



ARAUAK ETA MUGAK FAMILIAN LANTZEKO PAUSOAK:

1. **Hezkuntza** eta elkarbizitza **ESTILO**
eta HELBURUAK ezarri.
2. Guraso, heldu erreferenteak
LERROKATZEA, AKORDIO ETA
ESTRATEGIAK bateratuz posible
denean.
3. **ARAU, MUGA ETA ONDORIOEN**
zerrenda eta lanketa. ONDORIO
LOGIKOAK hobetsi.
4. Familia **ASANBLADA**, ELKARBIZITZA
BILERA, familiaren eguna, festa...
5. **KOMUNIKAIZO ASERTIBOA**
praktikatu
6. GATAZKA KUDEAKETAN **trebatu**



KOMUNIKAZIO ASERTIBORAKO HAINBAT GAKO:

1. **Nire burua zentratu** eta bertan mantendu, nire barne boterean.
%100ean tinko + %0 bortiz-agresibo/a
 2. Nire **emozio eta beharrak identifikatu**, baita ere parean dudan pertsonarenak.
 3. Emozioak kudeatu eta **beharrak asetu irabazle-irabazle irtenbideak landuz**.
 4. **Negoiazteko gaitasunak** erabili
 5. **Entzumen aktiboa** mantendu, hitzekin esandakoaz gain beste informazioak kaptatuz (ikustezina dena ere).
 6. **Hitzezkoa ez den komunikazioa zaindu** (epaiketak ekidinez, pentsamendua eta keinuak zainduz...)
- 