

2. LAN-FITXA: BIKOTE-HARREMAN EREDU DESBERDINAK

HELBURUA

- Neska-mutilen arteko maitasun-lotura sortzeko era desberdinak identifikatzea eta agerian uztea.

MATERIALAK

Neskentzako zein mutilentzako poster tolesgarriak.

Ariketa egiteko aukera desberdinetan: Laranja bat eta erdibitzeko labana. *Aerobic* egiteko hiru uztai.

METODOLOGIA

Ariketa honetarako 50 minutu inguru behar dira.

Neskentzako zein mutilentzako posterrak banatuko dira ikasgelan. Erdiko irudiei erreparatzeko eskatuko zaie; bertan harreman-eredu ezberdinak agertzen dira. Debate laburra egongo da eredu bakoitza aztertzeko. Fase honetan ez dugu zuzenketarik egingo. Euren azalpenak jasoko ditugu: eredu bakoitzak iradokitzen diena, eta, euren iritziz, protagonistak zelan dauden, zer sentitzen duten.

Gairako sarreraren ondoren, hiru harreman-ereduak azalduko ditugu arbelean. Horretarako, aritmetika-batuketa eta kenketa batzuk proposatuko dizkiegu ikasleei, honela, lotura sortzeko era desberdinak identifikatuko dituzte. Gainera, eredu bakoitzak bikotekideengan duen eragina azter lezakete.

Azalpenaren ostean, ikasle bakoitzak azalduko du zein eredu nahiko lukeen bere harremanetarako.

Lanketarako bestelako aukera batzuk:

1. Aukera

Harreman eredu desberdinak azaldutakoan, ikasleei ulertu dutena irudikatzeko eskatuko zaie. Horretarako laranjak erabiliko dituzte. Eredu bakoitzaren abantailak eta desabantailak aztertu ahal dira. Adibidez, laranja erdia ezin da biraka edo errodatzen mugitu, sikatu egiten da, zukua galtzen du... Ariketa honi ez badiete etekinik ateratzen, ideia batzuk eman, eta euren irudikapenak osatzen lagundu.

2. Aukera

Aurreko proposamenaren antzera, baina aerobic egiteko uztaiak erabiliko dira. Hiru uztai nahikoa izango dira: bikotekide bakoitzeko bat eta hirugarrena euren harremana irudikatzeko. Boluntario biri harremana irudikatzeko eskatuko zaie. Lehenengoz uztai bakar batekin probatuko dute, geroago birekin, eta azkenean hirugarrena emango zaie. Garrantzitsua da egoera bakoitzean zelan sentitze diren azaltzea (eroso, gogorturik, espaziorik gabe, mugitzeko aukerarik bai ala ez...)

Kontuan har ezazu, bestelako aukera hauek erabiltzeko, denbora gehiago beharko duzula ikasgelan.

2. FITXAKO EDUKIAK: **NOLAKO BIKOTE-HARREMANA, HALAKO ZAPOREA**

HARREMAN-EREDUAK

MENPEKOTASUNA

$$\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$$

ZU + NI = BIKOTEA

Adi egon: Denok behar dugu maitasuna, baloratzen gaituztela jakitea. Dena dela, behar hori gehiegizkoa eta kontrolaezina bada, besteeikiko menpekotasuna sortuko du, gehiegizko menpekotasuna.

Menpekotasunezko bikotean **osatu ez diren** pertsona bi daude, bietako inor ez da unitate osoa, izatez. Pertsona biak erdi bi dira (laranja erdi bi) , eta beste erdia behar dute laranja osoak izateko. Menpekotasunezko bikotean pertsona biak daude lotuta. Ez dakite ez euren bakardadea, ez beste pertsona batzuen konpainia gozatzen. Harreman mota honetan eurentako batek hartzen ditu beti erabakiak, eta horrexek pentsatzen du, ematen du iritzia, antolatzen du. Bestea menpekoa izaten da, batzuetan onartzen du eta beste batzuetan ez ditu bestearen erabakiak onartzen. Inoiz rolak trukatzeari ere gerta liteke.

Menpekotasuna duten pertsonen dagokienez:

- Besteek balora eta maite ditzatelako gehiegizko beharrizana dute.
- Beste pertsona bat behar dute estimulua topatzeko, lan egiteko, borroka egiteko, hau da bizitzeko arrazoia izateko.
- Ezin dira egon beste pertsona barik. Bikotea edukitzeko gehiegizko beharra dute.
- Ez dituzte euren bizitzetako ardurak onartzen:
 - “Triste bizi naiz neure emaztea menperatzaile handia delako”
 - “Ezkundu nintzenez gero ezin izan nintzen pertsona gisa errealizatu”
 - “Zorte txarra izan dut, horregatik ez dut arrakastarik izan”
- Huts egiten dutenean beti botatzen diote errua baten bati, gezurra esaten dute, euren bikotearen beldur dira, lotuta dauden biktimak direla uste dute.
- Erabakiak hartu behar ez izateko ahalegina egiten dute, honela euren bikoteak erabaki beharko du; bikoteak aseko ditu euren beharrak.

INDEPENDENTZIA

1 + 1 = 1 + 1

NI + ZU = ZU + NI

Bikote independentea pertsona oso bik osatzen duten unitate bi dira, eta elkartzen direnean ez dute askorik galtzen, baina irabazten ere ez.

Bere jokabidean erakutsi nahi dute ez dutela inor behar : "Zure bizitza zeurea da " "Nirea neurea da" . Euren artean oso muga zorrotza dago. Helburu komun gutxi daukate. Zer edo zertan ados badaude, ondo; eta ados ez badaude, ere bai.

Badaukate arlo bat NEUREArena, eta beste bat ZEUREArena, baina gauza komun gutxi dago. Menpekotasuna eta independentzia txanpon bereko alde biak dira.

Pertsona independenteei dagokienez:

- Ez dute negoziatzen, ez ados jartzeko, ez emateko, ez onartzeko, ez jasotzeko.
- Elkartzeko guneak lortzeko ez dute energiari gastatzen.
- Askatasuna galtzeko beldur dira, eta horregatik konpromisoa den guztia ekidin nahi dute.
- Ez dute dena eman nahi, abandonatuko dituzten beldur direlako. Holakorik gertatuko balitz ez lukete sufrimendua jasango.
- Ez dute euren burua aldatu nahi, horregatik ez dira gehiegi inplikatzeko.
- Bestearekin elkartzean euren iritzia galduko dutela uste dute, euren sinesmenak, jarrerak eta abar. Horrek beldurra ematen die; eurenak galduko dituztela uste dute.
- Euren ikasketa, lana eta lagunak utzi behar izateak beldurra ematen die.

- Bikotekidea behar izateak ere ematen die beldurra.

INTERDEPENDENTZIA

$$1 + 1 = 1 + 1 + 1$$

$$NI + ZUTU = ZU + NI + GU$$

Bikote interdependientea pertsona oso bik osatzen dute; bakoitzak bere identitatea dauka, eta bere bizitzaz arduratzen da. Pertsona bi hauek elkartzen direnean beste entitate bat osatzen dute: **GU**.

Esparru horretan, *GU* esparruan, elementu desberdinak daude: elkar ulertzea, pasioa, intimitatea eta konpromisoa.

Pertsona interdependientei dagokienez:

- Elkarrekin bizitzeko eta egoteko konpromisoan inplikatzeko dira. Lotura hori iraunkorra izatea nahi dute; aurkitzen dituzten zailtasunak konpontzen dituzte.
- Ados jartzeko energia gastatzen dute.
- Bikotekide bakoitzak bere iritzia erakusten du, *Gu* elementuarentzat onena dena aukeratzen du.
- Erabakiak hartzen dituztenean *Gu* elementuarentzat onuragarriena dena aukeratzen dute.

- Badakite bikotekide hori barik bizi ahal direla, baina aukeratu dute pertsona horrekin egotea, pertsona horrekin egon nahi dute eta bizitza komunak eduki.
- Bikotekidea behar dutela esaten dute, eta menpekotasuna ere badago, baina neurri egokian eta kontrolpean.
- Elkar maitatzea erabaki dute. Maitasunaren arrazoia erabaki bat da, ez beharrizana.
- Nork bere erabakiak hartuko ditu norberaren bizitzari dagokionez

2. LAN-FITXA: BIKOTE-HARREMAN EREDU DESBERDINAK

HELBURUA

- Neska-mutilen arteko maitasun-lotura sortzeko era desberdinak identifikatzea eta agerian uztea.

MATERIALAK

Neskentzako zein mutilentzako poster tolesgarriak.

Ariketa egiteko aukera desberdinetan: Laranja bat eta erdibitzeko labana. *Aerobic* egiteko hiru uztai.

METODOLOGIA

Ariketa honetarako 50 minutu inguru behar dira.

Neskentzako zein mutilentzako posterrak banatuko dira ikasgelan. Erdiko irudiei erreparatzeko eskatuko zaie; bertan harreman-eredu ezberdinak agertzen dira. Debate laburra egongo da eredu bakoitza aztertzeko. Fase honetan ez dugu zuzenketarik egingo. Euren azalpenak jasoko ditugu: eredu bakoitzak iradokitzen diena, eta, euren iritziz, protagonistak zelan dauden, zer sentitzen duten.

Gairako sarreraren ondoren, hiru harreman-ereduak azalduko ditugu arbelean. Horretarako, aritmetika-batuketa eta kenketa batzuk proposatuko dizkiegu ikasleei, honela, lotura sortzeko era desberdinak identifikatuko dituzte. Gainera, eredu bakoitzak bikotekideengan duen eragina azter lezakete.

Azalpenaren ostean, ikasle bakoitzak azalduko du zein eredu nahiko lukeen bere harremanetarako.

Lanketarako bestelako aukera batzuk:

1. Aukera

Harreman eredu desberdinak azaldutakoan, ikasleei ulertu dutena irudikatzeko eskatuko zaie. Horretarako laranjak erabiliko dituzte. Eredu bakoitzaren abantailak eta desabantailak aztertu ahal dira. Adibidez, laranja erdia ezin da biraka edo errodatzen mugitu, sikatu egiten da, zukua galtzen du... Ariketa honi ez badiete etekinik ateratzen, ideia batzuk eman, eta euren irudikapenak osatzen lagundu.

2. Aukera

Aurreko proposamenaren antzera, baina aerobic egiteko uztaiak erabiliko dira. Hiru uztai nahikoa izango dira: bikotekide bakoitzeko bat eta hirugarrena euren harremana irudikatzeko. Boluntario biri harremana irudikatzeko eskatuko zaie. Lehenengoz uztai bakar batekin probatuko dute, geroago birekin, eta azkenean hirugarrena emango zaie. Garrantzitsua da egoera bakoitzean zelan sentitze diren azaltzea (eroso, gogorturik, espaziorik gabe, mugitzeko aukerarik bai ala ez...)

Kontuan har ezazu, bestelako aukera hauek erabiltzeko, denbora gehiago beharko duzula ikasgelan.

2. FITXAKO EDUKIAK: **NOLAKO BIKOTE-HARREMANA, HALAKO ZAPOREA**

HARREMAN-EREDUAK

MENPEKOTASUNA

$$\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$$

ZU + NI = BIKOTEA

Adi egon: Denok behar dugu maitasuna, baloratzen gaituztela jakitea. Dena dela, behar hori gehiegizkoa eta kontrolaezina bada, besteeikiko menpekotasuna sortuko du, gehiegizko menpekotasuna.

Menpekotasunezko bikotean **osatu ez diren** pertsona bi daude, bietako inor ez da unitate osoa, izatez. Pertsona biak erdi bi dira (laranja erdi bi) , eta beste erdia behar dute laranja osoak izateko. Menpekotasunezko bikotean pertsona biak daude lotuta. Ez dakite ez euren bakardadea, ez beste pertsona batzuen konpainia gozatzen. Harreman mota honetan eurentako batek hartzen ditu beti erabakiak, eta horrexek pentsatzen du, ematen du iritzia, antolatzen du. Bestea menpekoa izaten da, batzuetan onartzen du eta beste batzuetan ez ditu bestearen erabakiak onartzen. Inoiz rolak trukatzeari ere gerta liteke.

Menpekotasuna duten pertsonen dagokienez:

- Besteek balora eta maite ditzatelako gehiegizko beharrizana dute.
- Beste pertsona bat behar dute estimulua topatzeko, lan egiteko, borroka egiteko, hau da bizitzeko arrazoia izateko.
- Ezin dira egon beste pertsona barik. Bikotea edukitzeko gehiegizko beharra dute.
- Ez dituzte euren bizitzetako ardurak onartzen:
 - “Triste bizi naiz neure emaztea menperatzaile handia delako”
 - “Ezkundu nintzenez gero ezin izan nintzen pertsona gisa errealizatu”
 - “Zorte txarra izan dut, horregatik ez dut arrakastarik izan”
- Huts egiten dutenean beti botatzen diote errua baten bati, gezurra esaten dute, euren bikotearen beldur dira, lotuta dauden biktimak direla uste dute.
- Erabakiak hartu behar ez izateko ahalegina egiten dute, honela euren bikoteak erabaki beharko du; bikoteak aseko ditu euren beharrak.

INDEPENDENTZIA

1 + 1 = 1 + 1

NI + ZU = ZU + NI

Bikote independentea pertsona oso bik osatzen duten unitate bi dira, eta elkartzen direnean ez dute askorik galtzen, baina irabazten ere ez.

Bere jokabidean erakutsi nahi dute ez dutela inor behar : "Zure bizitza zeurea da " "Nirea neurea da" . Euren artean oso muga zorrotza dago. Helburu komun gutxi daukate. Zer edo zertan ados badaude, ondo; eta ados ez badaude, ere bai.

Badaukate arlo bat NEUREArena, eta beste bat ZEUREArena, baina gauza komun gutxi dago. Menpekotasuna eta independentzia txanpon bereko alde biak dira.

Pertsona independenteei dagokienez:

- Ez dute negoziatzen, ez ados jartzeko, ez emateko, ez onartzeko, ez jasotzeko.
- Elkartzeko guneak lortzeko ez dute energiari gastatzen.
- Askatasuna galtzeko beldur dira, eta horregatik konpromisoa den guztia ekidin nahi dute.
- Ez dute dena eman nahi, abandonatuko dituzten beldur direlako. Holakorik gertatuko balitz ez lukete sufrimendua jasango.
- Ez dute euren burua aldatu nahi, horregatik ez dira gehiegi inplikatzeko.
- Bestearekin elkartzean euren iritzia galduko dutela uste dute, euren sinesmenak, jarrerak eta abar. Horrek beldurra ematen die; eurenak galduko dituztela uste dute.
- Euren ikasketa, lana eta lagunak utzi behar izateak beldurra ematen die.

- Bikotekidea behar izateak ere ematen die beldurra.

INTERDEPENDENTZIA

$$1 + 1 = 1 + 1 + 1$$

$$NI + ZUTU = ZU + NI + GU$$

Bikote interdependientea pertsona oso bik osatzen dute; bakoitzak bere identitatea dauka, eta bere bizitzaz arduratzen da. Pertsona bi hauek elkartzan direnean beste entitate bat osatzen dute: **GU**.

Esparru horretan, *GU* esparruan, elementu desberdinak daude: elkar ulertzea, pasioa, intimitatea eta konpromisoa.

Pertsona interdependientei dagokienez:

- Elkarrekin bizitzeko eta egoteko konpromisoan inplikatzan dira. Lotura hori iraunkorra izatea nahi dute; aurkitzen dituzten zailtasunak konpontzen dituzte.
- Ados jartzeko energia gastatzen dute.
- Bikotekide bakoitzak bere iritzia erakusten du, *Gu* elementuarentzat onena dena aukeratzen du.
- Erabakiak hartzen dituztenean *Gu* elementuarentzat onuragarriena dena aukeratzen dute.

- Badakite bikotekide hori barik bizi ahal direla, baina aukeratu dute pertsona horrekin egotea, pertsona horrekin egon nahi dute eta bizitza komunak eduki.
- Bikotekidea behar dutela esaten dute, eta menpekotasuna ere badago, baina neurri egokian eta kontrolpean.
- Elkar maitatzea erabaki dute. Maitasunaren arrazoia erabaki bat da, ez beharrizana.
- Nork bere erabakiak hartuko ditu norberaren bizitzari dagokionez