



## **TRATU ONAK BULTZATUZ**

**“NI, ZU, GU, EMAKUMEAK, GIZONEZKOAK, IZAERAK, IZANAK,  
BAKOITZAREN NABARDURAK, POZA, BEGIRADA,  
JOLASA, GORPUTZA LOTSAK, BELDURRAK, POZAK, PLAZERRA,  
HASERREA...GUZTI HONEK ESPAZIO BAT DAUKA GURE  
LANEAN, IKUSPEGI SISTEMIKOA ERABILIZ, ELKARRI  
BEGIRATUZ, BAKOITZARI DAGOKION LEKUA ESKEINIZ, GURE  
IZANAK ULERTUZ, ONARTUZ ARDURAK  
LANDUK..ERRESPETUAN OINARRITUTAKO BIDE BERRIAK  
ERAIKITZEN BIDE LAGUN GAITUZUE”**



# **AURKEZPENA**

Txosten honen bidez, gure lanaren aurkezpena luzatu nahi dizuegu.

Hurrengo orrietan gure lanerako ezarritako helburuak, metodologia eta plangintza azalduko ditugu.

## **MARKO TEORIKOA**

Lehenik eta behin, nahiz eta proiektu hau zehatza izan, gure lanak marko orokor batean oinarritzen da. Atal honen helburua hau azaltzea da, gure lanaren nondik norakoak hobeto ezagutzeko.

Gaur egun, praktika sexual arriskutsuak, bullyingna, drogak, eta gazteek dituzten bestelako portaerak hezitzaile guztien kezka bihurtu dira. Askotan, nahiz eta horrelako arazoak detektatuta egon, hezitzaileek topatzen duten oztopo nagusia eskuhartzean kokatzen da.

Arestian aipatutako arazoen jatorria bilatzeko beharra dago, hau gabe inoiz ez baitugu arazoen bideratze egokia lortuko eta. Guk arazo hauen jatorria bi prozesu nagusitan kokatzen dugu: bata norberaren identitatearen osaketa eta bestea, gizarteratze prozesuan.

### **IDENTIDADEA**

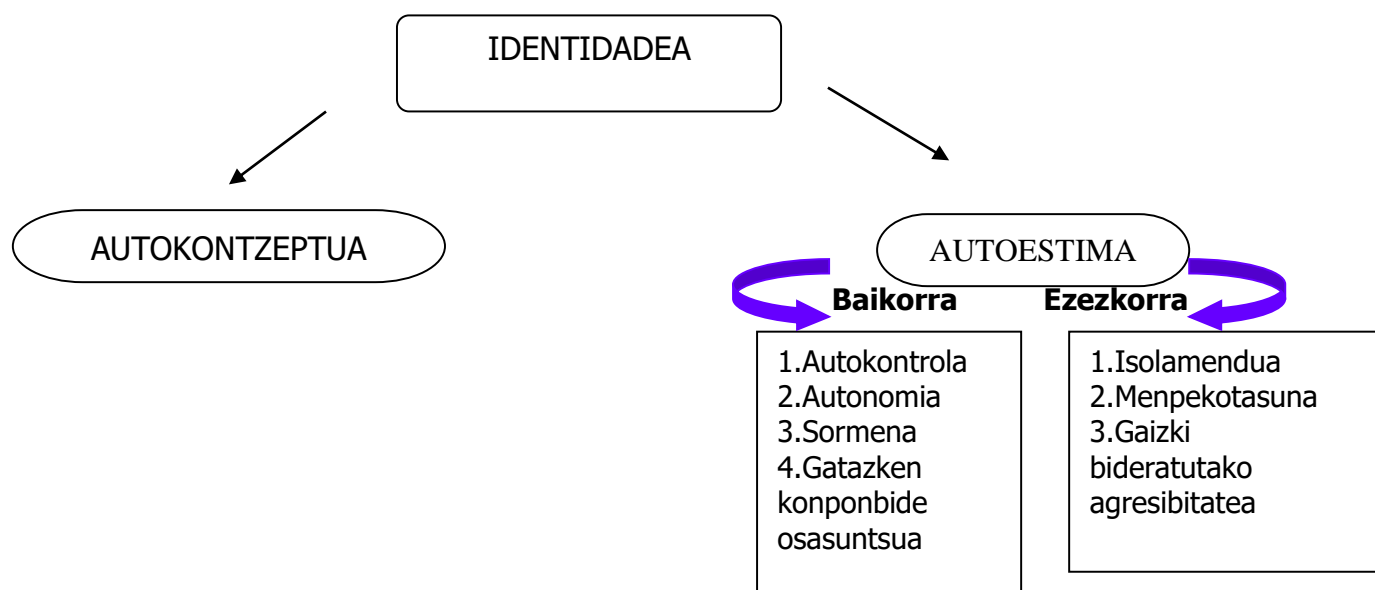
Identidadeari dagokionez, lehenik eta behin honen definizioa emango dugu, ondoren osagaiak aztertu eta azkenik honen osaketan pubertaroko garaiak duen garrantzia nabarmenduko dugu.

Identidadea norberak bere buruaz duen kontzeptua izango litzateke.

#### **Identidadearen osagaiak :**

1. Autokontzeptua: pertsonari buruzko egonkorra den ezagutza. "Norberaren ustetan norbera dena".
2. Autoestima: norberak bere buruari buruz daukan jarrerak, balorazioa, eta irudikapenak. "Izanaren baieztapena". Gure buruari buruz egiten dugun balorazioa denez, baikorra edo ezezkorra izan daiteke. Bata edo bestea edukitzeak ondorio ezberdinak ditu.

Adibidez, autoestima ona edukitzeak oztopo pertsonalak gainditzea, eta pertsonaren etorkizuneko proiektzioa (autokontrola) eratzen laguntzen du, norberaren autonomia bultzatzen du eta kalitatezko harreman pertsonalak ahalbidertzen ditu. Berriz, autoestima baxuak beste prozesu motak bizitzera eramaten gaitu: menpekotasun prozesuak, isolamendua eta agresiboak diren jokaerak.



Identidadearen osaketa, bizitzako garai guztietan garatzen doa, eta une guztietan aldaketak jasan dezake, beraz, ez da egonkorra. Gizartearekin harremanean gauden heinean, identitatea birmoldatzen da. Lehendabiziko bizitza urteetan finkatzen den oinarria, gero pubertaroan krisialdian sartuko direnak, une horretan moldagarriagoak dira, dinamikoagoak, aldatzeko errazagoak heldutan baino.

Pubertaroan, aldaketa fisiko, psikologiko eta intelektual garrantzitsuak ematen dira. Hauek, alde batetik, gaztearen garapenarekin lotutako sentimendu ezberdinak bizitzera eramaten ditu, bestetik bizi diren inguruan beraien identitate pertsonalaren bilaketa bultzatzen dute, eta azkenik aberasgarriak izango diren harremanen behar handia sentitzera eramaten ditu.

**Beraz, pubertaroa pertsonaren eraiketa prozesuan, eboluzio momentu garrantzitsua da.** Izan ere, etapa honetan aukera ezin hobea dagoelako bizitzaren forma propioak bilatu eta aukeratzeko

### **GIZARATERATZEA**

Gizarateratzean eragile ezberdinak daude. Hauek, garrantzi handia ala txikia hartuko dute, murgildua zauden gizarte horren ezaugarriak arabera, pertsona bezala zauden etaparen arabera eta azkenik gizarte egitura horretan duzun posizioaren arabera.

Prozesuaren hasiera naturala da, haur jaio berriak duen taldea familiarra da, baina berehala, beste talde ezberdinetara zabaltzen da. Esan daiteke, gizarte osoa dela

gizarteratze eragilea, eta kontaktuan jartzen den pertsona bakoitza modu batean edo bestean gizarteratze horren eragilea. Dena den, gizarte handia eta pertsona indibidualaren artean talde txiki asko dago, eta hauek izaten dira gizarteratzearen eragile nagusiak.

Gizarteratzeak garrantzia handia badu ere, gure lan planteamenduan indibiduoaren eraiketan du ardatz nagusia.

**Azkenik eta borobiltzeko, sexualitatea era osasuntsu batean bizitzeko derrigorrezkoa da aipatu ditugun bi prozesu hauek era osasuntsuan bizitzea. Hau da, gure lana, eta hezitzaileena orokorrean, honako hau da: bi prozesu hauetan gazte bakoitzari tresnak ematea norberak pertsona bakarra eta errepikaezina den heinean bere identitatearen osaketan laguntzeko. Horrela gizarteratzeko garaian baliabideak edukiko ditu horri eusteko eta bere izana besteen aurrean agertu eta baloratzeko.**

## **3.-HELBURUAK**

### **3.1. Helburu orokorrak**

Ondoren azalduko ditugun helburuak dira gure lanean ezarri ditugun helburu orokorrak, hauek baitira sexu hezkuntza aurrera eramateko beharrezkotzat jotzen ditugun oinarriak.

**1.- Sexua, sexualitatea eta praktika sexualak (erotika) kontzeptuak argitu eta beraien arteko ezberdintasunak zehaztu.** Izan ere, oraindik ere, sexualitateaz hitzegiterakoan, sexua eta sexualitatea kontzeptuak praktika sexualen menpe geratzen dira. Beraz, nahaste borraraste hau argitzea da gure helburua.

**2.- Naturaltasuna.** Gizaki sexutuak garenez, errealitate honetaz jabetu eta batez ere, barneratzen saiatu behar gara. Sexualitatea beste gai guztiak bezala landu behar da, taburik eta mitorik gabe eta argitasun osoz, era honetan, gure izatearen beste esparrutzat hartzeko era bakarra da.

**3.- Hiztegi egokia erabiltzea.** Egungo gizartean, gai honek sortzen duen irrika dela eta, garrantzizkoa iruditzen zaigu, gai honen inguruan, bestelako gaietan bezala, behar bezalako hiztegia erabiltzea.

**4.- Bakoitzaren bizipenei buruz hausnartu.** Sexualitatea norikberak bizitzeko era ezberdinak ditu, norikberak epe eta denbora ezberdinetan, ...hau da, norbera bakarra izanik, sexualitatea ere berea propioa dela konturatzearekin batera, bere bizipenak aztertzea izango da helburua. Honela bakoitzaren bizipen ezberdintasuna kontutan izanik, errespetua ere bila dezakegu, denok bizipen ezberdinak ditugunez gero, errespetua merezi dugu, eta bai sexualitatean, bai beste edozein arlotan hau funtsezkoa da gizartean bizi nahi izanez gero.

**5.- Hezkidetzak.** Gizakia bere osotasunean hezi nahi dugunez, ez dugu sexuen artean ezberdintasunik onartzen eta beraz, gure heziketa guztian hezkidetzak oinarrian dago. Sexuazio prozesua bakarra eta errepikaezina da gizabanako bakoitzean eta beraz, gure lantzeko era pertsonala eta biografikoa da.

**6.- Harreman osasuntsuak eraikitzen lagundu.** Gure arteko harremanak osasuntsuak izatea lortzea baldin bada gure helburua, abiapuntutzat bakoitzaren nahiak eta beharren errespetoa jo behar dugu. Soilik gure burua errespetatzen ikasten dugunean, besteekiko harremanak errespetuzkoak izango dira.

**6.- Sexualitatea, afektuak eta emozioak adieraztea.** Komunikazio afektiboa eta pertsonen arteko komunikazioa lantzeko ahalegin berezia egingo dugu. Hau da, gure arteko harremanak lantzerakoan arreta berezia jarriko diogu ondorengo ideiei.

Gure arteko harremanak osasuntsuak izatea lortzea baldin bada gure helburua, abiapuntutzat bakoitzaren nahiak eta beharren errespetoa jo behar dugu. Soilik gure burua errespetatzen ikasten dugunean, besteekiko harremanak errespetuzkoak izango dira. Beraz eta ideei nagusi hau abiapuntutzat hartuta ondorengoak izan dira landuko diren helburuak:

- Nire behar eta nahiak zeintzuk diren identifikatzea eta gureak diren heinean errespetatzen ikastea. Ondorioz, guk nahi duguna identifikatzerakoan errudun sentimenduak ez bizitzea.
- Besteiei gure nahiak edo beharrak adierazten ikastea, beti ere komunikazio argia eta afektiboa beharrezkoa dela azpimarratuz.
- Nire nahiak eta besteenak kontrajarriak direnean, gatazkari irtenbidea emateko baliabideak ematea edota denon artean gure formak zeintzuk izan daitezkeen hausnartzea. Honez gain, gatazka beharrezko pausua eta ikasketa prozesu zabala eskaintzen duen egoera bat dela azpimarratu, hau zerbait naturala eta beharrezkotzat joz.

Une honetan lagun taldeak duen erreferentzialtasuna kontutan edukita, askotan bakoitzaren beharrak ahazten dira, taldearen nahiari garrantzia emanez. Egoera hauek identifikatzen ikastea da gure asmoa, gazteek egoera horren kontzientzia har de



## 4 LAN PLANGINTZA

### IKASLEAK

#### **NORBERAREN BURUA ETA AUTOESTIMA. HARREMAN SOLIDARIOAK ETA ERAIKITZAILEAK**

Norberaren burua eta autoestima sustatzea behar beharrezkoa da besteekin harreman eraikitzaile, solidario eta osasuntsuak lortu nahi baditugu.

Pertsonak modu honetan funtzionatzen dugu:

Emozioa → Pentsamendua → Hitza → Ekintza

Emozio bat sentitzen dugu, horrek pentsamendu batera eramaten gaitu eta horrek hitza eta ekintza zehatz bat burutzeraz garmatzen. Txikitatik gure autoestima ez bada lantzen, gure hasierako emozioak ezezkorrak izango direnez, izango ditugun pentsamenduak ere hala izango dira eta burutuko ditugun ekintzak besteen kontrakoak edota gure buruaren kontrakoak izango dira.

Emozio guzti hauek identifikatzeko gorputza da gure semaforoa, zer sentitzen dut, non sentitzen ditut emozioak... . Horregatik, gorputzak adierazten digunari kasu egitea garrantzitsua da, berak pistak emango dizkiogu sentitzen duguna identifikatzeko.

#### **LEHEN HEZKUNTZA 4. MAILA**

##### **Oinarrizko edukiak:**

- Gorputzaren kontzientzia eta bere balioa
- Gorputza plazer iturria
- Gorputzaren balioaren bidez, higiena eta berekiko zainketa
- Norbere ezaugarri positiboak, dohaiak, trebetasunen kontzientzia, norberaren autoestima hobetzeko
- Autoestimaren garrantzia harreman osasuntsu, solidario eta eraikitzaileak edukitzeko
- Sentimendu eta emozioen onarpena eta modu egokian adieraztea
- Pertsonen arteko harremanak eta batez ere lagun taldeetan sortzen diren harremanak (ezberdina izatea, ezberdin jokatzea, lagunaren arteko

harreman ez osasuntsuak, taldeak hartzen dituen erabakien aurrean norberaren jarrera....)

- Harremanetan kooperatzearen beharra
- Entzuketa aktiboa
- ...

### **Saioen antolakuntza:**

#### **1. SAIOA:**

- Aurkezpena
- Gorputz espresio saioa
- Gure gorputza errespetatu, zaindu eta maite dugu
- Higienearen garrantzia

#### **2. SAIOA**

- Norberaren autoestima
- Gizarte trebezien garrantzia
- Pertsonen arteko ezberdintasuna eta horren aberastasuna
- Ezberdinaren aurrean dudaren jarrera

#### **3. SAIOA**

- Harreman osasuntsuak eraikitzen zer behar da?
- Kooperazioaren beharra harremanetan
- Komunikatzen ikasten ari gara (kritikak eta elogioak, modu egokian esan eta jaso, ezetza esaten eta jasotzen, nire gustoak adierazi....)
- Entzuketa aktiboaren beharra (nola entzuten dut?)
- Saioen ebaluaketa.

## **SEXU-HEZKUNTZA ETA HEZKIDETZA**

Programa honetan aurrera eramango den hezkuntza afektibo sexualean dugun eredu definitzeko, Felix Lopezek *eredu biografiko* deritzona erabiliko da. Eredu hori askatasun pertsonalean oinarrituta dago, baina gizartearen eta horren parte den eskolaren esku-hartzea baztertu gabe, eta hainbat balioen alde egiten du: onespeneren etika, sexuen arteko berdintasuna, pertsonarteko leialtasuna, plazer partekatua, erantzukizun partekatua, autonomia emozionala eta joera sexualen arteko berdintasuna.

### **LEHEN HEZKUNTZA 6. MAILA**

#### **Oinarrizko edukiak:**

- Sexualitatearen kontzeptu zabala (plazerraren lotutako kontzeptua, adin ezberdinetan ematen den sexualitate mota: haurtzaroan, pubertaroan, heldutan...)
- Neska mutil izatea- estereotipoak, rolak
- Norberaren autoirudia eta gorputzaren ezagutza eta onarpena
- Sexualitatearen inguruko mitoak
- Pubertaroko aldaketak (hastear daudela)
- Norberaren jatorria
- Sexualitatea eta ernalketaren arteko ezberdintasunak
- Familia eta gizartean dauden famili eredu ezberdinak
- Sentimendu eta emozioen onarpena eta adierazpena
- Pertsonen arteko harremanak eta batez ere lagun taldetan sortzen diren harremanak (ezberdina izatea, ezberdin jokatzeko, lagunaren arteko harreman ez osasuntsuak, taldeak hartzen dituen erabakien aurrean norberaren jarrera....)
- ...

#### **Saioen antolakuntza:**

##### **1. SAIOA:**

- Aurkezpena
- Galderak eta kezak. Sexualitatearen inguruan dakitena abiapuntu.

- Sexualitatea eta hezkidetzaren kontzeptu zabalak landuz.
- Gure gorputza: pubertaroko aldaketak, emozioak ezagutu, adierazi eta landu.
- Autoestimaren garrantzia: nire burua ezagutu, baloratu.
- Neska eta mutil izatea: aukera ezberdinak aztertu.

## **2. SAIOA**

- Maitasun harreman desberdinak: laguntasuna, maitemina, familia.
- Neska eta mutilen arteko harremanak: nola eraiki harreman osasuntsuak.
- Pubertaroa: taldearen beharra. Gatazkak bideratzeko baliabideak.

## **3. SAIOA**

- Praktika sexualak: desioa, beharra, praktika sexual ezberdinak
- Komunikazioa: nondik jasotzen dut informazioa?
- Gurasoekin komunikazioa.
- Saioen ebaluaketa.

## **GURASOAK**

### **OINARRIZKO EDUKIAK**

---

Sexualitatea kontzeptu zabalaren aurkezpena.

- Sexualitatea: garapen ebolutiboa (adinez adin ezaugarriak)
- Hezkuntza sexualaren oinarriak.
- Seme-alabekin hezkuntza sexuala burutzeko tresnak.
- Egoera ezberdinean haurrean interbentzio aukerak.
- Neska eta mutil izatea- rolak eta estereotipoak
- Haurrak eta Nerabeak eta haien harremanak, neska mutil harremanak
- Gurasoek bidalitako mezuen azterketa, beraientzako zailak diren egoera ezberdinak landu.
- Gurasoen arteko harremanak eredu, familia giroan sortu daitezkeen -- gatazka eta zailtasunei aurre egiteko klabeak landu.
- Emozio eta sentimenduan mundua: adierazten laguntzea, gurasoen papera...
- Komunikazioa, gurasoak nola komunikatzen garen seme-alabekin.
- Gazteei trebetasun ezberdinak erakustea.
- Adimen emozionalaren garrantzia eta hau nola garatu

## **IRAKASLEGOA**

### **OINARRIZKO EDUKIAK**

---

#### **HEZKIDETZA, DETAILA SUTILEN MUNDUA**

- Egitasmoaren aurkezpen orokorra eta saioen egituraketa.
- Neska eta mutilak elkartzea, ez da hezkidetza. Hezkidetzaren esanahia.
- Hezitzaileen mezuak, beraientzako zailak diren egoera ezberdinak landu.
- Irakasleen arteko harremanak eredu, gelan sortu daitezkeen gatazka eta zailtasunei aurre egiteko klabeak landu.
- Tratu txarrak prebenitzeko tratu onak.
- Tratu onak: hezkidetza, haur prebentzioa, sexu heziketa, erantzukidetasuna ....
- Emozio eta sentimenduan mundua: adierazten laguntzea, irakaslearen papera...
- Komunikazioa, irakasleak nola komunikatzen garen haurrekin.
- Adimen emozionalaren garrantzia eta hau nola garatu

#### **SEXUALITATEA**

- Sexualitatearen kontzeptu zabalaren aurkezpena.
- Sexualitatea: garapen ebolutiboa (adinez adin ezaugarriak), haurtzaroan ezaugarrietan erreparatuz.
- Ikasleekin sexualitatea lantzeko giltzarriak.

Egoera ezberdinean aurrean interbentzio aukerak

<b>HARTZAILEAK</b>	<b>SAIO KOPURUA</b>	<b>ORDU KOPURUA</b>
HH LH IRAKASLEAK	3 saio	6 ordu
LH GURASOAK	Saio bat	2 ordu
LH 4 IKASLEAK	3 saio	6 ordu
LH 6 IKASLEAK	3 saio	6 ordu

## **5.- METODOLOGIA**

- Helburu hauek klasean lantzeko orduan, metodologiak garrantzi berezia hartzen duela argi dago.
- Horretarako jolasetatik eta erabat ludikoak diren ekintzetatik abiatuko gara haientzat saioak erakargarriak izan daitezen. Era honetan, klaseak oso dinamikoak izango dira eta egunerokotasun puntu nabarmenak izango dituzte.
- Bestalde, jolas edo dinamika hauen bitartez haien bizipenak kanporatzea eta lantzen saiatuko gara, hauxe baita era bakarra sexualitatea bezalako gaietan eragiteko. Haien bizipenetatik abiatutako hausnarketa bideratuz, haien emozioak, haien gorputzean sentitzen dituzten gauzak... landuko dira, haientzat une honetan errealak suertatzen diren gaiak eta haientzat baliogarriak diren hausnarketak burutuko dira. Sexualitatea lantzeko derrigorrezkoa da metodologia hau erabiltzea, bestela egindako lan guztia ez luke ezertarako balio izango, abiapuntua beraien errealitatea behar du eta ez telebistan edo helduengandik jasotzen dituzten mezuak.
- Denek partehartzea helburu izanik, garrantzizkotzat jotzen da, funtzionatuko dugun eran funtzionatzea, hau da, lehendabizi, bakarkako lana burutuko da, honek bakoitzak bere behar edota bizipenetan hausnartzea errazten duela argi baitago.
- Ondoren, behin bakoitzak lan pertsonal hori burutu duenean, talde txikietan amankomunean jarriko da eta ondoren talde handian. Honek zera lortzea du helburu: era guztietako pertsonen parte hartzeko aukera edukitzea. Ozenean hitz egiten ausartzen ez direnen eritzia talde txikian ematea landuko baita.
- Bestalde, aipatu soilik hezitzaileak une guztietan ikasleekiko izango duen jarrera bakoitzaren izaeraren eta garapenean bizi duen unearen errespetoan oinarrituko dela, hau da, klaseko inor ez da behartuko partehartzera, alderantziz hasierako enkuadrea egin ondoren, hots, zertaz hitz egingo dugu azaltzerakoan, prest sentitzen ez den edo



desoroso sentitu daitekeen ikasleari saioetatik ateratzeko aukera emango zaio edo bestela, edo bertan geldituz gero, bere gelakoek honetan duten partehartzea zalantzan ez jartzea eskatuko zaie. Norberaren hausnarketa lanetan, errespetua derrigorrezkoa da etekinak lortu ahal izateko, eta taldean lan egiten dugula kontutan edukita, bai hezitzaileak baita ikasleek ere honi behar bezalako garrantzia eman behar zaio.

-

-

-

-



**HARREMANETARAKO:**

**HARREMANAK ELKARTEA**

**609606777**

**[WWW.Harremanak.eus](http://WWW.Harremanak.eus)**