

FAMILIEN PRESTAKUNTZA PLANERAKO PROPOSAMENA

PROPUESTA DE PLAN DE FORMACIÓN PARA FAMILIAS

Sarrera

Seme-alaben heziketa, nagusiki, erresistentzia-lasterketa bat da, eguneroko uneen hurrenkera bat, arretarenak, zaintzarenak, elkar-planena, gatazka egoeren konponketarena, emozio bizien bizitzea (oso izaera desberdinetakoak), ustekabeenak, ikasitako ohiturenak...horiekin, adin txikikoek, garatzen joaten dira, hartzen doaz trebetasunak, gaitasunak, eta euren izaera kudeatzen doaz.

Bitartean, familiako helduak, aitak eta amak, ikasten doaz ere prozesu horretan, euren buruei buruz gehiago ikasiz, euren seme-alabekin baliagarria denari buruz eta familiarteko erlazioa nola kudeatu behar denari buruz, erlazio hori izan dadin gune bat familiako kide guztien osasuna eta ongizatea ekartzeko.

Nerabezaroa, hazkuntza epealdi bat da bereziki erabakigarri, bai umeak izateari uzten ari dioten umeentzako, bai gurasoentzako: neska edo mutil nerabearen izaeraren zehazketak, sarritan ekartzen ditu familietan galdera eta kezka handiagoa.

Zentzu horretan, familientzako prestakuntza nerabezaroaren garai horretan, planteamendu nagusizat du lanabesez hornitzea maila desberdinetan: egunerokotasunen parentesi baten modura proposatzen da, hausnartu ahal dezagun familiartean gauzak nola dauden, zer behar dugun, zer ari zaigun ondo joaten (hura indartzeko) eta zer komeniko litzaigukeen bestera egitea (hura aldatzeko). Gelditzeko tarte bat, nor bere buruari begiratzeko, hausnartzeko eta jarraian bueltatzeko (baina beste modu batera) familia erlaziora.

Jarraian, IES Miguel de Unamuno BHI-ko (Bilbo) familientzako prestakuntzarako proposamen bat aurkezten da. Ikastetxeko familietan eman daitezkeen beharizan desberdinei erantzuna emateko diseinaturik dago.

Familia batzuk interesa izan lezakete bereziki ikasteko eta prestatzeko solasaldietan jorratuko diren gairen batean; familia horiek aukera izango dute joateko euren interesekoak diren saioetara joateko. Beste familia batzuk, interesaturik egon litezke seme eta alaba nerabeekin duten erlazioari buruz hausnartzeko gune batean; guraso horiek, jarraian parte hartu dezakete prestakuntza plan

Introducción

La crianza de los hijos e hijas es, principalmente, una carrera de fondo, una sucesión de momentos diarios y cotidianos de atención, cuidados, planes conjuntos, resolución de situaciones de conflicto, vivencia de emociones intensas (de cualidades muy diferentes), momentos imprevistos, rutinas aprendidas... con lo que los menores van desarrollándose y adquiriendo habilidades, competencias y gestionando su personalidad.

Mientras tanto, los adultos de la familia, los padres y las madres, también van aprendiendo en este proceso, aprendiendo más de sí mismos/as, de lo que resulta útil con sus hijos e hijas y de cómo gestionar la relación familiar para que sea un espacio que permita la salud y el bienestar de todos los miembros.

La adolescencia es una etapa de crecimiento especialmente crucial tanto para los niños y las niñas que están dejando de serlo, como para las madres y los padres: la definición de la identidad del chico o la chica adolescente provoca habitualmente más interrogantes y mayor inquietud en la familia.

En este sentido, la formación para las familias en esta etapa de la adolescencia tiene como planteamiento principal propiciar a los padres y madres espacios de avituallamiento a diferentes niveles; se propone como un momento de paréntesis en las ocupaciones cotidianas, para poder reflexionar sobre cómo nos van las cosas en la familia, qué necesitamos, qué nos está yendo bien (para reforzarlo) y qué nos convendría hacer de otra manera (para cambiarlo). Un espacio para parar, mirar(se), reflexionar y volver después (pero de otra manera) a la relación familiar.

A continuación, se presenta una propuesta de formación para las familias del IES Unamuno (Bilbao). Está diseñada de tal manera que permite responder a necesidades diferentes que pudieran estar presentes en las familias del centro. Algunas familias pudieran tener interés en aprender y formarse específicamente sobre alguno de los temas sobre los que versarán las charlas; estas familias podrán asistir a las sesiones concretas que

osoan, eta horrela, saio bakoitzaren edukietatik haratago, ikasturte osoan zehar hartu dezakete auto-hausnarketaren eta talde-kontrastearen prozeduraren onura.

sean de su interés. Otras familias pueden estar interesadas en contar con un espacio habitual de reflexión sobre la relación con las hijas e hijos adolescentes; estos padres y madres podrán asistir de manera continuada a todo el plan de formación, de manera que más allá de los contenidos concretos de cada sesión, puedan beneficiarse del proceso de auto-reflexión y contraste grupal durante todo el curso escolar.

Helburuak

Prestakuntza plan hau osatzen duten saio desberdinetan parte hartzeak, gurasoei emango die aukera honakoa lortzeko:

1. Seme-alaben bizitzari eta hezkuntzari buruzko informazioa jaso eta ezagupen teorikoetan sakondu, baita familiaren barruko erlazioari buruz. Horrela, seme-alaben garapen sana bultzatu eta lagundu egingo dute.
2. Norberaren aitatasun estiloari buruzko autokontzientzia eta auto-ezagupena garatu, eta horrek seme-alaben garapenean eta hezkuntzan duen eragina. Konturatu zein den seme-alabekin erlazionatzeko modua, guraso modura izaten den jokaeraren ardura onartu, eta hura berrikusi-berregokitu ahal izatea, familietan sustatzeko edo indartzeko erlazio osasungarriak eta pozgarriak.
3. Komunikaziorako, erlazioarako eta gatazken konponketarako trebetasun zehatzak ikasi, seme-alaba nerabeen garapen-une konkretura egokituak. Gurasoek ikastea trebetasun horiek ekarriko du geroago horiek irakatsi ahal izatea euren seme-alabei.
4. Familiak biltzeko eta hausnartzeko gune bat bultzatu. Horrek ekarriko die euren esperientziak partekatzeko eta beste gurasoen esperientziak entzuteko aukera.

Objetivos

La participación continuada en las diversas sesiones que componen este plan de formación permitirá a las madres y padres participantes:

1. Adquirir información y profundizar en los conocimientos teóricos sobre aspectos diferentes de la vida y la educación de los hijos e hijas, y sobre la relación dentro de la familia, para poder así estimular y favorecer el desarrollo sano de los hijos e hijas.
2. Desarrollar la autoconciencia y el autoconocimiento de los padres y madres respecto al propio estilo de paternidad y su influencia en el desarrollo y la educación de los hijos e hijas. Darse cuenta de cuál es la manera de relacionarse con los hijos e hijas, asumir la responsabilidad sobre la propia conducta como padres y madres y poder revisarla-readecuarla con el fin de promover y/o reforzar relaciones saludables y satisfactorias en las familias.
3. Aprender habilidades específicas de comunicación, relación y resolución de conflictos cotidianos dentro de la familia, adaptadas al momento evolutivo concreto de los hijos e hijas adolescentes. Este aprendizaje de habilidades por parte de los padres y madres permitirá que puedan enseñárselas posteriormente a sus hijos e hijas.
4. Propiciar un espacio de encuentro y reflexión conjunta para las familias, donde poder beneficiarse de compartir las propias experiencias y escuchar las de otros padres y

madres.

Jarduerak eta kronograma

Actividades y cronograma

1. SAIOA

Izenburua: Zer egin dagoeneko nerabeak direla?

Saioaren edukia: deskribatuko dira nerabeek izaten dituzten eta adierazten dituzten aldaketa eta erreakzio naturalak haurtzaroa ustean; ohikoak diren gurasoen erreakzioak euren seme-alaben jarreretik; eta estrategia eta/edo jarrera desberdinak planteatuko dira, kide guztien garapen sanoa ahalbidetzen duen familia-erlazio bat lagunduko dutenak nerabezaroan.

Data eta ordutegia: 2014ko abenduaren 18a, 19:00etatik 20:30etara.

2. SAIOA

Izenburua: Babestu ditzagun gure seme-alaba nerabeak!: mugak maitasunez.

Saioaren edukia: mugei buruz lan egingo da. Muga bezala ulertzen da familiak nerabeei markatzen dien bidea bezala, nerabe-esperimentazioaren bitartez bizitzen eta ikasten utziz, nagusiek babestutako eta lagundutako modu batean. Zentzu horretan, mugei planteamendurekin familiarterako erlazioan sortzen diren gatazkak entzun eta ulertu ahal baditugu, erabili ahal izango ditugu hazteko eta helduago izateko.

Data eta ordutegia: 2015ko urtarrilaren 28a, 19:00etatik 20:30etara.

3. SAIOA

Izenburua: Teknologia berriekin sare-ratuak?

Saioaren edukia: Nagusiok zein nerabeek, teknologia berriei eta sare sozialei ematen diegun erabilpenari buruzko hausnarketa proposatzen da. Noiz erabiltzen ditugun aztertuko dugu, zertarako balio duten, zeintzuk abantaila eta desabantaila ekartzen dituzten...Horiek erabiltzen ditugunean sortzen zaizkigun emozioak identifikatzen saiatuko gara. Era berean, saiatuko gara identifikatzen gure

SESIÓN 1

Título: ¿Qué hacemos ahora que ya son adolescentes?

Contenido de la sesión: se describirán los cambios y reacciones naturales que los y las adolescentes experimentan y expresan al dejar la infancia; las reacciones emocionales habituales de los padres y madres con relación a las conductas de sus hijos e hijas; y se plantearán diversas estrategias y/o actitudes que favorecerán durante la adolescencia una relación familiar que permita un desarrollo sano de todos sus miembros.

Fecha y horario: 18 de diciembre de 2014, de 19 h. a 20:30 h.

SESION 2

Título: ¡Protejamos a nuestros hijos e hijas adolescentes!: límites con afecto.

Contenido de la sesión: se trabajará sobre los límites entendiéndolos como el camino que la familia marca a los y las adolescentes, permitiéndoles vivir y aprender a través de la experimentación adolescente, de una manera protegida y acompañada por los adultos. En este sentido, si podemos escuchar y entender los conflictos que surjan en la relación familiar con el planteamiento de los límites, podremos utilizarlos como una oportunidad para crecer y madurar.

Fecha y horario: 28 de enero de 2015, de 19 h. a 20:30 h.

SESION 3

Título: ¿En-red-ados con las nuevas tecnologías?

Contenido de la sesión: se propone una reflexión sobre los usos que, tanto adultos como adolescentes, hacemos de las nuevas

seme-alabek telefono mugikorrarekin edo sare sozialekin erlazionatzen direnean guk sentitzen ditugun emozioak. Nola bultzatu ahal ditugu nerabeengan babeserako aldagaiak, teknologia berrien erabilera bultzagarria eta sana egin dezaten?

Data eta ordutegia: 2015ko otsailaren 25a, 19:00etatik 20:30etara.

4. SAIOA

Izenburua: *Eurak maitatu euren burua maitatu dezaten: autoestimua zaindu nerabezaroan.*

Saioaren edukia: Seme-alaben autoestimu sano baten garapenean eragina duten gurasoen eguneroko jokakerak eta jarrerak identifikatuko dira, jaiotzetik nerabezarora. Era berean, planteatuko da gurasoen beraien autoestimua eta seme-alaben autoestimua garapenean artean dagoen erlazioa: pertsona modura nork bere burua baloratzen ikasi seme-alabei eredu sano bat eskaini ahal izateko.

Data eta ordutegia: 2015ko martxoaren 25a, 19:00etatik 20:30etara.

5. SAIOA

Izenburua: *Komunikatu familiaren barruan: hitzak baino gehiago..*

Saioaren edukia: Ezinezkoa da ez komunikatzea. Familiaren barruko erlazioan, etengabe ari gara mezuak trukatzeko (inplizituak eta esplizituak); horiekin, informazioa eta emozioak igortzen ditugu. Seme-alaba nerabeekin hobeto elkar-ulertzen lagunduko dizkiguten komunikazio-estiloak identifikatuko dira.

Data eta ordutegia: 2015ko apirilaren 29a, 19:00etatik 20:30etara.

6. SAIOA

Izenburua: *Emozioak eta nerabezaroa: zer dago begirada horren atzetik?*

Saioaren edukia: Nerabezaroan, neska-mutilek jarraitzen dute emozioak erabiltzen ikasteko prozesu horretan: egoera desberdinen aurrean zer sentitzen duten identifikatu; emozio horiek nola gidatu euren buruekin eta beste pertsonekin duten erlazioan. Emozio bakoitzaren ezaugarri

tecnologías y las redes sociales. Analizaremos cuándo las utilizamos, para qué nos sirven, qué ventajas y qué inconvenientes nos implican... Trataremos de identificar las emociones que nos surgen cuando nos manejamos con ellas, así como las que sentimos cuando nuestros hijos e hijas se relacionan con el móvil o las redes sociales. ¿Cómo podemos favorecer factores de protección en los y las adolescentes, de manera que hagan un uso estimulante y sano de las nuevas tecnologías?

Fecha y horario: 25 de febrero de 2015, de 19 h. a 20:30 h.

SESION 4

Título: *Quereres para que se quieran: cuidar la autoestima en la adolescencia.*

Contenido de la sesión: se identificarán los comportamientos y actitudes cotidianas de los padres y madres que influyen en un desarrollo sano de la autoestima en los hijos e hijas, desde el nacimiento hasta la adolescencia. Asimismo, se planteará la relación entre la autoestima propia de los padres y madres y el desarrollo de la misma en los hijos e hijas: aprender a valorarse como persona para ofrecer un modelo sano a los hijos e hijas.

Fecha y horario: 25 de marzo de 2015, de 19 h. a 20:30 h.

SESION 5

Título: *Comunicarnos en familia: más que palabras. ..*

Contenido de la sesión: es imposible no comunicarse. En la relación familiar, constantemente intercambiamos mensajes (explícitos o implícitos) con los que nos transmitimos información y emociones. Se identificarán aquellos estilos de comunicación que facilitarán que nos entendamos mejor con los hijos e hijas adolescentes.

Fecha y horario: 29 de abril de 2015, de 19 h. a 20:30 h.

SESION 6

Título: *Emociones y adolescencia: ¿qué hay debajo*

espezifikoa deskribatuko dira (poza, tristezia, amorrua, beldurra eta maitasuna) eta zein den seme-alabek behar duten erantzuna horietako bakoitzaren aurrean familiaren partetik, garapen emozional sano ahalbidetzeko. Zentzu horretan, gurasoak euren emozioekin kontaktuan daudenean, hobeto erantzun ahal izango diete adin txikikoen beharrian emozionalei.

Data eta ordutegia: 2015ko maiatzaren 27a, 19:00etatik 20:30etara.

Aurrekontua

Aurrekontu honetan sartzen da:

- Saioen inplementazioa (90 minutu saio bakoitzeko).
- IES Miguel de Unamuno BHIko Zuzendaritza-Taldearekin koordinazioa.
- Prestakuntza saioetarako deialdien hedapenaren antolaketa (IES Miguel de Unamuno BHI-rekin koordinatuta).
- Saioetan parte hartzen duten pertsonentzako dibulgaziorako materialak diseinatu eta egin.
- Familientzako Prestakuntza Planaren ebaluazioa, IES Miguel de Unamuno BHIko Zuzendaritza-Taldearekin koordinatuta.

6 saio x 190 €/saio bakoitzeko 1.140 euro

Yarima Etxeberria Ibáñez-ek aurkeztua.

Psikologoa – Psikoterapeuta

San Vicente k. 1, 1. esk. 48001 Bilbo

Tel.: 94 402 88 41 / 687 140670

Posta elektronikoa: yarimaetxeberria@gmail.com

de esa mirada?

Contenido de la sesión: durante la adolescencia los chicos y chicas continúan en ese proceso de aprendizaje de manejo emocional: identificar qué sienten ante situaciones diferentes y cómo manejar estas emociones consigo mismas/os y en su relación con otras personas. Se describirán las cualidades específicas de cada una de las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo y amor) y qué tipo de respuesta requieren los hijos e hijas por parte de la familia ante cada una de ellas, para posibilitar un desarrollo emocional sano. En este sentido, cuando los padres y madres están en contacto con sus propias emociones, podrán responder más adecuadamente a las necesidades emocionales de los menores.

Fecha y horario: 27 de mayo de 2015, de 19 h. a 20'30 h.

Presupuesto

El presente presupuesto incluye lo siguiente:

- Implementación de las sesiones (90 minutos por sesión).
- Coordinación con el Equipo Directivo del IES Unamuno.
- Preparación de las convocatorias para la difusión de las sesiones de formación (en coordinación con el IES Unamuno).
- Diseño y elaboración de materiales de divulgación para las personas participantes en las sesiones.
- Evaluación del plan de formación para las familias, conjuntamente con el Equipo Directivo del IES Unamuno.

6 sesiones x 190 €/sesión 1.140 euros

Presentado por: Yarima Etxeberria Ibáñez

Psicóloga – Psicoterapeuta c/ San Vicente 1, 1º
drcha. 48001 Bilbao Telf: 94 402 88 41 / 687
140670

Correo electrónico:

yarimaetxeberria@gmail.com