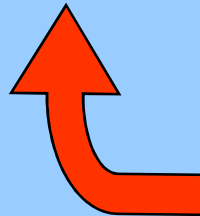


**HEZITZEKO
JARRERA OREKATUA**

**Ainara Lasuen Elorz
María Pilar Feijoo Portero**

HAZTEKO JOERA DAUKAGU

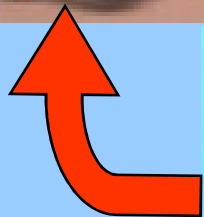
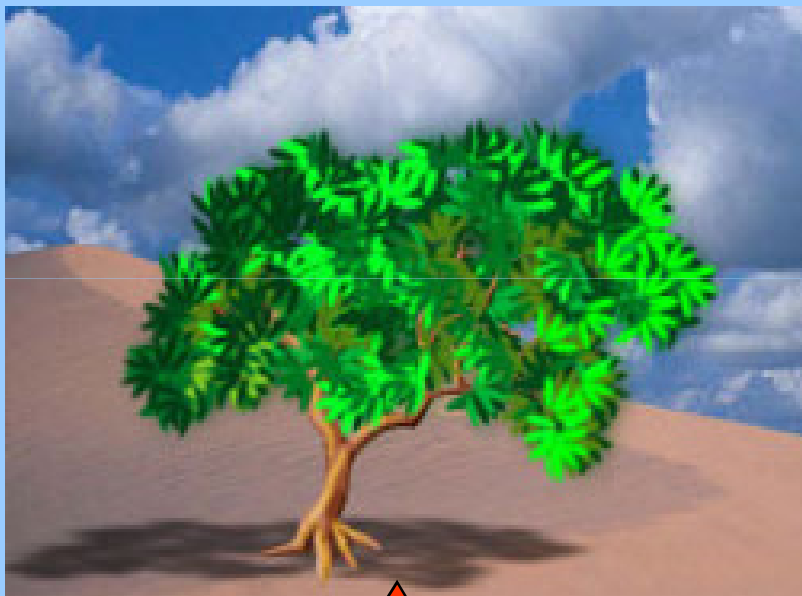


- Hazia eta zuhaitzaren artean ezberdintasun handia dago.
- Bidea oso luzea eta gogorra da, baina ona hemen albiste ona: haziak bide hori egin nahi du.



S.L.

INGURUNEAREN LAGUNTZA BEHAR DUGU

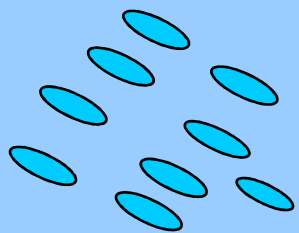


- Zuhaitzak ura, argia eta elikagaiak behar ditu.
- Haur eta nerabeek ere bai hazteko laguntza behar dute.



S.L.

MAITASUNA



SEGURTASUNA



BURUJABETASUNA

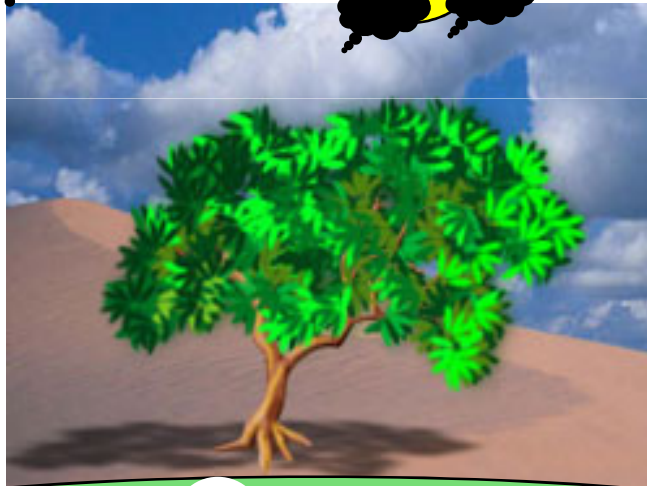
	NORBERAREKIN:	BESTE EKIN:
BURUJABETASUNA	Nire kabuz lortu bizitzan nahi edo behar dudana. Norberaren jabe izan.	Inbasioen aurrean erantzun, eskaera ez bidezko ei mugak ipini eta besteen errespetua lortu.
MAITASUNA	Norberaren burua zaindu, bizitzaz gozatu, norberaren burua ulertu eta barkatu. Autoestima.	Harremanak ezarri, besterengana hurbildu, maitatu, lagundu eta barkatu, gustokoa izan.
SEGURTASUNA	Gertakizunei lojika aurkitu, arriskuak kontrolatu, zalantzak txikiagotu.	Besteen jokaera ulertu, etsaiak saihestu, aliatuak aurkitu, ulertarazi.

EMOZIOAK: Arazoaren seinale.

**Maitasuna falta
zaigunean
TRISTETZEN gara.**



**Segurtasuna falta
zaigunean
IKARATZEN gara.**



**Gure lurraldea erasotzen dutenean
HASERRETZEN gara.**

EMOZIOEN ERAGINKORTASUNA

- Triste gaudenean laguntza eskatzen dugu eta lortzen dugunean POZTEN gara.
- Beldurtzen garenean arriskuei adi gaude eta hauek saihesten ditugunean, LASAITZEN gara.
- Haserretzen garenean gure lurraldea defendatzen dugu eta lortzen dugunean, besteenganako BEGIRUNEA dugu.



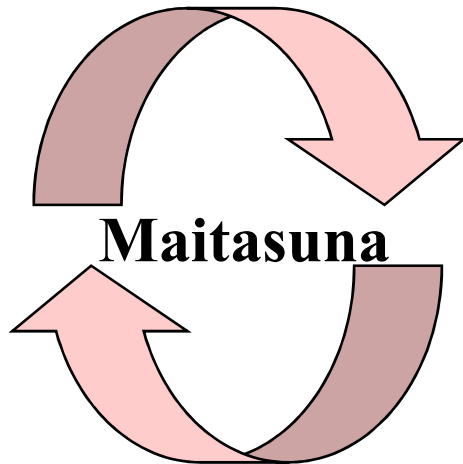
**POZA, LASAITASUNA ETA
BEGIRUNEA GIZAKIAREN
EZAUGARRIAK DIRA.**

EMOZIOAK ONARTU

Poza, lasaitasuna eta onberatasuna sentitzeko, tristura, beldurra eta amorrua aintzat hartu behar dira.

Emozioen Zirkuituak osatzen dituztelako.

Poza



Tristura

**Bihotzeko
Adimena**

Onezia



Amorrua

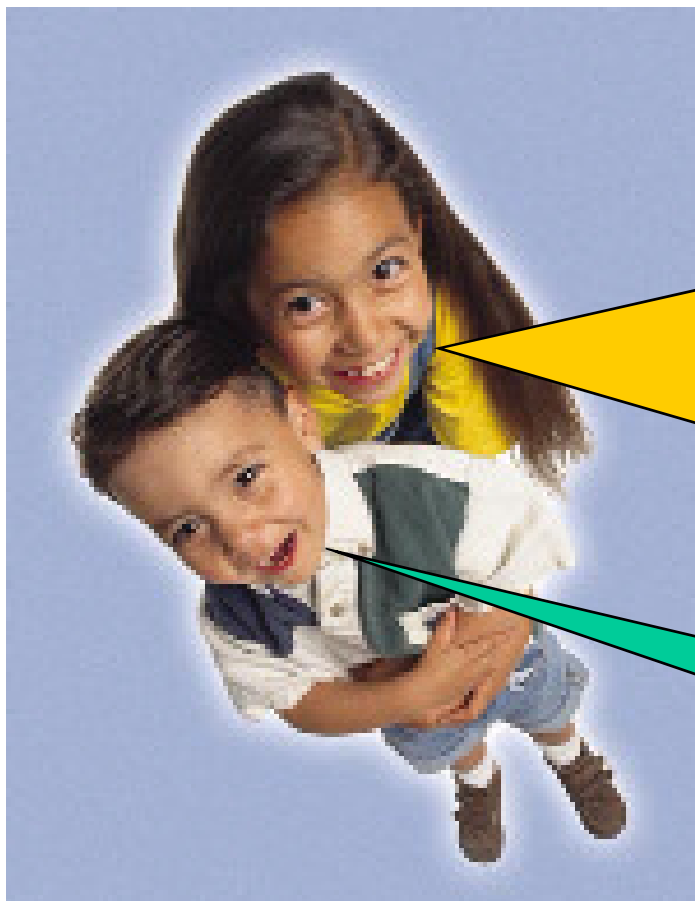
**Sabeleko
Adimena**

Lasaitasuna



Beldurra

**Buruko
Adimena**






Aita! Ama! Maisu!Andereino!
Ondo hazteko ondorengoak behar
ditugu:

- MUGAK
- MAITASUNA
- AZALPENAK




Txikitatik hiru gauzak jasotzen
ditugunean, hobeto hazten gara.

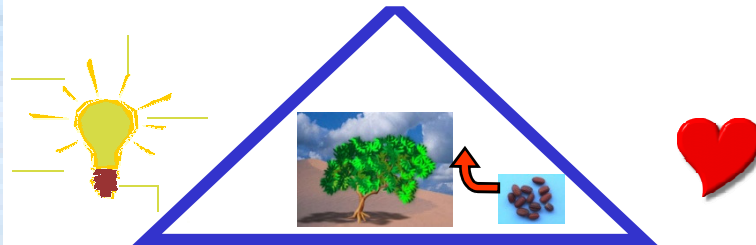
HEZITZEKO JARRERA OREKATUA

SEGURTASUNA BEHAR DUTENEAN: AZALPENAK




- Lasaitzen garenean. Arazoa aztertzen dugu eta erabakitzen laguntzen diegu.  Lojika eta sena erabiliz.
- Erabakitakoa martxan ipintzen laguntzen diegunean.  Iraunkortasunez eta kuraiaz.
- Beraian fedea dugunean eta aurrera egingo dutela esaten diegunean. 

JOKAERA DESEGOKIEN AURREAN: MUGAK

- Argi eta garbi esaten diegunean egin dutena ez dugula gustoko eta egindakoa zuzentzea eskatzen diegunean. 
- Ez ditugunean makurrarazten: gure emozioak izendatzen ditugu eta behar duguna eskatzen diegu. 
- Ez ditugunean zigorrak inposatzen: okerra zuzentzeko ekintzak proposatzen ditugu. Hauek guztion mesederako izango dira. 



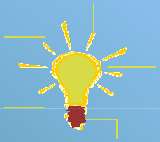
LAGUNTZA BEHAR DUTENEAN: MAITASUNA

- Beraien premiei lehentasuna ematen diegunean. 
- Laguntza egokia aukeratzen dugunean (Laguntzen zaitut zeuk zeure burua laguntzen baduzu) 
- Ezetz esaten dugunean laguntza beharrezkoa ez denean. (Nahiz eta haserretu edo txantaje egiten digute) 

NOLA HOBETU?



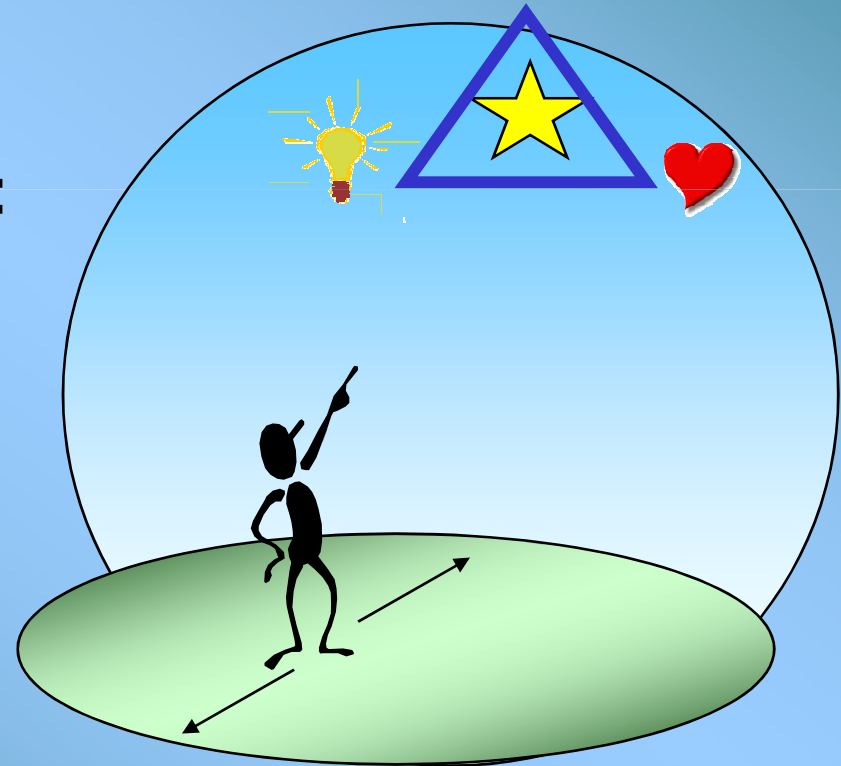
A) Jarrera orekatua garatzea aukeratuz.



B) Gure erantzunak aztertuz. (Astean behin: 15 minutu).



C) Musuaren legea erabiliz (Aurpegiaren alde batean ondo erantzun dudanean eta bestean gaizki erantzutean)





Atención Integral al Desarrollo de las Personas
Gizakiaen Hazkunderako Laguntza Osoa

www.sorkari.com