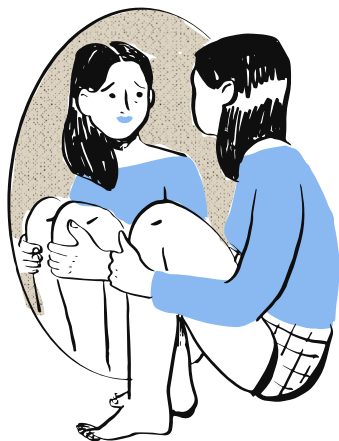


Gurasoentzako formakuntza:
Seme-alaben autoestimua elikatzeko gakoak
2026. urtea

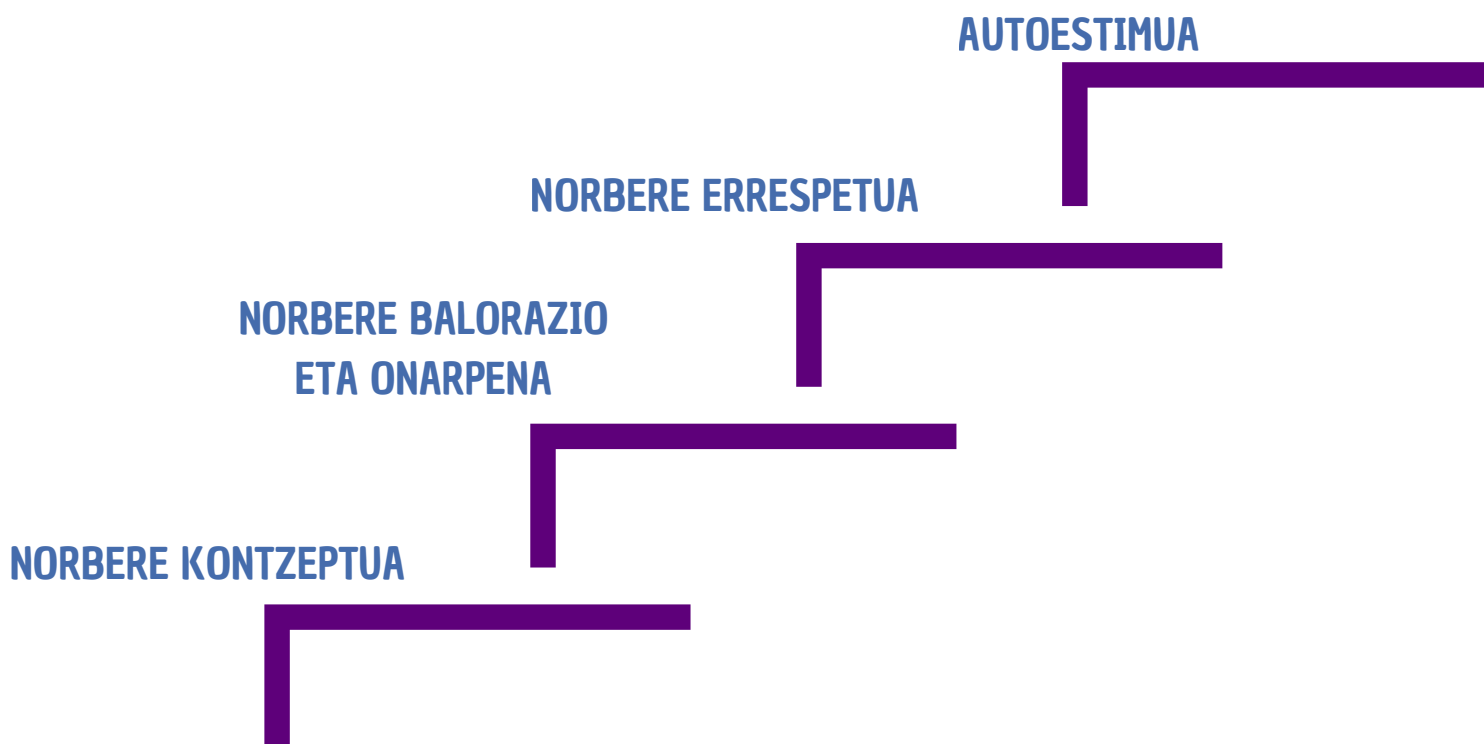


AUTOESTIMUA ELIKATZEN

AUTOESTIMUA OSASUNTSUA SUTATZEKO BIDEA



KAPAZA, DUINA ETA BALIOTSUA SENTITU

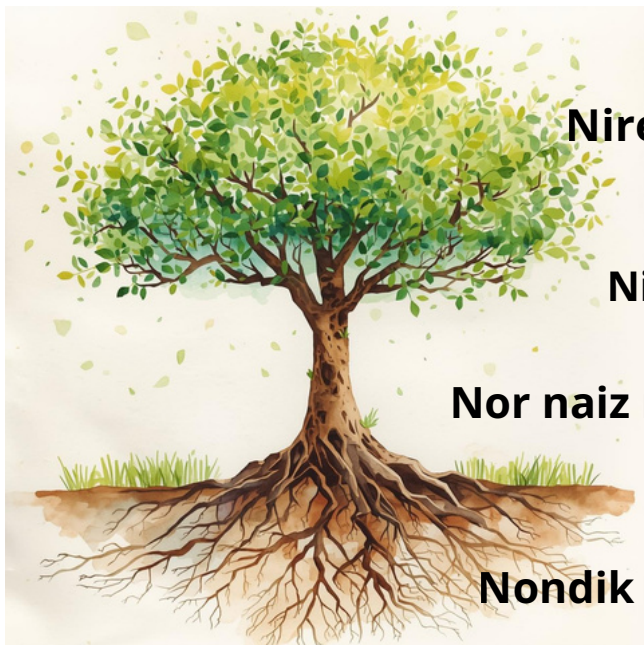


NORBERE KONTZEPTUA

- ZEIN HITZ ERABILIKO ZENITUZKE ZURE ALABA EDO SEMEA DESKRIBATZEKO?
- ZEIN HITZ ERABILTZEN DITUZTE FAMILIAKOEK?
- ETA IRAKASLEEK?
- ZEIN HITZ PENTSATZEN DUZU ERABILTZEN DITUZTELA BERE LAGUNEK?
- ZEINTZUK DIRA ZURE SEME EDO ALABAK BERE BURUA DESKRIBATZEKO ERABILTZEN DITUEN HITZAK?

NORBERE BALORAZIO ETA ONARPENA

- ZEINTZUK DIRA GURE GIZARTEAK GORAIPATZEN DITUEN EZAUGARRIAK?
- ZEINTZUK DIRA NIK GORAIPATZEN DITUDANAK?
- ZEIN EMOZIO AKTIBATZEN DIRA EZAUGARRI HAUEK BETETZEN EDO BETETZEN EZ DIRENEAN?



Nire balioa Zer eskeintzen diet besteei? Zer daukat berezia egiten didan?

Nire indarguneak Zertan naiz ona?
Zer gustatzen zait egitea?

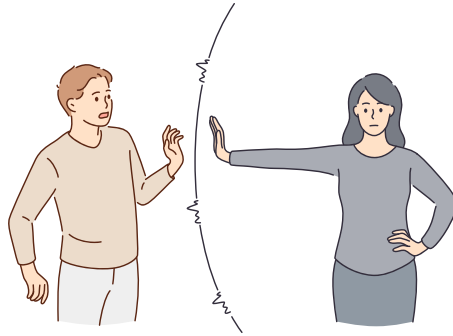
Nor naiz ni Nolakoa naiz? Nola deskribatuko nintzateke?

Nondik nator Non sentitzen naiz seguru?
Nork laguntzen dit? Zer da niretzako garrantzitsua?

Kostatzen zaidana Zer da kostatzen zaidana?
Zer da ikasteko dudana?

NORBERE ERRESPETUA

- **ZEINTZUK DIRA NIRE SEME EDO ALABAK BERE KABUZ HARTU DITZAKEEN ERABAKIAK?**
- **GOGORATU, EGUNEROKO EKINTZEKIN HAURREK EUREN EKINTZEN ETA GORPUTZAREN ZENBATERAKO AUTONOMIA DUTEN IKASIKO DUTE!**



LIMITEAK IPINTZEAN NOR GAREN DEFENDATZEN DUGU ETA BESTEEK NOLA TRATATZEN GAITUZTEN ONARTZEN DUGU



LIMITE MALGUEGIAK

Behar ez den informazioa partekatzen da.
Ez da haurraren intimitatea errespetatzen.
Ez dago ondorio argirik.
Gatazkak ekiditea.
“Egin nahi duzuna, baina gero ez etorri
kexaka”

Ezetz esateko zailtasunak.

Limiteak ipintzeko zailtasunak.

Besteen emozioen ardura.

Besteen eraginaren sentikorrago.

LIMITE OSASUNTSUAK

Arau zehatzak, azalduak.
Adosteko aukera.
Haurraren intimitatea eta babesa.
Adinerako ardura egokiak.

Ezetz esateko gaitasun gehiago.

Norbere eta besteen limiteen errespetua.

Arauen onarpena.

LIMITE ZORROTZEGIAK

Ez da intimitatea errespetatzen.
Bide bakarreko arauak.
Negoziaketarako espaziorik ez.
Ondorio latzak.
Horrela da eta punto.

**Lekua izateko menpe izan edo
menperatu.**

**Autoestimua besteen onarpenaren
araberakoa.**

Negoziatzeko zailtasuna.

GURE AUTOESTIMUA MAITE GAITUZTEN PERTSONEN BEGIRADAREN BIDEZ GARATZEN DUGU

BEGIRADA SEGURUA:

- NIRE EMOZIOAK ONESTEN DIRA
- NIRE BEHARRAK ETA INTENTZIOAK KONTUTAN HARTZEN DIRA
- BALDINTZARIK GABE BALIOTSUA NAIZ



**ZER EGIN DEZAKET GAUR
NIRE SEME EDO ALABA
BALIOTSU SENTITZEKO?**



**ZER EGIN DEZAKET GAUR NI
BALIOTSU SENTITZEKO?**