



Durangoko Merinaldearen
Amankomunazgoa
Mancomunidad
de la Merindad de Durango

Prentsa zerbitzua

GURASOEN ESKOLAK PRESTAKUNTZARAKO ESKEINTZA AURKEZTU DU.

Bost ikastaro emango dira, horietatik hiru berriak izango dira eta urtarrilaren azken astean izango dira, Amankomunazgoko eskola eta lokaletan.

Ekimen honek jorratuko dituen gaiak: drogomenpekotasuna, osasuna, senitarteko komunikazioa eta gatazken irtenbideak izango dira. Ikastaroak dinamikoak, partehartzaileak eta praktikoa izango da.

Izena emateko eguna urtarrilaren 4rarte mantenduko da.

Durungaldeko Amankomunazgoko Drogomenpekotasun prebentziorako sailak ikastaro berriak jarriko ditu martxan datorren urtarrilaren azken astean. Ekimen hau gurasoei zein helduei zabalik dago. Gaiak drogomenpekotasuna, osasuna, familiaren komunikazioa eta gatazken irtenbideak izango dira. Hauek era dinamiko, partehartzaile eta praktikoa eramango dira.

Saioak Amankomunazgoko herrietako eskoletan eta lokaletan burutuko dira. Bilera bakoitza talde txikietan burutuko da eta gai hauetan adituak diren profesionalak gidatuko dituzte.

Izena emateko epea, datorren urtarrilaren 4rarte mantenduko da. Interesatuak izena eman dezakete 94 620 05 20 telefonoan, goizeko 9.30etatik 13.30etara edota prevencion.mdurango@bizkaia.org posta elektronikoan. Ikastaro bakoitzak 6 eurotako kostua izango du eta astelehenetik ostiralera burutuko dira arratsaldean (seme alabak klasean daudenean) edota gauez.

ESKEINTZA

Bost ikastaro burutuko dira, horietatik hiru berriak:

- ***Haurtzarotik afektibitatea hezitzen (BERRIA)***. Hiru bilera izango dira, 90 minututoak eta gai hauek jorratuko dira:
 - Zer da afektibitatea
 - Noiz eta zelan hezitzen dugu afektibitatea
 - Sexu-afektibitate loturaren eratzea
 - Sentimendu anibalenteak: Maite dut baina gorroto sentitzen dut, desilusia...

- ***Baikortasunean hezitu: teoritik praktikara (BERRIA)***. Ikastaroak zazpi bilera izango ditu 90 minututakoak. Gaiak:
 - Zer da baikortasunaren psikología?
 - Heziketa baikorra izatera gidatzen gaituzten portaerak
 - Sinesmeneko formakuntza eta mezuak
 - Emozio adimena, emozio kontrola
 - Familiaren armonía. Disziplina, arauak eta ordena.
 - Erlazioak, errespetua eta pertsonen arteko gatazkak.

- ***Zelan lasaitu (BERRIA)***. Bost bilera izango dira 90 minututakoak. Kasu honetan leku limitatua izango da, berez izen ematearen ordena errespetatuko da.
 - Arnasa hartzeko prozesua
 - Arnasa hartzearen kontzientzia hartu
 - Zelan lasaitu. Arnasa eta jarrera
 - Lasaitzeko ariketak
 - Emozio lasaitzeko teknikak
 - Burua lasaitzeko teknikak
 - Familan lasaitu

- ***Haurtzaroko prebentzioa komunikazioa eta autoestimaren bitartez***. Zazpi bilera izango dira 90 minututakoak eta lehen heziketa mailan dituzten gurasoei zuzenduta dago. Jorratuko diren gaiak hauek izango dira:

- Hautzaroa: funtsezko aroa
 - Sentimenduak ezagutu eta adierazi
 - Drogomenkotasunaren prebentzioa
 - Taldeen presioari aurre eginez.
 - “Ez” esateari jakin
 - Familiaren garrantzia prebentzioan
 - Autoestima sustatu
 - Etorkizunean nerabetasunezko aldaketak
 - Drogak: motak eta ondorioak
- ***Nerabetasuna eta drogak Zelan heldu?*** Zortzi bilera izango dira 90 minututakoak. Seme-alabak bigarren mailan dituzten gurasoei zuzenduta. Gaiak hauek izango dira:
- Drogen motak
 - Sailkapena eta ondorioak
 - Mitoak
 - Kontsumoaren hasierak eta jarraibideak
 - Drogen kontsumoaren zergatiak
 - Tabakoa, alkohola, kannabis eta beste droga batzuk
 - Autoestima
 - Taldeen indarra
 - Komunikazioa
 - Trebetasun sozialak
 - Drogomenpekotasunaren prebentzioa