

JOKABIDE-KRISIETAN ESKU HARTZEKO PROTOKOLOA. SAKONTZEA ETA HURA EGITEKO GIDA

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOEI BURUZKO LABURPENA



GURE PROPOSA- MENAREN OINARRI TEORIKOAK

Adimen emozionala

Generazio berriko terapiak

Komunikazio ez bortitza

ADIMEN EMOZIONALA



Gure burmuinak m
odu automatikoan
aztertzen ditu ego
erak.



Bi balorazio-mota
ditugu:
**Emozional eta
Razionala.**



Arreta jarri behar
dugu gure erantzun
emozionala
ezagutzean, ez
baita
berrinterpretazioa.



Transmititzen
dugunaren enpatia
eta agresibitate
erik eza edukian eta
edukitzailean (KEB)
ezinbestekoa da
komunikazio
eraginkorra
izateko.

01

Kognitibo konduktual terapia zientzian, zen filosofian eta jarrera dialektikoan oinarritutako terapia.

02

Balidazioari garrantzia ematen dio, agresibitatea murrizteko tresna nagusi gisa.

03

Gure emozioez ohartzeko eta emozio horiek gure erantzuna nola baldintzatzen duten jabetzeko balio digu,

04

Gatazkak lantzeko tresnak ematen dizkigu hauek pasa ondoren.

DBT



KOMUNIKAZIO EZ BORTITZA

- DIBORTZIOEN ETA BANANTZEEN EREMUTIK DATOR.
- NOLA HITZ EGITEN DUGUN ETA NOLA SAIHESTEN DUGUN GATAZKA SENDOTZEN DUTEN ELEMENTUAK ERABILTZEA: IRONIA, ZENTZU BIKOITZAK, IRAGANEKO GAUZAK EKARTZEA, ETAB.

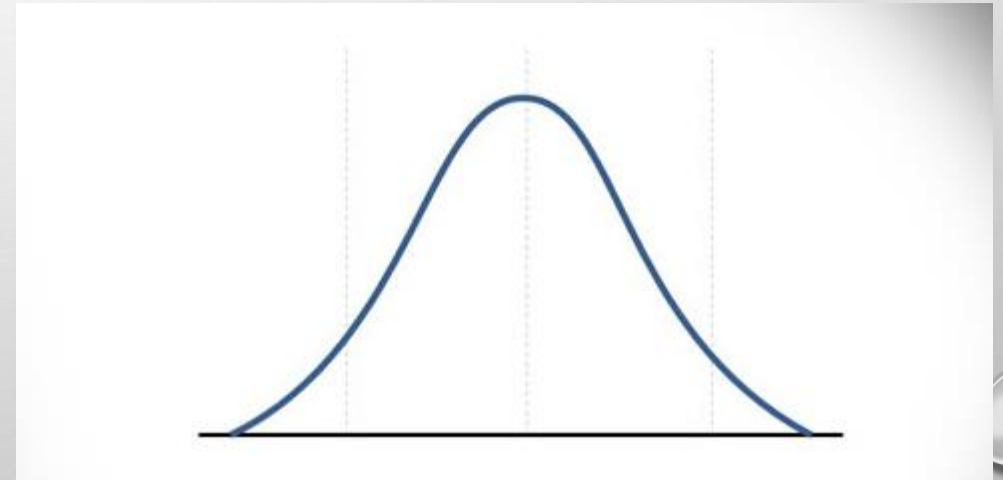
The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The main title is centered in a large, bold, black sans-serif font.

DESESKALATZEA ETA HITZEZKO DESAKTIBAZIOA.

ESKU HARTZEKO KONTZEPTUAK ETA PROPOSAMENA

ESKALADA PROZESUA

- GARRANTZITSUA DA HONAKO ALDERDI HAUEK KONTUAN HARTZEA:
 - DESOREKAREN ARRAZOIA
 - DISPARADOREAK
 - INGURUNEAREN ELEMENTU BALDINTZATZAILEAK:
 - ALDEZ AURREKO HARREMANA
 - BERDINEN TALDEA
 - ESPAZIO FISIKOA
- FASEAK:
 - ARRAZIONALA
 - DISPARADOREA
 - MOTELTZEA
 - AURRE EGITEA
 - BARETzea



DESOREKAREN ARRAZOTIAK

- EZ INTERPRETATZEA, IRAGANEKO GERTAERAK EZ ERABILTZEA, EZ EPAITZEA.
- HASERREAREN ARRAZOTIA ARGITU BEHAR DUGU BETI.
- GARRANTZITSUA DA GALDETZEA
- UNE HORRETAKO HASERREAREN KAUSAN ZENTRATU BEHAR DA.
- ANTZEMAN NOLA SENTITZEN ZAREN UNE HORRETAN.

DISPARADOREAK

- * Eskalada errazten duten elementuak dira.
- * Subjektiboak dira, pertsona bakoitzak baditu elementuak, egoerak, erantzunak, disparadore gisa funtzionatzen dutenak.
- * Elementu fisikoak, ahozkoak edo psikologikoak dira; hitzak, keinuak, ahots-tonua
- * Taldean azter ditzakezue ikasleengan ikusten dituzuen elementuak.

INGURUNEAREN ELEMENTU BALDINTZATZAILEAK:

- **TALDEA:**

- DESREGULARIZAZIOAREN ARRAZOIEN GARRANTZITSUETARIKO BAT DA.
- AHAL DEN HEINEAN DESRREGULATUTA DAGOEN PERTSONA BAKARRIK EGOTEA SAIATU (BAKEGUNE).
- GONBIDATU EZ BEHARTU.

- **INGURUA:**

- HASERREALDIETAN, HASERRETZEN GAREN LEKUAK HASERREALDI HORREN PARTE DIRA, ETA INGURU-ALDAKETAK DESESKALATZEA ERRAZTEN DU.
- GOGOAN DUGU; GONBIDATU, EZ BEHARTU.

- **HARREMANAREN HISTORIA PERTSONALA:**

- IKASLE BATZUEKIN HARREMAN HOBEA DUGU.
- EZ UTZI GURE EMOZIOEI ETA AURREIRITZIEI GURE JARDUNA BALDINTZATZEN.

GURE PROPOSAMENA

- **EZAGUTU TESTUINGURUA:**
 - ZER GERTATU DA?
 - NON GAUDE?
 - ZEIN DA UNE HORRETAKO HASERREAREN ARRAZOIA?
- **BEHATU BESTEARI ETA ZEURE BURUARI:**
 - AZTER ITZAZU ZURE PENTSAMENDUAK ETA SAIA ZAITEZ HORIETAN ARRETA EZ JARTZEN.
 - AZTERTU ZURE JARRERA, ZURE ADIERAZTEKO MODUA, ANALIZATU ZER EGITEN ARI ZAREN.
 - BEHATU ERABILTZAILEAK ZER EGITEN DUEN.
- **BALIDATU ETA INDARTU!**
 - BILATU ERABILTZAILEAK ARRAZOIA DUEN HORI.
 - LORPENAK INDARTU
- **ALDATU INGURUNEA**

Emozioei eustea.

BALIDATZEA



Zerbait baliozkotzeko edo baliozko egiteko ekintza (jokabidea, pentsamendua, emozioa)



Sinonimoak: indartzea, errefozatu, baieztatzea, berrestea, justifikatzea, egiaztatzeaz

Jarrera bat da.

Entzute aktiboa
behar du
eraginkorra
izateko.

Tresna
terapeutikoa da.

Emozioei eusteko
eta emozioak
erregulatzeko
lagungarria.

ZER DA BALIDATZEA?

ZER EZ DA BALIDATZEA

«Eta» jarri beharrean «baina» jartzea soilik.

Arrazoia eman.

Pertsonak dioenari erantzutea

Ez konfrontatu.

ESALDI BALIOGABETZAILEAK

“Ez da ulertzen horregatik negar egiten duzunik”

“Kontu asko dituzu, benetan gaizki bazeunde, ez zinateke hortik aterako”

“Gu izorratzeko egiten duzu”

“Ez zara ohetik jaikitzen, ez duzulako nahi”.

“Benetan axola bazaizu, beste era batera jokatuko zenuke”.

“Guk dena ematen dizugu, eta zuk horrela ordaintzen diguzu”

“Pozik egon beharko zenuke, ez haserre”

“Zure aita aipatu zaituztelako bakarrik jartzen zara hórrela?”

“Zuri gertatzen zaizuna da ez zaizula ahalegintzea edo lan egitea gustatzen”

BAINA..., ZER DA BALIDATZEA?

- ENTZUTEA, ARTATZEA, BEGIETARA BEGIRATZEA, BURUAREKIN BAIETZ ESATEA, INTERESA ERAKUSTEA
- PERTSONAK ESANDAKOA ISLATZEA EDO XEHETASUN GEHIAGO GALDETZEA.
- BESTEAK NAHI, SENTITU EDO PENTSATZEN DUENARI BURUZKO IDEIAK ESKAINTZEA BETI ERE ENPATIAZ ETA ARGITZEN GALDETZEN LAGUNDUZ.
- BESTEAREN JOKABIDEA, EMOZIOA EDO PENTSAMENDUA TESTUINGURUAN KOKATZEA, EGUNGO HISTORIA ETA EGOERAREN ARABERA ULERTZEN SAIATUZ, EPAITU GABE.

NOLA BALIDATU



Entzun adeitasunez.



Utzi azaltzen.



Ez eten.



Zintzotasunez adieraztea,
pertsonek esandakoan
oinarrituta, indartu eta epaitu
gabe entzun diogula ematen
duen esaldi bat.

ADIBIDEZ...



ETA ONDOREN?...

TRESNAK

NOLA ZAINDU NIRE/GURE BURUA?

NORK ZAINDU BEHAR GAITU?

Guk geuk (nire burua).

Guk geuk (gure burua).

Guk geuk (besteen burua).

Kideak.

Zuzendaritza taldea.

NOLA ZAINDU BEHAR DUGU GURE BURUA

- AISIA ETA DENBORA LIBREA ZAINTEA.
- LANETIK KANPOKO GOZAMEN-GUNEA.
- ZALETASUNAK (ETA EGITEA)
- LAGUNTZA-ESPAZIOAK ETA LAGUNTZA-TRESNAK:
 - TEKNIKAK
 - ASKAPEN-ESPAZIOAK

TEKNIKAK: DEBRIEFING

Zer da?

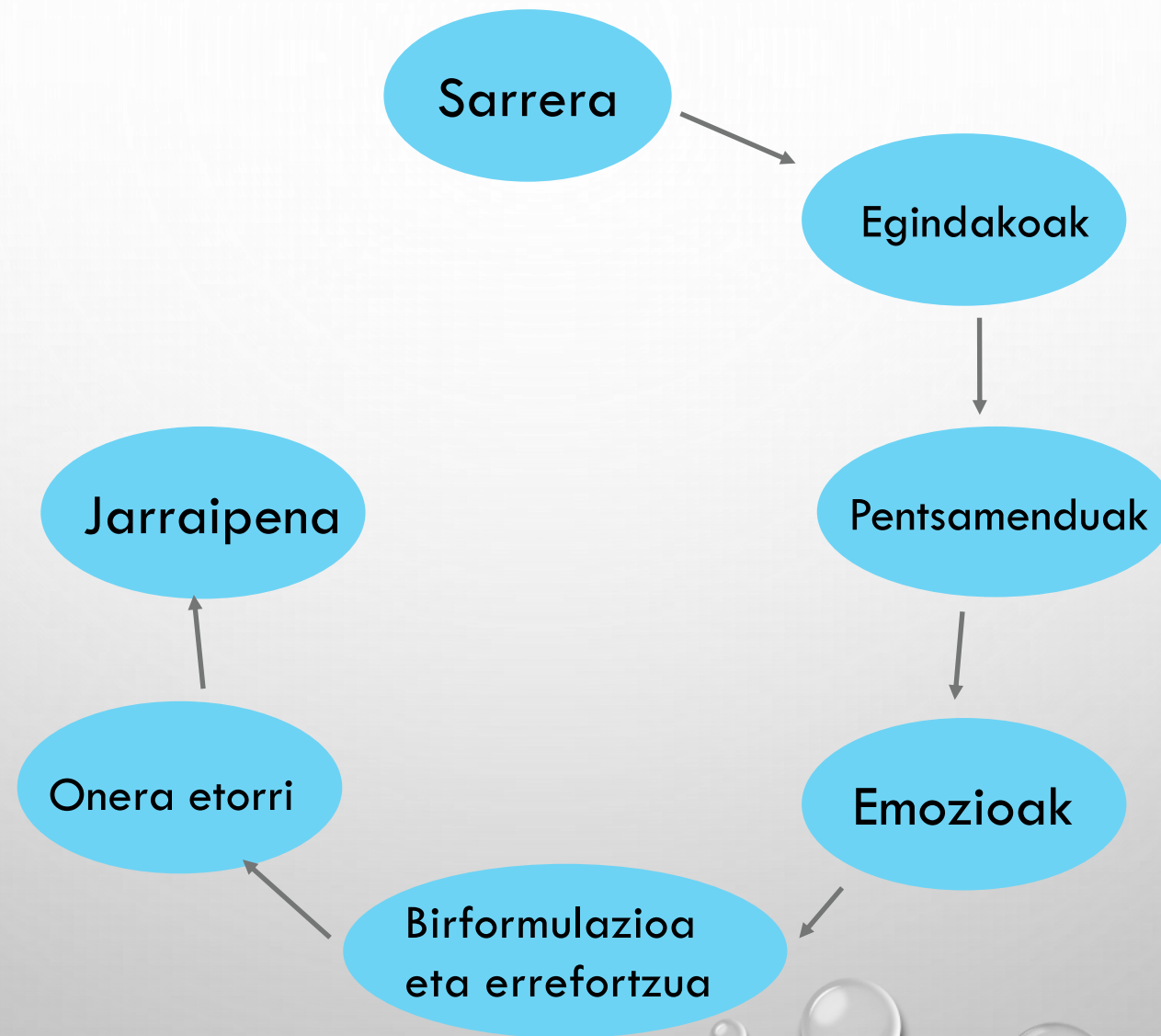
- Esku-hartze prebentiboko teknika
- Lehen mailako prebentzioa
- Denbora pasa ahala ikus daitezkeen efektuak dituen teknika.

Zer ez da?

- Aholkularitza
- Terapia saioa
- Sendabide edo erremedio bat

DEBRIEFING

- DEFRIEFINGA TRESNA GARRANTZITSUA DA, PERTSONARI LASAITASUNA ESKAINTZEN DIONA, ETA, ALDI BEREAN, BERE IDEIAK, OROITZAPENAK ETA EMOZIO ASALDAGARRIAK BESTE PERTSONA BATZUENEKIN ALDERATZEKO ETA KANPORATZEKO AUKERA EMATEN DIO, ULERTU ETA NORMALIZATU AHAL IZAN DITZAN.
- TEKNIKA HORREN GARRANTZIA ESTRES POST-TRAUMATIKOA PREBENITZEKO TEKNIKA GISA BALIO IZATEAN DATZA.



TEKNIKAK: DEFUSINGA

- DEFUSING TEKNIKA ERABILGARRIA DA GERTAERA MINGARRI EDO TRAUMATIKO BATEAN ESKU HARTZEN DUTEN LANGILEEI LAGUNTZEKO. HELBURUA ESPERIENTZIA HONEN ONDORIOAK MINIMIZATZEA DA, BEREN OHIKO LANPOSTU EDO ETXEETARA ITZULI AURRETIK.
- INTERBENTZIOA AMAITUTZAT EMAN ETA BEREHALA EGITEN DA, ETA 20 MINUTU ETA ORDUBETE ARTEKO IRAUPENA DU, GUTXI GORABEHERA.
- BRYCEK (2001) HONELA DEFINITZEN DU: «TALDE TXIKI, EGITURATU BAT [...] EDO NORMALEAN BATZARRAK LAN EGITEN DUTEN PERTSONEN EZTABAIDA [...] ETA GERTAERA TRAUMATIKO BATEN ARRISKUPEAN EGON DIRENAK.
- DEFUSING TEKNIKA EZ DA OSO ANTOLATUA, BAINA BEREHALA APLIKATZEN DA. HALA ERE, DEFUSING EZ DA EGOKIA OHIKO GERTAERETAN GAUZATZEKO.

DEFUSINGA

- ZER EZ DA?
 - GERTAKARIAK BERREGITURATZEKO SAIOA.
 - SAIO EGITURATUA
 - TERAPIA PSIKOLOGIKOA
 - AIREZTAPEN EMOZIONAL BEREIZI GABEA
 - SCREENING-SAIOA

DEFUSINGA

- ZER DA?
 - BILERA INFORMALA
 - DESAKTIBATZEKO PROTOKOLOA
 - BEREHALA APLIKATZEKO TEKNIKA.
 - ESKU-HARTZEAREN KONTAKIZUN PARTEKATUA.
 - ABORDATZE PREBENTIBOA
 - AUTOZAINKETAKO TEKNIKA

DEFUSINGA; HELBURUAK

Informatzea:
gertaera eta
egindako ekintzak

Informatzea:
jasandako estresa,
kudeaketa eta
laguntza

Erreakzioak
minimizatzea

Gizarte-babesa
indartzea

Gaitasun
pertsonalak
indartzea

Ongizatea eta
premiak aztertzea

DEFUNSIINGA

HIRU FASE DITU:

- SARRERA: ESPAZIOAREN HELBURUAK ETA FUNTZIONAMENDUA AZALTZEN DIRA ETA ESPAZIOARI BURUZ GALDEZERA GONBIDATZEN DA.
- ESPLORAZIOA: ZER SENTITU ETA BIZI IZAN DEN AZALTZERA GONBIDATZEN DA, ETA JARRAIPENAREN BEHARRA BALORATZEN DA.
- INFORMAZIOA: SAIOAN ZEHAR AZALDU DEN INFORMAZIOA LABURBILTZEN DA.
 - GALDEREI ERANTZUTEN ZAIE.
 - NORMALIZATU EGITEN DA (ESPERIENTZIA ETA ERREAKZIOAK).
 - ESTRESA KUDEATZEKO JARRAIBIDEAK EMATEN DIRA ETA SAIO BAKOITZEKO ERREFORTZU POSITIBOA EMATEN.

DEFUSINGA

- NORMALEAN, TALDEKO KOORDINATZAILEAK EDO ARDURADUNAK GIDATZEN DU. HORREK BERMATUKO DU:
 - ASKATASUNEZ HITZ EGIN DEZAKETE IZANDAKO INPRESIOEI ETA BIZIPENEI BURUZ.
 - ESTRES-ERREAKZIOAK BEHAR BEZALA IDENTIFIKATZEA.
 - HAIEN ERREAKZIOAK ETA SINTOMAK IDENTIFIKATU ETA EZAGUTU AHAL IZATEA.
 - ERREAKZIO HORIEK ONAR DITZAKETE, ETA EGOERA BEREZI HONETAN NORMALIZATU.
 - ESTRESARI AURRE EGITEKO HAINBAT ERA EZAGUTU.