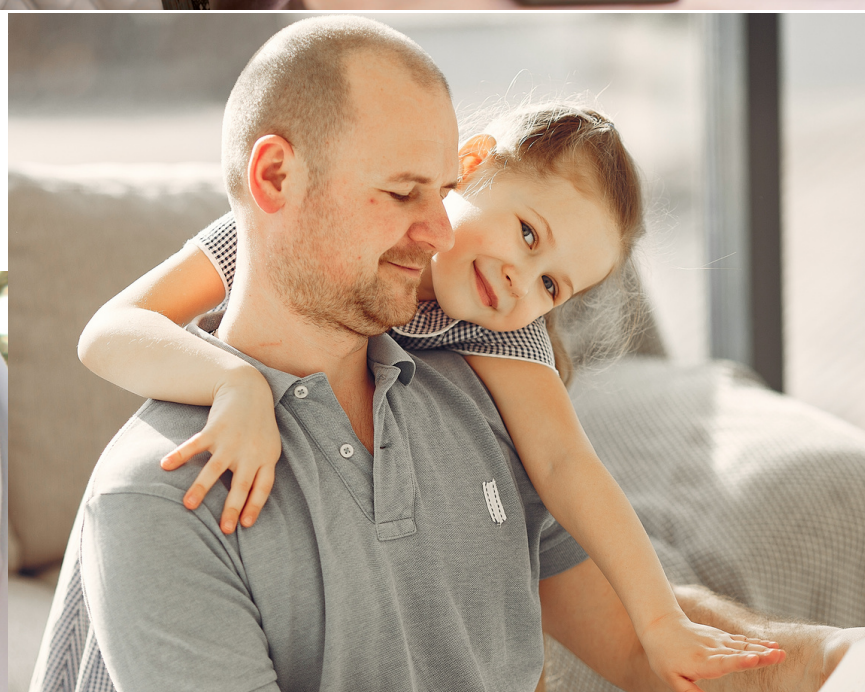
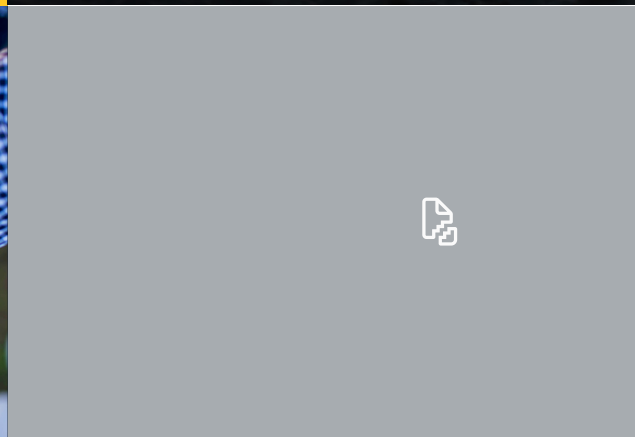


Familiantzako Eskolen ESKAINTZA 2023



Durangaldeko
Mankomunitatea
Mancomunidad
de Durangaldea

Adikzioen Prebentzioa



Zer dira: Helduen talde txikiak dira eta profesionalen eskutik, era dinamikoko, partizipatiboa eta praktikoa baten hurrengo gaiak landuko dituzte: drogomenpekotasunak, osasuna, familien arteko komunikazioa, gatazken konponketa,...

Nori zuzenduta: Ikasleen familiei baita interesatuta dauden heldu guztiei ere.

**12 pertsona egon behar dira gutxienez ikastaroa aurrera eramateko
(gehienez 20 pertsona).**

Taldea osatzeko orduan izen ematearen ordena kontuan izango da.

Abenduaren 30era arte

IZENA EMATEKO:

Telefonoz: 94-620.05.20 (goizez 9,30etatik 13,30etara)

Emailez: adikzioak@dma.eus

Edota gure bulegoan: Durangoko Landako Elkartegian

Landako etorbidea 4 - 202 bulegoa

DOHAINIK

Aurten emango diren ikastaroak hauek izango dira:

Astelehena

**Mundu bat deskribitzeko,
0-3 urte**

**Landakoko Elkartegian
(Durango)**

90 minututako 4 saio
(otsailak 6, 13, 20 eta 27)

14,45 - 16,15

Amaia Sarrionandia

**Que el juego, los
consumos,... en la
adolescencia no se
conviertan en problema**

**Landakoko Elkartegian
(Durango)**

90 minututako 4 saio
(otsailak 13, 20, 27 eta
martxoak 6)

18,30 - 20,00

Arrate Arana

Asteartea

**Educar para afrontar las
dificultades**

**Landakoko Elkartegian
(Durango)**

90 minututako 4 saio
(urtarrilak 31 eta otsailak
7, 14 eta 28)

14,30 - 16,00

Teresa Alonso

**Uso adecuado de las
tecnologias**

**Landakoko Elkartegian
(Durango)**

90 minututako 3 saio
(otsailak 14, 28 eta martxoak 7)

19,00 - 20,30

Esther Gamito

Asteazkena

**Un mundo para descubrir,
de 0 a 3 años.**

**Errota Kultur Etxean
(Matiena - Abadiño)**

90 minututako 4 saio
(otsailak 8, 15, 22 eta martxoak 1)

14,45 - 16,15

Amaia Sarrionandia

**Nerabezaroan joko,
kontsumoak,... ez daitezela
arazo bihurtu**

Landakoko Elkartegian

90 minututako 4 saio
(otsailak 8 15, 22 eta martxoak 1)

14,45 - 16,15

Arrate Arana

**Teknologien erabilera
egokia**

**Landakoko Elkartegian
(Durango)**

90 minututako 3 saio
(otsailak 8, 15 eta 22)

18,30 - 20,00

Esther Gamito

Osteguna

**Zigor, mehatxu eta
txantaiak erabili
beharrean, badago beste
aukerarik?**

**Landakoko Elkartegian
(Durango)**

90 minututako 3 saio
(otsailak 9, 16 eta 23)

14,45 - 16,15

Amaia Sarrionandia

**Hay alternativas al uso de
de castigos, amenazas y
chantajes?**

**Landakoko Elkartegian
(Durango)**

90 minututako 3 saio
(otsailak 9, 16 eta 23)

18,30 - 20,00

Teresa Alonso

Ostirala

**Educar para afrontar las
dificultades**

**Zelaieta Eskolan
(Abadiño)**

90 minututako 4 saio
(otsailak 10, 17 eta 24 eta
martxoaren 3)

15,00 - 16,30

Teresa Alonso

TEKNOLOGIEN ERABILERA EGOKIA

90 minututako 3 saio

Gazte askok, teknologiak eta sare sozialak beste batzuekin harremantzeko eta ondo pasatzeko bide bat bezala ikusten badituzte ere, paradoxikoki, kasu batzuetan, isolamendua eta dependentzia sor dezakete. Horregatik, familiek, seme-alaben teknologien erabileran ager daitezkeen arrazoi, arrisku eta aukerak ezagutzea garrantzitsua da.

EDUCAR PARA AFRONTAR LAS DIFICULTADES

90 minututako 4 saio

Autonomiarako heztea, beraien aukeren barruan enpatiaz eta koherentziaz jardun ahal izan dezaten. Horrek segurtasuna eta kemena emango die erronkak beraien kabuz gainditzeko. Ekidin dezagun guztiari beldurrean heztea. Esploratzen eta kuriositatea edukitzen utzi behar diegu, honek autonomiarako eta sormenerako tresnak emango dizkie eta. Gehiegi babestean, kalte itzulezina egiten zaie, ezin izango baitituzte beraien arazoak konpondu, eta ez dute jakingo hauei nola aurre egin. Gainera, zaila egingo zaie beraien emozioak kontrolatzea, eta horrek frustrazioa eta segurtasun falta ekarriko ditu. -Portaera txarrak aitzakiatzat ez hartzea. -Beraien bizitzetan erantzukizun gehiago hartzea, garapen ona izan dezaten beraien etxeetan eta beste esparru batzuetan ardurak izan behar dituzte. -Perfekzionismoa eta eskakizun handiak saihestea. -Irizpide propioa izaten irakastea, hurbileko gertaerak aztertzen ohitzea, etorkizuneko egoeren aurrean pentsamendu-autonomia eta segurtasuna mantendu ahal izateko.

NERABEZAROAN JOKOAK, KONTSUMOAK,... EZ DAITEZELA ARAZO BIHURTU

90 minututako 4 saio

Bigarren Hezkuntzako adingabekoen familiei zuzenduta. Bertan ondorengo gaiak landuko dira: -Drogei buruzko informazioa -Mitoak - Kontsumo seinaleak eta zer egin - Apustuak - Portaera arriskutsuen arrazoa - Autoestimua -Talde presioa -Komunikazioa -Emozioak.

ZIGOR, MEHATXU ETA TXANTAIK ERABILI BEHARREAN, BADAGO BESTE AUKERARIK?

90 minututako 3 saio

Zigorraren errespetusko alternatibek funtzionatzen dute, baldin eta, jokatu aurretik, zeure buruari galdetzen badiozu: nire seme-alaben behar guztiak asetuta al daude?, nire seme-ari edo alabari arreta eskaintzen diot?, nire semearekin edo alabarekin errespetuz komunikatzen naiz?,... Zigorrek ondorio negatiboak ekar ditzakete epe luzera. Zigortzea pentsatu aurretik, komunikatu zaitez eta saia zaitez familiaren ongizatea kontuan hartuko duen irtenbide bat bilatzen. Zigorrarekin zaila da irakatsi nahi diozun portaera ona zein den ikastea, eta litekeena da gure seme-alabak errieta saihesteko portaerak bilatzea eta arazoak konpontzeko irtenbide gisa indarkeria ikustea. Hezkuntza positiboa oso metodo onuragarria da familiarentzat, elkarrenganako maitasunean eta errespetuan oinarritzen baita. Ez du esan nahi bere kapritxoan aurrean amore eman behar duzunik, ezta autoritarismoan heztea ere. Segurtasuna erakutsi behar dugu, bere sentimenduak eta beharrak kontuan hartuta.

MUNDU BAT DESKUBRITZEKO, 0-3 URTE

90 minututako 4 saio

Otik 3 urte bitarteko adin tartea oso garrantzitsua da heziketan. Garai honetan ezartzen dira umeen garapenaren oinarriak; bai fisiko arloan, eta baita arlo kognitibo, psikologiko eta emozionalean ere. Horregatik, familia eskola honetan, ondorengo gaiak jorratuko dira: Umeei eta geure buruari buruzko itxaropenak -Umeen tenperamentua - Lotura afektiboak nola indartu - Emozioen garrantzia - Jolasaren eta barrearen garrantzia - Beldurrak - Ohiturak sustatzen (loa, elikadura, jostailuak batzea,...).

FAMILIENTZAKO HITZALDIEN ESKAINTZA

“Zergatik ez du eskolara joan nahi?”

Zaldibarko Eskolan - abenduak 13 - 18,00etatik 19,30etara

“Sexismoan hezten dugu?”

Berrizko Learreta-Markina Eskolako liburutegian

apirilak 25 - 18,00etatik 19,30etara

**“Comportamientos agresivos en la infancia,
¿cómo actuar?”**

Zaldibarko Eskolan - otsailak 7 - 18,00etatik 19,30etara

**“Ayudar a nuestras hijas e hijos a tomar las riendas
de su vida”**

Zaldibarko Eskolan - apirilak 25 - 18,00etatik 19,30etara

“Nuestras hijas e hijos y el uso de las tecnologías”

Berrizko Learreta-Markina Eskolako liburutegian

otsailak 14 - 18,00etatik 19,30etara

10 pertsona behar dira gutxienez hitzaldia aurrera eramateko.

Hitzaldi bakoitza baino astebete lehenago egin ahal izango da IZEN-EMATEA.