

ARAUAK ETA MUGAK FAMILIAN

DONNA APELLANIZ NIETO
LEYRE CANO CHOCARRO



ARAUAK

ZER DIRA?

ARAUAK

Ezartzen edo onartzen den printzipioa
jokabidea zuzentzeko.

Ekintza edo jarduera baten **garapen**
egokiarako erabiltzen den printzipioa.

MUGAK

ZER DIRA?

MUGAK

Amaiera markatzen duen lerro erreala edo irudizkoa
Gainazal edo gorputz bateko edo bi erakunderen
arteko **bereizketa**.

ERLAZIO GUZTIETAN DAUDE MUGAK
MUGEK **GEURE BURUA ZEHAZTEN** LAGUNTZEN DIGUTE,
NOR GAREN ETA NOR EZ GAREN

ARAUAK ETA MUGAK: FUNTZIOAK

- SISTEMAREN **BEREIZKETA BABESTEN** DU
- **SEGURTASUNA ETA BABESA** EMATEN DUTE
- **ERREFERENTE FUNTZIONALAK** SORTZEN LAGUNTZEN DUTE
- **BALIO-ESKALA** BERA SORTZEN LAGUNTZEN DU
- SEME-ALABAK **GIZARTEAN BIZITZEKO** PRESTAKETAN LAGUNTZEN DU
- **PORTAERA OSASUNTSUAK ETA FUNTZIONALAK** IZATEN LAGUNTZEN DU

HAZIERA ESTILOAK

HAZIERA ESTILOAK

AUTORITARIOA



HAZIERA ESTILOAK

AUTORITARIOA

GURASOAK:

- Zorrotzak
- Arau asko
- Obedientzia eta autoritatea eskatzen dute
- Zigorraren alde

SEME-ALABAK:

- Suminkorrak
- Beldurtiak
- Haserre azkarrekoak
- Emozioak kudeatzeko estrategia gutxi
- Estresarekiko sentsibleagoak

HAZIERA ESTILOAK

PERMISIBOA



HAZIERA ESTILOAK

PERMISIBOA

GURASOAK:

- Maitekorrak
- Erlaxatuak
- Ez dute mugarik ezartzen
- Ez dituzte hurbiletik kontrolatzen seme-alabeen jarduerak
- Ez dute eskatzen seme-alabeei jarrera zehatzik

SEME-ALABAK:

- Oldarkorrek
- Norabiderik gabe
- Menderatzaileak
- Autoestimua baxuarekin
- Autokontrol gutxirekin
- Motibazio baxuak arrakastaz egiteko

HAZIERA ESTILOAK

AXOLAGABEA



HAZIERA ESTILOAK

AXOLAGABEA

GURASOAK:

- Axolagabeak
- Eskuragarritasun gutxikoak
- Errefusatzeko joera dute
- Ez daude presente

SEME-ALABAK:

- Autoestimua txikia
- Anbizio gutxi
- Konfiantza gutxi beren buruarengan
- Eredu desegokiak bilatzen dituzte
- Eraginberak

HAZIERA ESTILOAK

DEMOKRATIKOA



HAZIERA ESTILOAK

DEMOKRATIKOA

GURASOAK:

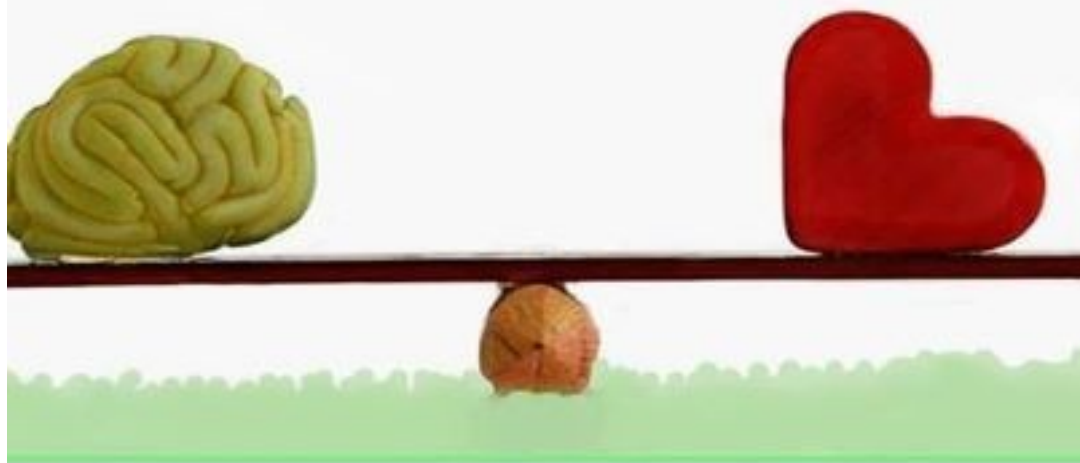
- Maitekorrak
- Laguntza ematen dute
- Muga irmoak ezartzen dituzte
- Portaera kontrolatzen dute
- Arauak, elkarrizketa eta arrazoiketa gidatzen dute
- Elkarrizketarako espazioak ematen dituzte
- Seme-alaben iritzia entzuten dute

SEME-ALABAK:

- Lagunkorrak
- Autonomoak
- Bitxiak
- Kooperatiboak
- Harreman osasuntsuak ezartzen dituzte
- Bizitza-proiektu errealistak dituzte
- Onartzen dute

**Educar la mente
sin educar al corazón
no es educar en absoluto**

ARISTÓTELES





JARRERA EDO JOKAERA(K)



EMOZIOA(K)



BEHARRA(K)

Asetuak edo asetu gabeak



SINISMENA(K)

*Mundua ikusteko bakoitzak dituen betaurreko edo filtro pertsonalak
(kultura eta bizipen propioetatik baldintzatuak)*

EMOZIOAK

NOLAKO GARRANTZIA DUTE GURE BIZITZAN?

EMOZIOA

ZER DA?

EMOZIOA

E + MOZIOA

ENERGIA + MUGIMENDUA

MUGITZEN GAITUEN ENERGIA

EMOZIOA



EMOZIOA

ZENBAT EMOZIO EXISTITZEN DIRA?

EMOZIO BASIKOA	BELDURRA	TRISTURA	AMORRUA	POZA	
HELBURUA	Niretzako arriskutsua* denagatik babestea	Galdutakoa onartu eta hori gabe bizitzen ikastea	Oztopoa suntsitzea	Niretzako ouragarria dena mantentzea	
EZAUGARRIAK	<ul style="list-style-type: none"> • Ihesa • Defensua • Blokeoa • Tentsioa • Alerta • Itxita 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia gutxi • Barrura • Bakarrik/intimoa • Itxita 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia asko • Energia suntsitzailea • Jendea aldendu • Itxita 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia asko • Energia sortzailea • Jendea erkarri • Elkarbanatu • IREKITA 	
BESTE EMOZIOAK (Emozio basiko horren ezaugarriak ditzuten emozioak)	Errua Kontzientziako harra Lotsa Ziurtasunik eza Herabetasuna Nahasmendua Harridura Nazka Babesik eza Antsietatea Laztura (horror) Susmoa Kezka Zalantza	Xamurtasuna Lasaitasuna Sosegua Errukia Nahasmendua Babesik eza Bakardadea Nostalgia Melankolia Asperkizuna Etsipena Desengainua (decepción) Mina Atsekabea (aflicción) Pena Auleria (desfallecimiento) Pasibitatea Zoritxarra	Gorrotoa Haserrea Urduritasuna Nazka Etsaitasuna (hostilidad) Euforia Frustrazioa Bekaizkeria (inbidia) Jeloskortasuna Harrokeria Antsietatea Estresa Erresumina (resentimiento) Ezinikusi (rencor) Sumina (furia) Deserosotasuna Mespretxua	Xamurtasuna Maitasuna Urduritasuna Lasaitasuna Sosegua Zoriontasuna Errukia Onarpena Ilusioa Esku-zabaltasuna Gogo bizia Euforia Miresmena Desira Harrotasuna Gozamena Esker ona Konfidantza	Jakin-mina Ziurtasuna Sendotasuna Esperantza Motibazioa Bakea Errespetua Malgutasuna Humiltasuna

BEHARRAK

ZER DIRA?

“GURE BEHARRAK **ASETUTA** DAUDENEAN **AINGERUAK**
BEZALA JARDUTEN DUGU,
GURE BEHARRAK **EZ** DAUDENEAN **ASETUTA**
DEABRUAK BEZALA JARDUTEN DUGU”

A. JODOROWSY

BEHARRAK

1. UNIBERTSALAK

2. Ez dute erlazio zuena:

Pertsona, **E**kintza, **L**eku, **M**omentu, **O**bjektu -ekin

(P.E.L.M.O.)

BEHARRAK

Autonomia

- Idealak/helburuak/balioak hautatzea
- Gure idealak, helburuak eta balioak lortzeko proiektuak aukeratzea

Elikadura eta zainketa fisikoa

- Aire
- Ura
- Elikadura
- Atsedena
- Sexu-adierazpena
- Kontaktu fisikoa
- Mugimendua, ariketa
- Babestea
- Etxebizitza

Ospakizuna

- Bizitzaren sorreraren eta lortutako idealen ospakizuna.
- Doluak

Aisia

- Dibertsioa
- Barrea

Osotasuna

- Benetakotasuna
- Sormena
- Helburua
- Autoestimua

Komunio espiritual

- Harmonia
- Edertasuna
- Inspirazioa
- Ordena
- Bakea

Interdependentzia

- Onartzea
- Esker ona
- Maitasuna
- Euskarria
- Ulermena
- Komunitatea
- Konfiantza
- Aintzat hartzea
- Bizitza aberasteko ekarpena
- Enpatia
- Zintzotasuna
- Hurbiltasuna
- Errespetua
- Segurtasuna
- Segurtasun emozionala

BEHARRAK ETA EMOZIOAK

GURE BEHARRAK ASETUAK DAUDENEAN:

- IREKITA
- GOGOBEROTUA
- AMULTSUA
- ZORIONEKOA
- ESKER ONEKOA
- ALAI
- LASAI
- GRINATSUA
- LILURATUA
- BARETUA
- MAITEKOR
- GATIBATUA
- EROSO
- ERRUKIORRA
- ATSEGIN
- ULERTUA
- FIDAKOR
- POZIK
- ESNA
- DIBERTIGARRIA
- ENERGIZ BETEA
- LILURATUA
- POZIK
- ITXAROPENTSU
- EUFORIKO
- HEDAKORRA
- LILURATUA
- INDARTSU
- ESKUZABALA
- ILUSIONATUA
- INTERESATUA
- ARINA
- MOTIBATUA
- HARRO
- BERRITUA
- SEGURU
- HARRITUTA
- AUSARTA
- BIZIA

GURE BEHARRAK ASETUAK EZ DAUDENEAN:

- ASPERTUA
- ATSEKABETUA
- AGORTUA
- LEHERTUA
- MINGOSTUA
- LARRITUA
- IRRIKATUA
- ITZALIA
- APATIKOA
- DAMUTUA
- IZUTUA
- ZORABIATUA
- NEKATUA
- JELOSKOR
- NAHASTUA
- ERRUDUN
- DEBILDUA
- DEPRIMITUA
- DESKONEKTATUA
- DESFIDATUA
- DESILUSIONATUA
- ATSEKABETUA
- SUMINDUA
- ESKANDALIZATUA
- ESKEPTIKO
- GELDITUA
- SUMINDU
- AMORRATUA
- ZAPUZTUA
- EZINDUA
- TRSITE
- BELDURTA

NOLA ZAINTZEN DITUGU GURE SEME-ALABEN
EMOZIOAK ETA BEHARRAK
ARAUAK ETA MUGAK JARTZERAKOAN?

ARAUAK ETA MUGAK: KONTUAN HARTU BEHARREKOAK

ZERTARAKO

ZERGATIK

ETA **NOLA**

ARAUAK ETA MUGAK: IZAERA

- Errealistak
- Argiak
- Sendoak
- Koherenteak
- Funtsezkoak eta garrantzitsuak

* **Zaintzeko, babesteko** eta **hezteko** diseinatuak

ARAUAK ETA MUGAK: EKIDIN BEHARREKOAK!

LAUSOAK

ETA

ZURRUNAK

ERRESPETUZKO ARAUAK ETA MUGAK

- KONTUAN HARTZEN DUGU NOR DAGOEN AURREAN:
 - **GARAPEN-ALDIA**
 - **GAITASUNAK**
- KONTUAN HARTZEN DUGU **ZEIN ROL** BETETZEN DUGUN:
- GURE SEME-ALABEN **EMOZIOAK ETA BEHARRAK** ZAINTZEA ETA BABESTEIA
- **LASAITASUN** ETA **SOSEGUZ**
- ARAUAK ETA MUGAK JAKINARAZTEA (**KOMUNIKATU**)

HAURRAREN GARAPEN ALDIA KONTUAN HARTZEN

HAURRAREN GARAPEN ALDIA KONTUAN HARTZEN

0-3 URTE

**Garrantzitsua da garai honetan haurrak mundua “ona” dela bizitzea, honela ireki egiten baita, ziur sentitzen da eta honela hazi egiten da.*

- Amarekin lotura handia.
- Gorputza erabili munduarekin harremantzeko.
- Muga fisikoen beharra.
- Imitazioaren bidez ikasten dute.
- Pentsamenduaren gaitasun basikoen garapena.

HAURRAREN GARAPEN ALDIA KONTUAN HARTZEN

0-3 URTE

- **0-1 urte:** Espazioaren konkista. Zutik egotearen gaitasuna.
- **1-2 urte:** Eskuak libre. Eskuen bitartez mundua manejatzen dut.
- **2 urte:** Hizkuntza berbala. Komunikatzeko gaitasunaren konkista.
- **2-3 urte:** Nla eta EZetzaren garaia. Amarengandik banaketa. Bakarkakoaren sentrazioa (NI NAIZ). Oroitzapenak izaten hasten gara, (lehenago ez amarekin bat delako oraindik).
- **3 urte inguru:**
 - Pentsamenduaren gaitasun basikoen hastapena.
 - Urrearen garaia: 3 garapen nagusiak: ibili, hitz egin eta pentsatu.

HAURRAREN GARAPEN ALDIA KONTUAN HARTZEN

3-6/7 URTE

**Garrantzitsua da garai honetan haurrak mundua “ona” dela bizitzea, honela ireki egiten da, ziur sentitzen da eta honela hazi egiten da*

- Mundua esploratzeko gogoia. Ez daude hain “barruraka”, kanporaka baizik.
- Imitazioaren bitartez esperimendatzeatik, haien esperimendu propioetara esperimendatzea igarotzen dira.
- Fantasiaren garaia da. Haien mundu fantasiokoak erabiltzen dituzte mundu erreala uletzeko eta honekin harremantzeko. Garai honetan esku hartze emozional bat egiten dugunean, honen fantasiatik egiten dugunean, haurrak errazago konekatzten du landu beharrekoarekin.
- Berekoikeriatik besteen tokian jartzeko gaitasuna garatzen hasten dira (5 urteetatik aurrera gutxi gora behera)

HAURRAREN GARAPEN ALDIA KONTUAN HARTZEN

7-12/13 URTE

- Logikaren erabilera.
- Pentsamendua ekintza zehatzetan zentratzen da, abstraktua lantzeko gauza zehatzak erabiltzea erreztasuna emango die.
- Arauak egiteko garaia. 7-11 urte inguru haurrek denbora asko igarotzen dute arauak jartzen, kentzen eta hauen ondorioak bizitzen (haien artean, jolasetan eta abar.) Honek, ekintza guztien atzean ondorioak daudela barneratzen laguntzen die.
- Garai bizia, erritmoduna.

HAURRAREN GARAPEN ALDIA KONTUAN HARTZEN

7-12/13 URTE

- Garapen psikologikoa. 7 urteetatik aurrea gure neokortexa (garunaren azaleko kapa) garatua dago, beraz arrazoia bere osotasunean erabiltzen hasiko dira. Urteekin garatzen den esparrua da.
- Erreferente ezberdinak: irakaslea, idoloak... Gurasoengandik “banatzen” jarraitzen dute.
- Kanpo errealitatearekin harremana, mundua erakargarria da haientzat.
- Mundua ulertzeko gaitasuna izaten hasten dira.

HAURRAREN GARAPEN ALDIA KONTUAN HARTZEN

7-12/13 URTE

9 urte inguruan “krisi” sakona dute: Haurra mundua berak pentsatzen zuen baino gogorragoa dela konturatzen hasten da. Bere sostengua izan behar dugu hor. Bera bizitzaren alde zail horri aurre egiten ari dio eta honek adorea eskatzen du, beraz gure laguntza behar du. Garai honetan gurasoen figura ezeztatzen egon daiteke, haienganako ezezko etengabea. Izan ere, zalantzan jartzen hasten da bere inguruko hainbat alderdi eta gurasoak alderki potente bat dira.

HAURRAREN GARAPEN ALDIA KONTUAN HARTZEN

14-21 URTE: “Ber-jaiotzea”

- Mundua ulertzeko **teoria propioak** garatzeko gaitasuna.
- **Egiaren epea.** Munduaren “egia” bilatzen dugu. Honetarako hainbat korrante jarraitzen ditugu.
- Kuadrila, tribua, taldearen perteneztiaren garrantzia.
- Indibidualitatearen sorrerak du garrantzia garai honetan.
- *“Zein naiz ni mundu honetan?”*
- Gurasoen figuraren heriotza sinbolikoa gauzatzen da.

HAURRAREN GARAPEN ALDIA KONTUAN HARTZEN

14-21 URTE: “Ber-jaiotzea”

18 urtekin nortasun krisi bizia eta sakona dugu.

Zein naiz ni? Zertara etorri naiz mundu honetara?.

Era sinboliko batean gurasoen figura “hiltzen” hasten gara, gure banakortasuna sortzen hasteko. Gurasoei aurre egiten diegu... Krisi hau 21-22 urtekin finkatzen hasten da, berez.

ARAUAK ETA MUGAK: NOLA EGIN

ASERTIBITATEZ



ARAUAK ETA MUGAK: NOLA EGIN: ASERTIBITATEA

Pertsonok gure **eskubideak** eta **ideiak modu egokian** eta **besteenak errespetatuz komunikatzeko** eta **defendatzeko** dugun gizarte-trebetasuna da.

ARAUAK ETA MUGAK: NOLA EGIN: ASERTIBITATEA

**PASTIBITATEA - ASERTIBIATEA -
AGRESIBITATEA**

ARAUAK ETA MUGAK: NOLA EGIN: ASERTIBITATEA

KOMUNIKAZIO AGRESIBOA	KOMUNIKAZIO ASERTIBOA	KOMUNIKAZIO PASIBOA
Nire nahiak, beharrak, emozioak, pentsamenduak eta eskubideak besteenen gainetik jartzen ditut.	Nire nahiak, beharrak, emozioak, pentsamenduak eta eskubideak eta besteenei balio berdina ematen diet.	Besteen nahiak, beharrak, emozioak, pentsamenduak eta eskubideak nireen gainetik jartzen ditut.
Inposatzen dut.	Nire ikuspuntua azaltzen dut.	Ez dut nire ikuspuntua azaltzen, besteena ikusten dut soilik.
Ez dut entzuten.	Entzuten dut.	Ez dut nire burua entzuten.
Ez dut enpatizatzen.	Enpatizatzen dut.	Besteen gustokoa izan nahi dut.
	Zintzoa naiz.	Ardura besteen eskuetan uzten dut.
	Komunikatzen naiz.	

ZER GERTATZEN DA....?

- ARAUAK ETA MUGAK EZ DIRA BETETZEN
- EZ DAKIT ONDO ARI NAIZEN/ARI GAREN
- OSO ZORROTZAK SENTITZEN GARA
- OSO LAUSOAK IZATEN ARI GARA
- EZ DAGO ALDAKETARIK
- LISKAR ASKO DAUDE
- ERRUDUN SENTITZEN NAIZ/GARA

*GURE SEME-ALABEN **JARRERA ETA JOKABIDEAK***

GURE FAMILIAREN

ONGIZATEAREN

ETA

FUNTZIONALITATEAREN

TERMOMETROA DIRA

MILA ESKER!!!



DONNA APELLANIZ NIETO

www.educandolaemocion.com

info@educandolaemocion.com

699813152

FORMAKUNTZAK

BIDELAGUNTZA FAMILIARRA ETA PERTSONALA

TERAPIA EMOZIONAL SISTEMIKOA