

A teal vertical bar is positioned on the left side of the page. A black outline, resembling a large 'L' shape, starts from the top of the teal bar, extends to the right, then down, then right again, and finally down to the bottom of the page.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA **OSASUNA** SARETZEN

Telmo Lazkano eta Maitane Ormazabal

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN

PROGRAMAREN FILOSOFIA

Mugikorrarekiko adikzioa errealitate bihurtu den azken hamarkada honetan eta era berean, nerabeen arteko osasun mental arazoak inoiz baino kopuru altuagoetan ditugunean, ondorengo galderak eta kezka gure lurraldeko famili eta eskola guztietan zehar zabaldu dira :

Zergatik geratzen dira hainbeste gazte beren telefonoen amildegi birtualean ordu amaigabeetan kateatuta? Zer sekretu ezkututzen dira sare sozialen atzean? Zein teknika erabiltzen dituzte? Zein dira sare horien benetako funtzionamendua, inpaktu kognitiboa, emozionala eta mentala?, eta, era berean, nola dugu benetan harreman osasuntsu bat eraikitzea nonahi dagoen teknologia honekin? Nola lagundu dezakegu familia zein eskola esparrutik?

Baina egungo egoerak haratago eramaten gaitu ezinbestean eta ondorengo kezka eta zalanzei argia ipintzeko berebiziko premia sortu da: Zer dakigu nerabeen osasun mentalari buruz? Zergatik ugaltzen ari dira osasun mentaleko arazoak azken hamarkada honetan, aurrekaririk gabeko mailetaraino? Nondik sortzen dira gaztetxoak atsekabetzen ari diren elikadura- nahasmenduak, antsietatea, depresioa eta autolesioak? Zeintzuk dira buru- hausgarri honen gakoak? eta garrantzitsuena: nola lagundu dezakegu?

Galdera eta kezka guzti hauei erantzun eta helduleku sendo bat eskainzera dator ZEOS PROGRAMA. Mugikorraren auziari behin betiko erantzuna emateko ezagutza, bide, irtenbide eta tresna erabilgarriez Hezkuntza Komunitateak (familiak, eskolak eta ikasleak) doitzeaz gain, nerabeek bizi dituzten gaixotasun psikoemozional eta egoera desatsegin ohikoenen ezagutza eta helduleku praktikoez hornitu nahi ditu, guztion artean dugun egoerari buelta eman ahal izateko. Xedea, arlo hauetan konpenteak diren Hezkuntza Komunitatez gure lurraldea saretzea da, helburu bakar batekin: Gure nerabeen ongizatea hobetzea. Etorkizun osasuntsuago bat eraikitzea.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN

Gure proiekturen funtsa beraz, elkar- loturik dauden bi alderdi hauen lanketa integrala izango da, mugikorraren auzia eta osasun mentala, bi konpetentzia hauek batera uztartuz. Hau da proiektuaren mamia: gure belaunaldi berriei, nerabeei eta hezitzaileei, erramienta emozional eta gaitasun digitalak bermatzea ikuspuntu holistiko batetik, etorkizun osasuntsuago bat eraikitzeko.

Konpetentzia Digitala + Konpetentzia Emozionala

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN

ZERTAN DATZA PROGRAMA

Formazioek, talde bakoitzaren ezaugarri eta beharrianei egokitu eta erantzuten die. Hala ere, formazio guztiek izaera berdina dute, izan ere, hasierako saioan praktika ulertu eta egoki aplikatzeko funtsezkoa den neurrian azalduko da ezagutza. Ondoren, ekintzetara igarotzeko, eskura ditugun erantzun, tresna, ohitura eta irtenbide posibleak landuko dira, esan bezala, taldeari egokitutakoak izango direnak. Hau da, praktikan jarri nahi da ardatza. Formazio hauetara bertaratzen direnek, oinarrizkoa eta beharrezkoa den ezagutza jasotzeaz gain, etxera edo ikasgeletara eraman ditzaketen proposamen eta tresna eraginkorrak jasoko dituzte, ondoren beraiek egokien deritzoten moduan erabili ahal ditzaten beraien bizitzan eta ikasle zein seme- alabaren heziketan.

FORMAZIOAK

Gurasoei zuzendutako formazioa

(1h30-2 orduko iraupena)

- 1. Mugikorraren Auziaren Formazio Integrala.** Lehen saio honetan, programaren nondik norakoak azaldu ostean teknologia hauek (sare sozialak...) benetan ulertzeko beharrezkoa den ezagutza sakon eta sendo bat landuko da, nerabeen neurologiarekin batera. Zail xamarra da, harreman osasuntsu bat eraikitzea, benetan zerengan ari garen hori ondo ulertu gabe. Ideia bat izateko, formazio honetan, beste gauza batzuen artean, ondorengoak ikusiko dira: zein da sare sozial hauen benetako negozioa eta bere alde ezkutua, nola lortzen dute gu pantailara itsatsita mantentzea, zein dira beraien teknika teknologiko eta psikologiko nagusiak horretarako eta hauen ondorioak, nola eragiten duen nerabearen autoestimuan, nola funtzionatzen duen nerabeen garunaren aparatu emozionalak, eta erabilera goiztiar eta desegoki baten ondorioak datuetan ikusiko dira. Hau da, harreman osasuntsu bat garatzeko jakitea ezinbestekoak diren kontzeptuak eta egoerak landuko dira ahalik eta modu pragmatikoenean.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN

Saioaren dinamikari dagokionez, 15-20minutuko azalpenak behar duten 4 bloketan banatzen da. Bloke bakoitzaren amaieran, geldione bat egin eta bertaratutakoei ematen zaie txanda beraien zalantzak, gogoetak eta kezak plazaratzeko. Azken finean, nahiz eta programak orokorrean eta saioak konkretuki, ondo pentsatutako ildo baten baitan joan, helburu nagusia bertaratutakoen beharrezkoak asetzea da eta beraz, beraien parte hartzea funtsezkoa da.

2. Osasun mentalean barrena. Saio honetan gaur egungo nerabeen buru osasuna benetan ulertzeko beharrezkoa den ezagutzan murgilduko gara. Gure gazteen nahasmendu ohikoenak ulertu eta landuko ditugu (elikadura nahasmenduak, antsietatea eta depresioa, autolesioak...), nahasmendu bakoitzeko erraminta, erantzun eta irtenbide konkretu posibleak landuz. Ezagutza eta ulermena errotzea funtsezkoa da, ekintzetara igaro ahal izateko eta ditugun datuei buelta ematen hasi ahal izateko.. Pantailen, adikzioen atzean, ezkututzen diren gabezia emozional eta mentalak, gazteen portaera hauetan eragina duen barne prozesu kognitibo, emozional eta mentalak landuko dira. Portaera eta ekintzan atzean dagoen makinaria guztiaren funtzionamenduaren lanketa nerabeen osasun integrala bilatuz, osasun mental, emozional, fisiko eta soziala bermatuz.

3. Sare Sozialen Arrisku eta Erabilera Formazioa. Lehenengo saioan ikusitakoak sendotu eta sare sozialen arriskuak eta irtenbideak ikusi ostean, etxean orokorrean, eta gure nerabeek konkretuki, mugikorrarekin harreman osasuntsu bat izateko eskura ditugun tresna, ohitura, heziketa eta proposamen desberdinen lanketa zabala emateko xedea du. Helburua, zalantza oro argitzeaz gain, bi formazio hauetara bertaratutako hezitzaileek ezagutza handi eta praktikoa bat izatean datza, non tresna baliagarri desberdinak gehituko dituzten beraien erraminta kaxa aberatsera, ondoren bere egoera partikularrean zein eta nola erabili aukeratu ahal izateko. Lehenengo saioaren dinamika berdina jarraitzen du.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN

4. Nerabezaroan barrena: beldurrak, balioak, autoestimua eta identitate eraikieraren garrantzia. Familia esparruan eta zehazki, gure nerabeen heziketari begira, gure buruekin eta emozioekin harreman osasuntsu bat izateko eskura ditugun tresna, ohitura, heziketa eta proposamen desberdinen lanketa zabala emateko helburua du. Zalantza oro argitzeaz gain, bi formazio hauetan pertsonok beharrezkoa dugun inteligentzia emozionala garatzen lagunduko duen ezagutza jasotzeaz gain, hori burutzeko baliabideak landuko dira, bertaratutako hezitzaileek tresna desberdinak gehitu ditzaten beraien erraminta kaxa emozional aberatsera, adimen emozionalerako bost urratsen bitartez, ondoren bere egoera partikularrean zein eta nola erabili aukeratu ahal izateko. Lehenengo saioaren dinamika berdina jarraituko du, 4 saio hauei itxiera emanez eta bilkurari sarbidea emanez.

***Bilkura:** Formazioen ondoren, aukera emango da bilkura bat egitekoa. Guraso elkartean ordezkariekin, udalekoekin, eta ahal izatekotan, eskoletakoekin (ikasleen ordezkariari ere irekiko zaielarik deialdia), bilduko gara. Bileran honetan, guztiok elkarrekin, hezkuntza komunitate moduan ekiteko bidea jorratu, eta etorkizun osasuntsuago bat izateko hautua errotzea izango luke helburu. Beste herrietako eragileekin kontaktuan jarri eta taldearen indarraren laguntzaz, Gipuzkoa saretzen joan etorkizun hobeago baterantz zubiak eraikitzeke.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN

Irakasleentzako formazioa

(Iraupena: 2-1h:30)

1. Mugikorraren Auziaren Irakasleen Formazio Integrala: Lehen saio honetan, programaren nondik norakoak azaldu ostean teknologia hauek (sare sozialak...) benetan ulertzeko beharrezkoa den ezagutza sakon eta sendo bat landuko da, nerabeen neurologiarekin batera. Zail xamarra da, harreman osasuntsu bat eraikitzea, benetan zerengan ari garen hori ondo ulertu gabe. Ideia bat izateko, formazio honetan, beste gauza batzuen artean, ondorengoak ikusiko dira hezkuntza formalaren prismatik: zein da sare sozial hauen benetako negozioa eta bere alde ezkutua, nola lortzen dute gu pantailara itsatsita mantentzea, zein dira beraien teknika teknologiko eta psikologiko nagusiak horretarako eta hauen ondorioak, nola eragiten duen nerabearen autoestimuan, nola funtzionatzen duen nerabeen garunaren aparatu emozionalak, eta erabilera goiztiar eta desegoki baten ondorioak datuetan ikusiko dira. Hau da, harreman osasuntsu bat garatzeko jakitea ezinbestekoak diren kontzeptuak eta egoerak landuko dira ahalik eta modu pragmatikoenean.

Saioaren dinamikari dagokionez, 15-20minutuko azalpenak behar duten 4 bloketan banatzen da. Bloke bakoitzaren amaieran, geldiane bat egin eta bertaratutakoei ematen zaie txanda beraien zalantzak, gogoetak eta kezkek plazaratzeko. Azken finean, nahiz eta programak orokorrean eta saioak konkretuki, ondo pentsatutako ildo baten baitan joan, helburu nagusia bertaratutakoen beharrianak asetzea da eta beraz, beraien parte hartzea funtsezkoa da.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN

2. Osasun mentalean barrena. Saio honetan gaur egungo neraaben buru osasuna benetan ulertzeko beharrezkoa den ezagutza murgilduko gara. Gure gazteen nahasmendu ohikoenak ulertu eta landuko ditugu (elikadura nahasmenduak, antsietatea eta depresioa, autolesioak...), nahasmendu bakoitzeko erraminta, erantzun eta irtenbide konkretu posibleak landuz. Ezagutza eta ulermena errotzea funtsezkoa da, ekintzetara igaro ahal izateko eta ditugun datuei buelta ematen hasi ahal izateko.. Pantailen, adikzioen atzean, ezkututzen diren gabezia emozional eta mentalak, gazteen portaera hauetan eragina duen barne prozesu kognitibo, emozional eta mentalak landuko dira. Portaera eta ekintzan atzean dagoen makinaria guztiaren funtzionamenduaren lanketa nerabeen osasun integrala bilatuz, osasun mental, emozional, fisiko eta soziala bermatuz.

3.Sare Sozialen Heziketa Formazioa: Lehenengo saioan ikusitakoak sendotuko dira baina batez ere, ikasleak gai honen inguruan hezitzeko bide eta egitasmo desberdinez probestuko dira irakasleak adinarekin bat doazenak, mailaz- maila lantzeko helburuarekin: ziberjazarpen, sextorsion, groomina, Netiqueta, pribatutasuna... eta noski zentroak hala nahiko balu, berriki 2022-2024 aldian Euskadin adikzioen arloan egindako jardunbide onenaren saria jaso duen *No Phone Challenge* proiektua azaltzeko aukera ere emango da zehaztasun handiz, materialak eskainiz eta izan ditzakeen aldakortasun eta malgutasunaren inguruan sakonduko da, tokiko ikastetxean aplikatua izan ahal dadin. Irakasleen zalantza guztiak argituko dira eta beharrezko materiala eskuratzea posiblea izango da, proiektua burutu nahi izatekotan. Azkenik, harreman osasuntsu bat izateko ohitura osasuntsuak ezagutuz amaitzen da formazioa.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN

4. Nerabezaroaren barrena: beldurrak, balioak, autoestimua, identitate eraikieraren garrantzia. Ikastetxean gehien bat, ikasleek, euren buruarekin harreman osasuntsu bat izateko eskura ditugun tresna, ohitura, heziketa eta proposamen desberdinen lanketa zabala emateko xedea du, ahal bezain praktikoena izango dena. Helburua, zalantza oro argitzeaz gain, bi formazio hauetara bertaratutako hezitzaileek ezagutza handi eta praktiko bat izatean datza, non tresna baliagarri desberdinak gehituko dituzten beraien erraminta kaxa emozional aberatsera, adimen emozionalerako bost urratsen bitartez, ondoren bere egoera partikularrean zein eta nola erabili aukeratu ahal izateko. Lehenengo saioaren dinamika berdina jarraitzen du, 4 saio hauei itxiera emanaz eta aukera izatekotan, *No Phone Challenge* proiektuan azaldutakoaren erreflexioa eginez.

***Bilkura:** Formazioen ondoren, aukera emango da bilkura bat egitekoa. Guraso elkartean ordezkariekin, udalekoekin eta ahal izatekotan, eskoletakoekin (ikasleen ordezkarietara ere irekiko zaielarik deialdia), bilduko gara. Bileran honetan, guztiok elkarrekin, hezkuntza komunitate moduan ekiteko bidea jorratu, eta etorkizun osasuntsuago bat izateko hautua errotzea izango luke helburu. Beste herrietako eragileekin kontaktuan jarri eta taldearen indarraren laguntzaz, Gipuzkoa saretzan joan etorkizun hobeago baterantz zubiak eraikitzeko.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN

Ikasleen formazioa

Ikasleen formazioetan ondorengoa bilatzen da: batetik, sare sozialen arriskuen inguruan ezagutza eta kontzientziario sakon bat lortzea eta bestetik, telefonoarekin harreman osasuntsu bat sustatzeko gaitasunak sortzea norbanakoarengan. Era berean, nerabearen ongizatea hobetu eta osasun mental sendo bat eraikitzeko, ikaslearen autoestimua hobetzeko tresnak eta, erramienta emozionalak garatzea bilatuko da. Prebentzio eta autoezagutza lana, norbere eta bestearekiko erlazioak osasuntsuagoak eraikiz. Lanketa psikologikoa eta emozionala uztartuz. Jarduera hauek, ikaslearen momentu ebolutiboaren eta ikasketa mailaren ezaugarri eta beharretara egokitzen da (LH5tik hasi eta 4.DBH mailara arte egin daitezke). Formazio hauek burutzeko moduak, ikastetxearekin adosten dira eta helburua argia da: Nerabeen ongizatea modu holistikoa hobetzea eta belaunaldi berriak etorkizun osasuntsuago baten eragile bihurtzea.

KONTAKTUA

TALDEA



Telmo Lazkano

Zientzitako irakaslea da, Ospitale, Etxe eta Hezkuntza arreta Terapeutikorako Gipuzkoako Lurrade Zentroan eta dibulgatzailea da sare sozial eta pantailen arloetan. Hezitzaileentzako Psikologian Formatua dago Camilo José Cela unibertsitatearen bitartez. Haur eta nerabeekiko psikoterapia laburrean dago espezializatua Medikuntza Psikosomatikoaren eta Psikoterapiaren Espainiako Elkarteak eta Zaragozako San Jose unibertsitateak aitortua. Aditua den ikerketa eremua, sare sozial eta pantailek gizartean orokorrean, eta nerabeengan bereziki duen eraginean datza. Nerabeen Garrasia, Osasun Mentala Aldaketa Garaian liburuaren egilea da eta Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak Euskadiko adikzioen arloko praktika onenaren saria eman zion (2022-2024), *No Phone Challenge* proiektuengatik.



Maitane Ormazabal

Terapeuta, Psikoterapia laburrean, ebaluazio psikologikoan eta psikodiagnostikoan aditua, baita E.M.D.R traumetan esku-hartzean ere, Madrilgo Medikuntza Psikosomatiko eta Psikoterapiako Espainiako Elkarteak aitortua. Akreditatutako ACTP aditua, ICF-k eta ASESCO-k aitortua, hala nola coaching pertsonala eta exekutiboa. PNL-arekin, Neurozientzia eta Adimen Emozionala Excellent mailarekin eta Hazkunde eta Lidergo Emozional Pertsonal eta Exekutiboko Goi Mailako Programarekin. Halaber, Pedagogia Terapeutikoko irakaslea eta Gizarteratzeko goi mailako teknikaria da. Gaur egun coach eta terapeuta gisa kolaboratzen du Eitbn. “Nerabeen Garrasia, Osasun Mentala Aldaketa Garaian” eta “Autoestima como Vitamina” liburuen egilea da.

E-mail-a: zeosprograma@gmail.com

