

→ ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA

1. IDENTIFIKATU

- Jaso arazo guztiak **zerrenda** batean. Hartu behar besteko denbora.
- Baloratu zeureak diren eta irtenbidea zure esku dagoen.
- Zerrendatu, deskribapenik egin gabe. Ez ordenatu. Behar izanez gero, eskatu laguntza.

NIRE ARAZOAK:

2. HAUTATU

- Zerrendako arazoen artean, bilatu konpontzeko **aukerak** dituenak.
- Zure ekintzen mende dagoena.
- Lehentasunezkoa dena zure bizitzan.

NIRE ARAZO ZEHATZA:

3. DEFINI EZAZU

- Hausnartu eta idatzi: Zer suposatzen du horrek niretzat?
- Zergatik sortu da?
- Zer dakar arazoa konpontzeak?
- Zein da nire helburua?

NIRE XEHETASUNAK:

4. IRTENBIDE POSIBLEAK

- Pentsatu hainbat irtenbide: "ideia-jasa".
- **Zehaztu** alternatibak.
- Ez itzazu baloratu ez baztertu; edozein izan daiteke ona.

NIRE IRTENBIDEAK:

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/zaindu-zure-osasun-emozionala/webosk00-oescucov/eu/>



→ ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA

5. BALORA ITZAZU ETA AUKERATU

- Deskriba itzazu banan-banan, xehetasunekin; puntuazioa ere eman ahal diezu.
- Aztertu ondorioak, alde onak eta txarrak.
- Baztertu zailak direnak; zure ustez, zuretzat ez direnak.
- Hautatu aukerarik **onena**; zeure burua hori egiten ikusi behar duzu.

NIRE ERABAKIA:

6. EKINTZA-PLANA

- Zehaztu: Zer egingo dut? Noiz egingo dut?
- Nola egingo dut? Zenbat denboraz?
- Zer behar dut horretarako?
- **Zehaztu eta ekin.**

NIRE PLANA:

7. AZTERTU EMAITZAK

- Nahiz eta konponduta ez egon.
- Funtzionatzen ari da? Lortzen ari naiz?
- Pozik nago?
- Zerbait gaizki atera al da?

NIRE EMAITZAK:

8. ZERBAIT GAIZKI ATERA BADA

- Berrikusi egindakoa.
- Denbora gehiago eskaini behar zaiola uste baduzu, jarraitu planarekin.
- Edo baloratu beste aukera batzuk.
- **Saiatu berriro:** zein izango da nire hurrengo urratsa?

NIRE BERRIKUSKETA:

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/zaindu-zure-osasun-emozionala/webosk00-oescucov/eu/>

