

Osasun Mentala



FP Euskadi LH

ANTSIETATEAREN PREBENTZIOA TAILERRA



COVID-19

**GAZTE ETA NERABEEN OSASUN
MENTALA**

1.- JUSTIFIKAZIOA

Antsietatea emozio normala, eta izatez, egoerei aurre egiteko lagungarria izan arren, indar gehiegi hartzen duenean edota orokortua denean, arazo bihurtu daiteke eguneroko bizitzan eragina izaten hasten delako. Beldur edo ardura irrazionalak kudeatzen ikastea oinarrizkoa da egunerokotasunean oreka emozionalarekin funtzionatu nahi badugu.

Eusko Jaurlaritzako datuen arabera (2002-2018 bitartean), etengabeko gorakadan doa 15 eta 29 urte bitarteko gazteen antsietate eta depresio tasa, eta bereziki 2013tik aurrera. Urte horretan % 13.7koa zen tasa, % 18.3koa zen 2018an.

Covid-19ak joera honi larritasuna erantsi dio. Proiektu honetan egindako ikerketaren arabera, antsietate krisiak sintoma nabaria izan dira konfinamenduan eta konfinamendu ondorengo errealitatean (ikus proiektuaren justifikazioa).

Atal honetan topatu diren dinamikek, nerabeei egoera hauek saihesteko tresnak eskaini nahi dizkie. Horretarako, lehenengo antsietatea identifikatzen eta bere funtzionamendua ezagutzen ikasi behar dugu: zein diren antsietatearen alderdi emozional, kognitibo eta fisikoak. Gainera, autoestimua indartu beharko dugu: seguritate gabeziak, akatsei beldurra edota perfekzionismoa ez dira lagun onak antsietatea kudeatzeko. Bestalde, gero antsietate horren erregulazio kognitibo eta fisikorako estrategiak lantzen dira.

2.- HELBURUAK

Helburu orokorra:

Antsietatearen prebentzioa lantzea.

1. Antsietatea zer den ezagutzea.
 - a. Antsietatearen dimentsio emozional, kognitibo eta fisikoak identifikatzea
 - b. Autoestimua garrantzia baloratzea

2. Antsietatea erregulatzeko teknikak ezagutzea.
 - a. Antsietatearen erregulazio fisikoa
 - b. Antsietatearen erregulazio kognitiboa

3.- BALIABIDEAK

DINAMIKA 1:	
ZENBAKIA ETA IZENA: 1. DINAMIKA, Zer dakit antsietateaz?	
HELBURUA:	Antsietatea zer den ezagutzea
AZPIHELBURUA:	Antsietatearen dimentsio emozional kognitibo eta fisikoak identifikatzea eta hiru dimentsioak bereizteko gai izatea
MATERIALA:	Telefono mugikorrak Digitalak: <i>Kahoot-a</i>
ESPAZIOA:	Gela bat
DENBORA:	45 minutu
TALDEAREN TAMAINA:	20-25 pertsona
ADINA:	12-16 urte bitartean
DESKRIBAPENA:	Kahoot bat egingo da eta amaitzean bertan landutako galderak berreskuratuko dira banan-bana, denon artean komentatzeko hausnarketa bultzatuz.
OHARRAK:	Dinamika burutu ondoren, zein aldaketa, hobekuntza, etab. proposatzen diren idatziko dugu atal honetan. Saioan zehar giro atseginabultzatzea eta behaketa egitea garrantzitsuak izango dira. https://create.kahoot.it/details/bec441b9-5b4d-457d-afd8-29eca0e485ab
EBALUAZIOA:	Dinamikaren bukaeran galdetuko da gelan ea baliagarria izan den eta ezagutza berriak eskuratu dituzten. Beraien erantzunak jasoko dira.

DINAMIKA 2: Nire emozioak identifikatzen
HELBURUA: Antsietatea zer den ezagutzea
AZPIHELBURUA: Antsietatearen dimentsio emozional kognitibo eta fisikoak identifikatzea eta hiru dimentsioak bereizteko gai izatea
MATERIALA: Musika, Mandalak etamargoak.
ESPAZIOA: Gela bat
DENBORA: 45 minutu
TALDEAREN TAMAINA: 20-25 pertsona
ADINA: 12-16 urte bitartean
DESKRIBAPENA: Partaide bakoitzari Mandala bat emango diogu eta margotu egin beharko dute, guk musika lasaia jartzen dugun bitartean. Mandala margotzen amaitzen dutenean kolore bakoitza sentimendu edo emozio batekin lotu beharko dute. Amaitzeko, Mandala aztertu eta hausnarketa bultzatuko da. Erabili diren koloreak kontutan izanda, zein momentu emozionalean kokatzen den bakoitza aztertuko da gelan.
OHARRAK: Dinamika burutu ondoren, zein aldaketa, hobekuntza, etab. proposatzen diren idatziko dugu atal honetan. Saioan zehar giro atsegina bultzatzea eta behaketa egitea garrantzitsuak izango dira.
EBALUAZIOA: Dinamikaren bukaeran galdetuko da gelan ea baliagarria izan den eta ezagutza berriak eskuratu dituzten, horrez gain ea beraien emozioak identifikatzen lagundu dien. Beraien erantzunak jasoko dira.

DINAMIKA 3: KAHOOT
HELBURUA: <ul style="list-style-type: none">- Antsietatea zer den ezagutzea.
AZPI HELBURUAK: <ul style="list-style-type: none">- Antsietatearen dimentsio emozional, kognitibo eta fisikoak identifikatzea.
MATERIALA: Mugikorra eta Kahoot
ESPAZIOA: Gela bat
DENBORA: 30 min
TALDEAREN TAMAINA: 20-25 pertsona
ADINA: 12 urtetik gora
DESKRIBAPENA: <p>Gelako pantailan Kahoota irekiko dugu, bertan kodigo bat egongo da eta bakoitzak bere mugikorrean kodigo hori idatzikodu. Ondoren, galdera batzuk agertuko dira gelako pantailan eta beran lau erantzun posible egongo dira eta bat izango da zuzena. Galdera bakoitza erantzuteko denbora labur bat izango dute 20 segundo gutxi gorabehera. Denbora amaitzen denean mugikor bakoitzean erantzuna zuzena edo okerra izan den jarriko du. Gero, beste galdera bat azalduko da eta horrela galdera guztiak erantzun arte. 10-15 galdera izango dira gutxi gora behera.</p> <p>Dinamizatzaileak, galdera bakoitzaren ondoren informazioazabalduko du eta eztabaidatu egingo da nerabeen artean.</p> <p>https://create.kahoot.it/details/76e3279d-be0d-425b-ad10-3591336392e5</p>
OHARRAK: Galderen bitartez informazioa bilduko dute eta ikastea izangoda joko honen helburua.

DINAMIKA 4: IEEEUP!!
<p>HELBURUA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antsietatea zer den ezagutzea. <p>AZPI HELBURUAK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoestimua garrantzia baloratzea.
<p>MATERIALA: Papera, boligrafoa</p>
<p>ESPAZIOA: Gela bat</p>
<p>DENBORA: 1'5 h</p>
<p>TALDEAREN TAMAINA: 20-25 pertsona</p>
<p>ADINA: 12-16 urte bitartean</p>
<p>DESKRIBAPENA:</p> <p>Tailer honetan lau ekintza ezberdin egingo ditugu autoestimua igotzeko. Antsietatean garrantzi handia dauka autoestimua, hau da, autoestimua baxua duenak aukera gehiago ditu antsietatea edukitzeko. Beraz, saiatuko gara lau ekintza hauekin autoestimua garrantzi handiagoa ematen.</p> <p>1.- Borobil batean kokatu eta bakoitzak paper bat hartu eta goian bere izena idatzi, ondoren ondokoari pasa papera eta honek zure ezaugarri positiboren bat jarri beharko du.</p> <p>Horrela gelako guztiek, gelakide guztien paperan idatzi arte. Bukatzeko norberari dagokion papera eman eta hausnartzeko denbora bat utziko dugu.</p> <p>2.- Imajinazioa landu. Galdetu denei hemendik 30 urtetarantola ikusten duten beren burua. Horretarako galdera batzuk egingo ditugu. Nola imajinatzen zara fisikoki?, Zertara dedikatuko zarela uste duzu?, Zenekin bizi zara?, Ze afizio dituzu? Bikoterik baduzu?, Umerik baduzu?, Zertan pasatzen duzu zure denbora libre?, Zoriontsua zara?...</p> <p>3.- Orri batean zortzi aldiz idatzita edukiko dugu Ni naiz.... gero bakoitzak bere 8 ezaugarri positiborekin beteko du.</p> <p>4.- Zuhaitz bat marraztu behar dute sustrai, adar eta fruituekin. Sustraietan norberaren ezaugarri positiboak jarrikoditu, adarretan norberak egindako lorpen positiboak jarriko ditu eta fruituetan norberak lortutako garaipenak edo existentziak.</p> <p>Amaitzeko, gustatuko litzaiguke zuen buruarekin hausnarketa bat egitea, hau da, zure buruarekiko ikuspuntua aldatu den hala berdin jarraitzen duen. Baliagarriak iruditzen zaizkizue ekintza hauek?...</p>

OHARRAK: Ekintza bakoitzarekin lortu nahi duguna honako hau da:

- 1.- Gainerako en ezaugarri positiboak behatzen eta baloratzen ikastea. Ematen eta jasotzen ikastea.
- 2.- Ikasleei ohartaraztea beren etorkizuneko proiektuak beren baitan daudela neurri handi batean.
- 3.- Denok ezaugarri positiboak ditugula ohartzea. Konparatzen dugunaren arabera izango da gure balorazioa.
- 4.- Norberaren eta besteen ezaugarriak ezagutzea bultzatzea. Auto-balorazioa sustatzea. Konfiantza areagotzea

EBALUAZIOA:

Dinamikaren bukaeran galdetuko da gelan ea baliagarria izan den eta ezaugarri berriak eskuratu dituzten, eta autoestimua areagotzeko iritzi berriak dituzten.



5 DINAMIKA: EMOZIOAK MARGOTU

HELBURUA:

- Antsietatea erregulatzeko teknikak

AZPI HELBURUAK:

- Antsietatearen erregulazio kognitiboa
- Emozioak adierazi eta sormena landu

MATERIALA:

- Orriak
- Margoak
- Pintzelak
- Musika

ESPAZIOA: gela zabal bat

DENBORA: 15 minutu

TALDEAREN TAMAINA: 20-25 pertsona

ADINA: 12 urtetik gora

DESKRIBAPENA: Pertsona bakoitzak bizi duen situazio positibo edo negatibo bat pentsatu behar du eta transmititzen dion sentimendua adierazi behar du marrazki baten bitartez musika entzuten.

OHARRAK: Saioan zehar behaketa garrantzitsua da.

EBALUAZIOA:

- Nola sentitu zarete?
- Erraza izan da marraztea?

DINAMIKA 6: MEDITAZIO MUSIKALA

HELBURUA:

- Antsietatea erregulatzeko teknikak

AZPI HELBURUAK:

- Antsietatearen erregulazio fisikoa
- Estresa eta antsietatea kudeatzeko tekniketaren trebatzea

MATERIALA:

- Esterilak
- Musika

ESPAZIOA: gela zabal bat

DENBORA: 15 minutu

TALDEAREN TAMAINA: 20-25 pertsona

ADINA: 12 urtetik gora

DESKRIBAPENA: Denak lurrian edo esterila baten gainean etzanda egongo dira, bitartean musika erlaxatu bat jarriko zaie, eta meditazio egiteko nahi duten lekuan imajinatu behar dute, pentsamendu oro baztertuz eta burua erlaxatuta eta arnasketan kontzentratuta uzten duten bitartean

OHARRAK: Saioan zehar behaketa garrantzitsua da

EBALUAZIOA:

Nola sentitu zarete?

Erraza izan da meditazioan konektatzea?

**DINAMIKA 7:
BEDERATZI PUNTUAK**

HELBURUA:

- Antsietatea erregulatzeko teknika

AZPI HELBURUA:

- Antsietatearen erregulazio kognitiboa

MATERIALA:

- Orriak
- Boligrafoak

ESPAZIOA: gela zabal bat

DENBORA: 15 minutu

TALDEAREN TAMAINA: 20-25 pertsona

ADINA: 12 urtetik gora.

DESKRIBAPENA: Orri batean 9 puntu margotuko ditugu eta arkatz edo boligrafo batekin puntu guztiak lotu behar izango ditugu. Bi lege daude, lehenengoa arkatza ezin da orritik altxatu eta bigarrena ezin da puntu berdina behin baino gehiotan pasa.

OHARRAK: Saioan zehar behaketa garrantzitsua da

EBALUAZIOA:

Nola sentitu zarete?

Erraza izan da ariketa?