

GATAZKEN KONPONKETA

Jardunbide egokiak **FAMILIAN**



Aurkezpena

Esku-hartze Komunitarioko Zerbitzuak, herritarren artean, osasuna sustatzeko eta biztanleriaren bizitza kalitatea zein gizarte ongizatea hobetzeko helburua dauka. Horretarako, **ADIMEN EMOZIONALA ETA BIZIKIDETZA** Programarekin, haurrak direnetik beren adimen emozionala garatzeko gai izan daitezela eta bizitza kudeatzen ikas dezatela lortu nahi du. Beren buruarekiko kontzienteago izateko modu kreatiboak ikasiz, gatazkei aurre eginez, emozioak erregulatuz, modu kritikoa pentsatuz, eta horrela, bizi diren gizarteko kide aktibo eta arduratsuak izateko baliabideak dituzten pertsona helduak izatera iristea dauka helburu programak.

GATAZKEN KONPONKETAREN gaiari dagokionez, 5. mailan, tailer praktiko bat egin da, bertan ikasleek gatazkak konpontzeko baliagarriak izango diren trebetasunak ikasi eta eskura ditzaten lortu nahi izan da.

FAMILIAN ikasten direnez bizitza osoan izango ditugun **OHITURA** ETA balio gehienak, garrantzitsua da familiak ikastetxean egiten den lan horri babesa ematea.

Gatazkak haurren bizitzaren parte dira. Horregatik, funtsezkoa da gatazka horiek konpontzeko oinarrizko tresnak edukitzea, eta, ildo horretan, ezinbestekoa da familiaren barruan gauzak tolerantziaz eta indarkeriarik gabe, besteei entzunez eta enpatia agertuz esatera animatzea.



Gatazkak konpontzea

Gatazkak eguneroko bizitzaren parte dira. Ez dira ez onak, ez txarrak; besterik gabe, naturalak eta arruntak dira gizarte-harremanetan. Adingabeak gatazketan sartuta egoten dira batzuetan, eta gatazketatik kanpo beste batzuetan, baina gatazkak beti daude hor. Horregatik, oso garrantzitsua da adingabeek gatazka horiek konpontzeko trebetasunak eskuratzea eta edukitzea.

Zenbaitetan, adingabeek gainerakoak errudunesteko, elkar jotzeko eta iraintzeko joera izaten dute arazoak erarik errazenean konpontzeko; lehiakorrak dira berez, eta irabazi eta arrazoia eduki nahi izaten dute beti. Horregatik, garrantzitsua da pazientziaz jokatzeko eta, pixkanaka, gatazkak era orekatuan konpontzen lagunduko dieten jarraibide txiki batzuk ematea.

GOGOAN IZAN: adingabeek...

- ✓ *Gizarte-harreman gogobetegarriak behar dituzte. Horregatik, funtsezkoa da adiskideekin dituzten gatazka batzuk konpontzen jakitea.*
- ✓ *Beharrezkoa dute helduek komunikazioa erabiltzeko eta indarkeriara eta iraintara ez jotzeko estrategia batzuk ematea.*
- ✓ *Zenbaitetan, gainerakoak egiten dituzte gatazkaren erantzule, nahiz eta beraiek ere arazoaren parte direla jakin. Hori dela-eta, gatazkak naturalak direla eta bakoitzak dagokion erantzukizun parte bere gain hartuta konpon daitezkeela azaldu behar zaie.*



Gatazkak konpontzeko garaian, funtsezkoa da...

😊 ELKARREKIN KOMUNIKATZERA ANIMATZEA

Adingabeak elkarrekin era asertiboan komunika daitezzen eta, era horretan, borrokak eta irainak saihesten saiatu behar dugu. Gatazka bat konpontzeko gai izan direla ikusten badute eta *oso ongi egin duzu, oso harro nago zutaz* moduko esaldiekin errefortzu positiboa ematen badiegu, haien autoestimua sendotuko dugu, eta komunikazio asertiboa erabiltzen jarraitzea animatuko ditugu.

😊 ENPATIA

Bestearen lekuan jartzeak eta gainerako iritziak entzuteak negoziatzen eta gatazka konpontzen lagunduko die.

😊 OKER EGOTEKO ETA BARKAMENA ESKATZEKO ESKUBIDEA DAGOELA JAKITEA

Gure seme-alabek irabazi eta arrazoia eduki nahi izango dute beti. Horregatik, zenbaitetan gure hutsegiteak onartzea ona dela (hutsegiteetatik ikasi egiten baitugu) eta barkamena eskatzea gatazkak konpontzeko negoziazioaren parte dela azaldu behar diegu.

😊 DENENTZAT ONENA DENA ERABAKITZEA

Arazo bat konpontzea ez da niretzat onena dena erabakitzea, besteengan pentsatu gabe. Seme-alabei azaldu behar diegu gatazkak konpontzeko modu bat baino gehiago daudela. Hona hemen egin beharreko urratsak:

1. *Arnasa hartu eta lasaitu egiten naiz.* Zer gertatu den galdetzen diot nire buruari.
2. Arazoa nire ikuspuntutik ikusi ordez *ikuspuntu guztietatik* ikusten saiatzen naiz. Beharrezkoa izanez gero, iritzia eta aholkuak eskatzen ditut.
3. Gatazka konpontzeko aukerarik onena *erabakitzen dut*, eta denontzat onena izan dadin saiatzen naiz.