



Arauak eta
mugak familiarian
nerabezarotan.

LEYRE CANO

info@leyrecano.com

Aurkitibidea

- 1 NORBERAREN EGOERA
ERRONKAK ETA HELBURUA
- 2 NERABEEN
EZAUGARRI ETA
BEHARRAK
- 3 PAUSOAK
- 4 KOMUNIKAZIO
ASERTIBOA
- 5 ADIBIDE
PRAKTIKOAK
- 6 ERANTZUNKIZUNA,
ASKATASUNA ETA
AUTONOMIA
- 7 GURASO
KONTZIENTE ETA
EREDUGARRIAK
- 8 GAKO ETA
ONDORIOAK
- 9 ERREFERENTZIA
ETA BALIABAIDEAK



**Zein egoera bizitzen dut nire familian?
Zein da nire helburua gaur?
Zer behar dut nik?**





Zer da nerabezaroa?

Haur izatetik heldu izatera iristeko igaro behar dugun **transizio etapa** bat da.

Garapen aldi bat da non oinarrizko **aldaketa handiak** ematen dira maila **biologiko, sexual, sozial eta psikologiakoan**.

Adinak

Nerabezaro goiztiarra:

10-11 urtetik 14-15 urterarte luzatu daiteke, nahiz eta nerabezaroa aurreratzen ari dela detektatu duten. Pubertatearen hasiera da eta heldze sexuala eta biologikoa islatzen duten aldaketa fisikoak gertatzen dira.

Nerabezaro berantiarra:

14 -15 urtetik 19 edo 21 urteetara luzatzen da. Helduaroan sartzea dakar, hasieran pixkanaka eta gero eta gehiago ondoren, eta horrek berekin dakartzan ezaugarri psikiko eta emozionalen agerpena bultzaten du.



**Zer behar du
nire seme-alaba
nerabeak?**



LAGUNAK

**Taldeko kide - partaide
sentitzea**

RULES THE GAME

**"JOLAS MARKOA"
ARAU ETA MUGA
ARGIEKIN**





KONFIDANTZA
Bere buruarengan

A young woman with long, wavy brown hair is sitting on a bed. She is wearing a white t-shirt and patterned shorts. She is partially covered by a white sheet, with her hands clasped near her face. The background is a plain, light-colored wall.

**ORDENA,
ERRITMOA
ETA DISZIPLINA**



**AUTONOMIA
ETA ASKATASUNA**



**PANTAIEN ERABILERA
KUDEATZEKO
BIDELAGUNTZA**



PRESENTZIA
Enpatia,
entzuna
eta ulertua
sentitzea



KONEXIOA, maitatua sentitzea. Gertu gaudela eta beraiengatik kezkatzen garela sentitzea. Inplikazio eta gertutasuna ekintzetan.

JARRAIPENA ETA BIDELAGUNTZA





**KOMUNIKAZIO
ASERTIBOA**

Funtzioak Zertarako mugak?



1 Norberaren kontrol eta erregulazioaren garapenerako

2 Babesa, segurtasun fisiko eta emozionalerako

3 Balore eta bizitza-printzipioen transmisiorako

4 Gizarte baten barruan bizitzeko

Non kokatzen naiz komunikatzeko garaian? Karpmaen triangelu dramatiko



"Salbatzailea"

Ni + zu -

Behar ez denean edo
esfortzu handiz laguntzen du.
Laguntzen dituenak gehiegi
babesten ditu.



"Erasotzailea"

Ni + zu -

Besteen hanka-sartzeengatik
haserretzen da eta besteak
gaizki tratatzen ditu.



Biktima

Ni - zu +

Zailtasunen aurrean hurren
paperean jarduten da eta
jasotako tratu txarrarengatik
gorrotoa gordetzen du.

**Non kokatzen naiz komunikatzeko garaian?
Karpmaen triangelu dramatiko**



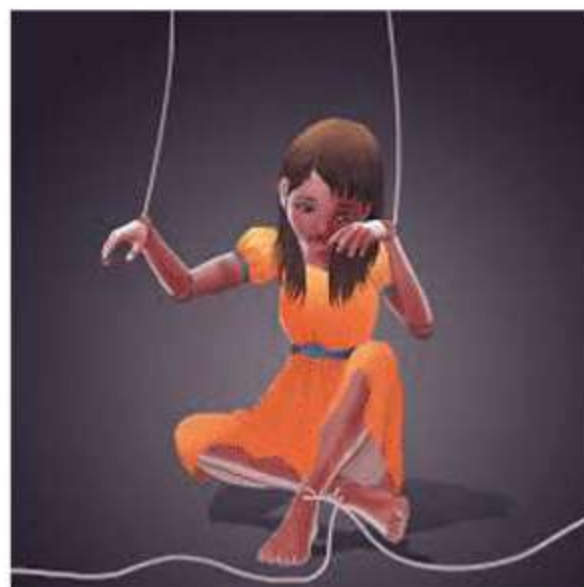
SALBATZAILE gisa

ASERTIBOKI ETA ENPATIAZ
KOMUNIKATUZ
NIRE BOTEREAN,
ZENTRATUA



ERASOTZAILE gisa

BIKTIMA gisa



“Biktima”



BARNE BOTEREA

Benetan nahi dugu guk esaten diegun guztia egitea guk esaten diegunean eta esaten diegu moduan egitea?

BARNE BOTEREA

Haien boterean dauden nerabe konszienteak nahi ditugu ala nerabe sumiso edo agresiboak?

Garrantzitsua da hainbatetan **"EZETZ"** esatea eta **frustrazioa esperimintatu** dezatela. Era berean, haien **bidelagun izan behar gara daukaten erabakitze**ko gaitasunean **trebatzen laguntzeko**, **negoziatzeko**, **pentasmendu kritikoa garatzeko** eta **komeni zaiena eta komeni ez zaiena desberdindu eta detektatzeko ahalmena eraikitzen laguntzeko.**

Honek guztiak haien autoestimua eta autokontzeptua modu osasuntsu eta positiboan garatzen lagunduko die.



GARAPEN INTEGRALA



garapen kognitiboa
pentsamenduak



garapen emozionala
sentimenduak-emozioak



garapen fisikoa
ekintzak



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)*

EMOZIO BASIKOA	BELDURRA	TRISTURA	AMORRUA	POZA
HELBURUA	Niretzako arriskutsua* denagatik babeslea	Galdutakoa onartu eta hori gabe bizitzen ikastea	Oztopoa suntsitzea	Niretzako ouragamia dena mantentzea
EZAUGARRIAK	<ul style="list-style-type: none"> • Ihesa • Defensa • Blokeoa • Tentsioa • Alerta • Itxita 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia gutxi • Bamura • Bakarik/intimoa • Itxita 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia asko • Energia suntsitzailea • Jendea aldentu • Itxita 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia asko • Energia sortzailea • Jendea erkarri • Elkarbanatu • IREKITA
BESTE EMOZIOAK (Emozio basiko horren ezaugarriak dituzten emozioak)	Erria Kontzientziako harra Lotsa Ziurtasunik eza Herabetasuna Nahasmendua Hamidura Nazka Babesik eza Antsietatea Laztura (horror) Susmoa Kezka Zalaritza	Xamurtasuna Lasaitasuna Sosegua Erukia Nahasmendua Babesik eza Bakaritatea Nostalgia Melankolia Asperkitzuna Etsipena Desengainua (decepción) Mina Atsekabea (aflicción) Pena Auleria (desfallecimiento) Pasibitatea Zontzarra	Gorotza 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 Erukia Onarpena Ilusioa Esku-zabaltasuna Gogo bizia Euforia Miresmena Desira Harrotasuna Gozamena Esker ona Konfidantza

KOMUNIKAZIO EZ BORTITZA

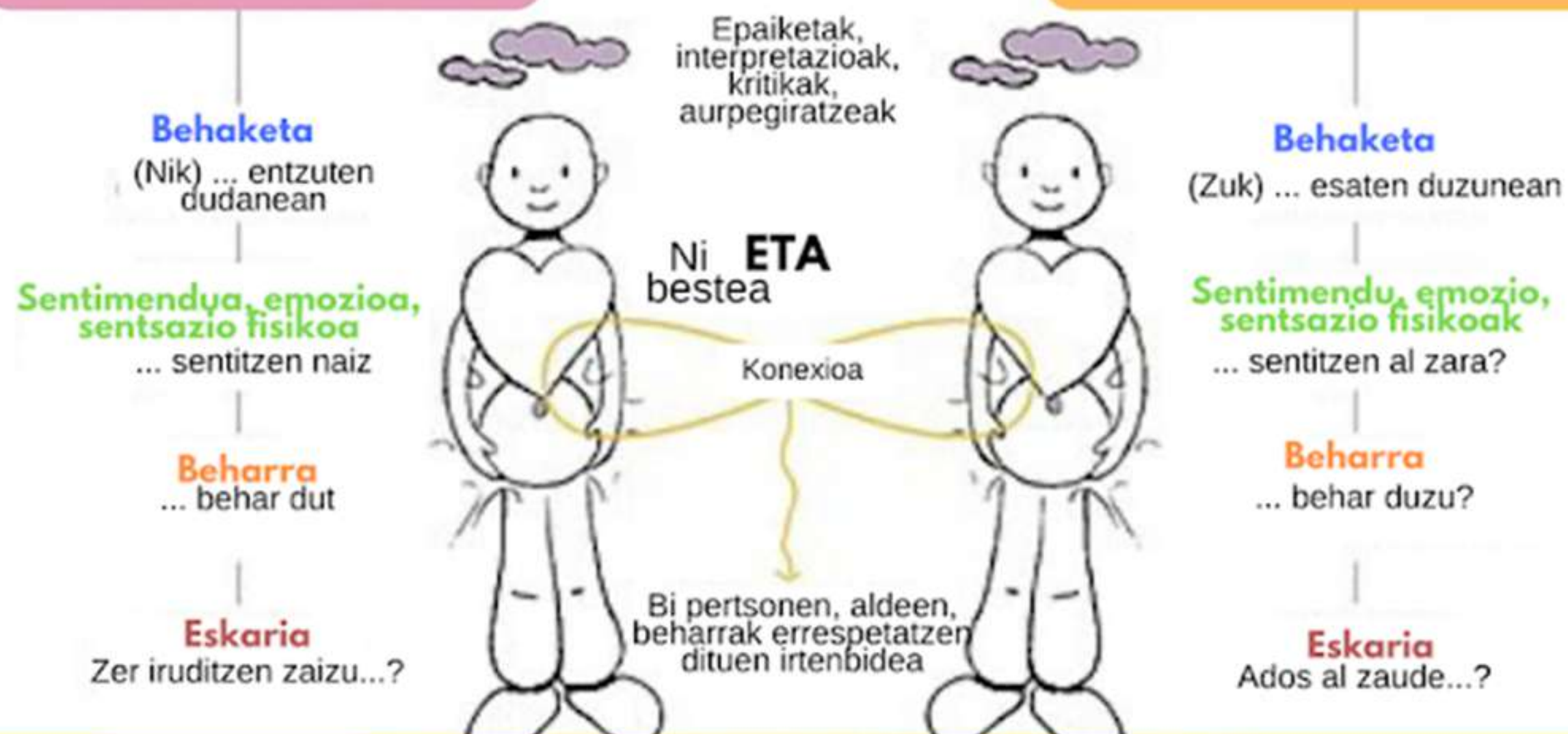
Marshall Rosenbergek
proposatutako prozesua

NORBERAREKIKO ENPATIA ADIERAZPEN AUTENTIKOA

Argi entzun eta espresatu
nere barruan gertatzen dena
epaitu eta exijitu gabe

ENTZUTE AUTENTIKOA

Bestearengan gertatzen dena
enpatiaz entzutea
epaitu eta exijitu gabe



INTENTZIOA: IREKITASUN ETA ONBEROTASUNA

JARDUERA FISIKO ETA AISIALDI ONURAGARRIA

Endorfinak, prebentzioa, osasuna, oreka
emozionala, harremanak...





ETA GURASOEK ZER BEHAR DUTE?



**PAZIENTZIA ASKO, GERTUKO JARRAIPENA
EGITEA KONTROLEAN ERORI GABE ETA
NORBERAREN NAHIZ NERABEAREN BEHARRAK
MAILA BEREAN KONTUTAN IZATEA.**



**INFORMATUAK EGOTEA, GEURE BURUAK
TREBATU ETA ENTRENATZEA.
MAITASUN ASKO ERAKUSTEA ETA ALDI BEREAN
TINKOTASUN ETA ASERTIBITATE ASKO ERE.**



UMOREA,

KONFIANTZA ETA
SAIATZEN
JARRAITZEA.

LEHENAGO ALA
BERANDUAGO
BUKATZEN DEN
GARAI BAT DELA
OROITZEA



GURASO KONSZIENTEAK
Zeure zentruan egonda,
presentziaren boterearekin



**Nire istorio propioa lantzen, digeritzen, onartzen.
Nolakoa da nire harremana autoritatearekin?
Eta arau eta mugekin?, Nolakoa izan zen nire
nerabezaroa eta nire harremana gurasoekin?**

Gako eta ondorioak Zer daramat? Zer eramango dut praktikara?

1.

2.

3.

4.

5.



Komunikazioa lantzeko mahai-jolasa



Nerea Mendizabal



Nerabe eta gurasoen
arteko harremanak

Donna Apellaniz



Gatazken garrantzia

Carles Capdevila



Comunicar con humor

Antonio Ríos



¡Ayuda! Tengo un hijo adolescente

Eskerrik asko



Leyre Cano

644 85 05 60

info@leyrecano.com

Acompañamiento familiar
y personal.

Formación y psicopedagogía.

www.leyrecano.com