

Iceberg Programa



Alda ditzakedan gauzak

SARRERA

Garrantzitsua da gaizki sentiarazi gaitzakeen jarrera negatiboak aldatzeko ideiak edo estrategiak ikastea. Horretarako ariketa honen bidez ondo sentitzeko, jarrera aldatzeko beharrari buruz hausnartuko da.

HELBURUAK

☒ *Ikasleak euren etorkizuneko proiektuen aurrera eramatea gehien bat euren esku dagoela konturatzea.*

METODOLOGIA

Ariketa hau irudi mentalen teknikez baliatzen da; teknika hauek oso baliagarriak dira karga emozional handia duten egoeretako zenbait alderditan kontzentratzea zein zaila den antzemateko.

Irakasleak ikasleei esango die ariketan honetan etorkizuna irudikatu behar dutela, eta nola ikusten diren urte batzuk barru. Lehendabizi begiak itxi eta euren burua 10 urte barru nola ikusten duten pentsatu behar dute. Ikasle guztiek begiak itxi dituztenean, irakasleak hurrengoko galderak irakurriko ditu, bata bestearen tartean denbora utziz ikasle bakoitzak erantzuna pentsa dezan. Egin beharreko galderak hurrengokoak dira: «10 urtetan fisikoki nolakoa izango zarela irudikatzen duzu? », «Zertan egingo duzu lan?», «Zeintzuk dira zure zaletasunak?», «Norekin bizi zara?», «Zeintzuk dira zure lagunak?», «Nolakoa da gurasoekin duzun harremana?», «Bikotekidea duzu?», «Seme-alabak dituzu?», «Zer gustatzen zaizu denbora librean egitea?», «Zoriontsu zara?», «Zertaz zaude arroen?».

Irudikapena fasea bukatzen denean ikasleek begiak zabal ditzakete.

Bukatzean ikasleak orokorrean galdetuko du ea irudikatutako etorkizuna horrelakoa izan behar duen edo bestelakoa izan daitekeen, ea gertatuko dena euren esku badagoen ala ez eta ea zer edo zer egin dezaketen desiratutako etorkizunera hurbiltzeko. Irakasleak elkarrizketa zuzendu beharko du gure helburuak lortzeko ditugun aukerak handitzeko dugun gaitasuna azpimarratzeko. Gure helburuak lortzeko lehendabizi nora heldu nahi dugun, nor izan nahi dugun eta zer lortu nahi dugun jakin behar dugu. Ideia hori argi edukita bide erdia eginda dugu. Irakasleak ikasleak animatu behar ditu euren gaitasunak baloratzeko eta euren helburuak argi edukitzeko.

Azkenik, ariketa bakarkako fase batekin bukatzen da, ikasle bakoitzak epe luzeko hiru helburu idatziko ditu (adibidez, familia eratu, ase betetasun maila handia duen lana lortzea etab.) eta epe laburreko beste hiru (hurrengoko azterketa gainditzea adibidez).

ARIKETA HONEN BIDEZ IKALEEK HONAKO HAU IKASTE NAHI DUGU:

Gure helburuak zeintzuk diren eta nola lortu jakiteak duen garrantzia ulertzea.

Helburu bat edukitzeak eta helburua lortzeak ematen duen zirrara

Helburu batzuk gure eskutik kanpo daudela ulertzea, tristura eta ahalmenik eza sentipenak ez eratzeko.

Ariketa hurrengoko bideoak ikusten bukatu: "Lead india-INICIATIVA"



<https://www.youtube.com/watch?v=GPeeZ6viNgY>

Bideoa: "¡Se chove que chova!-OPTIMISMO"



https://www.youtube.com/watch?v=mARRB_AWJIU

Gure helburuak lortzeko orduan, drogak, kasu honetan alkohola, oztopo izan daitezke.

Segur aski ikasleetako inor ez da ikusi mendekotasun batekin etorkizunean.

Ulertu behar dute bizitzan garrantzitsuena norberarekin eta inguruarekin pozik egotea dela, gugan dauden osagai askok ongizate emozionala lortzen lagunduko digute, osagai horien artean, baina ez daude drogak.

Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiaprevención.com