da.

1. ARIKETA: ALDATZEN ARI NAIZ

25 MINUTU

Ariketaren helburua zera da, familiako kideek zer aldaketa egin dituzten eta oraindik zer aldatu behar duten adieraztea. Horregatik, terapeutak programan ikasitakoari eta egindako aldaketei buruz hausnartzeko eskatuko dio pertsona bakoitzari, eta idazteko eskatuko die, ondoren bateratze-lana egiteko. Halaber, aldatu behar dituzten baina oraindik aldatzen hasi ez diren alderdiak idaztea ere eskatuko zaie. Ildo horretan, garrantzitsua da gogoraraztea aldaketak poliki egiten direla eta prozesu luzea dela. Horretarako, *Aldatzen ari naiz* ariketa erabiliko da.

ARIKETA. ALDATZEN ARI NAIZ

Programan honako hau ikasi dut:	Honako hau aldatu dut:	Honako hau aldatu behar dut:
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
.....

Terapeutak bateratze-lana dinamizatuko du, guraso eta seme-alaben informazioa kontrastatzeko.

2. ARIKETA: OKERRAK ZUZENTZEA

35 MINUTU

Jarduera honen helburua da familiako kideek hausnarketa egitea eragindako kalteari buruz eta kalte hori erreparatzeko moduei buruz. Hasteko, terapeutak familiari esango dio kaltea eragiten denean, norbait mintzen denean edo beste norbaiti arazo bat eragiten diogunean, portaera negatibo horren gaineko erantzukizuna onar dezakegula eta, horretarako, kaltea erreparatzeko edo sortutako arazoa konpontzeko zerbait egin behar dugula. Proposatzen da taldeko kide guztiek galdera jakin batzuei buruzko hausnarketa egitea eta ondoren bate-ratze-lana egitea. Horretarako honako galdera hauek formulatzen dira kide guztientzat (Routt eta Anderson, 2004):

- *Zuen familian zer kalte edo arazo eragin dituzue? (zehaztu arazo emozionalak, harremanei buruzkoak, fisikoak eta abar ote diren)*
- *Nola errepara ditzakezue eragindako kaltea edo sortutako arazoak? (adibidez, ni neu oker nengoela onartzea; kaltetu dugun zerbait erreparatzea edo arazo bat konpontzen laguntzea).*

Ondoren hainbat ideia azaldu eta eztabaidatuko dira, eta familiak ulertzen dituela ziurtatu behar da.

- *“Barkatu” esateak ez du esan nahi bakea egin denik. Bakea egiteak esan nahi du neurriak hartu behar direla gauzak hobetzeko.*
- *Erreparazioaren edo gauzak konpontzearen helburua ez da beste pertsona horrek guri “barkamena ematea”, zeren pertsona hori gurekin haserre egon baitaiteke denboraldi batez. Erreparazioaren helburua zera da, izan dugun portaeraren gaineko erantzukizuna hartzea eta pertsona horrekiko harremana hobetzeko ahal dugun guztia egitea.*
- *Beti ez da oso argi izaten zer egin behar den bakea egiteko. Objektu bat puskatu badugu, kaltea erreparatzearen zati bat hondatutako hori konpontzea izango da, baina kaltea emozionala denean, zailagoa izaten da zer egin behar den jakitea.*

SAIOAREN ITXIERA ETA EBALUAZIOA

5 MINUTU

Terapeutak saioa itxi egiten du, gogoraraziz espazio terapeutikotik kanpo praktikatzen jarraitzea garrantzitsua dela ikasitakoa orokortu ahal izateko. Azkenik, parte-hartzaileek ebaluazio orria beteko dute, beste batzuen artean, aurreko asteko helburua zenbateraino bete duten baloratu beharko dute, eta helburu berri bat planteatuko dute datorren asterako.

6. MODULUA / 7. SAIOA

EMOZIO POSITIBOAK ETA NEGATIBOAK FAMILIARTEAN

Saio honen helburuetako bat emozioak modu egokian adieraztea da. Ongi dakigu gure gizarte honetan ez dela ohikoa emozioak adieraztea, positibo nahiz negatibo izan. Eta are zailagoa da emozioak adieraztea komunikatzeko modua ez bada izaten egokiena. Emozioak adierazteko libre ez badira sentitzen, etxean ez dituztelako euren emozioak onartzen eta/edo ez dutelako familia kideen onarpenik, ezin dute ikasi emozioak behar bezala adierazten. Izan ere, emozioak oinarritzkoak dira, hor daude, gurekin, eta modu egokian adierazi behar dira. Familia Azpiprograma honetan, familiek ziurrenik lortuko zuten familiako bizikidetzan eta harremanetan oinarritzko zenbait alderdi hobetzea; beraz, orain da emozioak adierazten ikasteko momentua. Emozioak egoera afektibo bat dira, ingurunearekiko izaten dugun erreakzio subjektibo bat, eta emozioekin batera aldaketa organikoak, pentsamenduak eta jokabideak izaten ditugu. Emozioaren lehen mailako eginkizuna informazioarekin lotuta dago: gure premien eta helburuen egoera zein den adierazten digu. Emozioek, halaber, guretzat garrantzitsuena den horren berri ematen diete beste batzuei. Errazagoa da emozioak gertueneko harremanetan adieraztea. Familia da, edo izan behar luke, emozioak modurik afektiboenean komunikatzeko testuingurua, kideek elkarrekiko mendetasun-maila handia dutelako. Horregatik, emozioek atmosfera emozionalak sortzen dituzte familietan, eta atmosfera horiek kide guztiengan dute eragina, elkarrekiko mendetasun-maila handia dutelako; eta horrek guztiak haien sentimenduei eta eguneroko funtzionamenduari eragiten die. Familiaren funtzionamendu adaptatiboaren ezaugarriak dira sentimendu eta emozioei buruzko informazioa libreki elkartrukatzea, emozio positiboak maiz adierazten direla; halaber, emozioen adierazpena behatzeko eta arautzeko trebetasuna ere funtzionamendu adaptatiboaren bereizgarri da.

Helburu orokorrak

- Indarkeria-goraldiaren funtzionamendua ezagutzea eta goraldi hori saihestea.
- Adierazpen eta komunikazio emozional egoki bat sendotzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Indarkeria-goraldiaren funtzionamendua ezagutzea eta goraldi hori saihestea.	1. ariketa Indarkeria-goraldia
2. Familiako kideek besteekiko harremanetan izaten dituzten emozio ohikoenak identifikatzea eta adieraztea. 3. Beste pertsonetikiko modu horretan sentiarazten dituzten arazoak zeintzuk diren adieraztea. 4. Komunikazio egokia garatzea osagai emozionalak txertatuta.	2. ariketa Emozioak adieraztea I (N)
5. Familiako beste kide batzuekin komunean zer alderdi dituzten agerian jartzea, alderdi positiboak berreskuratzeko eta jendea bestearen ikuspegi negatibo horretatik "desengantxatzeko".	3. ariketa Emozioak adieraztea II (N)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik sarrera garatuko dugu (elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, bitarteko aldiaren berrikuspina, eta moduluaren eta saioaren aurkezpena) (25 minutu) eta gero hiru jarduera psikoedukatio eta kognitibo-konduktual egingo dira.

25 min

1. ARIKETA	INDARKERIA-GORALDIA SAIHESTEA	23 min
2. ARIKETA	EMOZIOAK ADIERAZTEA I	22 min
3. ARIKETA	EMOZIOAK ADIERAZTEA II	15 min
	Saioa bukatzeko ebaluazioa eta asterako helburuaren planteamendua egingo dira.	5 min

Saioa aurkeztuko dugu, zer nolako astea izan duten galdetuko diegu eta sarrera-erregistroa egingo dugu. Halaber, saioaren helburuak zeintzuk diren azalduko dugu, baita zer jarduera egingo ditugun ere. Saio honetan transmititu beharreko mezua zera da, emozioak familiaren barruan behar bezala adierazi behar direla. Loturak sortzen dituelako eta eguneroko funtzionamenduan eragina duelako.

1. ARIKETA: INDARKERIA-GORALDIA SAIHESTEA

23 MINUTU

Jarduera hau indarkeriaren goraldia saihesteko diseinatuta dago. Horretarako, hiraren emozioa landuko da, autokontrolerako estrategien bitartez (banaka landuta). Saio honetan, indarkeria-goraldia saihesteko lan egingo da, elkarrekin.

Terapeutak familiako kideei eskatuko die elkarrekin bizi izandako egoera gatazkatsu bat identifikatzen saiatzeko eta bakoitzak egoera horretan zer nolako portaera izan zuen hausnartzeko. Ondoren, adieraziko die egoera horri aurre egiteko modu egokia bilatu beharko dutela, etorkizunean berriro gertatuko balitz estrategia bat prestatuta izan dezaten. Horretarako, dagokion lan-koadernoko *Indarkeria-goraldia* ariketa irakurriko da, eta hautatutako familia-egoera hori lantzeko adibidetzat hartuko da.

ARIKETA. INDARKERIA-GORALDIA

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Eztabaida

Semea bi ordu berandu iritsi da etxera; guztion artean alde zaurretik adostua zuten etxera iristeko ordua.

Zein izan zen nire portaera?

Aita: Ez dio ezer esan. Egindakoa ez duela onartzen adierazi dio begiratuarekin. Ez die erantzun semearen galderei eta esanei.

Ama: Egindakoa leporatu eta oihu egin dio. Gezurti hutsa dela esan dio. Ez zuela horrelakorik espero. Semearen atzetik doa, segika, egia esateko eta azalpen bat emateko eskatuz.

Nerabea: Aitzakia bat asmatu du, baina ez da sinesgarria. Aitak erantzunik ez diola ematen ikusita, are gehiago haserretu da eta amari ozenago egin dio oihu.

Logelan sartu nahi du baina amak ez dio utzi. Azkenean, amari bultzada egin dio, ate-kolpea jo eta logelan sartu da, eta atea kisketaz itxi du.

Aita: Ate-kolpea eta bultzada ikusita, nerabearen logelara abiatu da lasterka.

Semearen logelako atean ukabilkadak ematen hasi da semea iraintzen duen bitartean, eta berriro ere amari zerbait egiten badio etxetik kanpora botako duela mehatxu egin dio.

Zer egingo dut etorkizunean berriro ere gertatzen bada?

Aita: Hitz egiteari ez utzi inolako azalpenik eman gabe. Une honetan haserre dagoela esan, modu asertiboan, eta orain ez duela nahi berarekin hitz egin. Biak lasaia go daudenean hitz egingo dutela.

Ama: Ez leporatu, ez oihurik egin. Azalpenak eskatu, baina soilik lasaitasunez eskatzeko gai izanez gero.

Ez joan nerabearen atzetik, segika, alde egiten badu. Hira kontrolatzeko gai ez bada, beste toki batera joan eta harekin ez elkarreagin lasaitzen ez den arte.

Nerabea: Gaizki jokatu duela onartu eta azalpenak eman, baina gezurrik esan gabe eta bere burua defendatu gabe. Hori ezinezkoa baldin bada, aitaren mezua errepikatu: "Biak lasaia go daudenean hitz egingo dute, beste une batean".

2. ARIKETA: EMOZIOAK ADIERAZTEA I

22 MINUTU

A través de esta actividad se pretende identificar y expresar diferentes emociones que los Jarduera honen bitartez, familia osatzen dutenek beste kide batzuekiko sentitzen dituzten emozioak identifikatzea eta adieraztea lortu nahi da, sentimendu horiek zergatik sortzen diren aztertuta. Betiere komunikazio egokia garatzeko osagai emozionalak txertatuta.

Terapeutak saio indibidualetan landutako *Egoera emozionalen zerrenda* hartuko du berriro, eta beren gurasoekiko eta/edo seme-alabekiko maiztasun handienarekin izaten dituzten hiru emozioak adierazteko eskatuko die. Terapeutak informazio horrekin eta emozioak adierazterakoan sortzen diren elkarreraginekin lan egingo du. Baliteke emozio negatiboak agertzea, eta terapeutak eztabaida gidatu beharko du eta emozio positiboak ere adieraz ditzaten saiatuko da.

ARIKETA. EGOERA EMOZIONALEN ZERRENDA

(HEMENDIK MOLDATUA: GONZÁLEZ-ÁLVAREZ ET AL., 2013)

Markatu zirkulu batekin zure semearekiko/alabarekiko edo zure gurasoekiko normalki nola sentitzen zaren.

Haserre	Gogaituta	Zoritxarrekoa
Erruduna	Zoriontsu	Aspertuta
Triste	Pozik	Kezkati
Deprimituta	Damututa	Jeloskor
Antsietatearekin	Desesperatuta	Gustura
Izukur	Itxaropentsu	Urdurituta
Inbidiatsu	Beldurti	Baikor
Energikoa	Lasai	Tentsioan

3. ARIKETA: EMOZIOAK ADIERAZTEA II

15 MINUTU

Ariketa honen helburua da familiako beste kideen alderdi positiboak agerian jartzea. Ariketa honetan, emozioak adierazten jarraituko dugu baina beste urrats bat egingo dugu aurrera; izan ere, parte-hartzaile bakoitzak familiako beste kideekin zer ezaugarri dituen komunean identifikatuko baitugu. Bestearen alderdi negatiboari erreparatu beharrean, alderdi positiboari erreparatzeko komeni da ariketa hau egitea.

Terapeutak pertsona bakoitzari eskatuko dio idatz dezala zerrenda batean besteak dituen alderdi positiboak eta negatiboak (gurasoek seme edo alabarenak eta seme edo alabak gurasoenak), baina aldi berean norberak dituenak ere.

Zer alderditan (positiboak eta negatiboak) dauka nire seme edo alabak neure antza?

Zer alderditan (positiboak eta negatiboak) dauka nire aitak/amak neure antza?

Terapeutak saioa itxi egiten du gogorariz espazio terapeutikotik kanpo hausnartzen eta praktikatzen jarraitzea garrantzitsua dela ikasitakoa orokortu ahal izateko. Azkenik, parte-hartzaileek ebaluazio orria beteko dute, beste batzuen artean, aurreko asteko helburua zenbateraino bete duten baloratu beharko dute, eta helburu berri bat planteatuko dute datorren asterako.

6. MODULUA / 8. SAIOA

ZER ALDATU DUGU?

Programako azken saioa izango da hau. Horregatik, oso argi utzi behar zaie programatik kanpo zer bide jarraitu behar duten. Familiek konturatu behar dute hasi duten bide hau oso luzea dela eta erortzeak eta/edo berrerortzeak ere izan daitezkeela. Erortzeak egoera jakin bati aurre egitean sortzen diren akatsak dira edo egoera jakin bat konpontzeko garaian izaten den akatsa. Horregatik, aldaketa-prozesuan normala da erortzeak izatea. Erortzeak normalizat hartu behar dira, baina ez gehiegi fidatu; hoberena egoera aztertzea da, berriro ere gerta ez dadin. Egoera jakin batean huts egiteak ez du esan nahi gai ez garenik edo ondo egiten ari ez garenik.

Hasierako egoerara ez itzultzeko, familiek oso kontuan izan behar dituzte esku-hartze osoan ikasitako estrategia edo tresna guztiak. Hala eta guztiz ere, egin dituzten aldaketa positiboak nabarmentzea komeni da, jarraitu beharreko bidea zein den erakusteko.

Helburu orokorrak

- Aldaketaren etapak identifikatzea.
- Familia osatzen duen pertsona bakoitzaren egungo egoera ezagutzea.
- Aldaketak zenbait alderdi pertsonaletan nola aplikatzen diren ulertzea.

Helburu espezifikoak	Jarduera
1. Egindako aldaketei buruz eta aldaketa horien ezaugarri jakin batzuei buruz hausnarketa egitea (adibidez, noiz gertatu ziren, zergatik eta...).	1. ariketa Aldaketei buruzko eztabaida (N)
2. Aldaketen faseak ezagutzea.	2. ariketa Aldaketen faseak (N)
3. Familia egiten ari den aldaketei buruz hausnarketa egitea eta orain zer fasetan dauden edo egiteko zer geratzen zaien identifikatzea.	3. ariketa Lorpenak onartzea (N)

SAIOAREN GIDOIA

Lehenik sarrera garatuko da (elkarrizketa informala, sarrera-erregistroa, bitarteko aldiaren berrikuspena, eta saioaren aurkezpena) (25 minutu) eta gero hiru jarduera psikoedukatio eta kognitibo-konduktual egingo dira. **25 min**

1. ARIKETA ALDAKETEI BURUZKO EZTABAIDA **15 min**

2. ARIKETA ALDAKETEN FASEAK **15 min**

3. ARIKETA LORPENAK ONARTZEA **10 min**

 Saioa amaitzeko, hautemandako aldaketei buruzko eztabaida zabala egingo da, ebaluazio-protokoloa bete eta programari agur esango zaio. **25 min**

Saioa hasteko sarrera-erregistroa egingo da eta, gero, saioaren nondik norakoen berri emango da. Gomendatzen da programaren azken saioa denez gero azken ordu erdia agurtzeko erabiliko dela esatea.

Esku-hartzearen amaiera izanik, egokia da familiak lan on bat egin duela pentsatuz amaitzea programa, egin dituzten aldaketen eta oraindik ere egiteko geratzen zaien bidearen jakitun izanik. Etorkizunean sor daitezkeen egoerei aurre egiteko gai direla ahaztu gabe.

1. ARIKETA: ALDAKETEI BURUZKO EZTABAIDA

15 MINUTU

Saioaren helburua da egindako aldaketei buruz eta aldaketa horien ezaugarri jakin batzuei buruz hausnarketa egitea (adibidez, noiz gertatu ziren, zergatik eta...). Horretarako terapeutak eztabaida bat planteatuko du, egindako aldaketak eta aldaketa horien arrazoiak eza-gutzeko. Aurreko saioan aldaketa pertsonalak lantzen ziren, baina kasu honetan ñabardura familiaren aldaketan jartzen da. Horretarako oso komenigarria da hainbat mezu ematea:

- *Aldaketa pertsonala eta familiarra poliki-poliki gertatzen da*
- *Ez duzu dena batera aldatu behar arrakasta izateko*
- *Urrats txikiak oso garrantzitsuak dira aldaketa garrantzitsuak lortzeko*

Bigarrenik, aldaketa motak aurkeztuko ditugu eta lan-koadernoetako *Aldaketei buruzko eztabaida* ariketan oinarrituta eztabaida egingo dugu.

ARIKETA. ALDAKETEI BURUZKO EZTABAIDA
(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

Gure bizitza osoan egindako aldaketa positiboak bi kategoriatan sailka ditzakegu:

1. Beste norbaitek aldatu egin behar dugula esaten digulako gertatzen diren aldaketak, bestela gauza txarren bat gertatuko delako. Adibidez, zure amak/aitak honako hau esaten dizunean: "txukundu zure gela edo, bestela, mugikorra kenduko dizut".
2. Guk aldatu nahi dugulako gertatzen diren aldaketak. Aldatzearen eta ez aldatzearen alde onak eta alde txarrak aztertzen ditugu, eta pertsonak berak erabakitzen du zer egin behar duen.

Ondoren, banaka erantzungo diote hauetako galdera bakoitzari.

- Zeintzuk dira bi aldaketa mota horiekin lotuta dituzun sentimenduak edo emozioak?

- Zein da aldatzeko bi modu horien arteko aldea?

- Zer aldaketak iraungo du denbora gehiago?

- Zer aldaketa mota da zailagoa?

- Gerta al daiteke aldaketa batekin hasi eta beste batekin bukatzea? Alegia, gerta al daiteke aldaketa bat hastea beste norbaitek gauza negatibo bat gerta daitekeela esan duelako eta, denboraren poderioz, aldaketa egin duen pertsona hori konturatzea ideia ona izan dela?

Jarraian, zuen bizitzan izan duzuen aldaketa positibo bat pentsatzeko eskatuko dizuegu, eta honako galdera hauei erantzun beharko diezue.

- Noiz erabaki zenuen arazo bat zenuela eta aldatu egin behar zenuela?

- Nola konturatu zinen aldatu egin behar zenuela, pixkanaka ala bat-batean?

- Gogoan al duzu garai batean ez zitzaizula arazoa iruditzen?

- Gogoan al duzu besteek esaten ote zizuten arazo bat zenuela eta zuk ez zeniela jaramon egiten edo esageratzen ari zirela pentsatzen zenuela?

- Zer sentimendu gainditu behar dituzu arazoa duzula onartzeko?

- Nola lortzen da arazoa benetan hor dagoela ikustea?

Familiako kide guztien erantzunen bateratze-lana egiten da.

2. ARIKETA: ALDAKETAREN ETAPAK

15 MINUTU

Jardueraren helburua da aldaketek zer fase dituzten azaltzea, familiak egiten ari diren aldaketei buruzko hausnarketa egin dezan sustatzea eta aldaketa bakoitzean zer fasetan dagoen identifikatzea. Horretarako, lehenik eta behin, aldaketa guztietan gertatzen diren faseak azalduko ditu terapeutak.



DOKUMENTUA. ALDAKETEN FASEAK

(HEMENDIK MOLDATUA: ROUTT ETA ANDERSON, 2004)

Norbaitek bizitzan aldaketa positibo bat egiten duenean igaro beharreko aldaketa-aren etapak.

1. **Ukatzea:** aldaketa buruz ez pentsatzea; aldaketa ez da niretzat; nik ez dut arazoa kontrolatzen; beste pertsona edo egoera batzuk dira nire arazoaren erantzule; ez du ondorio larririk.
2. **Pentsatzea:** aldaketa onurak eta kostuak balioestea; aldatzeko ahalegina egiteak merezi ote duen erabakitzea.
3. **Prestatzea:** aldaketa txikiekin esperimentatzea.
4. **Ekintza:** aldatzeko behin betiko ekintza egitea urrats txikien bitartez.
5. **Eustea:** portaera berriari eustea denboran.
6. **Berrerortzea:** aldaketa zati normala, aldi baterako portaera zaharretara itzultzea.

Terapeutak familiari denok batera pentsatzeko eskatuko dio, eta orain dituen edo izan dituen arazo nagusiak zeintzuk diren identifikatzeko esango die. Ondoren, adierazitako arazo bakoitzean familiako kideak zer fasetan dauden identifikatzeko eskatuko zaie. Eta aldaketa-aren hurrengo fasearekin jarraitzeko zer behar duten adieraz dezatela.

Egin dituzun edo egiten ari zaren aldaketa positiboek buruz pentsatzen duzunean (portaera desegokirik portaera egokira), zer fasetan zaude?

Zer behar duzu aldaketa positiboaren bidean aurrera egiteko?

3. ARIKETA: LORPENAK ONARTZEA

10 MINUTU

Programaren amaierara iritsi izana arrakasta lortzea da. Familiako kideak ideia berriak aztertzeko gai direla adierazten du; bakoitza ahal duena egiteko prest dagoela esan nahi du, bai hazteko, bai gurasoen eta seme-alaben arteko harreman sendoa bizi osorako lortzeko. Ikasi eta barneratutako jakintza eta trebetasun berriekin, familiako harreman horietan gehiago gozatu ahal izango dute. Erraza da oraindik lortu ez den horri ematea arreta, baina orain, garrantzitsuena da familiako giroari dagokionez lorpenik handiena zein izan den jakitea (Dinkmeyer, McKay eta Dinkmeyer, 1998).

Gaur egun, zer da berria, desberdina eta ona nire familian?

Zuek erabakiko duzue hurrengo urratsak zeintzuk izango diren, eta garrantzitsuak izango da etorkizunari buruz hausnartzea.

Nola ikusi nahiko nuke nire semea edo alaba edo nire aita edo ama hemendik urtebetera, bost urtera eta hamar urtera?

Azkeneko ordu-erdian programa agurtu egingo dugu. Familiako kideei nahi dutena esateko edo balioespena egiteko eskatuko die terapeutak, nahi izanez gero. Behin familiak hitz egin duenean, terapeutak ere programan zehar egin dituzten aldaketak adieraziko ditu, aurrera jarrai dezaten eta erorketa edo berrerortzeren bat izanez gero goiari eutsi diezaioten animatuz. Familia ez bada gai ezer esateko, terapeuta komunikazioa errazten saiatuko da. Zer aldatu duten adierazteko aukera izatea garrantzitsua da, aldaketak txikiak izanagatik ere. Familiako dinamika negatiboak gainditu direla jabetzea esan nahi du.

Komentatzeko proposatzen diren alderdiak:

- Familiak nahi duen guztia esan dezala uztea, eta behar izanez gero, esaten dituen gauzetan neurria hartzea eskatzea.
- Familiaren aurrerapenak aipatzea, aldaketarekin jarraitzeko animatzea eta izan ditzaketen erorketa edo berrerortzeak prebenitzea.
- Parte hartu izana eskertzea eta prozesu osoan egin duten ahalegina balioestea.

Azkenik, azken saio honen ebaluazioa egingo da.





6. KAPITULUA

PROGRAMA EBALUATZEKO ESKULIBURUA

1.

SARRERA

Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan Garaiz Esku Hartzeko proiektuaren esparruan, izen bera duen programaren emaitzak ebaluatu nahi ditugu; hartara, esku-hartze programaren eraginkortasuna zorrotztasunez ezarri ahal izango dugu, oso-osorik pilotatu eta aplikatuko baita.

Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan Garaiz Esku Hartzeko Programa horretan emaitzak eta prozesua ebaluatzea aurreikusi da, jarraian zehaztuko ditugun helburuekin. EHUko ikerketa-taldeak egingo du ebaluazioa, eta ebaluazioaren fase eta elementu guztiez arduratuko da:

- Ebaluazioa diseinatzeaz.
- Ebaluazio-protokoloak prestatzeaz.
- Prozesua eta emaitzak ebaluatzeko protokoloa administratuko duten terapeutak trebatzeaz.
- Datuak aztertzeaz.
- Ebaluazioaren emaitzekin txosten zehaztua egiteaz.

Esku-hartze psikologikoaren ebaluazio egokia egin behar izaten da esku-hartzea baino lehen (esku-hartzearen aurretik) eta esku-hartzearen ondoren (esku-hartzearen ondokoa), baina baita jarraipenean ere (jarraipena). Sistema konplexuetan –familiar, esaterako– jokabideetan eta emozioetan aldaketak finkatzea lortu nahi denean, gutxienez 6 hilabeteko epea ezartzen da esku-hartzea amaitu ondoren.

Informazio-iturria programan inplikaturako terapeutak eta parte-hartzaileak dira (nerabeak eta gurasoak). Emaitzak ebaluatzeko protokoloa profesional batek edo batzuek administratuko du(te), baina ez da izango programako terapeuta, ez ikertzailea. Dena den, programa bakoitzaren ardura duen terapeutak administratuko du prozesua ebaluatzeko protokoloa familia parte-hartzaileen kasuan. Era berean, terapeutari zuzendutako ebaluazio-protokoloa autoadministratuko du. Jarraian, ebaluazioaren helburu orokorrak eta espezifikoak zehaztuko ditugu.

2.

EBALUAZIOAREN HELBURUAK

EBALUAZIOAREN HELBURU OROKORRAK

- Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan Garaiz Esku Hartzeko Programaren eraginkortasuna ebaluatzea jarduera-programa garatu ostean lortutako aldaketari dagokionez (emaitzak ebaluatzea).
- Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan Garaiz Esku Hartzeko Programaren funtzionamendua ebaluatzea (prozesua ebaluatzea).
- Eraginkortasuna, efizientzia eta Chacón, Sanduete, Portell eta Anguera autoreek (2013) gomendatutako beste alderdi batzuk ebaluatzea (arraitasuna, bilakaera, egokitasuna, erabilgarritasuna, zintzotasuna eta ekitatea).

EMAITZAK EBALUATZEAREN HELBURU ZEHATZAK

Nerabeentzat, gurasoentzat eta familientzat proposatutako helburuak zenbateraino bete diren ebaluatzea (**eraginkortasuna**). Programaren eraginkortasuna egiaztatzeko, pentsamendu, sinesmen eta jokabide jakin batzuen nahiz guraso eta seme-alaben arteko gatazken maila nabarmen handiagoa edo txikiagoa den alderatuko da, esku-hartzearen aurretik eta esku-hartzearen ondoren nahiz jarraipenean.

Nerabeak

1. Gurasoen Aurkako Indarkeriazko gertaeren larritasunaren pertzepzio handiagoa izatea.
2. Aldaketarako motibazio handiagoa izatea.
3. Guraso eta seme-alaben arteko indarkeriaren prozesua hobeto ulertzea.
4. Gurasoekiko abusuan inplikaturako emozioak hobeto ezagutzea.
5. Frustrazioa hobeto kontrolatzea.

6. Pertsonarteko harremanetan trebetasun handiagoa izatea.
7. Familiar errespetuzko jokabide eta jokabide prosozial gehiago izatea.
8. Indarkeria sustatzen duten pentsamendu eta sinesmen gutxiago izatea.
9. Seme-alabek gurasoekiko indarkeria psiko-emozional gutxiago erabiltzea.
10. Gurasoen aurkako indarkeriaren maila txikiagoa baldin bada esku-hartzearen ondoren, jarraipenean horri eustea.

Gurasoak

1. Aldaketarako motibazio handiagoa izatea.
2. Guraso eta seme-alaben arteko harremanetan izaten den indarkeria hobeto ulertzea.
3. Jokabide onargarrien eta onartezinen arteko mugak hobeto ezagutzea.
4. Indarkeria sustatzen duten pentsamendu eta sinesmen gutxiago izatea.
5. Familia-diziplinako estrategia positiboak maizago aplikatzea.
6. Seme-alabek jokabide onartezinak izaten dituztenean ondorio adierazgarriak maizago aplikatzea.
7. Familia-eremuko emozioak maneiatzeko trebetasun gehiago izatea.
8. Familiar arazoak konpontzeko eta komunikatzeko trebetasun gehiago izatea.
9. Gurasoek isolamendu-maila txikiagoa izatea.
10. Ongizate-maila handiagoa izatea.

Familia

1. Guraso eta seme-alaben artean gatazka gutxiago izatea.
2. Guraso eta seme-alabek esku-hartzearen helburuekiko konpromiso-maila handiagoa izatea.
3. Bi aldeek familia-gatazkek konpontzeko bestelako estrategiak gehiago erabiltzea.
4. Komunikazio asertiboa eta negoziazio-estrategiak gehiago erabiltzea.
5. Familia testuinguruan emozioak hobeto adierazi eta komunikatzea.
6. Guraso eta seme-alaben arteko harreman positibo gehiago izatea.
7. Guraso eta seme-alaben arteko lotura hobetzea.
8. Familiar eragindako balizko kalteen erreparazioa emateko gaitasun handiagoa izatea.

PROZESUA EBALUATZEAREN HELBURU ESPEZIFIKOAK

Horrelako ebaluazio baten emaitzak lagungarri izaten dira programaren alderdi positiboak eta ahuleziak zeintzuk diren identifikatzeko, eta zer alderdi hobetu daitekeen ere erabaki ahal izango da.

1. Parte-hartzaileek programarekiko zer nolako *jarrerak* dituzten identifikatzea esku-hartzea abiarazi aurretik.
2. Saioetan egindako jardueren zenbateko *interes-maila* eragiten duten ebaluatzea.
3. Programan parte hartzen dutenen *gogobetetze-maila* ebaluatzea moduluei eta saio espezifikoei dagokienez.
4. Gurasoek eta seme-alabek saioetan zenbateko *asistentzia-maila* izan duten ebaluatzea.

5. Gurasoek eta seme-alabek saioetan proposatutako jardueretan zenbateko *parte-hartzea* izan duten ebaluatzea.
6. *Parte-hartzaileek* kontzeptuak barneratzeko izan dituzten zailtasunak identifikatzea.
7. *Terapetek* proposatutako jarduerak ulertzeko edo gauzatzeko izan dituzten *zailtasunak* identifikatzea.
8. Programaren saio bakoitzean parte-hartzaileek eta profesionalak egindako *hobetzeko iradokizunak* jasotzea.
9. Programan *aldaketak* proposatzea.

EBALUAZIOAREN BESTELAKO HELBURUAK

Azterlan honetan, **eraginkortasuna** neurtzeko (espero ez diren efektuak, positibo nahiz negatibo) elkarrizketa erdi-egituratuak egingo dizkiegu parte-hartzaile guztiei esku-hartzea amaitutakoan. **Efizientzia** (kostu-onura erlazioa) ebaluatzeko, esku-hartze programaren ezaugarrietan oinarrituko gara. Gainera, Chacón et al.-en (2013) gomendioari jarraikiz, programaren alderdi kualitatiboak ere aztertuko ditugu, hala nola, *jarraitutasuna* (hasierako formulazioari zenbateraino eusten zaion), *aurrerapena* (programaren ezarpen-maila, helburuen betetze-mailaren arabera neurtuta), *egokitasuna* (ebaluazioa zenbateraino oinarritu zen informazio teknikoki egokian), *erabilgarritasuna* (emaitzek zenbateraino izan zuten zuzeneko eragina geroko erabakiak hartzeko garaian), *zintzotasuna* (ebaluazioa zenbateraino egin den modu etiko eta legezkoan, eta erabiltzaileen ongizateari behar beste erreparatuta) eta *ekitate*a (programa ezartzean norbanako guztientzat estandar berdinak aplikatzea).

3.

EBALUAZIOAREN PROZEDURA ETA DISEINUA

Ebaluazioa diseinatzean funtsezko hiru galderari erantzun behar zaie: non, nork eta noiz. Terapia-saioak egin diren instalazio beretan egingo da ebaluazioa, horretarako berriaz kontratatutako psikologo batek gainbegiratuta. Emaitzak ebaluatzeneko protokoloa horretarako trebatuta dagoen psikologo batek administratuko du; psikologo hori ez da izango esku-hartzearen taldeko eta ikerketa-taldeko kidea. Prozesuaren ebaluazioa talde bakoitzari dagokion terapeutak egingo du. Informazio-iturria programan inplikaturako terapeutak eta parte-hartzaileak (nerabeak eta gurasoak) izango dira. EHUko ikerketa-taldeak ebaluazioa diseinatzeaz gain, ebaluatzeneko protokoloak prestatuko ditu, datuak aztertuko ditu eta emaitzen txosten zehaztua egingo du.

1. taulan ikus dezakegu ebaluazioa nola diseinatu den. Proposatutako ebaluazio-eskalak eskala estandarizatuak dira, ezaugarri psikometrikoki onargarriak dituzte eta programan parte hartzen dutenen kultura-testuingurura egokitutakoak. Guraso eta nerabeen *hasierako ebaluazioan* atariko hainbat alderdi biltzen dira, hala nola, motibatzeneko elkarrizketa erdi-egituratua, baimen informatua eta hainbat eskala nerabe eta gurasoen nahasmendu psikologikoak detektatzeko (ikus 9. sekzioa: *Atarikoak*). Halaber, *tratamendu ondoko bi neurri* ezarriko dira programak parte-hartzaileengan zer nolako eragina izan duen eta eragin horiei eusten ote zaien jakiteko (ikus 10. sekzioa: *Emaitzak ebaluatzeneko protokoloa*). Proba guzti horiek esperimendu-taldeari eta kontrol-taldeari aplikatuko zaizkie.

1. TAULA EBALUAZIAREN DISEINUA

	AURRETIAZKO TESTA Esku-hartzea baino lehen (60 minutu nerabeak 30 minutu gurasoak ¹)	ESKU-HARTZEA	ONDOKO TESTA I Esku-hartzea amaitutakoan (45 minutu nerabeak eta 20 minutu gurasoak)	ONDOKO TESTA II 6 hilabeteren ondoren (45 minutu nerabeak eta 20 minutu gurasoak)
Esperimentu-taldea	Atarikoak X	Prozesua ebaluatzea <i>Abusuaren Zirkulua eta Errespetuaren Zirkulua</i>	X	X
Kontrol-taldea	Atarikoak X	-----	X	X

X Emaitzak ebaluatzeko proba andana; Abusuaren Zirkulua eta Errespetuaren Zirkulua: indarkeriazko jokabideen eta jokabide positiboen ebaluazioa Step Up programaren arabera (Rouff eta Anderson, 2004).

Prozesua ebaluatzeko, *tratamendu bitarteko ebaluazioak* egingo dira, esku-hartzeak izandako arrakasta edo porrota azaltzearen (ikus 2. taula). Programatutako saioetan, parte-hartzaileen ebaluazio-erregistroa egingo da (ikus 11. sekzioa: *Prozesua ebaluatzeko protokoloa*, 1. - 4. Dokumentuak, eta 9. - 11. dokumentuak), baita terapeutena ere (ikus 11. atala: *Prozesua ebaluatzeko protokoloa*, 5. eta 8. dokumentuak). Nerabe bakoitzak tratamendu-programan izan duen parte-hartzea ebaluatzeko, psikologoak, saio bakoitza aplikatu ostean, saio bakoitzean sartutako eduki terapeutikoak nola landu dituen eta nola barneratu dituen balioestea garrantzitsua da. Horretarako, haiek betetzen dituzten erregistro-orriak aztertuko ditu. Nerabeak tratamendu-programa nola barneratu duen jakiteko jarraipen individualizatu horrekin, nerabe horrek programan zenbateko inplikazioa izan duen balioesten da, taldearen erritmo terapeutikoa egokia izan dadin eta kide baten jokabideak tratatu ez dezan.

2. TAULA ESPERIMENTSU-TALDEAREN PROZESUAREN EBALUAZIOAREN DISEINUA

ESKU-HARTZEA			ONDOKO TESTA I
Taldea bideratzen duen profesional terapeutak ebaluazio-protokoloak administratuko ditu saio mota bakoitzean (nerabeak, gurasoak edo familiak)			Ikertzaileek hainbat elkarrizketa egingo dituzte
Autoxostena Nerabeak (5 minutu)	Autoxostena Gurasoak (5 minutu)	Autoxostena Terapeuta (5 minutu + 15 minutu)	Elkarrizketa pertsonalak eta focus group
Edukien barneratze-maila, gogobetetze-maila, parte-hartzearen maila puntualtasun-maila eta familiarterko zailtasunak	Edukien barneratze-maila, gogobetetze-maila, parte-hartzearen maila puntualtasun-maila eta familiarterko zailtasunak	Taldearen parte-hartzearen hasierako balioespena, proposatutako jarduera eta materialen balioespena, gogobetetze-maila, hobetzeko iradokizunak eta parte-hartzaile bakoitzaren ebaluazio xehatua modulu bakoitza amaitutakoan	Hiru elkarrizketa pertsonal: nerabe bat, guraso bat eta profesional bat Hiru Focus Group: nerabeak, gurasoak eta terapeutak

Parte-hartzaileei egiteko galdera-sortan, agindutako zereginetan izandako zailtasunari, edukiak barneratzeari, familia-arazoaren pertzepzioari eta gogobetetze-mailari buruzko informazioa bilduko da. Alabaina, terapeutei egiteko galdera-sortan, proposatutako jardueretan izandako parte-hartzeari, sortutako zailtasunei, zailtasunen gainditze-mailari eta gogobetetze-mailari buruzko informazioa bilduko da. Saio guztiak taldekoak izaki,

1 Kontrol-taldean soilik nerabeei egingo zaie ebaluazioa.

terapeutarentzat zaila izango da saio bakoitzean parte-hartzaile bakoitzaren ebaluazio xehatua egitea; hortaz, moduluaren amaieran egingo du (ikus 11. sekzioa, 8. dokumentua). Hirugarren belaunaldiko terapien ikuspegia aintzat hartuta, parte-hartzaileek (nerabeak, gurasoak eta familiak) eta profesionalek terapia-espazioan dituzten pertsonarteko harremanak bizitzako beste egoera batzuen islatzat jotzen direnez, parte-hartzaileek beren artean eta profesionalekiko izan ditzaketen ahozko edo bestelako indarkeriazko jokabideak ebaluatuko dira. Programaren funtzionamendua zuzenean ebaluatzea ez den arren, parte-hartzaileen bizitzako gertaerak identifikatzeko atal bat ere txertatu da, programaren eraginkortasunean eragina izan dezaketen aldetik.

Gainera, programa amaitutakoan, ikerketa-taldeak hiru elkarrizketa pertsonal egingo ditu: bata nerabe batekin, bestea guraso batekin eta hirugarrena profesional batekin. Horretaz gain, talde horrek hiru Focus Group egingo ditu funtzionamenduarekin lotutako alderdietan sakontzearen: nerabeekin, gurasoekin eta programa aplikatzeaz arduratzen diren profesionalekin.

4.

PARTE- HARTZAILEAK

Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan Garaiz Esku Hartzeko Programan artatutako 12 urtetik 17 urtera bitarteko nerabeak eta haien gurasoak izango dira parte-hartzaile. Aurretiazko-ondoko diseinu quasi-esperimentalak izango du, kontrol-talde eta guzti. Kontrol-taldeko kideak Gizarte Zerbitzuetako beste programaren batean parte hartzen duten pertsonak izango dira, betiere gurasoen aurkako indarkeriarekin lotutako programa ez bada. 70 familiaz osatutako lagina lortu nahi da; horietatik 35 jatorrizko esperimendu-taldean egongo dira eta beste 35ak kontrol-taldean. Kontrol-taldeko 35 familiek esperimendu-taldeko familien antzeko ezaugarriak izango dituzte seme-alaben adinari, sexuari eta familiaren maila sozio-ekonomikoari dagokienez. Guztizko kalkulua egiteko, laginaren %25 galtzeko aukera aintzat hartu da eta, galera hori gertatuz gero, esperimendu-taldean guztira 25 familia izatea lortu nahi izan da.

Gasteizko Udalaren Gizarte Zerbitzuetako terapeutak arduratuko dira Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan Garaiz Esku hartzeko Programan sartzeko irizpideak betetzen dituzten familiekin harremanetan jartzeaz. Onartzen dutenei motibaziorako elkarrizketa bat egiteko hitzordua emango zaie; elkarrizketa horretan, programak zer helburu eta asmo dituen azalduko zaie, eta baimen informatuaren orria beteko dute Aurretiazko Testaren ebaluazioko galdera-sorta bete aurretik.

5.

AZTERLANEKO ALDAGAI GARRANTZITSUAK

Azterlan honetan, diseinu ia-esperimentalak aplikatuko da. Horrelako azterlanetan, intereseko emaitza (esaterako, seme-alabek gurasoekiko dituzten indarkeriazko jokabideak) programa gauzatu baino lehen eta gauzatu ondoren behatu behar izaten da, bai programan parte hartzen dutenen kasuan, bai kontrol-taldearen kasuan. Kontrol-taldeak programaren barruko taldearen ahalik eta antzekoena izan behar du, eta bi taldeen artean egon daitekeen desberdintasun garrantzitsu oro aintzat hartu behar da. Horregatik, azterlan honetan 3 aldagai jo ditugu garrantzitsutzat: adina, sexua eta familiaren maila sozio-ekonomikoa. Alderatzeko talde bat (kontrol-taldea) izatearekin batera, esku-hartzearen eraginaz gain parte-hartzaileek zer joera izan dituzten ere kontuan izan behar da; horregatik, jokabidean, arazoan eragin positiboa edo negatiboa izan dezaketen bizitzako gertaerak ebaluatzen dira.

Aldagai askea Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan Gurasoen Aurkako Indarkeria-egoeretan Garaiz Esku hartzeko Programan parte hartzea edo parte ez hartzea izango da; parte-hartzaileei aplikatuko zaie. Nerabeek 24 saio egingo dituzte (16 nerabeen taldean + 8 familian) eta gurasoek 19 saio (11 gurasoen taldean + 8 familian). Arloan prestakuntza eta esperientzia kontrastatuak dituzten psikologo espezializatuek aplikatuko dute esku-hartze programa.

EBALUATU NAHI DIREN ALDAGAIK (FAMILIAREN EBALUAZIOA)

Ebaluatu beharreko aldagaiak balioetsi zirenean, programak zer helburu dituen kontuan izan zen, eta Break4Change Elkartearen (2015) gurasoen aurkako indarkeria-egoeretan esku hartzeko RCPV ebaluazioaren eskuliburua zorroztz aztertu genuen.

1. Seme-alabek gurasoen aurka egindako indarkeria fisiko eta psikologikoa (maiztasuna eta larritasuna)
2. Arazoa onarpena eta aldatzeko motibazioa
3. Familiarteko harremanak

4. Gurasoen gaitasuna
5. Legezko eta legez kanpoko drogak kontsumitzea
6. Depresio sintomatologia
7. Indarkeriari buruzko sinesmenak eta pentsamendu distorsionatuak
8. Indarkeriari buruzko sinesmenak eta pentsamendu distorsionatuak
9. Emozioen kontrola
10. Zurruntasun psikologikoa
11. Gurasoen eta seme-alaben arteko lotura emozionala
12. Estres psikologikoaren sintomak
13. Haur depresioa
14. Bizitzarekiko gogobetetzea
15. Laguntza-sarea
16. Eraginkortasunari buruzko pertzepzioa (parte-hartzaileena)
17. Programako edukiak barneratzea
18. Programan zeudela parte-hartzaileen bizitzan izandako gertakizun garrantzitsuak

6.

EMAITZAK EBALUATZEKO NEURKETA- TRESNAK

Ebaluatzekeo tresna egokienak hautatu ditugu eta, zenbait kasutan, hobetu egin ditugu item berriak txertatuta. Ebaluazioa egiteko jarraibideak estandarizatuta eta urratsez urrats azalduta daude, ebaluatzaile guztiek prozedura berdina bete dezaten. Gero, parte-hartzaileek ebaluatzekeo protokoloa beteko dute (ikus 10. sekzioa: *Emaitzak ebaluatzekeo protokoloa*) fase guztietan, betiere ebaluazioaz arduratzen den profesional independenteren baten aurrean. Saio bakoitzean (aurretiaz, ondoren eta jarraipena) galdera-sorten eta ebaluatzekeo tresnen administrazioa gutxi gorabehera ordubeteko izango da nerabeen kasuan eta ordu-erdikoa gurasoen taldean. Horretarako, tresna hauek erabiliko dira.

3. TAULA FAMILIAREN EBALUAZIOA (GURASOAK –G– ETA NERABEAK –N–)

ALDAGAIA	INFORMATZAILEA	TRESNA
1. Datu soziodemografikoak	G-N	Ad hoc (Parte-hartzaile bakoitzak bere sekzioa betetzeko)
2. Gurasoen aurkako indarkeria (Indarkeria mota, maiztasuna eta larritasuna)	G-N	Seme-alabek Gurasoen aurka egindako Erasoaren Eskalaren (Calvete et al., 2013) egokitzapena
3. Familiarteko harremanak	G-N	Familiaren Giro Sozialaren Eskala (FES; Moos eta Moos, 1981; gaztelaniazko bertsioa: TEA ediciones, 1984)
4. Gurasoen gaitasuna	G-N	Diziplina Dimentsioen Inbentarioa (DDI-C; Straus eta Fauchier, 2007; gaztelaniazko bertsioa: Calvete, Gámez-Guadix eta Orue, 2010)
5. Estres psikologikoaren sintomak. Depresio sintomatologia	G N	Sintomen Inbentario Laburra (BSI-18) (Derogatis, 2001) CDS, Haurren Depresio Eskala (Escala de Depresión para Niños, Lang eta Tisher, 2014): Erantzun afektiboa, arazo sozialak eta auto-estimua
6. Bizitzarekiko gogobetetzea	G-N	Bizitzarekiko Gogobetetzea (SWLS, Diener et al., 1985)
7. Parte-hartzaileek arazoa onartzea, haien itxaropenak eta eraginkortasunari buruz duten pertzepzioa	G-N	Esku-hartzearen aurretik, Daphne, 2015; Esku-hartzearen ondoren, Daphne, 2015; 7. atalean)

ALDAGAIA	INFORMATZAILEA	TRESNA
8. Enpatia	G-N	Interpersonal Reactivity Index IRI, gaztelaniazko egokitzapena (Pérez-Albeniz et al., 2003)
9. Legezko eta legez kanpoko drogak kontsumitzea	N	Aurretiazko ikerketaren erabilitako Nerabeen Droga-kontsumoaren Inbentarioa (Ibabe et al. 2014)
10. Indarkeriari buruzko sinesmenak eta pentsamendu distortsionatuak	N	Nerabeentzako Sinesmen Irrazionalen Inbentarioa (Cardeñoso eta Calvete, 2004)
11. Ezegonkortasun emozionala	N	Ezegonkortasun Emozionalaren Eskala [EE] (Caprara eta Pastorelli, 1993; Del Barrio, Moreno eta López, 2001)
12. Gurasoen eta seme-alaben arteko lotura emozionala	N	Parker, Tupling eta Brown autoreek (1979) garatutako Parental Bonding Inventory (PBI) inbentariotik egokitutako galdera-sorta
13. Zurruntasun psikologikoa	G	Zurruntasun Psikologikoa eta Saiheste-esperientzia (Acceptance and Action Questionnaire-II, AAQ-II; Bond et al., 2011)
14. Babes-sarea	G	6. sekzioa: Babes-sarea (Daphne, 2015)

EBALUATZEKO TRESNEN DESKRIBAPENA

- 1. Datu Sozio-Demografikoak.** Datu sozio-demografikoak biltzeko ad hoc galdera-sorta bat prestatu dugu; besteak beste, adinari, sexuari, jatorriari eta familia-bizikidetzari buruzko datuak biltzeko.
- 2. Seme-alabek Gurasoei Eraso Egitea** (Adolescent Child-to-Parent Aggression Questionnaire, Calvete et al., 2013). Eskala horretan seme-alabek gurasoei egindako erasoak ebaluatzen dira 10 itemen bitartez. Item horiek indarkeria psikologikoko (irainak, oihuak eta gurasoak jotzeko mehatxuak) eta indarkeria fisikoko ekintzak (zaplastekoak, min eman dezakeen objektu batekin jotzea eta ostikoak ematea) adierazten dituzte. Beste item batzuk indarkeria psikologikotzat har daitezke (gurasoak mintzeko zerbait egitea, dirua baimenik gabe hartzea, gurasoentzat garrantzitsua den zerbaitetan ez obeditzea, xantaia egitea nahi duten hori lortzeko). Item berriak ere txertatu dira, jokabide agresiboak zer testuingurutan gertatzen diren jakiteko asmoz (ikus 10. sekzioa, Emaizak ebaluatzeko protokoloa. 2. atala).
- 3. Familia-Giroa.** Familiako giro sozialaren eskalaren azpieskala bat aplikatuko da (Escala de Clima Social Familiar, FES; Moos eta Moos, 1981; gaztelaniazko bertsioa: TEA ediciones, 1984) gezurra-egia motako 9 item dituela guztira: Gatazka (zenbateraino adierazten duten libreki eta modu irekian familiako kideen arteko haserrea, agresibitatea eta gatazka). Hona hemen item baten adibidea: “Gure familian liskar asko izaten ditugu”.
- 4. Gurasoen Gaitasuna (Familia-diziplina). Familia-diziplinako estrategiak ebaluatzeko** honako tresna hau erabiliko dugu: Diziplina Dimentsioen Inbentarioa (DDI-C; Straus eta Fauchier, 2007; gaztelaniazko bertsioa: Calvete, Gámez-Guadix eta Orue, 2010). Inbentario horren bitartez seme-alabek aitarekiko nahiz amarekiko harremanean hautematen duten familia-diziplina ebaluatzen da (adibidez, “Lan gehiago egitera behartzea zigor moduan”). Azterlan honetan, Zigorra (fisikoa-psikologikoa) dimentsioa baino ez dugu erabiliko.
- 5. A. Estres Psikologikoaren Sintomak** (Sintomen Inbentario Laburra, BSI-18, Derogatis, 2001). Inbentario hori 18 itemeko autotxosten bat da, eta 5 puntuko Likert eskala batean erantzuten zaie. Sintomatologia psikopatologiko nagusia populazio klinikoa eta medikoa,

baita populazio orokorrean ere, ebaluatzeko diseinatuta dago. BSI-18 eskalan Larritasun Maila Orokorra kalkulatzeko da, eta Somatizazioaren, Depresioaren eta Antsietatearen faktoreak neurtzen dira.

- 5. B. Haur depresio sintomatologia** (Cuestionario de Depresión para Niños, CDS, Lang eta Tisher, 2014). 24 item aplikatuko dira 66 itemetik, erantzun afektiboa neurtzeko, arazo sozialak eta nerabeen auto-estimua. Neurketa tresna hau 8 eta 16 urte bitarteko haurrei zuzendua dago.
- 6. Bizitzarekiko Gogobetetzea** (SWLS, Diener, Emmons, Larsen, eta Griffin, 1985; gaztelaniazko bertsioa, Atienza, Pons, Balaguer eta García-Merita, 2000). Eskalak 5 item ditu eta item horiekiko adostasun- edo desadostasun-maila adierazi behar da bost puntuko Likert motako eskala batean.
- 7. Arazoa Onartzea, Itxaropenak eta Programaren Eraginkortasunari buruzko Pertzepzioa** (Esku-hartzearen aurretik, Daphne, 2015; Esku-hartzearen ondoren, Daphne, 2015; 7.atalean). 8 galdera dira guztira, eta erantzuna emateko formatua bost puntuko Likert eskala bat da (1 = Erabat desados; 5 = Erabat ados).
- 8. Interpersonal Reactivity Index (IRI)**, gaztelaniazko egokitzea Pérez-Albeniz et al., 2003). Lau dimentsioetatik bi bakarrik erabiliko dira: Ikuspegia hartzea (7 item) eta Kezka empatikoa (8 item).
- 9. Nerabeen Droga-Kontsumoaren Inbentarioa. Hainbat substantziari dagokionez** (tabakoa, alkohola, marihuana, kokaina, speed-a, estasia, haxixa), nerabeek zenbat kontsumitu izan dituzten aipatu beharko dute honako eskala honen arabera: 1 (Inoiz ez), 2 (1-5 Aldiz azken urtean), 3 (Gutxi batzuetan hilabeteetan), 4 (Gutxi batzuetan astean), 5 (Egunero).
- 10. Nerabeentzako Sinesmen Irrazionalen Inbentarioa** (Cardeñoso eta Calvete, 2004). 37 item dira, eta horiekiko adostasun-maila adierazi behar da 1etik 4ra bitarteko eskala batean. Inbentarioan Irrazionaltasun Eskala Orokor bat eta 6 azpieskala biltzen dira: Onarpena jasotzeko eta arrakasta izateko premia, Babesik eza, Erruduntasuna, Arazoak Saihestea, Frustrazioarekiko Intolerantzia eta Indarkeria Justifikatzea. Adibidez, Indarkeria Justifikatzea azpieskalak 9 item ditu eta, item horietan, hainbat egoeratan eraso egitea egokia dela adierazten da, eta gainera autoestimua eta parekideen taldeko estatusa hobetzeko ere balio duela (adibidez, "Zenbaitetan beste bat jipoitu behar izaten da, merezi duelako"). Item bakoitza 5 puntuko Likert eskala baten bitartez ebaluatzen da: 1 (Erabat gezurra) - 5 (Erabat egia). Aldez aurreko azterlanetan frogatu dute indarkeria justifikatzeko eskala hori jokabide agresibo eta delitugilearekin lotuta dagoela (Calvete, 2008). Neurketa tresna honen fidagarritasun maila egokia da (Alpha koefizientea = 84).
- 11. Ezegonkortasun Emozionalaren Eskala [IE]** (Caprara eta Pastorelli, 1993; Del Barrio, Moreno eta López, 2001). Bulkadak eta emozioak geldiarazteko gaitasun urriaren ondorioz, egoera sozialetan autokontrolik eza adierazten duen jokabidea deskribatzen da. Erantzuteko 5 aukera (1= Inoiz ez; 5 = Oso maiz) dituzten 20 item biltzen ditu. Fidagarritasun-azterketen arabera, Cronbach-en alpha: 0,87.
- 12. Guraso eta seme-alaben arteko lotura emozionala** (Parental Bonding Inventory, PBI inbentariotik egokitutako galdera-sorta; PBIa Parker, Tupling eta Brown (1979) autoreek garatu zuten, John Bowlby-ren Loturaren Teorian oinarrituta, eta gurasoek seme edo

alabarekiko haurtzaroan eta nerabezaroan izandako jokabidea eta jarrerari buruz duten pertzepzioa neurtzen da. 25 baieztapen dira, bi eskalatan: Zaintza (12 item) eta Gainbabesa (13 item).

- 13. Zurruntasun Psikologikoa eta Saihesteko Esperientzia** (Acceptance and Action Questionnaire-II, AAQ-II; Bond et al., 2011) funtsezko kontzeptuak dira onarpen- eta konpromiso-terapian (Gaztelaniazko bertsioa: Ruiz, Langer, Luciano, Cangas eta Beltrán, 2013). 7 item dira (adibidez, “Nire emozioek oztopatu egiten dute nire bizimodua nik nahi dudana bezalakoa izatea”), 5 puntuko Likert eskala batekin.
- 14. Gurasoen Babes-Sarea** (Esku-hartzearen aurretik, 6. sekzioa, Daphne, 2015). 4 galderaren bitartez, gurasoek euren aurkako indarkeriaren arazo horri buruz senitartekoekin edo konfiantzako norbaitekin zenbateraino hitz egin duten balioesten da.

7.

PROZESUA ETA BESTE ALDERDI KUALITATIBO BATZUK EBALUATZEKO NEURKETA-TRESNAK

Saio bakoitzaren hasieran, familiako kide bakoitzak saio batetik bestera bitarteko aldian izandako indarkeriazko edo errespetuzko jokabideak aipatu beharko lituzke *Abusuaren Zirkuluaz* eta *Errespetuaren Zirkuluaz* baliatuta. Prozesuaren ebaluazioa egite aldera, galdera-sorta bat prestatu dugu terapeutak saio bakoitzaren bukaeran gurasoei edota seme-alabei egiteko; honako alderdi hauek ebaluatzen dira: saioko edukia barneratzean izandako zailtasunak, gogobetetze-maila eta saio batetik bestera bitarteko aldian jazotako bizitzako gertaerak (ikus 11. sekzioa, *Prozesua ebaluatzeiko protokoloa*; 4 dokumentu ditu). Era berean, profesionalentzako beste galdera-sorta bat prestatu dugu (ikus 11. sekzioa, *Prozesua ebaluatzeiko protokoloa*; 4 dokumentu ditu), proposatutako jarduerak aplikatzeko garaian zer zailtasun izan duten adieraz dezaten eta hobetzeko iradokizunak egin ditzaten, gogobetetze-maila adierazteko eta moduluaren amaieran parte-hartzaile bakoitzaren ebaluazio xehatua egiteko, saioetan izandako portaerari eta parte-hartze mailari dagokienez. Halaber, honako dokumentu hauek ere prestatu ditugu: parte-hartzaileentzako informazio-orria, baimen informatua eta elkarrizketa erdi-egituratuaren edukia (ikus 9. sekzioa, *Atarikoak*).

8.

DATU ANALISIAK

DATU KUANTITATIBOAK

Autoadministratutako ebaluazio-protokoloaren bitartez lortutako datuak IBM SPSS 23 programarekin aztertuko dira. Student-en t probak eta kontingentzia-taulak (Chi-Karratua) egingo ditugu esku-hartzeari ekin aurretik, esperimentu-taldearen eta kontrol-taldearen artean desberdintasun esanguratsurik ez dagoela egiaztatzeko, aldagai garrantzitsuetan, bederen. Bigarrenik, proba horiek aplikatuko ditugu bi taldeak alderatzeko une bakoitzean. Eta hirugarrenik, talde bakoitzaren barruan aurretiatzko testa-ondoko testa eta aurretiatzko testa-jarraipena alderatzeko, Manova analisiak eta errepikapen-neurrien bariantza-analisiak egingo ditugu. Tratamenduarekin lotutako efektuaren tamaina ere kalkulatu behar da. Eta kontrolatutako zenbait aldagaik (sexua edo adina) esku-hartzearen emaitzan izan duten eraginaren berri izateko –aldaketan efektu modulatzaila izan dezaketelako agian–, erregresio hierarkiko anizkoitzaren analisiak egingo dira.

DATU KUALITATIBOAK

Focus Group-etan eta elkarrizketa sakonetan lortutako informazioa edukia eta diskurtsoa aztertzeko tekniken bitartez aztertuko da. Programan parte hartzen dutenen informazioa sistematizatu eta interpretatu egingo da. Hartara, kuantitatiboki nahiz kualitatiboki lortutako informazioaren bitartez adierazleak eta faktoreak lortzea espero dugu; hain zuzen ere, burututako jarduerak eraginkorrak ote diren egiaztatzeko adierazleak eta Programa hobetzeko proposamenak egiteko faktoreak.

9.

ATARIKOAK

1. DOKUMENTUA:

PROGRAMAKO GURASOENTZAKO INFORMAZIO-ORRIA

EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA (UPV/EHU)

VITORIA-GASTEIZKO UDALAREN HAURTZARO ETA SENITARTE ZERBITZUA

Informazio-orria

Euskal Herriko Unibertsitateko ikertzaile talde bat gara, eta seme-alabek gurasoen aurka izaten dituzten errespeturik gabeko edo indarkeriazko jokabideei (gurasoen aurkako indarkeriari) buruzko azterlan bat egiten ari gara. Azterlan horren barruan, galdera-sorta espezifikoak prestatu ditugu seme edo alaba nerabe baten indarkeria jasan duten eta egoera horri aurre egiteko laguntza profesionala jasotzen ari diren guraso edo zaintzaile ahalik eta gehienei aplikatzeko.

Zein da azterlanaren helburua? Zergatik ari gara hori ikertzen?

Azterlan honen helburu nagusia semeak edo alabak gurasoen aurka agertzen duen errespeturik gabeko jokabidea edo indarkeria (gurasoen aurkako indarkeria) hobeto ulertzea da, zerbitzuetatik ematen den erantzuna hobetearren. Horretarako, jasotzen ari diren laguntza-programak familien bizitzan zer nolako eragina duen frogatu behar da; hartara, profesionalak eta norbanakoek ere hobeto jakingo dute esku-hartzearen bitartez zer aurrerapen egin dituzten eta zer eragozpen topatu dituzten bidean. Horri esker, agintari publikoek edo pribatuek horrelako programetan inbertitzen dituzten baliabideen eraginkortasuna eta efikazia egiaztatuko da, jasangarritasuneko eta/edo finantzaketako aukerak areagotuz.

Zertan datza?

Hiru galdera-sorta bete ditzazun eskatu nahi genizuke, hiru unetan: programa hasi baino lehen, amaitutakoan eta 6 hilabete geroago. Gutxi gorabehera 20 minutu beharko dituzu galderei erantzuteko. Zalantzaren bat izanez gero, profesional bati galdetzeko aukera izango duzu eta hark lagunduko dizu galderei erantzuten. Era berean, saio bakoitzaren amaieran ere galdera-sorta txiki bat bete beharko duzu (5 minutu). Uneren batean galderaren bat egin nahi baduzu, egin ezazu zalantzarik gabe.

Zergatik hautatu naute?

Azterlan honetan parte hartzera gonbidatu zaitugu Programaren arduradunek mesedegarria izan daitekeela uste dutelako, bai zuretzat, bai programaren emaitzetarako.

Parte hartu behar al dut?

Zuk nahi baduzu bai, ez baduzu nahi ez. Parte hartzea erabakitzen baduzu, baimena emateko formulario bat sinatu beharko duzu. Alabaina, iritzia alda dezakezu eta azterlanean parte hartzeari utz diezaiokezu noiznahi, inolako azalpenik eman behar izan gabe. Parte hartzen ari zinen bitartean bildutako datuak ez ditugu erabiliko, zuk halakorik eskatuz gero.

Galdera-sortak konfidentzialak al dira?

Zure datu pertsonalak konfidentzialak dira eta ikertzaileek modu seguruan gordetzen dituzte. Horretarako, parte-hartzaile bakoitzari kode-zenbaki bat esleituko zaio, eta kode bakoitzari dagozkion datu pertsonalak isilpean gordeko dira.

Zer gertatuko da zerbait gaizki ateratzen bada?

Zure ustez zerbait ez badago ongi edo kexaren bat azaldu nahi baduzu, ikertzaile batekin jar zaitezke harremanetan. Ikertzaile nagusia Izaskun Ibabe da, eta emailaz nahiz telefonoz jar zaitezke harekin harremanetan: izaskun.ibabe@ehu.eus edo 943 01 56 91.

2. DOKUMENTUA:

PROGRAMAKO SEME-ALABENTZAKO INFORMAZIO-ORRIA

EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA (UPV/EHU)

VITORIA-GASTEIZKO UDALAREN HAURTZARO ETA SENITARTE ZERBITZUA

Informazio-orria

Euskal Herriko Unibertsitateko ikertzaile talde bat gara, eta seme-alaba nerabeek gurasoen aurka izaten dituzten errespeturik gabeko edo indarkeriazko jokabideei (gurasoen aurkako indarkeriari) buruzko azterlan bat egiten ari gara. Azterlan horren barruan, galdera-sorta espezifikoak prestatu ditugu guraso edo zaintzaileen aurkako indarkeria-arazoak izan dituzten eta egoera horri aurre egiteko laguntza profesionala jasotzen ari diren nerabe edo gazte ahalik eta gehienei aplikatzeko.

Zein da azterlanaren helburua? Zergatik ari gara hori ikertzen?

Azterlan honen helburu nagusia semeak edo alabak gurasoen aurka agertzen duen errespeturik gabeko jokabidea edo indarkeria (gurasoen aurkako indarkeria) hobeto ulertzea da, Gizarte Zerbitzuetatik ematen den erantzuna hobetearren. Horretarako, jasotzen ari diren laguntza-programak familien bizitzan zer nolako eragina duen frogatu behar da; hartara, profesionalek eta norbanakoek ere hobeto jakingo dute esku-hartzearen bitartez zer aurrerapen egin dituzten eta zer eragozpen topatu dituzten bidean. Horri esker, agintari publikoek edo pribatuek horrelako programetan inbertitzen dituzten baliabideen eraginkortasuna eta efikazia egiaztatuko da, jasangarritasuneko eta/edo finantzaketako aukerak areagotuz.

Zertan datza?

Hiru galdera-sorta bete ditzazun eskatu nahi genizuke, hiru unetan: programa hasi baino lehen, amaitutakoan eta 6 hilabete geroago. Gutxi gorabehera 45 minutu beharko dituzu galderei erantzuteko. Zalantzaren bat izanez gero, profesional bati galdetzeko aukera izango duzu eta hark lagunduko dizu galderei erantzuten. Era berean, saio bakoitzaren amaieran ere galdera-sorta txiki bat bete beharko duzu (5 minutu). Uneren batean galderaren bat egin nahi baduzu, egin ezazu zalantzarik gabe.

Zergatik hautatu naute?

Azterlan honetan parte hartzera gonbidatu zaitugu Programaren arduradunek mesedegarria izan daitekeela uste dutelako, bai zuretzat, bai programaren emaitzetarako.

Parte hartu behar al dut?

Zuk nahi baduzu bai, ez baduzu nahi ez. Parte hartzea erabakitzen baduzu, baimena emateko formulario bat sinatu beharko duzu. Alabaina, iritzia alda dezakezu eta azterlanean parte hartzeari utz diezaiokezu noiznahi, inolako azalpenik eman behar izan gabe. Parte hartzen ari zinen bitartean bildutako datuak ez ditugu erabiliko, zuk halakorik eskatuz gero.

Galdera-sortak konfidentzialak al dira?

Zure datu pertsonalak konfidentzialak dira eta ikertzaileek modu seguruan gordetzen dituzte. Horretarako, parte-hartzaile bakoitzari kode-zenbaki bat esleituko zaio, eta kode bakoitzari dagozkion datu pertsonalak isilpean gordeko dira.

Zer gertatuko da zerbait gaizki ateratzen bada?

Zure ustez zerbait ez badago ongi edo kexaren bat azaldu nahi baduzu, ikertzaile batekin jar zaitezke harremanetan. Ikertzaile nagusia Izaskun Ibabe da, eta emailaz nahiz telefonoz jar zaitezke harekin harremanetan: izaskun.ibabe@ehu.eus edo 943 01 56 91.

3. DOKUMENTUA:

BAIMEN INFORMATUA

EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA (UPV/EHU)

VITORIA-GASTEIZKO UDALAREN HAURTZARO ETA SENITARTE ZERBITZUA

Baimena emateko formularioa

- Azterlan honetan parte hartzearekin ados nago; azterlanaren helburu nagusia semeak edo alabak gurasoen aurka agertzen duen errespeturik gabeko portaera edo indarkeria (gurasoen aurkako indarkeria) hobeto ulertzea da, zerbitzuetatik ematen den erantzuna hobetzearren.
- ikertzaileak azalpenak eman dizkit ikerketaren xedearren gainean eta zer arrisku izan ditzakeen.
- Ikerketaren printzipioak eta prozedura zeintzuk diren azaldu didate, eta informazio-orria irakurri dut. Printzipioak eta prozedurak ongi ulertu ditut.
- Badakit saio bakoitzaren bukaeran galdera-sorta txikiak bete beharko ditudala, baita galdera-sorta luzeago bat ere hiru une desberdinetan.
- Informazio konfidentzial guztia soilik ikertzaileek ikusiko dutela ulertzen dut, eta ez diotela beste inori emango horren berri. Alabaina, neure buruari edo besteren bati kalte egiteko asmoz informazioarik ematen badut, ikertzaileak konfidentziasuna hautsi beharko lukeela ulertzen dut. Legez kanpoko jardueraren batean ibili izan banaiz, kasu horretan ere konfidentziasuna alde batera utzi beharko dela ulertzen dut.
- Azterlanean parte hartzeari uzteko askatasuna dudala ulertzen dut, nik nahi dudanean, arrazoirik edo azalpenik eman behar izan gabe.

Izena: _____

Sinadura: _____

Data: _____

4. DOKUMENTUA:

HASIERAKO ELKARRIZKETA ERDI-EGITURATUA, GURASO ETA SEME-ALABENTZAT

Elkarrizketa hau banaka egingo da eta programan parte hartzeko hautatutako parte-hartzaileek **nahasmendu psikologiko** garrantzitsurik ba ote duten edo seme-alabek gurasoen aurka egindakoaz gain **familia-indarkeria** ba ote dagoen argitzeko balioko du.

Gurasoen osasun mentala

1. Osasun mentaleko arazoak: a) sintoma somatikoak, b) antsietatea c) insomnioa d) disfuntzio soziala edo e) depresio larria
2. Nahasmendu mentalen baten diagnostiko psikologikorik ba ote duten eta tratamenduren bat egiten ari ote diren.

Seme-alaben osasun mentala

3. Osasun mentaleko arazoak: a) sintoma somatikoak, b) antsietatea c) insomnioa d) disfuntzio soziala edo e) depresio larria
4. Nahasmendu mentalen baten diagnostiko psikologikorik ba ote duten eta tratamenduren bat egiten ari ote diren.

Familia-indarkeria

5. Gurasoek seme-alabekiko tratu txarrak edo zabarkeria motaren bat
6. Genero-indarkeria
7. Bikote-indarkeria
8. Gurasoen arteko harreman gatazkatsuak

Gurasoen komunikazio arazoak

9. Gaztelania menderatzeko arazoak
10. Ahoz adierazteko arazoak
11. Idatzita adierazteko arazoak

Seme-alaben komunikazio arazoak

12. Gaztelania menderatzeko arazoak
13. Ahoz adierazteko arazoak
14. Idatzita adierazteko arazoak

Gurasoen aurkako indarkeriaren larritasuna (gurasoentzat)

15. Segurtasuna etxean, seme-alaben aurrean etxean seguru ote dauden.
16. Gurasoen aurkako indarkeria-egoeren aurrean indargabe eta etsita sentitzen ote diren.
17. Gurasoek autoritatea galdu dute.
18. Seme-alabek zer “arau” “ezartzen dizkieten” gurasoei. Seme-alaben aginduak betetzen ote dituzten.

Beste programa batzuetan parte hartzea

19. Udaleko Gizarte Zerbitzuen beste programaren batean parte hartzen ote duten.
20. Familiarekin lotutako beste programaren batean parte hartzen ote duten (Osakidetza, elkarte edo zentro pribaturen bat).
21. Familia arazoekin lotutako beste programaren batean parte hartzen ote duten (Osakidetza, elkarte edo zentro pribaturen bat).

10.

EMAITZAK EBALUATZEKO PROTOKOLOA

Aurretiatzko testa – Ondoko testa eta Jarraipena

Id.-zk.: _____ (Ez bete)

Kodea: _____

Data: _____

Galdera-sorta hau anonimoa da, eta askotariko galderak ditu. Zenbait kasutan zenbakiak izango dituzu aukeran eta bat hautatu beharko duzu; beste zenbait kasutan egia edo gezurra markatu beharko duzu, gurutze bat edo zirkulu bat jarrita. Mesedez, zintzo erantzun. Proposatutako erantzunetan aita/ama aukerak daude. Zure familia ez badator bat aukera horiekin guraso bakarrekoa delako edo bi aitakoa edo bi amakoa delako, molda ezazu erantzuna zure kasuaren arabera. “aita” edo “ama” esaten dugunean aita edo ama gisa diharduenari buruz ari gara, ez du zergatik aita edo ama biologikoa izan behar.

Mesedez, bete itzazu datu sozio-demografiko hauek (soilik aurretiatzko testean)

1. ATALA (NERABEAK)

Adina:		Jaioterra:	Jatorrizko herrialdea:
Sexua:	Gizona Emakumea	Bizilekua:	Euskal Autonomia Erkidegoan jaiotakoa ez bada, duela zenbat urte bizi da hemen zure familia edo bizi zara zu ikasle moduan?

Familiarteko bizikidetzak. Zure familia-egoeran aldaketak izan badira, aipatu azken egoera:

- Familia biologikoa (bi gurasoak)
- Guraso bakarreko familia-ama
- Guraso bakarreko familia-aita
- Aitona-ama edo osaba-izebekin, guraso biologikorik gabe
- Adopziozko familia
- Sexu bereko gurasoen familia (aita-aita edo ama-ama)
- Berreraikitako familia (aita edo ama, bikotekide berriarekin)
- Tutoretzapeko etxebizitza/ Harrera-zentroa
- Beste egoera bat: _____

Egungo egoera:

- Senitartekoekin
- Etxebizitz edo egoitza, eta jaiegunetan senitartekoekin
- Gurasoengandik independizatuta bizi naiz

Gurasoen egoera:

- Elkarrekin bizi dira
- Bananduta edo dibortziatuta. Noiztik bizi dira bananduta? _____ urte
- Aita edo ama hil da. Noiz hil zen? _____ urte
- Beste egoera bat:

Anai-arrebak:

Zenbat anai-arreba zarete, zu zeu barnean hartuta? ____
 Anai-arreben ordenan, zu zenbatgarrena zara? ____ (1., 2.,...)
 Zenbat anaia/neba guztira: ____ Zenbat arreba/ahizpa guztira: ____

Ikastetxea/Institutua

Eskolan nola moldatzen zara? Markatu dagokion zentzua
 1 (Oso ongi) 2 (Ongi) 3 (Normal, ez ongi, ez gaizki) 4 (Gaizki) 5 (Oso gaizki)

Inoiz ikastetxera/institutura joateari utzi al diozu justifikaziorik gabe?

- Bai Ez

Baiezkoa erantzun baduzu, adierazi zenbateko maiztasunarekin: Ohiko moduan Batzuetan Noizean behin bakarrik

Gaur egun zer ari zara ikasten?

- Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza
- Batxilergoa
- Heziketa Zikloa
- Unibertsitate-ikasketak
- Bestelakoak. Aipatu zein: _____

Beste batzuk

Poliziarekin arazorik izan al duzu gurasoekiko izan duzun portaera dela-eta? Bai Ez

Baiezkoa erantzun baduzu, adierazi zer gertatu zen:

Poliziarekin arazorik izan al duzu beste arrazoi batzuegatik? Bai Ez

Baiezkoa erantzun baduzu, adierazi zer gertatu zen:

APARTADO 1 (GURASOAK)

Jaioterra (Herria, herrialdea):

Aita: _____ Ama: _____

Gurasoen hezkuntza-maila

Aita: Ikasketarik ez Lehen Hezkuntza Batxillergoa/Lanbide Heziketa Unibertsitatekoak

Ama: Ikasketarik ez Lehen Hezkuntza Batxillergoa/Lanbide Heziketa Unibertsitatekoak

Gurasoen lan-egoera

Aita: Lanean Langabezian Noiztik langabezian? ____ (urte) Pentsioduna/Erretiraturua Etxeko lanak

Ama: Lanean Langabezian Noiztik langabezian? ____ (urte) Pentsioduna/Erretiraturua Etxeko lanak

Familian zenbateko diru-sarrerak izaten dira hilean?

Ez dago diru-sarrerarik 650€ edo gutxiago

650-1000€ 1001-1500€ 1501-2000€ 2001-2500€ 2501-3000€ 3001-4000€

4001-5000€ 5000€ baino gehiago Ez dakit

Honako hauei buruzko jardueraren batean (ikastaroa, mintegia, konferentzia...) parte hartu al duzu?

a) Etxeko indarkeria edo tratu txarrak Bai Ez

b) Genero-indarkeria, emakumeen eta gizonen berdintasuna Bai Ez

Baiezkoa baldin bada, adieraz ezazu zenbatetan Bat 2tik 5era bitarte 6 baino gehiago

Espezializatutako literatura baliatu al duzu?

Bai Ez

Erantzuna baiezkoa bada, zehaztu zenbat: Ohiko moduan Batzuetan Noizean behin

2. ATALA (NERABEAK)

	1. Inoiz ez	2. Gubxitan	3. Batzuetan	4. Maiz	5. Oso maiz
<i>Jarraibideak:</i> Jarraian aurkeztuko ditugun gaiak gurasoekin harremanak izateko moduekin edo gurasoekiko indarkeriazko jokabideekin lotuta daude. Markatu, arren, zure kasuari dagokion benetako erantzuna, elkarbizitzako azken urtea hartuta erreferentziatzat.					
1. Haserrealdian ama bultzatu edo jo dut. Haserrealdian aita bultzatu edo jo dut.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
2. Ama jo dut, min egin dezakeen zerbaitekin. Aita jo dut, min egin dezakeen zerbaitekin.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
3. Ama ostikoz jo dut. Aita ostikoz jo dut.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
4. Etxeko objektuak puskatu ditut amaren aurrean . Etxeko objektuak puskatu ditut aitaren aurrean .	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
5. Amari oihu egin diot haserre nengoenean. Aitari oihu egin diot haserre nengoenean.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
6. Ama iraindu dut edo biraok esan dizkiot. Aita iraindu dut edo biraok esan dizkiot.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
7. Amari jotzeko mehatxua egin diot, baina ez dut jo. Aitari jotzeko mehatxua egin diot, baina ez dut jo.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
8. Ama mintzeko zerbaitekin egin dut. Aita mintzeko zerbaitekin egin dut.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
9. Amarentzat garrantzitsua zen zerbaitekin ez diot obeditu. Aitarentzat garrantzitsua zen zerbaitekin ez diot obeditu.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
10. Amari xantaia egin diot nahi dudana lortzeko. Aitari xantaia egin diot nahi dudana lortzeko.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
11. Etxetik joango naizen mehatxu egin diot amari , baina ez dut horrelako asmorik Etxetik joango naizen mehatxu egin diot aitari , baina ez dut horrelako asmorik.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
12. Amari dirua baimenik gabe hartu diot. Aitari dirua baimenik gabe hartu diot.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
13. Zorrak izan ditut eta amak ordaindu behar izan ditu. Zorrak izan ditut eta aitak ordaindu behar izan ditu.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
14. Objektu baliotsuak lapurtu dizkiot amari . Objektu baliotsuak lapurtu dizkiot aitari .	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
15. Sare sozialak erabili ditut mezuen bitartez nire amari min egiteko edo bera lotsa arazteko. Sare sozialak erabili ditut mezuen bitartez nire aitari min egiteko edo bera lotsa arazteko.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
16. Begirada eta keinuak erabiltzen ditut nire ama beldurtzeko. Begirada eta keinuak erabiltzen ditut nire aita beldurtzeko.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5

17. Amari exijitzen diot nire zerbitzura egoteko, dirua emateko edo nik eskatzen diodana egiteko. Aitari exijitzen diot nire zerbitzura egoteko, dirua emateko edo nik eskatzen diodana egiteko.	1	2	3	4	5
18. Egiten dut tratu txarrak ez balira gauza handirik, esanez ez direla inoiz pasatzen edo nire amak sortzen dituela. Egiten dut tratu txarrak ez balira gauza handirik, esanez ez direla inoiz pasatzen edo nire aitak sortzen dituela.	1	2	3	4	5
19. Etxetik atera naiz nire amari ezer esan gabe. Etxetik atera naiz aitari ezer esan gabe.	1	2	3	4	5
20. Nire amari egin dizkiot promesak betetzeko asmorik gabe. Nire aitari egin dizkiot promesak betetzeko asmorik gabe.	1	2	3	4	5
21. Ama umiliatu, errudun sentiarazi, ez ikusi eginaz, iraintzen, egongo ez balitz bezala sentiaraziz. Aita umiliatu, errudun sentiarazi, ez ikusi eginaz, iraintzen, egongo ez balitz bezala sentiaraziz.	1	2	3	4	5
22. Amarekin eztabaidan ari nintzela, borrokan hasi naiz eta bultzada, ostiko edo kolpe bat eman diot. Aitarekin eztabaidan ari nintzela, borrokan hasi naiz eta bultzada, ostiko edo kolpe bat eman diot.	1	2	3	4	5
23. Amarekin eztabaidan ari nintzela, fisikoki eraso egin dit eta neure burua defendatzeko bultzada, ostiko edo kolpe bat eman diot. Aitarekin eztabaidan ari nintzela, fisikoki eraso egin dit eta neure burua defendatzeko bultzada, ostiko edo kolpe bat eman diot.	1	2	3	4	5
24. Familian liskarra eragin dut eta amari oihuak, mehatxuak edo irainak esan dizkiot. Familian liskarra eragin dut eta aitari oihuak, mehatxuak edo irainak esan dizkiot.	1	2	3	4	5
25. Amari bultzada, ostiko edo kolpe bat eman diozula esan baduzu, adierazi, mesedez, zeintzuk izan diren arrazoi nagusiak.	a) Droga-kontsumoa b) Dirua eskatzea c) Baimena ukatzea d) Zigorra ezartzea e) Irain edo umiliazioak f) Gurasoen kritikak g) Nik guraso bat bestearen aurrean babestea h) Nire boterea ikusaraztea i) Beste batzuk. Zehaztu _____				
25. Aitari bultzada, ostiko edo kolpe bat eman diozula esan baduzu, adierazi, mesedez, zeintzuk izan diren arrazoi nagusiak.	a) Droga-kontsumoa b) Dirua eskatzea c) Baimena ukatzea d) Zigorra ezartzea e) Irain edo umiliazioak f) Gurasoen kritikak g) Nik guraso bat bestearen aurrean babestea h) Nire boterea ikusaraztea i) Beste batzuk. Zehaztu _____				

26. Sentitzen dut **amarengan** boterea dudala

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ezer ez Erabat

Sentitzen dut **aitarengan** boterea dudala

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ezer ez Erabat

27. Sentitzen dut **amak** nire bizimodua kontrolatzen du

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ezer ez Erabat

Sentitzen dut **aitak** nire bizimodua kontrolatzen du

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ezer ez Erabat

28. Adierazi zer pertsona izan duzun gogoan honako hauei buruzko galderak erantzuteko garaian:

amari buruz aita biologikoa edo adopziozkoa zure amaren egungo bikotekidea

beste batzuk _____ (zehaztu)

aitari buruz aita biologikoa edo adopziozkoa zure amaren egungo bikotekidea

beste batzuk _____ (zehaztu)

2.ATALA (GURASOAK)

<i>Jarraibideak:</i> Jarraian aurkeztuko ditugun gaiak guraso eta seme-alaben arteko harremanak izateko moduekin edo indarkeriazko jokabideekin lotuta daude. Markatu, arren, zure kasuari dagokion benetako erantzuna, elkarbizitzako azken urtea hartuta erreferentziatuz.	1. Inoiz ez	2. Gutxitan	3. Batzuetan	4. Maiz	5. Oso maiz
Zein neurritan zure seme-alabak erantzuten du modu desegokian eztabaida batean edo familia gatazkan batean?					
1. Bultzatu egin nau	1	2	3	4	5
2. Jo egin nau min egin dezakedan zerbaitekin	1	2	3	4	5
3. Ostikoz jo nau	1	2	3	4	5
4. Laban bat edo arma bat erabili du nire aurka	1	2	3	4	5
5. Etxeko maskota bati tratu txarrak eman dizkio	1	2	3	4	5
6. Etxean bota egin ditu gauza batzuk	1	2	3	4	5
7. Nire gauzak puskatu ditu	1	2	3	4	5
8. Ateak eta hormak kolpatu ditu	1	2	3	4	5
9. Oihu egin dit haserre zegoenean	1	2	3	4	5
10. Iraindu nau edo biraoak esan dizkit	1	2	3	4	5
11. Jotzeko mehatxua egin dit	1	2	3	4	5
12. Diskusio batean alde egin du ateari kolpe bat emanez	1	2	3	4	5
13. Ni mintzeko zerbaitekin egin du	1	2	3	4	5
14. Garrantzitsua zen zerbaitekin ez dit obeditu jakinda niretzat garrantzitsua zela	1	2	3	4	5
15. Xantaia egin dit nahi duena lortzeko	1	2	3	4	5
16. Etxetik joatearekin mehatxu egin nau	1	2	3	4	5
17. Umiliatu egin nau	1	2	3	4	5
18. Negar eginez eta haserretuz lortzen du nahi duena	1	2	3	4	5
19. Etxetik ihes egin du	1	2	3	4	5
20. Auto-kaltetu egin da ni kontrolatzeko	1	2	3	4	5
21. Dirua hartu du baimenik gabe	1	2	3	4	5
22. Zorrrak izan ditu eta guk ordaindu behar izan ditugu	1	2	3	4	5
23. Objektu baliotsuak lapurtu ditu etxetik	1	2	3	4	5
24. Irteeretan, alkoholean eta beste gauza batzuetan gastatu du dirua familiako beharrak kontuan izan gabe	1	2	3	4	5
25. Nire gastuen kontuak aurkeztu behar dizkiot nire seme-alabari	1	2	3	4	5
26. Sare sozialak erabiltzen ditu mezuen bitartez niri min egiteko edo lotsa arazteko	1	2	3	4	5
27. Begirada eta keinuak erabiltzen ditu ni beldurtzeko	1	2	3	4	5

28. Bera zerbitzura egotera behartzen nau, dirua ematera edo gauza batzuk egitera	1	2	3	4	5
29. Egiten du tratu txarrak ez balira gauza handirik, esanez ez dira inoiz pasatzen edo nik edo nire bikoteak sortzen dituela	1	2	3	4	5
30. Familiako arauak ez ditu kontuan hartzen edo urratzen ditu, adibidez, etxetik atera inori ez esan gabe	1	2	3	4	5
Zein neurritan ematen dira ondorengo egoerak zure seme-malabarerekiko erlazioan?					
31. Beldurra sentitzen dut nire seme-alabarengandik eta nire portaera aldatzen dut gatazkak saihesteko	1	2	3	4	5
32. Nire seme-alabarekiko tratuan arreata handiz ibiltzen naiz	1	2	3	4	5
33. Ahal dudan guztia egiten dut nire seme-alabaren onarpena lortzeko	1	2	3	4	5
34. Lotsatzen nauten apalarazte eta umilazioak jasotzen ditu nire seme-alabaren aldetik	1	2	3	4	5
35. Nire seme-alabari kontrakoa eramaten badiot, mehatxatzen nau etxetik joatearekin, auto-kaltetzearekin edo familiako beste bat erasotzearekin	1	2	3	4	5
36. Gaur egun arriskuan sentitzen naiz nire seme-alabarengatik	1	2	3	4	5
37. Gaur egun familiarengandik eta lagunengandik islatuta sentitzen naiz	1	2	3	4	5
38. Isiltzeko esaten dit nire seme-alabak	1	2	3	4	5
39. Nire seme-alabak ez nau kontuan hartzen	1	2	3	4	5
40. Nire seme-alabak testu mezuetan mehatxuak bidaltzen dizkit	1	2	3	4	5
41. Etxeko lanak egitea ukatzen du	1	2	3	4	5
42. Oro har, guraso eta seme-alabaren arteko harremanak gatazkatsuak dira gure etxean	1	2	3	4	5
43. Ahalko zenuke deskribatu zure seme-alabak sortutako gertakaririk okerrena? _____ _____ _____					
44. Nola sentitu zinen? _____ _____ _____					
45. Zer egin zenuen zuk egoera horretan? _____ _____ _____					

3. ATALA (GURASOAK ETA NERABEAK)

<i>Jarraibideak:</i> Bete ezazu galdera-sorta hau zure adostasun-mailaren arabera, gaur egun edo elkarrekin bizitako azkeneko urtean familiartean izandako giroari (elkarrekin bizi zareten senitartekoekin) dagokionez: ados baldin bazaude, markatu E (EGIA) eta ez bazaude ados, markatu G (GEZURRA).	Egia	Gezurra
1. Gure familian liskar asko izaten ditugu	E	G
2. Gure familian ia inoiz ez dugu adierazten haserre gaudela	E	G
3. Etxean, batzuetan gehiegi haserretzen gara eta zerbait jo edo puskatzen dugu	E	G
4. Gure familiako kideok ia inoiz ez dugu adierazten haserre gaudela	E	G
5. Gure familian, maiz kritikatzten diogu elkarri	E	G
6. Gure familian, batzuetan kolpeak jotzen dizkiogu elkarri liskarretan	E	G
7. Gure familian, desadostasunen bat sortzen bada, denok egiten dugu baretzeko eta lasaitzeko ahalegina	E	G
8. Gure familian, elkarren artean muturtuta gaude	E	G
9. Gure familian uste dugu gauzak lortzeko oihu egiteak ez duela askotarako balio	E	G

4. ATALA (NERABEAK)

<p><i>Jarraibideak:</i> Adierazi, jarraian, zure amak/aitak zenbateko maiztasunarekin egin izan duen horrelako zerbait zure portaera desegokiak zuzentzeko, betiere azken urtea hartuta erreferentziazat. Gaur egun ez bazara gurasoekin bizi, haiekin bizi izan zinen azken urteari buruz hitz egin dezakezu.</p>	1. Inoiz ez	2. Gubxitan	3. Batzuetan	4. Maiz	5. Oso maiz
<p>1. Amak oihu edo garrasi egin dit Aitak oihu edo garrasi egin dit</p>	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
<p>2. Amak lotsarazi edo errudun sentiarazi nahi izan nau Aitak lotsarazi edo errudun sentiarazi nahi izan nau</p>	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
<p>3. Amak ez nau maitasunez tratatzen eta hotz dago nirekin Aitak ez nau maitasunez tratatzen eta hotz dago nirekin</p>	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
<p>4. Amak alferra, zabarra, axolagabea eta abar naizela esan dit Aitak alferra, zabarra, axolagabea eta abar naizela esan dit</p>	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
<p>5. Amak ipurdikoak, masailekoak edo zaplastekoak eman dizkit Aitak ipurdikoak, masailekoak edo zaplastekoak eman dizkit</p>	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
<p>6. Amak objektu bat erabili du ni jotzeko Aitak objektu bat erabili du ni jotzeko</p>	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
<p>7. Amak astindu egin nau edo indarka hartu nau nik jaramon egin niezaion Aitak astindu egin nau edo indarka hartu nau nik jaramon egin niezaion</p>	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
<p>8. Amak bultza edo baztertu egin nau indarka Aitak bultza edo baztertu egin nau indarka</p>	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5

4. ATALA (GURASOAK)

<p><i>Jarraibideak:</i> Zehaztu, zein maiztasunekin zure seme-alabak egin dituen ondoren agertzen diren gauzak, azken urtean gertatu denean oinarrituta. Gaur egun zure seme-alabarekin ez baldin bazara bizi, galderei erantzun beraiekin bizi izan zinen azken urtean oinarrituta.</p>	1. Inoiz ez	2. Gutxitan	3. Batzuetan	4. Maiz	5. Oso maiz
<i>Zein neurritan zuk erantzuten duzu ondorengo eran zure seme-alabaren portaera desegokien aurrean?</i>					
1. Ez ikusi egiten dut arauak ez dituenetan betetzen, ez diskutitzeko	1	2	3	4	5
2. Nire seme-alabak ez badu arau bat betetzen, aldatu egiten dut araua	1	2	3	4	5
3. Ez badit obeditzen ez da ezer pasatzen	1	2	3	4	5
4. Berari gustatzen zaiona egiten uzten diot	1	2	3	4	5
5. Oihu edo garrasi egiten diot	1	2	3	4	5
6. Lotsarazi edo errudun sentiarazi egiten diot	1	2	3	4	5
7. Ez dut maitasunez tratatzen eta hotz egoten naiz berarekin	1	2	3	4	5
8. Alferra, zabarra, axolagabea eta abar dela esaten diot	1	2	3	4	5
9. Ipurdikoak, masailekoak edo zaplaztekoak ematen dizkiot	1	2	3	4	5
10. Nire seme-alaba bultzatu edo baztertu egin dut indarka	1	2	3	4	5
11. Objektu bat erabili dut bera jotzeko	1	2	3	4	5
12. Astindu egiten dut edo indarka hartzen dut jaramon egiten ez didanean	1	2	3	4	5

5. ATALA (NERABEAK)

<p><i>Jarraibideak:</i> Ondorengo zerrendan agertzen dira batzuetan pertsona edukitzen dituzten arazoak. Mesedez, irakurri arretaz, eta zure kasuan egia den aukera adierazi.</p>	1. Inoiz ez	2. Gutxitan	3. Batzuetan	4. Maiz	5. Oso maiz
1. Ikastetxean, askotan triste sentitzen naiz	1	2	3	4	5
2. Batzuetan pentsatzen dut bizitzeak ez duela merezi	1	2	3	4	5
3. Batzuetan hiliik egon nahi nuke	1	2	3	4	5
4. Etxetik kanpo oso zorigabe sentitzen naiz	1	2	3	4	5
5. Ikastetxean nagoenean, askotan negargura etortzen zait	1	2	3	4	5
6. Batzuetan ez dakit zergatik datorkidan negar egiteko gogoia	1	2	3	4	5
7. Sarritan zorigabe/triste sentitzen naiz	1	2	3	4	5
8. Nire bizitza zorigabea dela uste dut	1	2	3	4	5
9. Askotan pentsatzen dut inor ez dela nitaz arduratzen	1	2	3	4	5
10. Gehienetan uste dut ez nauela inork ulertzen	1	2	3	4	5
11. Askotan bakarrik sentitzen naiz	1	2	3	4	5
12. Inork ez daki zein zorigabea sentitzen naizen barrenean	1	2	3	4	5
13. Sarritan ezin dut adierazi zein zorigabea sentitzen naizen barrenean	1	2	3	4	5
14. Batzuetan pentsatzen dut inork ez duela nire beharrik	1	2	3	4	5
15. Ikastetxean askotan bakarrik sentitzen naiz, galduta banengo bezala	1	2	3	4	5
16. Etxetik kanpo nagoela hutsik banengo bezala sentitzen naiz	1	2	3	4	5
17. Sarritan pentsatzen dut gutxi balio dudala	1	2	3	4	5
18. Sarritan lotsatzen naiz neure buruaz	1	2	3	4	5
19. Neure buruarekin maiz sentitzen naiz atsekabeturik	1	2	3	4	5
20. Batzuetan pentsatzen dut gaiztoa naizela	1	2	3	4	5
21. Nire itxurak edo nire portaerak nazka ematen dit	1	2	3	4	5
22. Ikastetxean huts egiten dudanean pentsatzen dut ez dudala ezertarako balio	1	2	3	4	5
23. Sarritan gorroto diot neure buruari	1	2	3	4	5
24. Gehienetan uste dut ez naizela nahiko nukeen bezain ona	1	2	3	4	5

5. ATALA (GURASOAK)

<p><i>Jarraibideak:</i> Jarraian, jendeak izaten dituen arazoen zerrenda bat dago. Mesedez, irakurri arreta handiz bakoitza eta markatu erantzun bat, betiere honako hau hobekien deskribatzen duena hautatuta: ARAZO HORREK ZENBATERAINO MINDU ZAITUEN EDO ZENBATERAINOKO ONDOEZA ERAGIN DIZUN AZKENEKO 7 EGUNETAN (GAUR ERE BAI). Markatu erantzun bakarra arazo bakoitzeko, eta ez utzi erantzunik jarri gabe.</p>	1. Inoiz ez	2. Gutxitan	3. Batzuetan	4. Maiz	5. Oso maiz
1. Konortegabetzeko edo zorabiatzeko sententzia	1	2	3	4	5
2. Gauzekiko interesik ez sentitzea	1	2	3	4	5
3. Urduritasuna edo dardara	1	2	3	4	5
4. Oinazea bihotzean edo bularrean	1	2	3	4	5
5. Bakarrik sentitzea	1	2	3	4	5
6. Larri edo aztoratuta sentitzea	1	2	3	4	5
7. Goragalea edo urdaileko ondoeza sentitzea	1	2	3	4	5
8. Tristura-sentimenduak	1	2	3	4	5
9. Bat-bateko eta arrazoirik gabeko izualdiak	1	2	3	4	5
10. Aire-falta	1	2	3	4	5
11. Ezer balio ez duzula sentitzea	1	2	3	4	5
12. Izu- edo ikara-atakeak	1	2	3	4	5
13. Gorputzeko atalen bat sorgortzea edo inurritzea	1	2	3	4	5
14. Etorkezunaren aurrean itxaropenik gabe sentitzea	1	2	3	4	5
15. Ezinegon hain handia sentitzea, ezen eserita egon ere ezin baituzu	1	2	3	4	5
16. Gorputzeko atalen bat ahul sentitzea	1	2	3	4	5
17. Zeure buruaz beste egiteko pentsamenduak izatea	1	2	3	4	5

6. ATALA (NERABEAK)

	1. Erabat desados	2.	3.	4.	5. Erabat ados
Jarraian, bost baieztapen aurkeztuko dizkizugu, eta zu ados egon zaitezke ala ez.					
1. Bizitza alderdi gehienetan nik nahi dudana bezalako da.					
2. Nire bizi-baldintzak ezin hobekak dira.					
3. Nire bizimoduarekin gustura nago.					
4. Orain arte, nire bizitzan lortu nahi izan ditudan gauza garrantzitsuak lortu izan ditut.					
5. Berritri bizitzeko aukera izango banu, ez nuke ezertxo ere aldatuko.					

6. ATALA (GURASOAK)

	1. Erabat desados	2.	3.	4.	5. Erabat ados
Jarraian, bost baieztapen aurkeztuko dizkizugu, eta zu ados egon zaitezke ala ez.					
1. Nire bizimodua bizitza idealetik oso gertu dago zentzu gehienetan.					
2. Nire bizi-baldintzak ezin hobekak dira.					
3. Nire bizimoduarekin gustura nago.					
4. Orain arte, nire bizitzan lortu nahi izan ditudan gauza garrantzitsuak lortu izan ditut.					
5. Berritri bizitzeko aukera izango banu, ez nuke ezertxo ere aldatuko.					

7. ATALA (GURASOAK ETA NERABEAK)

	1. Erabat desadós	2.	3.	4.	5. Erabat adós
Erantzun, mesedez, honako galdera hauei:					
Esku-hartzearen aurretik					
1. Zure ustez, zure gurasoekin/semi-alabarekin duzun arazoak ba al du eraginik etxetik kanpoko zure bizitzan (hala nola, lanean/ikasketetan, lagunekin...)?					
2. Programak familia-arazoa konpontzen lagunduko dizula uste al duzu?					
Esku-hartzearen ondoren					
3. Zure ustez, zure gurasoekin/semi-alabarekin duzun arazoak ba al du eraginik etxetik kanpoko zure bizitzan (hala nola, lanean/ikasketetan, lagunekin...)?					
4. Programak familia-arazoa konpontzen lagundu dizula uste al duzu?					
5. Zure ustez programan parte hartzea lagungarri izan al zaizu familiarteko harremanak hobetzeko?					
6. Nire lagun edo ikaskideekiko/lankidekiko harremanak hobetzeko?					
7. Nire bikotekidearekiko harremanak hobetzeko?					
8. Beste zenbait gauzatarako (zehaztu):					

8.ATALA (NERABEAK)

Atal honetan pentsamenduak eta sentimenduak aurkezten dira ondorengo esaldietan egoera desberdinetan. Mesedez, adierazi esaldi bakoitzean zenbateraino deskribatzen duen zure egoera, egokia den zenbakia borobilduz.	DESKRIBATZEN ZAITU:				
BAIEZTAPENAK	5 Oso ondo	4 Mahiko ondo	3 Erdizka	2 Zerbait	1 Ezer ez
1. Askotan, ni baino zorte gutxiago dituzten pertsonetik, kezka eta erruki sentimenduak izaten ditut.	1	2	3	4	5
2. Askotan zaila egiten zait gauzak besteen ikuspegitik ikustea.	1	2	3	4	5
3. Batzuetan ez dut sentitzen pena beste pertsona batzuen arazoak direla eta.	1	2	3	4	5
4. Beste batzuekin desadostasun batean, saiatzen naiz beste pertsona batzuen ikuspuntua ikusten erabaki bat hartu baino lehen.	1	2	3	4	5
5. Norbaitez aprobeztatzen direla ikusten badut, pertsona hori babesteko beharra sentitzen dut.	1	2	3	4	5
6. Batzuetan saiatzen naiz nire lagunak hobeto ulertzeko, imajinatzen nola ikusten dituzten gauzak beraien ikuspegitik.	1	2	3	4	5
7. Norbaitek mina hartzen duela ikustean lasai egoten naiz.	1	2	3	4	5
8. Beste pertsona batzuen zorigaitzek ez naute asko larritzen normalean.	1	2	3	4	5
9. Gauza batean arrazoa dudala uste badut, ez dut denbora luzerik galtzen besteen argudioak (azalpenak) entzuten.	1	2	3	4	5
10. Pertsona bat bidegabekeria tratatzen ari direla ikusten badut, ez dut pena handirik sentitzen beragatik.	1	2	3	4	5
11. Sarritan harritzen naute ikusten ditudan gauzak.	1	2	3	4	5
12. Pertsona nahiko sentibera bezala definitzen naiz.	1	2	3	4	5
13. Norbaitekin minduta nagoenean, normalean “bere lekuan jartzen” saiatzen naiz une batez.	1	2	3	4	5
14. Norbait kritikatu aurretik, bere lekuan egongo banintz nola sentituko nintzatekeen irudikatzen saiatzen naiz.	1	2	3	4	5
15. Nire ustez gai guztiak ikuspuntu desberdinetatik ikusi daitezke, eta biak kontuan izaten saiatzen naiz.	1	2	3	4	5

8. ATALA (GURASOAK)

Atal honetan pentsamenduak eta sentimenduak aurkezten dira ondorengo esaldietan egoera desberdinetan. Mesedez, adierazi esaldi bakoitzean zenbateraino deskribatzen duen zure egoera, egokia den zenbakia borobilduz.	DESKRIBATZEN ZAITU:				
BAIEZTAPENAK	5 Oso ondo	4 Mahiko ondo	3 Erdizka	2 Zerbait	1 Ezer ez
1. Askotan, ni baino zorte gutxiago dituzten pertsonetik, kezka eta erruki sentimenduak izaten ditut.	1	2	3	4	5
2. Askotan zaila egiten zait gauzak besteen ikuspegitik ikustea.	1	2	3	4	5
3. Batzuetan ez dut sentitzen pena beste pertsona batzuen arazoak direla eta.	1	2	3	4	5
4. Beste batzuekin desadostasun batean, saiatzen naiz beste pertsona batzuen ikuspuntua ikusten erabaki bat hartu baino lehen.	1	2	3	4	5
5. Norbaitez aprobeztatzen direla ikusten badut, pertsona hori babesteko beharra sentitzen dut.	1	2	3	4	5
6. Batzuetan saiatzen naiz nire lagunak hobeto ulertzeko, imaginatzen nola ikusten dituzten gauzak beraien ikuspegitik.	1	2	3	4	5
7. Norbaitek mina hartzen duela ikustean lasai egoten naiz.	1	2	3	4	5
8. Beste pertsona batzuen zorigailtek ez naute asko larritzen normalean.	1	2	3	4	5
9. Gauza batean arrazoa dudala uste badut, ez dut denbora luzerik galtzen besteen argudioak (azalpenak) entzuten.	1	2	3	4	5
10. Pertsona bat bidegabekeriak tratatzen ari direla ikusten badut, ez dut pena handirik sentitzen beragatik.	1	2	3	4	5
11. Sarritan harritzen naute ikusten ditudan gauzak.	1	2	3	4	5
12. Pertsona nahiko sentibera bezala definitzen naiz.	1	2	3	4	5
13. Norbaitekin minduta nagoenean, normalean “bere lekuan jartzen” saiatzen naiz une batez.	1	2	3	4	5
14. Norbait kritikatu aurretik, bere lekuan egongo banintz nola sentituko nintzatekeen irudikatzen saiatzen naiz.	1	2	3	4	5
15. Nire ustez gai guztiak ikuspuntu desberdinetatik ikusi daitezke, eta biak kontuan izaten saiatzen naiz.	1	2	3	4	5

9. ATALA (NERABEAK)

<p><i>Jarraibideak:</i> Jarraian, droga-kontsumoarekin lotura duten hainbat jokabide edo jarrera aurkituko dituzu. Bete ezazu galdera-sorta jokabide horiek egiten dituzun maiztasunaren arabera.</p>	1. Inoiz ez	2. 1-5 aldiz azken urtean	3. Gutxi batzuetan hila betean	4. Gutxi batzuetan astean	5. Egunero
1. Alkohola edan dut azken urtean	1	2	3	4	5
2. Alkohola edan baduzu inoiz, zenbat urte zenituen lehen aldiz edan zenuenean					
3. Azken urtean, alkohola edan dut mozkortu arte	1	2	3	4	5
4. Azken urtean legez kanpoko drogak kontsumitu ditut	1	2	3	4	5
– Haxixa/marihuana	1	2	3	4	5
– Estasia/diseinuko drogak	1	2	3	4	5
– Kokaina	1	2	3	4	5
– Espida/anfetaminak	1	2	3	4	5
– Beste batzuk (zehaztu)	1	2	3	4	5
5. Legez kanpoko drogarik kontsumitu baduzu inoiz, zenbat urte zenituen lehen aldiz hartu zenuenean?					

10. ATALA (NERABEAK)

Jarraian, bizitzaren hainbat alderdiri buruzko ideiak aurkituko dituzu. Zure ohiko pentsaera zenbateraino deskribatzen duten adierazi beharko duzu, adostasun-maila honen arabera:	1. Erabat desados	2.	3.	4.	5. Erabat ados
1. Beldurgarria izango litzateke nire lagunek ni gustuko ez izatea.	1	2	3	4	5
2. Gauzak gaizki ateratzen zaizkidanean, desastre hutsa naizela pentsatzen dut.	1	2	3	4	5
3. Norbait gaizki portatzea tamalgarria dela uste dut.	1	2	3	4	5
4. Bizitzak dibertigarria izan beharko luke beti.	1	2	3	4	5
5. Oso gogorra naizela adierazi behar dut, eta horretarako jo egin behar da.	1	2	3	4	5
6. Ez banago pozik, beti besteen errua da.	1	2	3	4	5
7. Hobe da aldaketarik ez egitea hanka sartzeko arriskuan egotea baino.	1	2	3	4	5
8. Beti norbaiten mende egotea komeni zaigu, laguntza eta aholkuak eman diezazkigun.	1	2	3	4	5
9. Batzuetan beste bati oihu egin behar zaio, merezi duenean.	1	2	3	4	5
10. Nire ustez oso «ona» izan behar dut egiten ditudan gauza guztietan.	1	2	3	4	5
11. Nire ustez arauak bete beharko nituzke beti, eta ongi portatu.	1	2	3	4	5
12. Borrokan ona izatea harro egoteko modukoa da.	1	2	3	4	5
13. Bizitzak erraza izan beharko luke beti, zailtasunik gabe.	1	2	3	4	5
14. Ezin dut ezer egin ni sentitzen naizen modua aldatzeko.	1	2	3	4	5
15. Arazo bat baldin badago, aukerarik onena paso egitea da.	1	2	3	4	5
16. Nire ustez neure arazoak nik neronek konpontzea da onena, inoren laguntzarik gabe.	1	2	3	4	5
17. Beti izango ditugu arazo berdinak.	1	2	3	4	5
18. Batzuetan norbait jo egin behar izaten da, merezi duenean.	1	2	3	4	5
19. Itsusi sentitzen naizenean, hutsaren hurrengoa naizela pentsatzen dut.	1	2	3	4	5
20. Jende gaizto askok ez du jasotzen merezi duen zigorra.	1	2	3	4	5
21. Hobe da liskarretan ibiltzea beldurtia naizela pentsa dezaten baino.	1	2	3	4	5
22. Hobe da erabakiak lehenbailehen hartzea.	1	2	3	4	5
23. Ia ezinezkoa da iraganaren eragina gainditzea.	1	2	3	4	5

24. Batzuetan, jotzen bagaituzte geure onerako izaten da.	1	2	3	4	5
25. Jendeak bazter uzten nauenean, hutsaren hurrengoa naizela pentsatzen dut.	1	2	3	4	5
26. Amorratu egiten naiz besteak ni baino hobeak direnean zerbaitetan.	1	2	3	4	5
27. Gaizki jokatzten dutenak zigortu egin behar dira.	1	2	3	4	5
28. Uste dut ezin dudala jasan gauzak nik nahi ez bezala ateratzea.	1	2	3	4	5
29. Pozik edo triste egotea ez dago nire esku, nik kontrolatzen ez ditudan beste gauza batzuen esku baizik.	1	2	3	4	5
30. Arazo baten aurrean, nire ustez hobe izaten da arazoa ea bakarrik desagertzen den zain egotea, neure kabuz konpontzea baino.	1	2	3	4	5
31. Lagun-taldeko norbait isilpean kritikatztea egokia dela uste dut, zerbait gaizki egin badu.	1	2	3	4	5
32. Gauza garrantzitsuren batean huts egiten dudanean ergela naizela pentsatzen dut.	1	2	3	4	5
33. Gaizki jokatzten dutenek merezi dute gertatzen zaien guztia.	1	2	3	4	5
34. Nire arazoak ulertu eta gainditu ditzakeen bakarra ni neu naiz.	1	2	3	4	5
35. Garrantzitsua da mundu guztiak zu gustuko izatea.	1	2	3	4	5
36. Norbait gaizki portatzen denean nirekin, merezi duena eman behar zaiola uste dut.	1	2	3	4	5
37. Norbaitekin borroka egiten dudanean, askorik ez zaiola axola uste dut.	1	2	3	4	5

11. ATALA (NERABEAK)

	1. Inoiz ez	2. Gutxitan	3. Batzuetan	4. Maiz	5. Oso maiz
Mesedez, zintzotasunez erantzun ondorengo galderei 1etik 5erako eskala batean.					
1. Pazientzia gutxikoa naiz	1	2	3	4	5
2. Arazoak eragiten dizkiet besteei	1	2	3	4	5
3. Besteekin ongi moldatzen naiz	1	2	3	4	5
4. Oihu egiten dut	1	2	3	4	5
5. Besteak eten egiten ditut hitz egiten ari direnean	1	2	3	4	5
6. Jolas zaratatsuetan parte hartzen dut	1	2	3	4	5
7. Suarekin edo pospoloekin jolasten dut	1	2	3	4	5
8. Jostaria naiz	1	2	3	4	5
9. Besteak eragozten ditut	1	2	3	4	5
10. Umore txarrekoa naiz	1	2	3	4	5
11. Gaizki hezia naiz	1	2	3	4	5
12. Zoriontsu sentitzen naiz	1	2	3	4	5
13. Ez ditut besteak errespetatzen	1	2	3	4	5
14. Negar egiten dut	1	2	3	4	5
15. Lagunak erraz egiten ditut	1	2	3	4	5
16. Gogorra da niretzat geldirik egotea	1	2	3	4	5
17. Eskolan behar ez denean hitz egiten dut	1	2	3	4	5
18. Eskolan ongi moldatzen naiz	1	2	3	4	5
19. Haserretu egiten naiz	1	2	3	4	5
20. Jolas arrisksuetan parte hartzen dut	1	2	3	4	5

12. ATALA (NERABEAK)

	1. Erabat desados	2.	3.	4.	5. Erabat ados
1etik 5era bitarteko eskala batean, adierazi baieztapen hauekiko zure adostasun-maila (5) edo desadostasun-maila (1).					
1. Jada ez dituzu zure aitarekin egiten hark gustuko dituzten gauzak. Jada ez dituzu zure amarekin egiten hark gustuko dituzten gauzak.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
2. Zure aita emozionalki urrunekoa edo hotza da zurekin Zure ama emozionalki urrunekoa edo hotza da zurekin.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
3. Aitarekin itxia izaten zara emozionalki eta afektiboki. Amarekin itxia izaten zara emozionalki eta afektiboki.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
4. Zure aita emozionalki eta afektiboki itxia izaten da zurekin. Zure ama emozionalki eta afektiboki itxia izaten da zurekin.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
5. Gustuko duzu aitarekin hitz egitea. Gustuko duzu amarekin hitz egitea.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
6. Aitak gauza gehiegi onartzen dizkizu. Amak gauza gehiegi onartzen dizkizu.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
7. Zure aitak ez zaituela maite sentiarazten dizu. Zure amak ez zaituela maite sentiarazten dizu.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
8. Zure aitak askatasun handia ematen dizu, zuk eskatu diozulako. Zure amak askatasun handia ematen dizu, zuk eskatu diozulako.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
9. Gauzak ongi egiten dituzunean, aitak onartu egiten dizu edo saritu egiten zaitu horregatik. Gauzak ongi egiten dituzunean, amak onartu egiten dizu edo saritu egiten zaitu horregatik.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
10. Gauzak ongi egiten dituzunean, atsegin duzu aitak esatea. Gauzak ongi egiten dituzunean, atsegin duzu amak esatea.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5
11. Askotan aitari leporatzen diozu zenbait gauzaren errua. Askotan amari leporatzen diozu zenbait gauzaren errua.	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5

13. ATALA (GURASOAK)

Baieztapenen zerrenda bat aurkituko duzu behean. Mesedez, esan baieztapen bakoitza zenbateraino den EGIA ZURE USTEZ. Honako eskala honen arabera egin aukera	1. Inoiz ez	2. Gutxitan	3. Batzuetan	4. Maiz	5. Oso maiz
1. Nire esperientzia eta oroitzapen mingarrien ondorioz, oso zaila izaten zait nik nahi nukeen bizimodua bizitzea.	1	2	3	4	5
2. Nire sentimenduen beldur naiz.	1	2	3	4	5
3. Kezkatu egiten nau nire kezka eta sentimenduak kontrolatzeko gai ez izateak.	1	2	3	4	5
4. Nire oroitzapen mingarrien ondorioz ezin dut bizitza bete-betean bizi.	1	2	3	4	5
5. Nire emozioek oztopatu egiten dute nire bizimodua nik nahi nukeen bezalakoa izatea.	1	2	3	4	5
6. Badirudi jende gehiena ni baino hobeto bizi dela.	1	2	3	4	5
7. Nire kezkek oztopatu egiten dute nahi dudana lortzeko bidea.	1	2	3	4	5

14. ATALA (GURASOAK)

Norbaitekin hitz egiten al duzu arazoak dituzunean edo zerbaitek kezkatzen zaituenean?

- Bai
- Ez

Baiezkoa erantzunez gero, norekin? (Markatu gurutze batekin aukera guztiak).

- Ezagunekin
- Lagunekin
- Senitartekoak
- Profesionalekin
 - Irakasleekin
 - Gizarte-zerbitzuekin
 - Medikuekin
- Beste batzuekin. Esan norekin _____

Esan al diozu inori zure semea/alaba biolentoa dela etxean?

- Bai
- Ez

Ezagutzen al duzu antzeko arazoren bat duen inor?

- Bai
- Ez

Baiezkoa erantzunez gero, nor?

- Ezagunak
- Lagunak
- Senitartekoak
- Beste batzuk. Esan nor _____

11.

PROZESUA EBALUATZEKO PROTOKOLOA

1. dokumentutik 5. dokumentura bitarte ez dira aplikatuko dagozkien tauletan dauden bezala, baizik eta saio bakoitzerako orri bat prestatutako dago.

1. DOKUMENTUA: NERABEEN AZPIPROGRAMAN IZAN DUEN PARTE-HARTZEA ETA GOGOBEETZE-MAILA EBALUATZEA.

Nerabeak betetzeko.

NERABEAREN KODEA

MODULUAK	SAIOAK	Puntuatasuna	Parte-hartze maila (0-10)	Edukien ikaskuntza (0-10)	Interesa (0-10)	Gogobetetzea (0-10)	Familiarteko zailtasunak (0-10)	Ba ai du loturarik zure bizitzarekin? Zer izan da bereziki interesgarria? Zer falta izan da? Zer egon da soberan?
M1. Arazoa identifikatzea	S1. Nire familia-harremanak							
	S2. Helburuak planifikatzea eta erantzukizunak hartzea							
M2. Indarkeria ulertzea	S3. Indarkeriaren funtzionamendua							
	S4. Indarkeria eta droga-kontsumoa							
M3. Indarkeriari buruzko pentsamenduak eta sinesmenak	S5. Pentsamendu automatiko negatiboak eta indarkeriarekin duten lotura							
	S6. Pentsamendu automatikoak zalantzan jartzeko eta horien ordezko pentsamenduak sortzeko tresnak							
	S7. Indarkeria justifikatzen duten sineskeriak eta horien ordezko sinesmenak							

MODULUAK	SAIOAK	Puntualtasuna	Parte-hartze maila (0-10)	Edukien ikaskuntza (0-10)	Interesa (0-10)	Gogobetetzea (0-10)	Familiarterako zailtasunak (0-10)	Be al du loturarik zure bizitzarekin? Zer izan da bereziki interesgarria? Zer falta izan da? Zer egon da soberan?
M4. Emozioen maneia	S8. Norberaren eta besteren emozioak onartzea							
	S9. Haserrea eta etsaitasuna kontrolatzeko estrategiak							
	S10. Antsietatea eta indarkerian/ erasoan nola eragiten duen							
	S11. Enpatia garatzea							
M5. Komunikatzeko eta arazoak konpontzeko trebetasunak	S12. Gatazka eta indarkeria ulertzea, eta komunikazio-trebetasunak aplikatzea							
	S13. Arazoak konpontzeko estrategiak							
	S14. Bikote-harreman onuragarriak							
M6. Aldaketa sendotzea	S15. Beste historia bat kontatzeko							
	S16. Historia pertsonala kontatzea							

EBALUAZIO ORRIA PARTE-HARTZAILEA (NERABEA/GURASOAK) SAIOAREN BUKAERAN

Azpiprograma: _____

Parte-hartzailearen kodea: _____ Saio zk.: _____ Data: _____

1. Saioarekiko puntualtasuna: () Puntual () Atzerapena _____ minutuak

2. Zein da zure parte-hartze maila gaurko eztabaidetan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Inongo parte-hartzerik Oso parte-hartze ona

3. Zenbateraino ikasi dituzu saio honetako edukiak?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ez dut ezer ikasi Asko ikasi dut

4. Zenbaterainoko interesgarria iruditu zaizu saio hau?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ezer interesgarria Oso interesgarria

5. Zenbateraino sentitu zara pozik gaurko saioarekin?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Batere pozik ez Oso pozik

6. Zenbateraino gaur landu diren gaiak zure bizitzarekin erlazionatzen dira?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ezer Asko

7. Azpimarratuko al zenuke saio honetako zerbait bereziki erabilgarria?

() Bai () Ez
Erantzuna baiezkkoa bada, zein?

8. Azpimarratuko al zenuke saio honetako zerbait garrantzirik gabekoa?

() Bai () Ez
Erantzuna baiezkkoa bada, zein?

9. Zein da zure familiako harremanetako zailtasun maila gaur egun?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Inongo zailtasunik Zailtasuna handia

10. Nahiko zenuke zerbait gehiago azaltzea?

2. DOKUMENTUA: AITAREN/AMAREN PARTE-HARTZEA ETA GOGOBEETETZE-MAILA EBALUATZEA GURASOEN AZPIPROGRAMAN TALDEKO SAIOEI DAGOKIENEZ

Aitak edo amak betetzeko. Saioetara biak joaten badira, erregistro-orri bana emango zaie.

AITAREN/AMAREN KODEA:		Puntuatiasuna	Parte-hartze maila (0-10)	Edukien ikaskuntza (0-10)	Interesa (0-10)	Gogobetetzea (0-10)	Familiarteko zailtasunak (0-10)	Ba al du loturarik zure bizitzarekin? Zer izan da bereziki interesgarria? Zer falta izan da? Zer egon da soberan?
MODULUAK	SAIOAK							
M1. Arazoa identifikatzea	S1. Nire familia-harremanak							
	S2. Helburuak planifikatzea eta erantzukizunak hartzea							
M2. Indarkeria ulertzea	S3. Indarkeriaren funtzionamendu							
	S4. Indarkeria eta droga-kontsumoa							
M3. Indarkeriari buruzko pentsamenduak eta sinesmenak	S5. Pentsamendu automatiko negatiboak eta indarkeriarekin duten lotura							
	S6. Pentsamenduak identifikatzea eta aldatzea							
M4. Emozioen maneia	S7. Emozioak eta indarkeriazko pentsamendu eta jokabideekin duten lotura							
	S8. Erantzun enpatikoa garatzea							
M5. Komunikatzeko eta arazoak konpontzeko trebetasunak	S9. Komunikatzeko eta baliozkotzeko trebetasunetan trebatzea							
	S10. Arazoak konpontzen trebatzea							
M6. Aldaketa sendotzea	S11. Aldaketak finkatzea eta historia pertsonala kontatzea							

3. DOKUMENTUA: NERABEAK FAMILIAKO AZPIPROGRAMAKO SAIOETAN IZAN DUEN PARTE-HARTZEA ETA GOGOBEETETZE-MAILA EBALUATZEA.

Nerabeak betetzeko.

NERABEAREN KODEA

MODULUAK	FAMILIA-SAIOAK	Puntuatasuna	Parte-hartze maila (0-10)	Edukien ikaskuntza (0-10)	Interesa (0-10)	Gogobetetzea (0-10)	Familiarteko zailtasunak (0-10)	Ba al du loturarik zure bizitzarekin? Zer izan da bereziki interesgarria? Zer falta izan da? Zer egon da soberan?
M1. Arazoa identifikatzea	S1. Programa aurkeztea							
	S2. Harreman-sistemaren diagnostikoa							
M2. Indarkeria ulertzea	S3. Itxaronaldia egitea							
M5. Komunikatzeko eta arazoak konpontzeko trebetasunak	S4. Familia-arazoak konpontzea							
M6. Aldaketa sendotzea	S5. Aldaketak finkatzea eta historia pertsonala kontatzea							
	S6. Komunikazio asertiboa eta mugak familia-testuinguruan							
	S7. Emozio positiboak eta negatiboak familiartean							
	S8. Zer aldatu dugu?							

4. DOKUMENTUA: AITAK/AMAK FAMILIAKO AZPIPROGRAMAKO SAIOETAN IZAN DUEN PARTE-HARTZEA ETA GOGOBEETETZE-MAILA EBALUATZEA

Aitak edo amak betetzeko. Saioetara biak joaten badira, erregistro-orri bana emango zaie.

AITAREN/AMAREN KODEA

MODULUAK	FAMILIA-SAIOAK	Puntualtasuna	Parte-hartze maila (0-10)	Edukien ikaskuntza (0-10)	Interesa (0-10)	Gogobetetzea (0-10)	Familiarteko zailtasunak (0-10)	Ba al du loturarik zure bizitzarekin? Zer izan da bereziki interesgarria? Zer falta izan da? Zer egon da soberan?
M1. Arazoa identifikatzea	S1. Programa aurkeztea							
	S2. Harreman-sistemaren diagnostikoa							
M2. Indarkeria ulertzea	S3. Itxaronaldia egitea							
M5. Komunikatzeko eta arazoak konpontzeko trebetasunak	S4. Familia-arazoak konpontzea							
M6. Aldaketa sendotzea	S5. Aldaketak finkatzea eta historia pertsonala kontatzea							
	S6. Komunikazio asertiboa eta mugak familia-testuinguruan							
	S7. Emozio positiboak eta negatiboak famiiliatean							
	S8. Zer aldatu dugu?							

5. DOKUMENTUA: NERABEEN AZPIPROGRAMAKO TERAPEUTAK SAIOAK EBALUATZEA

Nerabeen taldea bideratu duen **terapeutak** betetzeko

TERAPEUTAREN KODEA:

MODULUAK	SAIOAK	Eguna	Kideen parte-hartze maila (0-10)	Proposatutako jardueren eta materialaren interesa (0-10)	Gogobetetze-maila (0-10)	Argi ez dauden alderdiak Zer falta da? Zer izan zen baliagarriena? Gutxien baliagarria? Egindako aldaketak edukian, jardueren dinamikan, jarduera desberdinak eta motiboak. Proposatutako jarduera guztiak egitea posible izan al zen?
M1. Arazoa identifikatzea	S1. Nire familia-harremanak					
	S2. Helburuak planifikatzea eta erantzukizunak hartzea					
M2. Indarkeria ulertzea	S3. Indarkeriaren funtzionamendua					
	S4. Indarkeria eta droga-kontsumoa					
M3. Indarkeriari buruzko pentsamenduak eta sinesmenak	S5. Pentsamendu automatiko negatiboak eta indarkeriarekin duten lotura					
	S6. Pentsamendu automatikoak zalantzan jartzeko eta horien ordezeko pentsamenduak sortzeko tresnak					
	S7. Indarkeria justifikatzen duten sineskeriak eta horien ordezeko sinesmenak					

MODULUAK	SAIOAK	Eguna	Kideen parte-hartze maila (0-10)	Proposatutako jardueren eta materialaren interesa (0-10)	Gogobetetze-maila (0-10)	Argi ez dauden alderdiak Zer falta da? Zer izan zen baliagarriena? Gutxien baliagarria? Egindako aldaketak edukian, jardueren dinamikian, jarduera desberdinak eta motiboak. Proposatutako jarduera guztiak egitea posible izan al zen?
M4. Emozioen maneia	S8. Norberaren eta besteren emozioak onartzea					
	S9. Haserrea eta etsaitasuna kontrolatzeko estrategiak					
	S10. Ansietatea eta indarkerian/ erasoan nola eragiten duen					
	S11. Enpatia garatzea					
M5. Komunikatzeko eta arazoak konpontzeko trebetasunak	S12. Gatazka eta indarkeria ulertzea, eta komunikazio-trebetasunak aplikatzea					
	S13. Arazoak konpontzeko estrategiak					
	S14. Bikote-harreman onuragarriak					
M6. Aldaketa sendotzea	S15. Beste historia bat kontatzeko					
	S16. Historia pertsonala kontatzea					

EBALUAZIO ORRIA TERAPEUTA

Azpiprograma: _____

Terapeutaren kodea: _____ Saio zk.: _____ Data: _____

1. Zein izan da taldearen parte-hartze maila gaurko saioan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Inongo parte-hartzerik Oso parte-hartze ona

2. Zenbateraino interesgarriak iruditu zaizkizu saio honetako materialak eta jarduerak?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ezer interesgarria Oso interesgarria

3. Zenbateraino sentitu zara pozik gaurko saioarekin?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Batere pozik ez Oso pozik

4. Azpimarratuko al zenuke saio honetako programazioan bereziki faltan bota duzuna?

5. Azpimarratuko al zenuke saio honetan bereziki erabilgarria izan dena?

6. Azpimarratuko al zenuke saio honetako zerbait garrantzirik gabekoa?

7. Ba al dago zerbait gidaliburuan argi ez dagoena? () Bai () Ez.

Erantzuna baiezkoa bada, adierazi gidaliburuan argi ez dauden edukiak

8. Aldaketarik egin al duzu gidaliburuan agertzen diren edukiei buruz?

() Bai () Ez.

Erantzuna baiezkoa bada, zer izanda aldatu dena? Deskribatu xehetasunez egindako aldaketak.

9. Zein izan da arrazoia/k?

10. Aldaketarik egin al duzu gidaliburuan agertzen diren jardueren dinamikei dagokionez?

() Bai () Ez.

Erantzuna baiezkoa bada, zer izanda aldatu dena? Deskribatu xehetasunez egindako aldaketak.

11. Zein izan da arrazoa/k?

12. Gidaliburuan agertzen ez den jardueraren bat garatu al duzu? () Bai () Ez.

Erantzuna baiezkoa bada, deskribatu xehetasunez egindako jarduera.

13. Zein izan da arrazoa/k?

14. Gidaliburuan proposatutako jarduera guztiak aurrera eraman al dira? () Bai () Ez.

Erantzuna ezezkoa bada, esan zeintzuk ezin izan diren aurrera ez eramateko arrazoiak.

15. Nahiko ahalko zenuke iruzkinen bat gehiago egitea gaurko saioa eramateko eraz?

6. DOKUMENTUA: GURASO AZPIPROGRAMAKO TERAPEUTAK SAIOAK EBALUATZEA

Gurasoen taldea bideratu duen **terapeutak** betetzeko

TERAPEUTAREN KODEA:

MODULUAK	SAIOAK	Eguna	Kideen parte-hartze maila (0-10)	Proposatutako jardueren eta materialaren interesa (0-10)	Gogobetetze-maila (0-10)	Argi ez dauden alderdiak Zer falta da? Zer izan zen baliagarriena? Gutxien baliagarria? Egindako aldaketak edukian, jardueren dinamikan, jarduera desberdinak eta motiboak. Proposatutako jarduera guztiak egitea posible izan al zen?
M1. Arazoa identifikatzea	S1. Gurasoen indarguneak eta erronkak identifikatzea					
	S2. Helburuak planifikatzea					
M2. Indarkeria ulertzea	S3. Seme-alaben indarkeria ulertzea eta haren aurrean erantzutea					
	S4. Indarkeria eta droga-kontsumoa					
M3. Indarkeriari buruzko pentsamenduak eta sinesmenak	S5. Pentsamendu automatiko negatiboak eta indarkeriarekin duten lotura					
	S6. Pentsamenduak identifikatzea eta aldatzea					
M4. Emozioen maneia	S7. Emozioak eta zer nolako lotura duten indarkeriazko pentsamendu eta jokabideekin					
	S8. Erantzun enpatikoa garatzea					
M5. Komunikatzeko eta arazoak konpontzeko trebetasunak	S9. Komunikatzeko eta baliozkotzeko trebetasunetan trebatzea					
	S10. Arazoak konpontzen trebatzea					
M6. Aldaketa sendotzea	S11. Aldaketak finkatzea eta historia pertsonala kontatzea					

7. DOKUMENTUA: FAMILIA AZPIPROGRAMAKO TERAPEUTAK SAIOAK EBALUATZEA

Familia-saioak bideratu dituen **terapeutak** betetzeko.

TERAPEUTAREN KODEA:

MODULUAK	FAMILIA-SAIOAK	Eguna	Kideen parte-hartze maila (0-10)	Proposatutako jardueren eta materialaren interesa (0-10)	Gogobetetze-maila (0-10)	Argi ez dauden alderdiak Zer falta da? Zer izan zen baliagarriena? Gutxien baliagarria? Egindako aldaketak edukian, jardueren dinamikan, jarduera desberdinak eta motiboak. Proposatutako jarduera guztiak egitea posible izan al zen?
M1. Arazoa identifikatzea	S1. Programa aurkeztea					
	S2. Harreman-sistemaren diagnostikoa					
M2. Indarkeria ulertzea	S3. Itxaronaldia egitea					
M5. Komunikatzeko eta arazoak konpontzeko trebetasunak	S4. Familia-arazoak konpontzea					
M6. Aldaketa sendotzea	S5. Aldaketak finkatzea eta historia pertsonala kontatzea					
	S6. Komunikazio asertiboak eta mugak familia-testuinguruan					
	S7. Emozio positiboak eta negatiboak familiarrean					
	S8. Zer aldatu dugu?					

EBALUAZIO ORRIA TERAPEUTARENTZAT MODULUAREN BUKAERAN

PARTE-HARTZAILE BAKOITZAREN EBALUAZIOA

Azpiprograma: _____

Terapeutaren kodea: _____ Modulu zk.: _____ Data: _____

Parte-hartzailearen kodea: _____

1. Zenbateraino inplikatu da parte-hartzaile programan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Inongo inplikaziorik ez Inplikazio handia

2. Zenbaterainoko puntuala izan da parte-hartzailea programako saioetan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ez da puntuala Oso puntuala

3. Zenbateraino parte hartzaileak hitz egiten du bere bizitzari buruz?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ezer Askorik

4. Parte-hartzaileak zenbat portaera desegoki gurasoenganako (seme-alabenganako) egin ditu, *Abusuaren Zirkuluaren* arabera?

Zein kategoriatakoak ziren portaera horiek?

5. Parte-hartzaileak zenbat gurasoenganako (seme-alabenganako) errespetuzko portaera egin ditu, *Errespetuaren Zirkuluaren* arabera?

Zein kategoriatakoak ziren portaera horiek?

6. Errespetu gabeko portaerak jaso al dituzu parte-hartzailearen aldetik? () Bai () Ez.

7. Erantzuna baiezkoa bada, zenbat aldiz gutxi gora bera? _____

8. Zein testuingurutan gertatu ziren? Deskribatu gertatutako errespetu gabeko portaerak.

9. Adierazi dezakezu parte-hartzailearen intereseko beste alderdi batzuk?

9. DOKUMENTUA. SARRERA-ERREGISTROA: ABUSUAREN ETA ERRESPETURIK EZAREN ZIRKULUAREN ETA ELKARREKIKO ERRESPETUAREN ZIRKULUAREN BANAKAKO JARRAIPENA

NERABEAREN EDO AITAREN/AMAREN KODEA:

ABUSUAREN EDO ERRESPETURIK EZAREN ZIRKULUA



ELKARREKIKO ERRESPETUAREN ZIRKULUA



ABUSUEN ETA ERRESPETURIK EZAREN ZIRKULUAREN BANAKAKO JARRAIPENA

KATEGORIAK	S1	S2	S3	S4	S5
Informazioaren teknologia eta sare sozialen erabilera desegokia					
Abusu fisikoa					
Zentzuzkoak ez diren gauzak eskatzea					
Konfiantzari traizio egitea					
Minimizatzea, ukatzea, errua leporatzea eta justifikatzea					
Abusu emozionala					
Ondasunak kaltetu eta suntsitzea					
Mehatxuak eta larderia					

ELKARREKIKO ERRESPETUAREN ZIRKULUA

KATEGORIAK	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Informazioaren teknologien eta sare sozialen erabilera egokia						
Portaera ez-mehatzuzkoa						
Gainerakoen premiak errespetatzea						
Fidatzeko modukoa izatea						
Arduratsua izatea						
Errespetuz komunikatzea						
Etxea bera eta etxeko objektuak errespetatzea						
Arazoak errespetuz konpontzea						

PORTAERA ESPEZIFIKOAREN SARRERA ERREGISTROA

PARTE-HARTZAILEARENTZAT

Parte-hartzaile bakoitzak betetzeko orria, baina terapeutak gordeko du helburu-portaera hauen jarraipena egiteko. Erregistro-orria erabiliko da saio bakoitzean.

Azpiprograma: _____

Parte-hartzailearen kodea: _____

Portaera desegokiren bat egin baduzu, erantzun ondorengo galderari. Portaera desegoki anitzen kasuan, aukeratu bat ondorengo galderak erantzuteko.

1. Nola sentitu zinen?

2. Zer egin zuen aitak/amak edo seme-alabak gero?

3. Zein zen portaera horren helburua?

4. Nork jasan zuen kalterik zure portaeraren ondorioz?

5. Zer kalte, oker edo galera eragin zenien zeure buruari, besteei eta zure harreman pertsonalari?

6. Zer egin duzu edo zer egin behar duzu kalte edo galera hori konpontzeko, “zuzen jokatzeko”?

7. Zer egin zenezakeen beste modu batera?

10. DOKUMENTUA: ASTEKO HELBURUEN FORMULAZIOA PARTE-HARTZAILEENTZAT

Orri honetan parte-hartzaileak idatziko du asteko bere helburua saioaren bukaeran, eta gero terapeutak gainbegiratuko du. Horregatik aldatua izan daiteke inkoherentea izategatik, zehatza ez izategatik edo ez daukalako programarekin zer ikusirik. Parte-hartzaileak berarekin eramango du orri hau saio bukaeran emango zaion beste materialarekin batera. Baina terapeutak gordeko du asteko helburuen erregistro orria, helburuak bete diren ikusteko moduan pertsonalizatua (11. dokumentua. Asteko helburuen formulazioa eta errebisioa TERAPEUTARENTZAT)

Parte-hartzailearen kodea (adolescente/padre/madre): _____

Data: _____

ASTEKO NIRE HELBURUA

Idatzi datorren asterako proposatuko duzun helburua, kontuan izanik *Abusuaren Zirkulua* eta *Errespetuaren Zirkulua*.

Birformatutako helburua terapeutaren laguntzarekin ulargarria eta praktikoa izan dadin.

*Gogoratu inor ez dela perfektua. Ikasi zure erruetatik eta segi aurrera.
Helburua lortutakoan, hobeto sentituko zara zure buruarekin.*

ERANSKINAK

A. ERANSKINA. PROZESUAREN EBALUAZIOAREN PROTOKOLOA

A1. Nerabeak/aitak/amak [_____] Azpiprogramako saioetan izan duen parte-hartzea eta gogobetetze-maila ebaluatzea

Nerabeak eta **aitak** edo **amak** betetzeko. Saiotara biak joaten badira, erregistro-orri bana emango zaie. Saioa amaitzean, ebaluazioa egiteko orri solte bat emango zaio parte-hartzaile bakoitzari. Ondoren, honako laburpen-taula honetara eraman beharko da dagokion informazioa.

NERABEAREN EDO AITAREN/AMAREN KODEA:

MODULUAK	SAIOAK	Puntualtasuna	Parte-hartze maila (0-10)	Edukien ikaskuntza (0-10)	Interesa (0-10)	Gogobetetzea (0-10)	Familiarteko zailtasunak (0-10)	Ba al du iturarik zure bizitzarekin? Zer izan da bereziki interesgarria? Zer falta izan da? Zer egon da soberan?
M1. Arazoa identifikatzea								
M2. Indarkeria ulertzea								
M3. Indarkeriari buruzko pentsamenduak eta sinesmenak								
M4. Emozioen maneia								
M5. Komunikatzeko eta arazoak konpontzeko trebetasunak								
M6. Aldaketa sendotzea								

EBALUAZIO ORRIA PARTE-HARTZAILEA (NERABEA/GURASOAK) SAIOAREN BUKAERAN

Azpiprograma: _____

Parte-hartzailearen kodea: _____ Saio zk.: _____ Data: _____

1. Saioarekiko puntualtasuna: () Puntual () Atzerapena _____ minutuak

2. Zein da zure parte-hartze maila gaurko eztabaidetan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Inongo parte-hartzerik Oso parte-hartze ona

3. Zenbateraino ikasi dituzu saio honetako edukiak?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ez dut ezer ikasi Asko ikasi dut

4. Zenbaterainoko interesgarria iruditu zaizu saio hau?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ezer interesgarria Oso interesgarria

5. Zenbateraino sentitu zara pozik gaurko saioarekin?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Batere pozik ez Oso pozik

6. Zenbateraino gaur landu diren gaiak zure bizitzarekin erlazionatzen dira?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ezer Asko

7. Azpimarratuko al zenuke saio honetako zerbait bereziki erabilgarria?

() Bai () Ez

Erantzuna baiezkoa bada, zein?

8. Azpimarratuko al zenuke saio honetako zerbait garrantzirik gabekoa?

() Bai () Ez

Erantzuna baiezkoa bada, zein?

9. Zein da zure familiako harremanetako zailtasun maila gaur egun?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Inongo zailtasunik Zailtasuna handia

10. Nahiko zenuke zerbait gehiago azaltzea?

A2. [_____] Azpiprogramako terapeutak saioak ebaluatzea

[_____] Azpiprograma bideratu duen **terapeutak** betetzeko.

PROFESIONALAREN KODEA

MODULUAK	SAIOAK	Eguna	Kideen parte-hartze maila (0-10)	Proposatutako jardueren eta materialaren interesa (0-10)	Gogobetetze-maila (0-10)	Argi ez dauden alderdiak Zer falta da? Zer izan zen baliagarriena? Gutxien baliagarria? Egindako aldetak edukian, jardueren dinamikan, jarduera desberdinak eta motiboak. Proposatutako jarduera guztiak egitea posible izan al zen?
M1. Arazoa identifikatzea						
M2. Indarkeria ulertzea						
M3. Indarkeriari buruzko pentsamenduak eta sinesmenak						
M4. Emozioen maneia						
M5. Komunikatzeko eta arazoak konpontzeko trebetasunak						
M6. Aldaketa sendotzea						

EBALUAZIO ORRIA TERAPEUTA

Terapeutak betetzeko saioa itxi ondoren

Azpiprograma: _____ Parte-hartzailearen kodea: _____

Saio zk.: _____ Data: _____

1. Zein izan da taldearen parte-hartze maila gaurko saioan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Inongo parte-hartzerik Oso parte-hartze ona

2. Zenbateraino interesgarriak iruditu zaizkizu saio honetako materialak eta jarduerak?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ezer interesgarria Oso interesgarria

3. Zenbateraino sentitu zara pozik gaurko saioarekin?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Batere pozik ez Oso pozik

4. Azpimarratuko al zenuke saio honetako programazioan bereziki faltan bota duzuna?

5. Azpimarratuko al zenuke saio honetan bereziki erabilgarria izan dena?

6. Azpimarratuko al zenuke saio honetako zerbait garrantzirik gabekoa?

7. Ba al dago zerbait gidaliburuan argi ez dagoena? () Bai () Ez.

Erantzuna baiezkoa bada, adierazi gidaliburuan argi ez dauden edukiak.

8. Aldaketarik egin al duzu gidaliburuan agertzen diren edukiei buruz? () Bai () Ez.

Erantzuna baiezkoa bada, zer izanda aldatu dena? Deskribatu xehetasunez egindako aldaketak.

9. Zein izan da arrazoia/k?

10. Aldaketarik egin al duzu gidaliburuan agertzen diren jardueren dinamikei dagokionez?

() Bai () Ez.

Erantzuna baiezkoa bada, zer izanda aldatu dena? Deskribatu xehetasunez egindako aldaketak.

11. Zein izan da arrazoia/k?

12. Gidaliburuan agertzen ez den jardueraren bat garatu al duzu? () Bai () Ez.

Erantzuna baiezkoa bada, deskribatu xehetasunez egindako jarduera

13. Zein izan da arrazoia/k?

14. Gidaliburuan proposatutako jarduera guztiak aurrera eraman al dira? () Bai () Ez.

Erantzuna ezezkoa bada, esan zeintzuk ezin izan diren aurrera ez eramateko arrazoiak.

15. Nahiko ahalko zenuke iruzkinen bat gehiago egitea gaurko saioa eramateko eraz?

A3. Terapeutek [_____] Azpiprograman parte hartu dutenen ebaluazio pertsonalizatua egitea

Terapeutak gutxienez behin betetzeko, modulua amaitutakoan; familiako kide bakoitzeko orri bat.

NERABEAREN EDO ETA AITA/AMAREN KODEA	Puntualtasuna 0-10	Inplikazio- maila 0-10	Bere bizipenez mintzo da 0-10	Kideekiko jokabide desegoki kopurua	Kideekiko errespetuzko jokabide kopurua	Terapeutarekiko jokabide desegoki kopurua

EBALUAZIO ORRIA TERAPEUTARENTZAT MODULUAREN BUKAERAN

PARTE-HARTZAILE BAKOITZAREN EBALUAZIOA

Azpiprograma: _____

Terapeutaren kodea: _____ Modulu zk.: _____ Data: _____

Parte-hartzailearen kodea: _____

1. Zenbateraino inplikatu da parte-hartzaile programan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Inongo inplikaziorik ez Inplikazio handia

2. Zenbaterainoko puntuala izan da parte-hartzailea programako saioetan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ez da puntuala Oso puntuala

3. Zenbateraino parte hartzaileak hitz egiten du bere bizitzari buruz?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ezer Ask

4. Parte-hartzaileak zenbat portaera desegoki gurasoenganako (seme-alabenganako) egin ditu, *Abusuaren Zirkuluaren* arabera?

Zein kategoriatakoak ziren portaera horiek?

5. Parte-hartzaileak zenbat gurasoenganako (seme-alabenganako) errespetuzko portaera egin ditu, *Errespetuaren Zirkuluaren* arabera?

Zein kategoriatakoak ziren portaera horiek?

6. Errespetu gabeko portaerak jaso al dituzu parte-hartzailearen aldetik? () Bai () Ez.

7. Erantzuna baiezkoa bada, zenbat aldiz gutxi gora bera? _____

8. Zein testuingurutan gertatu ziren? Deskribatu gertatutako errespetu gabeko portaerak).

B ERANSKINA. EMAITZAK EBALUATZEKO PROTOKOLOA

B1. Sarrera-erregistroa: *Abusuaren eta errespeturik ezaren zirkuluaren eta Elkarrekiko errespetuaren zirkuluaren banakako jarraipena*

NERABEAREN EDO AITAREN/AMAREN KODEA: _____

ABUSUAREN EDO ERRESPETURIK EZAREN ZIRKULUA



ABUSUAREN ETA ERRESPETURIK GABEKO JOKABIDEEN ZIRKULUA

KATEGORIAK	S1	S2	S3	S4	S5
Informazioaren teknologiak eta sare sozialen erabilera desegokia					
Abusu fisikoa					
Zentzuzkoak ez diren gauzak eskatzea					
Konfiantzari traizio egitea					
Minimizatzea, ukatzea, errua leporatzea eta justifikatzea					
Abusu emozionala					
Ondasunak kaltetu eta suntsitzea					
Mehatxuak eta larderia					

PORTAERA ESPEZIFIKOAREN SARRERA ERREGISTROA

PARTE-HARTZAILEARENTZAT

Parte-hartzaile bakoitzak betetzeko orria, baina terapeutak gordeko du helburu-portaera hauen jarraipena egiteko. Erregistro-orria erabiliko da saio bakoitzean.

Azpiprograma: _____

Parte-hartzailearen kodea: _____

Portaera desegokiren bat egin baduzu, erantzun ondorengo galderari. Portaera desegoki anitzen kasuan, aukeratu bat ondorengo galderak erantzuteko.

1. Nola sentitu zinen?

2. Zer egin zuen aitak/amak edo seme-alabak gero?

3. Zein zen portaera horren helburua?

4. Nork jasan zuen kalterik zure portaeraren ondorioz?

5. Zer kalte, oker edo galera eragin zenien zeure buruari, besteei eta zure harreman pertsonalari?

6. Zer egin duzu edo zer egin behar duzu kalte edo galera hori konpontzeko, "zuzen jokatzeko"?

7. Zer egin zenezakeen beste modu batera?

ELKARREKIKO ERRESPETUAREN ZIRKULUA



ELKARREKIKO ERRESPETUAREN ZIRKULUA

KATEGORIAK	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Informazioaren teknologiak eta sare sozialen erabilera egokia						
Portaera ez-mehatxuzkoa						
Gainerakoen premiak errespetatzea						
Fidatzeko modukoa izatea						
Arduratsua izatea						
Errespetuz komunikatzea						
Etxea bera eta etxeke objektuak errespetatzea						
Arazoak errespetuz konpontzea						

B2. Nire asteko helburuaren planteamendua eta jarraipena

NIRE ASTEKO HELBURUAREN PLANTEAMENDUA PARTE-HARTZAILEARENTZAT (NERABEA/AITA/AMA)

Orri honetan parte-hartzaileak idatziko du asteko bere helburua saioaren bukaeran, eta gero terapeutak gain-begiratuko du. Horregatik aldatua izan daiteke inkoherentea izategatik, zehatza ez izategatik edo ez daukalako programarekin zer ikusirik. Parte-hartzaileak berarekin eramango du orri hau saio bukaeran emango zaion beste materialarekin batera. Baina terapeutak gordeko du asteko helburuen erregistro orria, helburuak bete diren ikusteko moduan pertsonalizatua.

Parte-hartzailearen kodea: _____

Data: _____

ASTEKO NIRE HELBURUA

Idatzi datorren asterako proposatuko duzun helburua, kontuan izanik *Abusuaren Zirkulua* eta *Errespetuaren Zirkulua*.

Birformulatutako helburua terapeutaren laguntzarekin ulergarria eta praktikoa izan dadin.

*Gogoratu inor ez dela perfektua. Ikasi zure erruetatik eta segi aurrera.
Helburua lortutakoan, hobeto sentituko zara zure buruarekin.*

C ERANSKINA. ATARIKOAK

PROGRAMAKO GURASOENTZAKO INFORMAZIO-ORRIA

EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA (UPV/EHU)

VITORIA-GASTEIZKO UDALAREN HAURTZARO ETA SENITARTE ZERBITZUA

Informazio-orria

Euskal Herriko Unibertsitateko ikertzaile talde bat gara, eta seme-alabek gurasoen aurka izaten dituzten errespeturik gabeko edo indarkeriazko jokabideei (gurasoen aurkako indarkeria-ri) buruzko azterlan bat egiten ari gara. Azterlan horren barruan, galdera-sorta espezifikoak prestatu ditugu seme edo alaba nerabe baten indarkeria jasan duten eta egoera horri aurre egiteko laguntza profesionala jasotzen ari diren guraso edo zaintzaile ahalik eta gehienei aplikatzeko.

Zein da azterlanaren helburua? Zergatik ari gara hori ikertzen?

Azterlan honen helburu nagusia semeak edo alabak gurasoen aurka agertzen duen errespeturik gabeko jokabidea edo indarkeria (gurasoen aurkako indarkeria) hobeto ulertzea da, zerbitzuetatik ematen den erantzuna hobetzearren. Horretarako, jasotzen ari diren laguntza-programak familien bizitzan zer nolako eragina duen frogatu behar da; hartara, profesionalak eta norbanakoek ere hobeto jakingo dute esku-hartzearen bitartez zer aurrerapen egin dituzten eta zer eragozpen topatu dituzten bidean. Horri esker, agintari publikoek edo pribatuek horrelako programetan inbertitzen dituzten baliabideen eraginkortasuna eta efikazia egiaztatu da, jasangarritasuneko eta/edo finantzaketako aukerak areagotuz.

Zertan datza?

Hiru galdera-sorta bete ditzazun eskatu nahi genizuke, hiru unetan: programa hasi baino lehen, amaitutakoan eta 6 hilabete geroago. Gutxi gorabehera 20 minutu beharko dituzu galderei erantzuteko. Zalantza bat izanez gero, profesional bati galdetzeko aukera izango duzu eta hark lagunduko dizu galderei erantzuten. Era berean, saio bakoitzaren amaieran ere galdera-sorta txiki bat bete beharko duzu (5 minutu). Uneren batean galderaren bat egin nahi baduzu, egin ezazu zalantzarik gabe.

Zergatik hautatu naute?

Azterlan honetan parte hartzera gonbidatu zaitugu Programaren arduradunek mesedegarria izan daitekeela uste dutelako, bai zuretzat, bai programaren emaitzarako.

Parte hartu behar al dut?

Zuk nahi baduzu bai, ez baduzu nahi ez. Parte hartzea erabakitzen baduzu, baimena emateko formulario bat sinatu beharko duzu. Alabaina, iritzia alda dezakezu eta azterlanean parte hartzeari utz diezaiokezu noiznahi, inolako azalpenik eman behar izan gabe. Parte hartzen ari zinen bitartean bildutako datuak ez ditugu erabiliko, zuk halakorik eskatuz gero.

Galdera-sortak konfidentzialak al dira?

Zure datu pertsonalak konfidentzialak dira eta ikertzaileek modu seguruan gordetzen dituzte. Horretarako, parte-hartzaile bakoitzari kode-zenbaki bat esleituko zaio, eta kode bakoitzari dagozkion datu pertsonalak isilpean gordeko dira.

Zer gertatuko da zerbait gaizki ateratzen bada?

Zure ustez zerbait ez badago ongi edo kexaren bat azaldu nahi baduzu, ikertzaile batekin jar zaitezke harremanetan. Ikertzaile nagusia Izaskun Ibabe da, eta emalez nahiz telefonoz jar zaitezke harekin harremanetan: izaskun.ibabe@ehu.eus edo 943 01 56 91.

PROGRAMAKO SEME-ALABENTZAKO INFORMAZIO-ORRIA

EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA (UPV/EHU)

VITORIA-GASTEIZKO UDALAREN HAURTZARO ETA SENITARTE ZERBITZUA

Informazio-orria

Euskal Herriko Unibertsitateko ikertzaile talde bat gara, eta seme-alaba nerabeek gurasoen aurka izaten dituzten errespeturik gabeko edo indarkeriazko jokabideei (gurasoen aurkako indarkeriari) buruzko azterlan bat egiten ari gara. Azterlan horren barruan, galdera-sorta espezifikokoak prestatu ditugu guraso edo zaintzaileen aurkako indarkeria-arazoak izan dituzten eta egoera horri aurre egiteko laguntza profesionala jasotzen ari diren nerabe edo gazte ahalik eta gehienei aplikatzeko.

Zein da azterlanaren helburua? Zergatik ari gara hori ikertzen?

Azterlan honen helburu nagusia semeak edo alabak gurasoen aurka agertzen duen errespeturik gabeko jokabidea edo indarkeria (gurasoen aurkako indarkeria) hobeto ulertzea da, Gizarte Zerbitzuetatik ematen den erantzuna hobetzearren. Horretarako, jasotzen ari diren laguntza-programak familien bizitzan zer nolako eragina duen frogatu behar da; hartara, profesionalek eta norbanakoek ere hobeto jakingo dute esku-hartzearen bitartez zer aurrerapen egin dituzten eta zer eragozpen topatu dituzten bidean. Horri esker, agintari publikoek edo pribatuek horrelako programetan inbertitzen dituzten baliabideen eraginkortasuna eta efikazia egiaztatuko da, jasangarritasuneko eta/edo finantzaketako aukerak areagotuz.

Zertan datza?

Hiru galdera-sorta bete ditzazun eskatu nahi genizuke, hiru unetan: programa hasi baino lehen, amaitutakoan eta 6 hilabete geroago. Gutxi gorabehera 45 minutu beharko dituzu galderei erantzuteko. Zalantzen bat izanez gero, profesional bati galdetzeko aukera izango duzu eta hark lagunduko dizu galderei erantzuten. Era berean, saio bakoitzaren amaieran ere galdera-sorta txiki bat bete beharko duzu (5 minutu). Uneren batean galderaren bat egin nahi baduzu, egin ezazu zalantzarik gabe.

Zergatik hautatu naute?

Azterlan honetan parte hartzera gonbidatu zaitugu Programaren arduradunek mesedegarria izan daitekeela uste dutelako, bai zuretzat, bai programaren emaitzetarako.

Parte hartu behar al dut?

Zuk nahi baduzu bai, ez baduzu nahi ez. Parte hartzea erabakitzen baduzu, baimena emateko formulario bat sinatu beharko duzu. Alabaina, iritzia alda dezakezu eta azterlanean parte hartzeari utz diezaiokezu noiznahi, inolako azalpenik eman behar izan gabe. Parte hartzen ari zinen bitartean bildutako datuak ez ditugu erabiliko, zuk halakorik eskatuz gero.

Galdera-sortak konfidentzialak al dira?

Zure datu pertsonalak konfidentzialak dira eta ikertzaileek modu seguruan gordetzen dituzte. Horretarako, parte-hartzaile bakoitzari kode-zenbaki bat esleituko zaio, eta kode bakoitzari dagozkion datu pertsonalak isilpean gordeko dira.

Zer gertatuko da zerbait gaizki ateratzen bada?

Zure ustez zerbait ez badago ongi edo kexaren bat azaldu nahi baduzu, ikertzaile batekin jar zaitezke harremanetan. Ikertzaile nagusia Izaskun Ibabe da, eta emailaz nahiz telefonoz jar zaitezke harekin harremanetan: izaskun.ibabe@ehu.eus edo 943 01 56 91.

BAIMEN INFORMATUA

EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA (UPV/EHU)

VITORIA-GASTEIZKO UDALAREN HAURTZARO ETA SENITARTE ZERBITZUA

Baimena emateko formularioa

- Azterlan honetan parte hartzearekin ados nago; azterlanaren helburu nagusia semeak edo alabak gurasoen aurka agertzen duen errespeturik gabeko portara edo indarkeria (gurasoen aurkako indarkeria) hobeto ulertzea da, zerbitzuetatik ematen den erantzuna hobetzearren.
- ikertzaileak azalpenak eman dizkit ikerketaren xedearren gainean eta zer arrisku izan ditzakeen.
- Ikerketaren printzipioak eta prozedura zeintzuk diren azaldu didate, eta informazio-orria irakurri dut. Printzipioak eta prozedurak ongi ulertu ditut.
- Badakit saio bakoitzaren bukaeran galdera-sorta txikiak bete beharko ditudala, baita galdera-sorta luzeago bat ere hiru une desberdinetan.
- Informazio konfidentzial guztia soilik ikertzaileek ikusiko dutela ulertzen dut, eta ez diotela beste inori emango horren berri. Alabaina, neure buruari edo besteren bati kalte egiteko asmoz informaziorik ematen badut, ikertzaileak konfidentzialtasuna hautsi beharko lukeela ulertzen dut. Legez kanpoko jardueraren batean ibili izan banaiz, kasu horretan ere konfidentzialtasuna alde batera utzi beharko dela ulertzen dut.
- Azterlanean parte hartzeari uzteko askatasuna dudala ulertzen dut, nik nahi dudanean, arrazoirik edo azalpenik eman behar izan gabe.

Izena: _____

Sinadura: _____

Data: _____

HASIERAKO ELKARRIZKETA ERDI-EGITURATUA, GURASO ETA SEME-ALABENTZAT

Elkarrizketa hau banaka egingo da, eta programan parte hartzeko hautatutako parte-hartzaileek **nahasmendu psikologiko** garrantzitsurik ba ote duten edo seme-alabek gurasoen aurka egindakoaz gain **familia-indarkeria** ba ote dagoen argitzeko balioko du.

Osasun mentala

1. Osasun mentaleko arazoak: a) sintoma somatikoak, b) antsietatea c) insomnioa d) disfuntzio soziala edo e) depresio larria
2. Nahasmendu mentalen baten diagnostiko psikologikorik ba ote duten eta tratamenduren bat egiten ari ote diren.

Familia-indarkeria

1. Gurasoek seme-alabekiko tratu txarrak edo zabarkeria motaren bat
2. Genero-indarkeria
3. Bikote-indarkeria
4. Gurasoen arteko harreman gatazkatsuak

Komunikazioa

1. Gaztelania menderatzea
2. Ahoz adierazteko arazoak
3. Idatzita adierazteko arazoak

Gurasoen aurkako indarkeriaren larritasuna (gurasoentzat)

1. Segurtasuna etxean, seme-alaben aurrean etxean seguru ote dauden.
2. Gurasoen aurkako indarkeria-egoeren aurrean indargabe eta etsita sentitzen ote diren.
3. Gurasoek autoritatea galdu dute.
4. Seme-alabek zer “arau” “ezartzen dizkieten” gurasoei. Seme-alaben aginduak betetzen ote dituzten.

Beste programa batzuetan parte hartzea

1. Udaleko Gizarte Zerbitzuen beste programaren batean parte hartzen ote duten.
2. Familiarekin lotutako beste programaren batean parte hartzen ote duten (Osakidetza, elkarte edo zentro pribaturen bat).

D ERANSKINA.

FAMILIA SISTEMAREN DIAGNOSTIKOA

D1. Harreman-sistemaren familia-diagnostikoa egiteko protokoloa

Terapeutak bigarren saioko 4. ariketarako betetzeko.

FAMILIAREN KODEA:

GALDERAK	ERANTZUNAK
Nork hitz egiten du lehenik?	
Nork hitz egiten du gehiago?	
Nor isiltzen da?	
Nork nori kentzen dio hitza?	
Nolakoa da mezuen argitasun-maila?	
Nola gertatzen dira sekuentziak?	
Zein dira jarraibide errepikakorrak?	
Kide guztiak bat al datoz egoera identifikatutako pazientearengan zentralizatzearekin?	
Ba al dago inkongruentziarik digitala denaren eta analogikoa denaren artean?	
Familia gai al da metakomunikatzeko?	
Gai berarekin jarraitzea?	
Zer aliantza eta koalizio agertzen dira?	
Deskalkifikaziorik detektatzen al da?	
Lotura bikoitzak?	
Nor da "gogokoa"?	
Nor da "baztertua"?	
Nor da "gaiztoa"?	
Nor da "ahula"?	
Zein dira postura-konfigurazioak, keinuak, ahots-tonuak eta abar?	

ERREFERENTZIAK

ERREFERENTZIAK

- Achenbch, T. M. eta Edelbrock, C. (1978). The classification of child psychopathology: A review and analysis of empirical efforts. *Psychological Bulletin*, 85, 1275-1301.
- Agnew, R. eta Huguley, S. (1989). Adolescent violence toward parents. *Journal of Marriage and the Family*, 51, 699-711.
- Alonso, J.M. eta Castellanos, J.L. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Intervención Psicosocial*, 15(3), 253-274.
- Aluja, A., Del Barrio, V. eta García, L. F. (2005). Relationships between adolescents' memory of parental rearing styles, social values and socialization behavior traits. *Personality and Individual Differences*, 39, 903-912.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Antolín, L., Oliva, A. eta Arranz, E. (2009). Variables familiares asociadas a la conducta antisocial infantil: el papel desempeñado por el tipo de estructura familiar. *Apuntes de Psicología*, 27, 475-487.
- Arana, X. eta Germán, I. (2005). *Documento técnico para un debate social sobre el uso normalizado del cannabis*. Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
- Aroca, C. (2010). *La violencia filio-parental: una aproximación a sus claves*. Doktorego-tesia. Valentziako Unibertsitatea.
- Aroca-Montolío, C., Lorenzo-Moledo, M. eta Miró-Pérez, C. (2014). La violencia filio-parental: un análisis de sus claves. *Anales de Psicología*, 30, 157-170.
- Bandura, A. (1987). *Teoría del Aprendizaje Social*. Madril: Espasa-Calpe.
- Becoña, E. (1999). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Madril: Drogen Plan Nazionala.
- Becoña, E. (2000). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Madril: Plan Nacional sobre Drogas.
- Berciano, J.M. (2014). *Instrumento para la valoración de la gravedad de las situaciones de riesgo y desamparo en los Servicios Sociales Municipales y Territoriales de Atención y Protección a la Infancia y Adolescencia en la Comunidad Autónoma Vasca (BALORA)*. Gobierno Vasco, Departamento de Empleo y Asuntos Sociales.
- Bernaras, E., Jaureguizar, J., Soroa, M., Ibabe, I. eta Cuevas, C. (2013). Evaluación de la sintomatología depresiva en el contexto escolar y variables asociadas [Evaluation of the depressive symptomatology and the related variables in the school context] *Anales de Psicología*, 29, 131-140.
- Bertino, L., Calvete, E., Pereira, R., Orue, I. eta Montes, Y. (2011). *El prisma de la violencia filio-parental: diferentes visiones de un mismo fenómeno*. In R. Pereira (Ed.), *Entre impotencia, resiliencia y poder: adolescentes en el Siglo XXI* (pp. 361-384). Madril: Morata.

- Beyebach, M. eta Herrero de Vega, M. (2010). *200 tareas en terapia breve individual, familiar y de pareja*. Bartzelona: Herder.
- Bisquerria, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bleichmar, H. (1994). Droga y depresión. Un camino a doble vía. *Proyecto Hombre*, 10, 11-14.
- Bobic, N. (2004). *Adolescent violence towards parents. Australian domestic and family violence*. Clearinghouse Topic Paper, Author.
- Bond, F. W., Hayes, S.C., Baer, R. A., Carpenter, K., Orcutt, H. K., Waltz, T., et al. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and acceptance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
- Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., Botvin, E. M. eta Diaz, T. (1995). Longterm follow-up results of a randomized drug abuse prevention trial in a white middle-class population. *Journal of the American Medical Association*, 273, 1106-1112.
- Calvete, E. (2008). Justification of violence and grandiosity schemas as predictors of anti-social behavior in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 1083-1095.
- Calvete, E., Gamez-Guadix, M., Orue, I., Gonzalez-Diez, Z., Lopez de Arroyabe, E., Sampedro, R., Pereira, R., Zubizarreta, A. eta Borrajo, E. (2013). Brief report: the Adolescent Child-to-Parent Aggression Questionnaire: An examination of aggressions against parents in Spanish adolescents. *Journal of Adolescence*, 36, 1077-1081.
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M. eta Orue, I. (2010). El Inventario de Dimensiones de Disciplina (DDI), Versión niños y adolescentes: Estudio de las prácticas de disciplina parental desde una perspectiva de género. *Anales de Psicología*, 26, 410-418.
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M. eta Orue, I. (2014). Características familiares asociadas a violencia filio-parental en adolescentes. *Anales de Psicología*, 30, 1176-1182.
- Calvete, E., Orue, I. eta Gamez-Guadix, M. (2013). Child to parent violence: emotional and behavioural predictors. *Journal of Interpersonal Violence*, 28(4), 755-772.
- Calvete, E., Orue, I. eta Sampedro, R. (2014). Violencia filio-parental en la adolescencia: características ambientales y personales. *Infancia y Aprendizaje*, 34(3), 349-363.
- Caprara, G. V. eta Pastorelli, C. (1993). Early emotional instability, prosocial behavior, and aggression: Some methodological aspects. *European Journal of Personality*, 7(1), 19-36.
- Cardeñoso, O. eta Calvete, E. (2004). Desarrollo del Inventario de Creencias Irracionales para adolescentes. *Psicología Conductual*, 12, 289-304.
- Cava, M.J., Musitu, G. eta Murgui, S. (2006). Familia y violencia escolar: el rol mediador de la autoestima y la actitud hacia la autoridad institucional. *Psicothema*, 18(3), 367-373.
- Chacón-Moscoso, S., Sanduvete-Chaves, S., Portell, M. eta Anguera, M.T. (2013). Reporting a program evaluation: Needs, program plan, intervention, and decisions. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13, 58-66.
- Cibanal, L. (2013). *Introducción a la Sistémica y a la Terapia Familiar*. Honako honetatik berekuratua <http://www.editorial-club-universitario.es/pdf/575.pdf>
- Coogan, D. eta Lauster, E. (2015). *Responding to Child to Parent Violence*. Programa Daphne.
- Cottrell, B. eta Monk, P (2004) Adolescent to Parent Abuse: A Qualitative Overview of Common Themes. *Journal of Family Issues*, 25(8), 1072-1095.
- Cottrell, B. (2001). *Parent abuse: The abuse of parents by their teenage children*. Canada: The Family Violence Prevention Unit Health.
- Cottrell, B. (2004). *Parent abuse: The abuse of parents by their teenage children*. Canada: The Family Violence Prevention Unit Health.
- Cuervo, A.L. eta Rechea, C. (2010). Menores agresores en el ámbito familiar. Un estudio de casos. *Revista de Derecho Penal y Criminología*, 3, 353-375.

- Daphne (2015). *Programa Break4Change: Kit de herramientas*. Asociación Break4Change.
- DeJonghe, E. S., von Eye, A., Bogat, G. A. eta Levendosky, A. A. (2011). Does witnessing intimate partner violence contribute to toddlers' internalizing and externalizing behaviors? *Applied Developmental Science, 15*, 129-139.
- Del Barrio, V., Moreno, C. eta López, R. (2001). Evaluación de la agresión e inestabilidad emocional en niños españoles y su relación con la depresión. *Clínica y Salud, 13*, 33-50.
- Derogatis, L.R. (2001). *Brief Symptom Inventory (BSI-18). Administration, Scoring and Procedures Manual*. Minneapolis: NCs Pearson, Inc.
- Díaz-Aguado, M.J. (2005). Por qué se produce la violencia escolar y cómo prevenirla. *Revista Iberoamericana de Educación, 37*, 17-47.
- Díaz-Aguado, M.J., Martínez-Arias, R. eta Martín-Seoane, G. (2004). *Prevención de la violencia y lucha contra la exclusión desde la adolescencia. Volumen uno. La violencia entre iguales en la escuela y en el ocio. Estudios comparativos e instrumentos de evaluación*. Madrid: Instituto de la Juventud. <http://www.injuve.es/conocenos/ediciones-injuve/materiales-prevencion-de-la-violencia-y-lucha-contra-la-exclusion-desde-la-adolescencia-volumen1>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., eta Griffin, S. (1985). La Escala de Satisfacción con la Vida. *Diario de Evaluación de la Personalidad, 49*, 71-75.
- Dinkmeyer, D., McKay, G.D. eta Dinkmeyer, D. (1998). *STEP Systematic Training for Effective Parenting de Dinkmeyer. Guía para padres*. Step Publishers: Melbourne, Florida.
- Dodge, K.A. eta Pettit, G. (2003). A biopsychosocial model of the development of chronic conduct problem in adolescence. *Developmental Psychology, 39* (2), 349-371.
- Echeburua, E. eta Fernández-Montalvo, J. (1998). Hombres maltratadores. In E. Echeburua eta P. Corral (Ed.), *Manual de violencia familiar*. Madrid: Pirámide.
- Edenborough, M., Jackson, D., Mannix, J. eta Wilkes, L.M (2008). Living in the red zone: the experience of child to mother violence. *Child and Family Social Work, 13*, 464-473.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., Guthrie, I.K. eta Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 136-157.
- Ekman, P. eta Friesen, W.V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 17*(2), 124-129.
- Estévez, E. eta Góngora, J. (2009). Adolescent aggression towards parents: Factors associated and intervention proposals. En C. Quin eta S. Tawse, *Handbook of Aggressive Behaviour Research* (pp. 143-164). New York: Nova Science Publishers.
- Estévez, E., Martínez, B., Moreno, D. eta Musitu, G. (2006). Relaciones familiares, rechazo entre iguales y violencia escolar. *Cultura y Educación, 18*(3-4), 335-344.
- Etxebarria, I., Apodaca, P., Ezeiza, A., Fuentes, M. J., López, F. eta Ortiz, M. J. (1994). Design and evaluation of a programme to promote prosocial-altruistic behaviour in the school. *Journal of Moral Education, 23*(4), 409-425.
- Evans, E.D. eta Warren-Sohlberg, L. (1988). A pattern of analysis of adolescent abusive behaviour towards parents. *Journal of Adolescent Research, 3*, 201-216.
- Evans, S. E., Davies, C. eta DiLillo, D. (2008). Exposure to domestic violence: A meta-analysis of child and adolescent outcomes. *Aggression and Violent Behavior, 13*, 131-140.
- Fernández-Montalvo, J. eta Echeburúa, E. (2005). Hombres condenados por violencia grave contra la pareja: un estudio psicopatológico. *Análisis y Modificación de Conducta, 31*, 451-475.
- Foshee, V.A. eta Langwick, S.A. (2004). *Safe dates: An adolescent dating abuse prevention curriculum* (program manual). Center City, MN: Hazelden Publishing and Educational Services.

- Gallagher, E. (2008). *Children's violence to parents: a critical literature review*. Master thesis. Monash University. Honako honetatik Berreskuratua. <http://www.eddiegallagher.com.au/Child%20Parent%20Violence%20Masters%20Thesis%20Gallagher%202008.pdf>
- Gallagher, E. (2004a). Parents victimised by their children. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 25(1), 1-12.
- Gallagher, E. (2004b). Youth who victimise their parents. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 25, 94-105.
- Gámez-Guadix, M. eta Calvete, E. (2012). Violencia filio-parental y su asociación con la exposición a la violencia marital y la agresión de padres a hijos. *Psicothema*, 24(2), 277-283.
- Gámez-Guadix, M., Jaureguizar, J., Almendros, C. eta Carrobles, J.A. (2012). Estilos de socialización familiar y violencia de hijos a padres en población española. *Psicología Conductual*, 20, 585-602.
- Garaigordobil, M. eta García de Galdeano, P. (2006). Empatía en niños de 10 a 12 años. *Psicothema*, 18(2), 180-186.
- Garaigordobil, M., Álvarez, Z. eta Carralero, V. (2004). Conducta antisocial en niños de 10 a 12 años: Factores de personalidad asociados y variables predictoras. *Análisis y Modificación de Conducta*, 130, 241-271.
- García de Galdeano, P. eta González, M. (2007). *Madres agredidas por sus hijos/as. Guía de recomendaciones prácticas para profesionales*. Honako honetatik berreskuratua <http://www.avntfevntf.com/imagenes/galeriaficheros/Gu%C3%ADa%20de%20>
- Garrido, V. (2005). *Manual de intervención educativa en readaptación social. Vol I: Fundamentos de la intervención*. Valencia: Tirant Lo Blanch.
- Garrido, V. (2009). *Los hijos tiranos. Síndrome del emperador*. Bartzelona: Ariel.
- Garrido, V. eta Galvis, M.J. (2016). La violencia filio-parental: una revisión de la investigación empírica en España y sus implicaciones para la prevención y tratamiento. *Revista de Derecho Penal y Criminología*, 16, 339-374.
- Gázquez, M., García del Castillo, J.A. eta Espada, J.P. (2009). Características de los programas eficaces para la prevención escolar del consumo de drogas. *Salud y Drogas*, 9(2), 185-208.
- Gieniusz, B. (2014). Examining the evidence for the non-violent resistance approach as an effective treatment for adolescents with conduct disorder. *Context-the Magazine for Family. Therapy and Systemic practice in the UK*, 132, 42- 44.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantan.
- González, R. eta Santana, J.D. (2001). La violencia en las parejas jóvenes. *Psicothema*, 13, 127-131.
- González-Álvarez, M., García-Vera, M.P., Graña, J.L., Morán, N., Gesteira, C., Fernández-Árias, I., Moreno, N. eta Zapardiel, A. (2013). Tratamiento educativo y terapéutico por maltrato familiar ascendente. Agencia de la Comunidad de Madrid para la reeducación y reinserción del menor infractor.
- González-Álvarez, M., Gesteira, C., Fernández-Arias, I. eta García-Vera, M.P. (2010). Adolescentes que agreden a sus padres. Un análisis descriptivo de los menores agresores. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 10, 37-53.
- Graña, J., Muñoz, M., Redondo, N. eta González, M. (2008). *Programa para el tratamiento psicológico de maltratadores*. Madrid: Servicio de Publicaciones de la Universidad Complutense. Madrid.
- Graña, J.L. eta Rodríguez, M.J. (2010). *Tratamiento Educativo y Terapéutico para Adolescentes Infractores*. Agencia de la Comunidad de Madrid para la reeducación y reinserción del menor infractor.
- Harbin, H., eta Madden, D. (1979). Battered parents: a new syndrome. *American Journal of Psychiatry*, 136(10), 1288-1291.

- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hetherington, E.M. eta Henderson, S.H. (1997). Fathers in stepfamilies. In M.E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (pp. 212-226). Nueva York: Wiley and Sons.
- Huesmann, L.R. eta Guerra, N.G. (1997). Normative beliefs and the development of aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 408-419.
- Huey, W.C. eta Rank, R.C. (1984). Effects of counsellor and peer-led assertive training on Black adolescent aggression. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 95-98.
- Ibabe, I. (2015). Predictores familiares de la violencia filio-parental: el papel de la disciplina familiar. *Anales de Psicología*, 30, 615-625.
- Ibabe, I. eta Jaureguizar, J. (2010). Child-to-parent violence: Profile of abusive adolescents and their families. *Journal of Criminal Justice*, 38, 616-624.
- Ibabe, I. eta Jaureguizar, J. (2011). ¿Hasta qué punto la violencia filio-parental es bidireccional? *Anales de Psicología*, 27, 265-277.
- Ibabe, I. eta Jaureguizar, J. (2012). Perfil psicológico de los menores denunciados por violencia filio-parental. *Revista Española de Investigación Criminológica*, 6, 1-19.
- Ibabe, I., Arnoso, A. eta Elgorriaga, E. (2014). Behavioral problems and depressive symptomatology as predictors of child-to-parent violence. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 2, 53-61.
- Ibabe, I., Arnoso, A. eta Elgorriaga, E. (2014). *Tratamientos específicos de la violencia filio-parental y su eficacia*. III Congreso Iberoamericano de Psicología de la Salud, Sevilla.
- Ibabe, I., Jaureguizar, J. eta Díaz, O. (2007). *Violencia filio-parental: conductas violentas de jóvenes hacia sus padres*. Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
- Jack, R.E., Garrod, O.G.B eta Schyns, P.G. (2014). Dynamic Facial Expressions of Emotion Transmit an Evolving Hierarchy of Signals over Time. *Current Biology*, 24, 2, 187-192
- Jauregizar, J. e Ibabe, I. (2012). Conductas violentas de los adolescentes hacia las figuras de autoridad: el papel mediador de las conductas antisociales. *Revista de Psicología Social*, 27(1), 7-24.
- Jaureguizar, J., Ibabe, I. eta Straus, M. A. (2013). Violent and prosocial behavior by adolescents toward parents and teachers in a community sample. *Psychology in the Schools*, 50, 451-470.
- Kazdin, A.E., Esveldt-Dawson, K., French, N. H. eta Unis, A. S. (1987). Problem-Solving Skills Training and Relationship Therapy in the Treatment of Antisocial Child Behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55 (1), 76-85.
- Kennair, N. eta Mellor, D. (2007). Parent abuse: A review. *Child Psychiatry Human Development*, 38, 203-219.
- Kennedy, T. D., Edmonds, W. A., Dann, K. T. J. eta Burnett, K. F. (2010). The clinical and adaptive features of young offenders of child-parent violence. *Journal of Family Violence*, 25, 509-520.
- Kitzmann, K.M., Gaylord, N.K., Holt, A.R. eta Kenny, E. D. (2003). Child witnesses to IPV: A meta-analytic review. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 71, 339-352.
- Kratcoski, P. C. (1985). Youth violence directed toward significant others. *Journal of Adolescence*, 8, 145-157.
- Lamborn, S., Mounts, N., Steinberg, L. eta Dornbusch, S. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful homes. *Child Development*, 62, 1049-1065.
- Landerberger, N.A. eta Lipsey, M.W. (2005). The positive effects of cognitive-behavioral programs for offenders: a meta-analysis of factors associated with effective treatment. *Journal of Experimental Criminology*, 1(4), 451-476.
- Lazarus, R.S., eta Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

- Ledoux, S., Sizaret, A., Hassler, C. eta Choquet, M. (2000). Consumo de sustancias psicoactivas en la adolescencia. Análisis de los estudios de cohorte. *Adicciones*, 12(2), 256.
- Lundby, G. (2014). Creating Different Versions of Life: Talking about Problems with Children and their Parents. Australian & New Zealand. *Journal of Family Therapy*, 35, 31-45.
- Mahoney, A., Donnelly, W.O., Boxer, P., eta Lewis, T. (2003). Marital and severe parentto adolescent physical aggression in clinic-referred families: Co-occurrence and links to child externalizing behavior problems. *Journal of Family Psychology*, 17, 3-19.
- Martínez, I. (2014). *Cannabis y consumo responsable. Guía para un uso adecuado*. Donostia-San Sebastián: Orain.
- Matey, P. (2011). *Cuando los hijos maltratan a sus padres*. Honako honetatik berreskuratua <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/10/06/noticias/1317926422.html>
- Matsumoto, D., Hirayama, S. eta LeRoux, J. A. (2006). Psychological skills related to intercultural adjustment. In P.T.P., Wong eta L.C.J. Wong, (Ed.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 387-405). New York: Kluwer Academic.
- McLuckie, A. (2006). Narrative Family Therapy for Pediatric Obsessive Compulsive Disorders. *Journal of Family Psychotherapy*, 16(4), 83-106.
- Medeiros, R.A. eta Straus, M.A. (2006). Risk factors for physical violence between dating partners: Implications for gender-inclusive prevention and treatment of family violence. In J. Hamel eta T. Nicholls (Ed.), *Family approaches in domestic violence* (pp. 59-85). New York: Springer.
- Mendoza, B. (2005). *La otra cara de la violencia escolar. El maltrato en la interacción profesor-alumno*. Madrid: Universidad Complutense. Informe de investigación inédito.
- Mestre, V., Frías, M.D. eta Samper, P. (2004). La medida de la empatía: análisis del Interpersonal Reactivity Index. *Psichothema*, 16 (2), 255-260.
- Mestre, V., Samper, P. eta Frías, M.D. (2002). Adaptación y validación en población española del PROM: una medida objetiva del razonamiento moral prosocial. *Acción Psicológica*, 3, 221-232.
- Micucci, J.A. (1995). Adolescents who assault their parents: A family systems approach to treatment. *Psychotherapy*, 32, 154-161.
- Mitchell, K.J. eta Finkelhor, D. (2001). Risk of crime victimization among youth exposed to domestic violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 16, 944-964.
- Moos, R. eta Moos, B. (1981). *Family Environment Scale. Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Motrico, E., Fuentes, M.J. eta Bersabé, R. (2001). Discrepancias en la percepción de los conflictos entre padres e hijos/as a lo largo de la adolescencia. *Anales de Psicología*, 17(1), 1-13.
- Musitu, G., Estévez, E. eta Emler, N.P. (2007). Adjustment problems in the family and school contexts, attitude towards authority, and violent behavior at school in adolescence. *Adolescence*, 42(168), 779-794.
- Navalón, D., Gil, C. eta Martín del Campo, L. (2012). La violencia intrafamiliar en el ámbito de Justicia Juvenil: el papel del Educador Social. *Revista de Educación Social*, 15.
- Nock, M. K. eta Kazdin, A. E. (2002). Parent-directed physical aggression by clinic-referred youths. *Journal of Clinical Child Psychology*, 31, 193-205.
- Omer, H. (2004). *Nonviolent Resistance – A New Approach to Violent and Self – Destructive Children*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Omer, H. (2011). *The New Authority – Family, School and Community*. Cambridge, UK, New York: Cambridge University Press.
- OMS (1986). *La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad*. Ginebra: OMS.
- Pagani, L. S., Larocque, D., Vitaro, F. eta Tremblay, R. E. (2003). Verbal and physical abuse toward mothers: The role of family configuration, environment, and coping strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 215-223.

- Pagani, L., Tremblay, R. E., Nagin, D., Zoccolillo, M., Vitaro, F. eta Duff, P. (2009). Risk factor models for adolescent verbal and physical aggression toward fathers. *Journal of Family Violence*, 24, 173-182.
- Parker, G., Tupling, H. eta Brown, L.B. (1979). A parental bonding instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52, 1-10.
- Parra, A. eta Oliva A. (2002). Comunicación y conflicto familiar durante la adolescencia. *Anales de Psicología*, 18, 215-231.
- Pastor, C. eta Sevillá, J. (2000). *Tratamiento psicológico de la fobia social. Un manual de autoayuda paso a paso*. Valencia: Publicaciones del Centro de Terapia de Conducta.
- Paterson, R., Luntz, H., Perlesz, A., eta Cotton, S. (2002). Adolescent violence towards parents: maintaining family connections when the going gets tough. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 23(2), 90-100.
- Patterson G. R. (1982). *Coercitive family process*. Oregon: Castalia.
- Paulson, M. J., Coombs, R. H. eta Landsverk, J. (1990). Youth who physically assault their parents. *Journal of Family Violence*, 5, 121-133.
- Redondo, S., Sánchez-Meca, J. eta Garrido, V. (2002). Los programas psicológicos con delincuentes y su efectividad: La situación europea. *Psicothema*, 14 (Supl.), 164-173.
- Rodrigo, M.J., García, M., Máiquez, M.L. eta Triana, B. (2004). Discrepancias entre padres e hijos adolescentes en la frecuencia e intensidad emocional en los conflictos familiares. *Estudios de Psicología*, 226(1), 21-34.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Padrón, I. eta García, M. (2009). ¿Por qué y con qué intención lo hizo? Atribuciones de los padres y adolescentes en los conflictos familiares. *Psicothema*, 21(2), 268-273.
- Romano, E., Tremblay, R. E., Boulerice, B. eta Swisher, R. (2005). Multilevel correlates of childhood physical aggression and prosocial behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33, 565-578.
- Routt, G. eta Anderson, L. (2004). *StepUp Building Respectful Family Relationship*. King County. Honako honetatik berreskuratua, <http://www.kingcounty.gov/courts/clerk/step-up.aspx>
- Routt, G. eta Anderson, L. (2011). Adolescent violence towards parents. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 20, 1-9.
- Ruiz, F.J., Langer, A., Luciano, C., Cangas, A.J. eta Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: the Spanish translation of the Acceptance and Action Questionnaire. *Psicothema*, 25, 123-129.
- Sánchez, J., Ridaura, M.J. eta Arias, C. (2010). *Manual de intervención para familias y menores con conductas de maltrato*. Tirant Lo Blanch.
- Sharry, J. eta Fitzpatrick, C. (2004). *The Parents Plus Programme: the children's programme*. Dublin: Parents Plus/ Mater Child and Adolescent Mental Health Service, Mater Misericordiae University Hospital.
- Shedler, J. eta Block, J. (1990). Adolescent drug use and psychological health: A longitudinal inquiry. *American Psychologist*, 45, 612-630.
- Sheehan, M. (1997). Adolescent violence-strategies, outcomes and dilemmas in working with young people and their families. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 18 (2), 80-91.
- Smith, M. eta Evans (1994). Project MAGIC: Building communities of support for alternatives to juvenile detention. En *Bringing excellence to substance abuse services in rural and frontier America: 1997 Award for excellence award-winning papers* (pp. 15-27). Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Substance Abuse Treatment.
- Social Research Unit (2012). *An introduction to evidence-based programmes in children's services*. Dartington: Social Research Unit.

- Soriazu, D. (2014). 388 hijos ejercieron algún tipo de violencia contra sus padres en Euskadi en 2013. Diario Vasco. Honako honetatik Berreskuratua, <http://www.diariovasco.com/sociedad/201409/01/hijos-ejercieron-algun-tipo-20140901122026.html>
- Spoth, R., Redmond, C. eta Shin, C. (2000). Reducing adolescents' aggressive and hostile behaviors: Randomized trial effects of a brief family intervention 4 years past baseline. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 154, 1248-1257.
- Straus, M., Hamby, S., Finkelhor, Moore, D. eta Runyan, D. (1998). Identification of child maltreatment with the Parent-Child Conflict Tactics Scales: Development and psychometric data for a national sample of American parents. *Child Abuse & Neglect*, 22, 249-270.
- Straus, M.A. eta Fauchier, A. (2007). *Manual for the Dimensions of Discipline Inventory (DDI)*. Durham, NH: Family Research Laboratory, University of New Hampshire.
- TEA Ediciones (1984). *Escalas de clima social: familia, trabajo, instituciones penitenciarias, centro escolar*. Madrid: TEA.
- Terry, A. (1998). Teachers as targets of bullying by their pupils: a study to investigate incidence. *British Journal of Educational Psychology*, 68, 255-268.
- Tuisku, V., Pelkonen, M., Kiviruusu, O., Karlsson, L., Ruuttu, T. eta Marttunen, M. (2000). Factors associated with deliberate self-harm behaviour among depressed adolescent outpatients. *Journal of Adolescence*, 32, 1125-1136.
- Ulman, A., eta Strauss, M. (2003). Violence by children against mothers in relation to violence between parents and corporal punishment by parents. *Journal of Comparative Family Studies*, 34, 41-60.
- Van-der Hofstadt, C.J. (2003). *El libro de las habilidades de comunicación*. Madrid: Editorial Díaz de Santos.
- Walsh, J. A. eta Krienert, J.L. (2007). Child-parent violence: An empirical analysis of offender, victim, and event characteristics in a national sample of reported incidents. *Journal of Family Violence*, 22, 563-574.
- Webster-Stratton, C. (1987). *Parents and children: A 10 program videotape parent training series with manuals*. Eugene, OP: Castalia Press.
- Webster-Stratton, C. (1994). Advancing videotape parent training: A comparison study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 583-593.
- Werner, E. (1989). High risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 59-71.

**EGILEEN ZERRENDA
ETA CURRICULUM
VITAE LABURRA**

EGILEEN ZERRENDA ETA CURRICULUM VITAE LABURRA

Izaskun Ibabe Erostarbe, Euskal Herriko Unibertsitateko irakasle titularra; irakasle esperientzia zabala du portaera zientzien alorreko ikerkuntzaren metodologian. Azken hamar urteetan zuzendari izan da gurasoen aurkako indarkeriari buruzko hamar ikerketa-proiektutan. Gurasoen aurkako indarkeriari buruzko 18 argitalpenetan hartu du parte, baita *Violencia filio-parental: Conductas violentas de jóvenes hacia sus padres* liburuan ere (Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzua, 2007). Hiru ikerketa-tarte ditu, ebaluazio positiboarekin.

Ainara Arnoso Martínez, Euskal Herriko Unibertsitateko irakasle agregatua; esperientzia handia du psikologia komunitarioan, programen diseinu eta ebaluazioan eta taldeen psikologian, irakasle eta ikertzaile gisa. Zuzendu dituen programen ebaluaziorako ikerketen gai nagusiak gizon eta emakumeen berdintasuna eta gizarte-esklusioa izan dira. EHUko Erakundeen Psikologiari eta Esku Hartze Psikosoziolari buruzko master ofizialeko zuzendaria da. Azken hamar urteetan argitaratu dituen lanak gehien bat familia barruko indarkeriari eta gizarte-esklusioari bruzkoak dira.

Edurne Elgorriaga Astondoa, Euskal Herriko Unibertsitateko alboko irakaslea; esperientzia du Taldeen Psikologian irakasle gisa. Azken hamar urteetan taldeetako esku-hartze psikosozialeko programak gidatu ditu, populazio eta behar ezberdinetako taldeekin. Genero-indarkeriaren prebentziorako esku-hartze psikosozialeko programak diseinatu eta/ebaluatzen ere aritu da, baita kalamu-kontsumoarekin lotutako portaerei buruzkoak ere. Haren lan zientifikoak etorkinen buruko osasuna eta gurasoen aurkako indarkeria ditu gai nagusitzat.



II. HANUP
Haur eta Nerabeentzako
Udal Plana

Plan Local
de Infancia y Adolescencia

II PLINA

