

GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

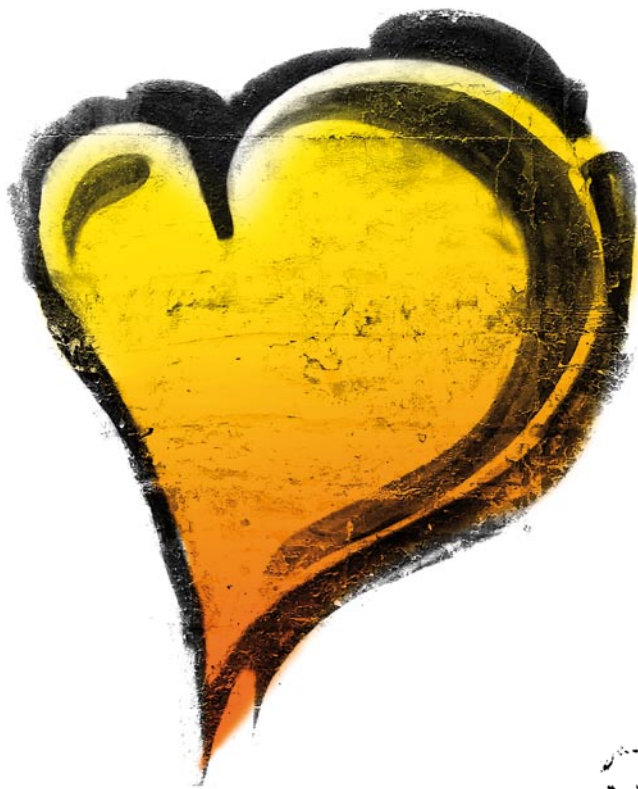
adimen

EMOZIONALA

**derrigorrezko bigarren
hezkuntzaren ondorengoa**
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak)

16-18
urte

I.go liburukia



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

egileak

Jose Martin Aizpuru Oiarbide
Fermin Artola Zubillaga
Pedro Maria Peñagarikano Labaka

koordinatzaileak

Jose Antonio González
Jon Berastegui

diseinua eta maketatzailea

Visual Design

imprimatzailea

Gráficas Zubi

argitaletxea

Gipuzkoako Foru Aldundia

ISBN

978-84-7907-595-8

lege-gordailua

55-786-2008

Gipuzkoa, ikaskuntza emozionala eta soziala.





adimen
EMOZIONALE

AURKEZPENA

Gipuzkoako Foru Aldundiak, Berrikuntzako eta Jakintzaren Gizarteko Departamentuaren bidez, eskolako, familiako, erakunde/enpresako eta gizarteko esparruan Adimen Emozionala garatzeko konpromisoa hartu du. Konpromiso horren helburua da emozionalki adimentsua eta berritzailea den lurraldea sustatu eta osatzea: Gipuzkoa. Izan ere, Adimen Emozionala Departamentuaren lau helburu estrategikoetariko bat da.

Etorkizuneko berme hau lortzeko, oinarritik hasi nahi izan dugu, gure seme-alaben hezkuntzatik, alegia; hezkuntza sistema formalak bitzta osoan zeharreko ikaskuntzako oinarri gisa duen hezkuntza funtzioa babestu nahi dugu.

Horregatik, hezkuntza esparruan honako hauek sustatu ditugu: zuzendaritza taldeen eta irakasleen prestakuntza, prestakuntza ibilbidearen bidez; sentsibilizazio ekintzak, ikastetxeetan ekintza pilotuak, eragina neurtzeko ebaluazioak, etab.; eta, "Ikastetxeko Planaren" proiektua aurkeztu berri dugu, hezkuntza emozionala gelan sartzeari erraztuko duena.

Gaur aurkezten dizueguna, bi urte eta erdian prestatu eta sortu dugun eta esperimendu eta ikastetxeen ekarpenekin hobetu nahi dugun proiektua da.

Proiektu honen helburua zera da: Gipuzkoako hezkuntza komunitate osoari, 3 eta 20 urte artekoari, programa praktikoa eta orientagarria eskaintzea, bai eta zeharkakoa ere, Adimen Emozionala garatzeko "Tutoretza-ekintzatik", gure gazteek, heziketa akademikoa amaitzerako, gaitasun emozionalak ere bereganatuta izan ditzaten. Aipatu gaitasunek honako hauek ahalbidetuko dizkiete:

- Ongizate pertsonala handitzea.
- Gizabanako arduratsu, konprometitu eta kooperatiboak bihurtzea.
- Bizi kalitate fisiko eta emozionala hobetzea, aurreko belaunaldiak baino zoriontsuago izaterako bidean.
- Lanean arrakasta handiagoa izatea.

Material honekin, hezitzaile eta gurasoek helarazi diguten kezka nabarmenari erantzun egin nahi izan diogu.

Proiektua burutzeko, ezinbestekoa izan da inplikaturako Gipuzkoako hezkuntza komunitatearen laguntza paregabea.

Nola gauzatu dugu lan hori? Erantzun bakarra du galdera horrek: lan-talde baten baldintza gabeko parte-hartzeari esker, ahalegin handia egin baitu arlo profesionalean eta baita pertsonalean ere, desira, amets, esfortzu eta gogo biziz lan eginez. Ikastetxeek ere parte-hartze nabarmena izan dute, ikasle eta hezitzaileekin esperientziak bizitzeko aukera eskainiz. Horri guztiari esker, Gipuzkoako hezkuntza-komunitate guztiak erabili ahal izango duen programa aurkeztuko dugu gaur.

Mila esker, bene-benetan, material hauek prestatu dituztenei:

- Haur hezkuntza: Ro Agirrezabala Gorostidi eta Ane Etxeberria Lizarralde.
- Lehen hezkuntza: Izaskun Garmendia Iturrioz, Saioa Vitoria, Txaro Etxeberria Zubeldia, Juana Mari Altuna Ganboa eta Inge Arretxe Dorronsoro.
- Derrigorrezko bigarren hezkuntza: Beatriz Ezeiza Urdangarin, Antton Izagirre Gorostidi, Arantza Lakunza Arregi, Aitziber Aiergi Gabiria, Bakartxo Lopetegi Auzmendi eta Kepa Goikoetxea Ezeiza.
- Batxilergoa eta heziketa zikloak (erdi mailakoak): Jose Martin Aizpuru Oiarbide, Fermin Artola Zubillaga eta Pedro Maria Peñagarikano Labako.

Mila esker ikastetxeetako zuzendaritzeari, material hauen prestaketan inplikatu direlako:

- Tolosako Hirukide ikastetxea.
- Tolosako Laskorain ikastola.

Aipamen berezia merezi du Sycom Training Systems SLko lan-taldeak, proiektu hau koordinatu baitu. Eskerrak, bereziki, honako hauei:

- José Antonio González, proiektuaren garapena koordinatzeagatik.
- Jon Berastegiri, dokumentazioaren sarrera eta erabateko berrikuspena egiteagatik.

Eskerrak eman nahi dizkiegu, Komplementa enpresako Katerin Blasco eta Oihana Pradori ere, proiektuaren itzulpenaz (euskaratik gaztelaniara) eta hizkuntz berrikuspenaz arduratzeagatik, eta Ana Txurrukari, genero ikuspegia sartu izanagatik. Visualeko taldeak ere merezi du aipamena, lan honi forma eta kolorea eman baitizkio.

José Ramón Guridi

Berrikuntzako eta Jakintzaren Gizarteko Departamentuko Diputatua



derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa

Hirukide Ikastetxeko lantaldearen eskerrak

Gure eskolako zuzendariari, M^a Angeles Elorzari, eskerrak eman nahi genizkioke proiektu honetan sinistu, inplikatu eta laguntzeagatik.

Gure lankideei, gure ideiak praktikan jarri, ideia berriak proposatu eta jarraitzeko indarra emateagatik.

Jose Antonio Gonzalez, gure bidean une aproposenean azaldu eta bere ilusioa kutsatzeagatik.

Proiektu hau talde-lanean gauzatu da. Elkarrekin adostu ditugu bertan agertzen diren dinamika guztiak. Ziklo bakoitzak arduradun bat edo bi izan dituen arren, lan osoan azaltzen diren ideiak guztionak dira.

Lan hau ilusio handiz hasi genuen. Zenbaitetan bide neketsua izan den arren, proiektu honen onuran dugun sinesmen osoak eta konfiantzak lagundu digute aurrera egiten.

Orain hiru urte emozioz beterik landatu genuen haziak eman dezala bere fruitua!

Ro, Juanamari, Inge, Ane, Txaro, Izaskun eta Saioa



AURREKARIAK

Filogenesian, emozioa moldaerazko ezaugarri kontsideratzen da, animaliei garrantzi handiko egoeratan jardutea ahalbidetzen dien ezaugarria, alegia. Gizakiak animalia askoren antzeko nerbio-eta emozio-sistema du, eta bere garapen kognitiboari eta harreman sozial konplexuek eskaintzen dioten esperientziari esker, emozio eta sentimendu ugari ditu (A. Damasio). Gure espeziearen garapen kognitibo handi horrek, ordea, ingurune aldagarria sortzera bideratu gaitu, eta ez gara bertan batere ongi moldatzen gure arbasoengandik jaso dugun emozio-sistema honekin. Hori dela eta, gizakiaren emozioak eta arazoak gero eta deigarriagoak dira askorentzat. Historikoki, emozioa eta arrazoa kontrajarritako kontzeptuak izan dira, emozioak eta grinak gizakiaren animalia-dimentsio kontsideratu direlako. Horregatik, “hezkuntza tradizionalak ezagutzari eman dio lehentasuna emozioen aldean” (Bach eta Darder 2002), arrazoa bultzatzeak emozioa menderatuko zuelakoan.

Hala ere, behar adina garrantzi eman ez zaion arren, dimentsio emozionalak beti izan du tokirik hezkuntzan, eta gizarte-elkarreragineko edozein testuinguruan. Gaur egun, eta azken ikerketei esker, alderdi emozionalak eskolako hezkuntza-prozesuetan eta ikasleen ongizatean duen garrantzia agerikoa da. Azken finean, Hezkuntza Emozionalaren helburua ez baita arrazoa emozioarekin ordezkatzea, subjektua hezkuntzaren protagonista nagusi kontsideratzen duen paradigma eskaintzea baizik. Paradigma honen ardatza *emozioa-pentsamendua-ekintza* kontzeptuek osaturiko erdua da, giza izaerarako askoz ere egokiagoa dena, alegia.

Ondorioz, hezkuntza emozionalaren garapenak zera du helburutzat: ikasleek trebetasun emozionalak eta, beraz, bizi-abildadeak eskuratzea. Horretarako proposatzen den garapen-ereduak ikasleen lehen urteetan du abiapuntua, eta hezkuntza-etapa guztietan du eragina, irakasle, familia eta gizarte-eragileen ezinbesteko laguntzarekin batera.

ZERGATIK DA GARRANTZITSUA ADIMEN EMOZIONALA GARATZEA?

Adimen emozionalarekin erlazionaturiko esku-hartzea behar beharrezkoa duten hainbat egoera dago bai familia, bai hezkuntza eta bai gizartearen alorrean.

Lehenik eta behin, nerabeen konpetentzia emozional maila baxuak “analfabetismo emozionala” (Goleman, 1996) deritzona jarri du agerian. Horrek moldagabeziarekin erlazionaturiko jarrerak eragin ditu (Bisquerra, 2003), besteak beste: substantzia kaltegarrien kontsumoa (droga-kontsumoa), kultur aniztasuna, elikadura-nahasteak (anorexia, bulimia); emakumeen kontrako indarkeria, nahi gabeko haurduntza, suizidio eta indarkeria mailaren igoera, bai eskolan, bai eskolatik kanpo: eskolako *bullying* delakotik hasita, eskuko telefonoarekin grabatu eta Interneten esekitzen diren isekatarata arte (*cyber-bullying delakoa*).

Bestalde, emozioek erabakiak hartzeko orduan duten eraginaren inguruan (A. Damasio) egindako azken ikerketek eta, ondorioz, CI delakoak (adimen akademikoa) gizabanakoaren lorpen profesionala lortzeko berez eragin urria duela frogatzeak (Fernández Berrocal eta Extremera, 2002) agerian utzi dute garapen emozionala ezinbesteko osagaia dela garapen kognitiboan.

Ikuspegi psikopedagogikoari dagokionez, esku-hartze sozioemozionala oso garrantzitsua dela frogatu da (Álvarez, 2001), eta horren adibide dira eskola porrota, ikasteko zailtasuna, ikasketak alde batera uztea, ikaskideekin harremanak izateko zailtasunak, etab. Egoera hauek heldutasun emozionalaren urritasun nabarmena eta egoera emozional negatiboak sortzen dituzte eta, ondorioz, ikasleek jarrera eta motibazio falta handia dute arlo akademikoan.

Honekin batera, eta aipatu egoerak kontuan hartuz, adimen emozionalaren garapena, eta beraz, konpetentzia emozionalen garapena (Bisquerra, 2000 eta Goleman, 1995) ikasgelan izan daitezkeen arrisku-faktoreen prebentzioan zentratzen da (Ibarrola, 2004) ikasleen emaitzak hobetu eta motibazio falta eta erasoak ekiditeko (Casel, 2003); horrez gain, ikasleen arteko harremanak eta ikasleen ongizate subjektiboa hobetzea ere du helburu (Extremera eta Fernández Berrocal, 2004).

UNESCOrentzat egindako *Hezkuntzak altxorra du bere baitan (La educación encierra un tesoro)* txostenak (J. Delors, 1996) XXI. mendeko hezkuntzaren oinarriak ezartzen ditu: ezagutzen ikasi, egiten ikasi, elkarbizitzen eta izaten ikasi. Hezkuntza emozionalak azken bi oinarriak lantzen ditu.

Adimen Anitzen Teoriari (H. Gardner) esker adimenaren paradigmak jasan duen aldaketak erabat zabaldu du adimenaren eremua, eta ordura arte susmatzen zena frogatu du: ikasketetan emaitza bikainak lortzea ez dela aski, baizik eta konpetentzia emozionalen garapena gizabanakoaren arrakastaren %80 izan daitekeela. Izan ere, badago gaitasun intelektual handia izan arren beste alderdi batzuetan -lagunak ondo aukeratzeko orduan, esaterako- gaitasunik ez duen jenderik; aldiz, beste askok arrakasta handia dute negozioen munduan edo bizitza pertsonalean, eskolan erdipurdiko emaitzak lortu arren. Konpetentzia emozionalen garapenaren bidez, ikasleek estrategia emozional ezberdinak erabiltzen ikasten dute eskolan eta eskolatik kanpo, familian eta gizartean egoera emozional zailei aurre egiteko, esaterako: erregulazio emozionala, asertibitatea, enpatia, gatazken ebazpena...

Bestalde, kezkarria da gure gizartean gero eta nabarmenagoa den lan-munduaren eta eskolaren arteko urruntzea. Lan-munduan kontziente gara, honezkero, titulu akademikoak ez direla hain garrantzitsuak ekimena, lidergoa edo talde-lana bezalako trebetasunen aldean. Eskola, aldiz, alderdi honetan atzerago dagoela dirudi, gaur egungo gizartearen gertakari eta beharrak kontuan hartzen ez dituela; gizarte-eragile baino gehiago, beraz, eragozle kontsidera liteke.

Emozioak eta estrategia emozionalak irakatsi eta ikasi egin daitezke. Edozeini galde diezaiokegu autokontrolaren tekninarik edo besteekin erlazionatzeko edo gatazkak ebazteko estrategiarik irakatsi dioten, besteak beste. Hezkuntzari dagokionez, erantzuna ezezkoa izango da. Baina guztioi azaldu dizkigute erro karratua, Europako ibaiak eta beste hainbat gauza, gaur egun oraindik ere bata bestearen atzetik errepika ditzakegunak. Baina, egiaz, egunerokoak dira emozioen elkartrukea, gure buruarekin eta beste pertsonekin dugun komunikazio emozionala, edo haserrea, atsekabea edo alaitasuna bezalako emozioak sentitzea. Arlo ezberdinetako kontzeptuak irakastea garrantzitsua den arren, irakaskuntzak gizabanakoaren garapen integrala sustatu behar du, eta dimentsio emozionalak ezinbesteko garrantzia du zeregin horretan.

HEZKUNTZA EMOZIONALAREN DEFINIZIOA

Hezkuntza-prozesuak, iraunkorra eta etengabea denak, garapen emozionala sustatzea du helburu, garapen kognitiboaren oinarritzko osagai gisa. Bi elementu hauek funtsezkoak dira izaera integralaren garapenean.

Ikasleak ezagutza eta konpetentzia emozionalan trebatzea da gakoa, bizitza pertsonal eta profesional arrakastatsua izan dezaten, alde batetik, eta ongizatea –osasun eta elkarbizitzari dagokionez- lor dezaten.

HEZKUNTZA EMOZIONALEAN ESKU-HARTZEKO ESTRATEGIAK

Batzutan, hezkuntza emozionalako programak burutzea ez da lan erraza izaten, eskola bakoitzaren ezaugarriak, irakasleek gai horretan duten prestakuntza eta gaia lantzeko duten denbora, gizarte-ingurunearen ezaugarriak eta beste hainbat faktore direla medio. Hori dela eta, batzutan pixkanaka hasi beharko gara azken helburua lortzeko, hau da, programa-eredua ezartzeko. Jarraian, hezkuntza emozionala integratzeko aukera ezberdinak (estrategiak eta prozedurak) aurkeztuko ditugu:

- **Aldizkako orientazioa:** irakasleek unean uneko aukera aprobetxatzen dute hezkuntza emozionala irakasteko.
- **Aldi berean egiteko programak:** eskolaz kanpoko ordutegia erabiltzen da, eta borondatezkoa da.
- **Aukerazko irakasgaiak:** hezkuntza emozionalari buruzko aukerazko irakasgaiak eskaintzen dira.
- **Tutoretza-plana:** orientazio-departamentuak, ikastetxeko tutoreekin elkarlanean, hezkuntza emozionalaren dinamizazio-tresna izango den tutoretza-plana prestatzen du. Tutoretza, tutoreak burutzen duen orientazio-jarduera da, eta lotura estua du hezkuntza-prozesuarekin eta irakaskuntzarekin. Tutoretza ez da bakarrik egiten, taldean eta era koordinatu batez egin behar den jarduera baita. Beraz, tutoreak, irakasleak, familiak eta ikastetxe osoak hartu

behar du parte. Hezkuntza-jarduera hau talde osoak burutu behar du, ikasleria guztiari dago zuzenduta, eta ikastetxeko talde pedagogikoarekin elkarlanean egin behar da.

- **Curriculumean sartuz:** hezkuntza emozionalaren edukiak irakasgai eta hezkuntza-maila guztietan zeharkatzean datza. Ikasgai guztietako irakasleek aprobeitza dezakete, irakasten ari diren bitartean, hezkuntza emozionalarekin erlazonaturiko edukiak eskaintzeko. Ez dugu ahaztu behar hezkuntza emozionala zeharkako gai kontsideratu behar dela. Hezkuntza emozionalaren programa curriculumaren parte izan behar da, unitate didaktiko ezberdinetara egokitutako materialak erabiliz.
- **Hiritarrentzako heziketa:** elkarbizitzarako beharrezkoak diren kontzeptu, trebetasun eta jarrerak garatzeko esparru berri honetan, baliagarria izango litzateke konpetentzia emozionalak lantzea.

BATXILERGORAKO HEZKUNTZA EMOZIONALAREN PROGRAMA

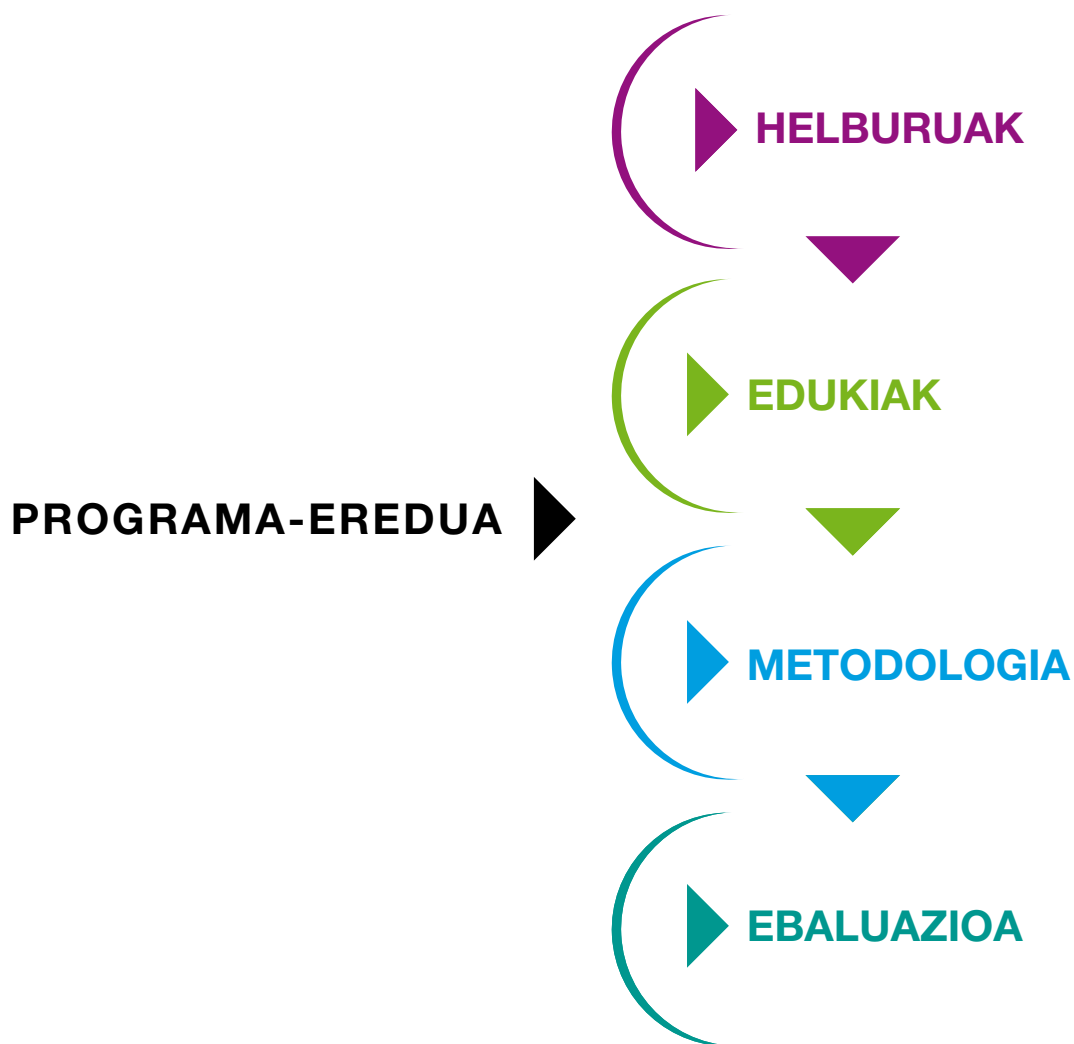
Programa esaten dugunean, hezkuntza-helburu baliagarriak lortzeko prestatzen den ekintza-plan sistematiko eta antolatua esan nahi dugu. Programa bidezko esku-hartzea, berezko esku-hartzea ez den estrategia da, jarraipenik izango ez duena, alegia.

PROGRAMAREN FASEAK

Lehen aipatu bezala, hezkuntza emozionalaren helburuak lortzeko estrategia egokiena programa-eredua da. Jarraian, aipatu programaren faseak aurkeztuko ditugu.

- 1. Testuinguruare nanalisia:** ingurumen-testuingurua, egitura, formatua (iraupena), baliabideak, irakasleen egoera, ikastetxearen giroa...
- 2. Beharrak identifikatzea:** hartzailleak, helburuak...
- 3. Diseinua:** oinarriak, helburuak, edukiak, jarduerak, epeak, hartzailleak, ebaluazio irizpideak eta kostuak.
- 4. Gauzatzea:** jarduerak martxan jartzea. Aldaketa posibleak kontuan hartzea.
- 5. Ebaluazioa:** ez da aski balorazioak eskaintzearekin, ebaluazioa oinarritzko alderdietako bat da.

Hau dela eta, hezkuntza emozionaleko programa-ereduaren bidezko esku-hartzeak ondorengo alderdi hauek hartu behar ditu kontuan: helburuak, edukiak, metodologia, jarduerak eta ebaluazioa.



Programa burutzeko, ez da beharrezkoa ondoren azaltzen diren jarduera guztiak burutzea, baina hezitzaileak zazpi aukeratu beharko ditu gutxienez ikasturte berean egiteko, betiere hezkuntza-testuinguruaren beharrak kontuan hartuz.

Programa baten helburua ez da soilik jarduera ezberdinak burutzea, jarduera horien garapenak ondoren azaltzen diren helburuetako asko edo guztiak lortzea ahalbidetzea baizik.



HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURUAK (Bisquerra, 2000)

- Ikaslearen garapen integrala sustatzea.
- Norbere emozioak hobeto ezagutzea.
- Besteen emozioak identifikatzea.
- Norbere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea.
- Emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekiditea.
- Emozio positiboak garatzeko trebetasuna garatzea.
- Automotibatzeko trebetasuna garatzea.
- Bizitzeko jarrera positiboa izatea.
- Pertsonarteko harremanak hobetzea.
- Ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatzea.

HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURU ZEHATZAK

- Estresa, antsietatea eta depresioa ekidin eta kontrolatzeko gaitasuna garatzea.
- Ongizate subjektiboa bultzatzen duten faktoreen kontzientzia hartzea.
- Umore-sena garatzea.
- Epe luzeagoan lor daitezkeen sari handiagoen alde berehalako sariak geroratzeko gaitasuna garatzea.
- Atsekabeari aurre egiteko estrategiak garatzea.





HEZKUNTZA EMOZIONALAREN EDUKIAK

- Adimen emozionala.
- Gure eta besteen emozioen ezagutza.
- Autoestimua.
- Automotibazioa.
- Enpatia.
- Gatazken ebazpena.
- Bizitzeko trebetasunak.
- Trebetasun sozialak.
- Emozioen ulermen eta erregulazioa.

ESPERO DIREN ONDORIOAK

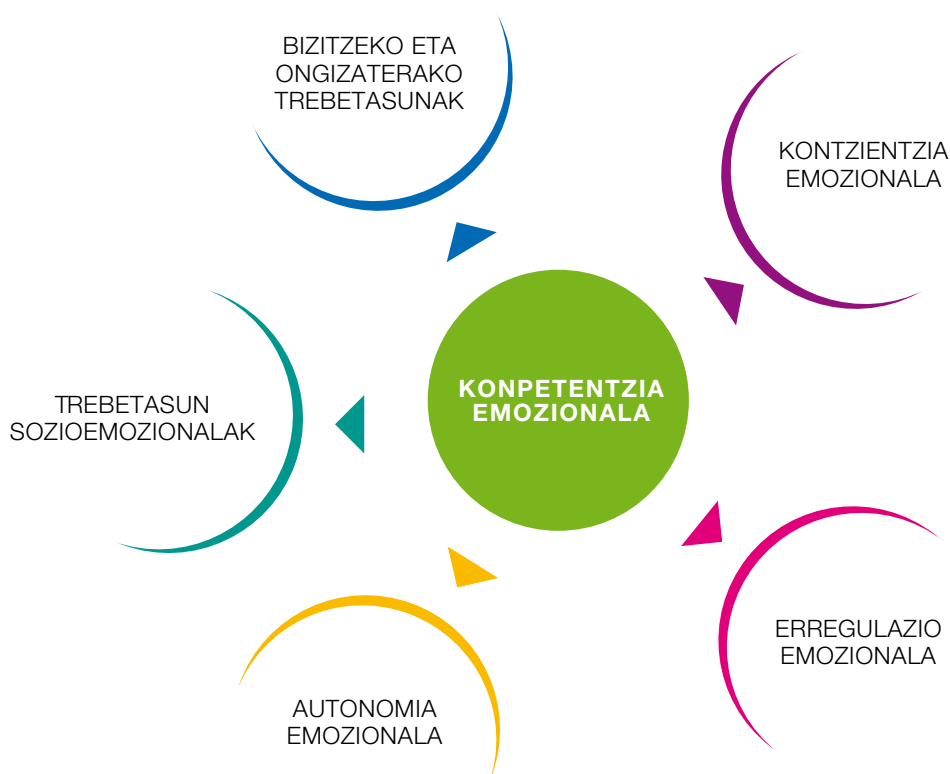
- Trebetasun sozial eta pertsonarteko harreman asegarri gehiago izatea.
- Norbere buruari kalte egiteko pentsamenduak izateko joera gutxitzea, eta autoestimua handitzea.
- Indarkeria eta eraso kopurua gutxitzea.
- Jarrera antisozial edo desegokia gutxitzea.
- Ikasleak gelatik gutxiago kaleratzea.
- Emaidza akademikoak hobetzea.
- Droga-kontsumoan ikasle gutxiago hastea.
- Ikasleak eskolan, gizartean eta familian hobeto moldatzea.
- Tristura eta depresioaren sintomak gutxitzea.
- Antsietatea eta estresa gutxitzea.
- Janariarekin erlazionaturiko nahasteak gutxitzea.

GAIAK

Hezkuntza emozionalaren jarduera-eremua bi zatitan bana dezakegu:

- Pertsonabarruko kompetentziak (gizabanakoari dagozkionak):
 - Kontzientzia emozionala
 - Erregulazio emozionala
 - Autonomia emozionala
- Pertsonarteko kompetentziak (besteekin ditugun harremani dagozkienak):
 - Trebetasun sozioemozionalak
 - Bizitzeko eta ongizaterako trebetasunak

Bereizketa hau dela eta, jarduerak bost gaitan banatu ditugu. Jarduera bakoitzak bere izaera propioa izan arren, guztiak orokorrean hartu behar dira kontuan, kompetentzia guztiak erlazionatuta baitaude.



Lehen kompetentzia:

kontzientzia emozionalak honako alderdietan erreparatzen laguntzen digu:

- Zer sentitzen dugun jakitea.
- Sentitzen ditugun emozioei izena jartzea. Hiztegi emozionala.
- Besteen emozioak identifikatzea eta horiez kontziente izatea.
- Norbere egoera emozionalaren kontzientzia hartzea.
- Emozio guztien esanahia ulertzea eta emozio bakoitzaren abantailak eta desabantailak ezagutzea.

Bigarren kompetentzia:

erregulazio emozionalari esker, emozionalki bortitzak diren emozioei modu egokian aurre egiten laguntzen diegu, esate baterako: estresa, frustrazioa, nekea, haserrea, ahultasuna, segurtasun eza, poza, ilusioa...

- Erregulazio emozionalerako estrategiak: barne elkarrizketa, lasaitzea, berregituratze kognitiboa, eta abar.
- Emozio positiboak garatzeko estrategiak.
- Sentimendu eta bulkaden erregulazioa.

Hirugarren kompetentzia:

autonomia emozionalak gure buruan konfiantza izaten, autoestimua indartzen, modu positiboan pentsatzen, gure burua motibatzen, erabaki egokiak hartzen eta erantzukizunak modu lasaian hartzen laguntzen digu, baldin eta kompetentzia hori era egokian lantzen badugu.

- Identitate nozioa, norbere burua ezagutzea (autokontzeptua).
- Norbere gaitasunak eta mugak positiboki baloratzea.

Laugarren kompetentzia:

trebetasuna sozioemozionalak. Egoera sozial ezberdinen aurrean sor daitezkeen emozio positibo zein negatiboak maneiatzeko gai izatea da kompetentzia honen xedea.

Kompetentzia honen garapenak honako ondorio hauek ditu:

- Besteak modu aktibo eta dinamikoan entzutea. Horren bidez besteak garrantzitsu



derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa

sentiaraziko ditugu.

- Kritikak modu konstruktiboan egitea eta hartzea.
- Besteak ulertzea eta, era berean, besteek uler gaitzaten lortzea.
- Jokabide asertiboa izatea. Horretarako, egiazaleak izateko prest egongo gara eta pentsatzen, sentitzen edota besteen aurrean egiten duguna argi adieraziko dugu.
- Unean-unean sortzen diren gatazkei zentzuz aurre egitea.
- Etxekoekin zein lanekoekin harreman onak izatea.
- Talde-lana egitea eta taldekideak proiektu eta helburu ezberdinetan inplikatzeara.

Bosgarren kompetentzia:

bizitzeko eta ongizaterako trebetasunak. Gizabanako guztion helburua zoriotsu izatea da eta horixe da, hain zuzen, burutzen ditugun ekintza guztien xedea (dimentsio emozionalean, ongizate subjektiboa delakoa). Kompetentzia honek bizitza osasuntsua eta orekatua izateko baliabideak eskaintzen ditu, bizitzan sor daitezkeen oztopoei aurre egiteko.

- Denbora, lana edota betebeharrak antolatzeko trebetasunak eta garapen pertsonala eta soziala.
- Familiartean, eskolan eta gizartean bizitzeko trebetasunak.
- Bizitzan jarrera positiboa eta errealista izatea (banakako ekintza-planen bidez).

Gabriel García Márquezek esaten zuenaren arabera: *“Jende askok gailurrean bizi nahi du (zoriotsu izan nahi du) baina ez dira konturatzen zoriontasuna aurkitzeko ez dela beharrezkoa gailurrera iristea, izan ere, gailurrera igotzen ari garen bitartean sentitu eta bizi behar baitugu zoriontasuna”.*

Ondorio gisa esan dezakegu trebetasun jakin batzuk maneiatzen ikasten dugunean gara ditzakegula kompetentzia emozionalak. Eta hau, eraginkortasun profesionala eta ongizate pertsonala lortzeko gakoa izan daiteke.



PROZEDURA METODOLOGIKOA

Ikuskera konstruktibistatik abiatuz, metodologia orokor eta aktiboa erabiliko dugu edozein testuinguru eta egoeratan emozioen ezagutza esanguratsu eta funtzionala lortzeko.

Jarduera gehienak taldeka egingo ditugun arren, praktika batzuk bakarka lantzea gomendatzen dugu (lehenengo bakarka, gero talde txikitan: eta bukatzeko gela osoan lantzea iruditzen zaigu egokiena). Jarduera bakoitzean jarraitu beharreko prozedura zehaztuta dago. Ondoren azalduko ditugun jarduerak konpetentzia emozionalei dagozkie.

1. Saioen jarraitutasuna: ondoren azalduko ditugun jardueren bidez, ikasturte bakoitzeko astero ordu beteko esku-hartzea gomendatzen dugu (asteko tutoretza une egokia izan liteke, taldekide guztiak egongo baitira).

2. Espazioa eta denboraren konstantzia: jarduerak astegun, ordutegi eta toki beran egitea proposatzen dugu. (Gimnasioa, espazio anitzeko gela, psikomotrizitatea).

3. Esku-hartzean parte hartzen duten helduen konstantzia: komenigarria da jarduerak burutuko dituen pertsona konstantea izatea; tutorea proposatzen dugu jarduerak burutzeko.

4. Saioaren egitura eta formatua: ondoren proposatzen dugun egitura beste ikastetxe batzuetan ere erabil dezakete. Hala ere, programa burutzeaz arduratzen direnen esku egongo da hori bera erabiltzea. Jarduera bakoitzaren fitxa teknikoa proposatzen dugu. Tresna baliagarri horri esker, denon artean adostutako gidoi itxia izango dugu oinarritzat. Hona hemen jarduerak egiteko erabilitako fitxa teknikoaren adibidea:

derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa

IZENA	ZENBAKIA ETA IDENTIFIKAZIOA
HELBURUA/K	JARDUERAREN HELBURUAK
METODOLOGIA	JARDUERA EGITEKO PROZEDURA
BALIABIDEA/K	JARDUERA EGITEKO BEHAR DEN MATERIALA
IRAUPENA	JARDUERAK IZANGO DUEN IRAUPENA
ORIENTAZIOAK	JARDUERA EGITEKO TUTOREARI ZUZENDUTAKO ARGIBIDEAK

5. Ondorengo bi orrialdeetan **jarduerak** ikus ahal izango ditugu, koadrotan sailkatuta:



adimen EMOZIONALA

KONTZIENTZIA EMOZIONALA		EMOZIOEN ERREGULAZIOA		AUTONOMIA EMOZIONALA	
HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK
Nire emozioez jabetzen ari naiz	- Emozioak irudikatzea - gorputz aldeketak	Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreaginaz jabetzen ari naiz	Gure portaeraren atzean dauden pentsamendu eta emozioak antzemateko gai izatea	Norbere burua estimatzeko gai izatea	Gure ohiko jokabideek geure burua estimatzen laguntzen dituzten ala ez bereizteko gai izatea Horrela bai! Milioika aldiz!
Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea	- Izanak izena behar - motz, motzean esan nahiaz blai	Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz	Talde-lanarako erregulazio emozionalak duen garrantzia jabetzea	Automotibazioa	Besteek niri buruz duten irudi ona jasotzea, baloratzea eta nire usteekin konparatzeko gai izatea Nolakoak zaren! Bihotzondokoa
Besteen emozioak ezagutzen ari naiz	Emozioak antzeztzen ari naiz -Zer moduz zaude?	Emozioak erregulatzen jakitea	Arazo baten aurrean sentimendu eta pentsamenduak berregituratzen jakitea	Erantzukizuna	Nire buruhauste, ardurua, arazo eta eginbeharren artean zuzenean nire eraginaren menpe daudenak bereizteko gai izatea Arduratu baino, ardurua hartu Burua zuritu, ingurua belztu
Nire hanka-sartzeak onartzen ari naiz	Hanka sartu, denok atera Nork bere kanta	Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea	Emozioa, egoeraren ulermena eta portaera lotzen dituen hariaren konplexutasunaz ohartzea	Laguntza eskatzeko gai izatea	Korapiloak askatu ezinik Nahi zaitut ala behar zaitut Eta harro nago!
Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea	Hiru baheak Usteak erdi ustel	Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea	Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea	Portaerari buruzko gizarate-arauak kritikoki aztertzea	Es kubide eta betebeharrak batera joan ohi direla ulertzea Matxinada gelan

ADIMEN EMOZIONALA. BATXILERGOA, 17-18 URTE.

derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK		BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK	
	HELBURUAK	JARDUERAK	JARDUERAK
Kortesiaren garapena	Begirunez jokatzuz gero, gehienetan begirunea jasoko dugula ulertzea	- To sir, with love - Gizalegea	- Arrakastatuta - Ezkutaleku perfektua
Enpatia	Gorputzaren "hizketaren" garrantziaz jabetzea, eta hizkuntza horren seinaleak interpretatzeko ikastea	- Gorputzaren mintzo isila - Hitzetik keinura	- Beharrek, nahiak, ametsak eta eldarnioak - Enbido!
Entzuten jakitea	Beste norbaitek hitz egiteko garaian, izan beharreko jarrera egokia zein den jakitea	- A zer aldeak! - Zer esan duzue?	- Dena prest, goazen! - Estrategia kontua
Asertibitatea	Arazoen aurrean nire ohiko jokabidea zein den jakitea	- Ez baina bai - Tratu onena, biok irabasten duguna	- Bizitza oparia da - Zerik molestatzen zaitu?
Gatazken ebazpena	Elkarlanak ekar diezazkigukeen onurez jabetzea	- Bistakoa da, ene Watson - Hitz egin bai, entzun ere bai!	- Bizitza oparia da - Zerik molestatzen zaitu?

Haur hezkuntza 3-4 urte



6. Programa hasteko kontsigna. Programa hasteko erak, hots, programaren lehen jarduerak, garrantzi handia du. Lehen saioa programaren ezaugarriak azaltzeko aprobetxa dezakegu. “Ikasturte honetan, astero adimen emozionalari buruzko hainbat jarduera egingo ditugu. Jarduera hauen bidez, geure burua gehiago ezagutzen eta baloratzen ikasiko dugu, eta besteekin erlazionatzen ere ikasiko dugu, zoriontsuago sentitu eta gure eguneroko egoeratan ondo molda gaitezen”.

7. Taldeko esku-hartzea zuzentzeko iradokizunak. Hainbat iradokizun metodologiko egin nahi ditugu koordinatzailearentzat, bai helburuak aurkezteko, bai jolasen argibideak emateko, eta baita autoritatea erregulatu eta ondorengo gogoeta egiteko ere.

7.1. Helburu eta eraikinen aurkezpena.

- Jarduera bakoitzaren helburuak era sintetikoaz aurkeztea.
- Ikasleentzako egokia den hizkera erabiltzea, adina, taldea eta jarduera bakoitzaren helburuak kontuan hartuz.
- Egin behar den lana ondo argitu behar da. Horretarako, jarduera aldez aurretik prestatu eta irudikatzea komeni da.
- Argibideak ondo azaldu behar dira, jarduera burutzean eta helburuak lortzean interpretazio okerrik egin ez dadin.

7.2. Burutzen ari garen jarduera antolatu eta erregulatzea.

- Taldeak ausaz antola daitezke; irakasleak ere egin dezake taldea antolatzeko proposamena, eta ikasleek ere aukera dezakete taldeen eraketa. Aukeraketa jardueraren, irakaslearen eta taldearen araberakoa izango da.
- Jardueran idazkari zeregina proposatzen bada, txandakakoa beharko du izan, jarduerako parte-hartzaile guztiek egin dezaten.

7.3. Gogoeta-fasearen zuzendaritza.

- Hezkuntza emozionalaren jardueratan, eta beraz, programa honetan, oso garrantzitsua da esku-hartzea koordinatzen duen helduak gertatutakoaren gogoeta sustatzea eta gidatzea. Hausnarketa-fase honetan, irakasleak hasieran jarritako helburuak ondo barneratu dituzten frogatu ahal izango du. Helduaren zeregina zera da, jardueraren analisia eta gogoeta-fasea gidatzea. Heldua da taldearen gidaria, eta beraz, ondorioak antzeman, azpimarratu eta sustatu behar ditu.

Gogoeta-fasea egiteko era asko daude, esaterako, galderak, eztabaidak, brainstorminga, sintesia, eta abar:

- Jardueraren helburuei buruzko zuzeneko galderak.
- Sorturiko produktuen analisia: ikasleak jardueraren material zehatz bat egin badu (marrazkiak, horma-irudiak, egunerokoak...), aztertu egingo dugu.
- Ekintzaren sintesia: taldekideen iritzi edo ikuspegia entzun ondoren, helduak ideia nagusiak sintetizatuko ditu. Horretarako, ikasleen ikuspegi eta iritziak hartu beharko ditu kontuan.
- Ez da komeni ikasleek adierazitakoa epaitzea edo horren inguruko iritzi pertsonalik ematea, ikasleen pentsamendu kritikoa bultzatzearen. Helduak egin beharko lukeena, gai jakin horri buruzko informazio objektiboa edo datu argigarriak eskaintzea da (prentsa-albisteak edo aldizkariak erabiliz, adibidez).

8. Iradokizunak:

- Ikasleen arteko entzute aktiboa sustatzea.
- Gogoeta eta arrazonamendua bultzatzea.
- Gertakari negatiboak antzematea, zuzeneko salaketarik egin gabe.
- Gogoeta sustatzeko, ikasleak borobilean jar daitezten bultzatzea, oztopotzat har daitezkeen mahaia alde batera utziz.
- Helburuak lortzeko egokiak diren jarrerak ahoz baloratzea, eta helburuak lortzen dituen taldeari errefortzu positiboa ematea.
- Jardueraren antolaketa: ikasleek banaka ezagutuko dute jarduera. Gero, talde txikitan: landuko dute eta, amaitzeko talde osoarekin landuko dute: partehartze aktiboa sustatzea.
- Hezitzailea bitartekaria izan behar da eta, aldi berean, jarduera-ereduak eskaintzen ditu etengabe. Hurrek eredu horiek imitatu eta barneratu egingo dituzte. (3 eta 4 urteko hurrekin, hezitzailea kolaboratzailea izango da, bitartekari baino gehiago).
- Komenigarria da bizitzan eta emozioetan oinarrituriko estrategiak erabiltzea: ipuinak, txo-txongiloak eta dramatizazioak.
- Jardueratan eguneroko bizitzako baliabideak erabiltzea: prentsa, argazkiak, aldizkariak...
- Taldearen parte-hartzea sustatuko duten jarduerak burutzea, nahiz eta noizbehinka protagonismoa banakakoa izango den.

EBALUAZIOA

Ebaluazioa, helburuen lorpena zehaztea ahalbidetzen digun balorazio-jarduera da. Ebaluazioak iraunkorra eta prestakuntzazkoa izan beharko luke, eta tresna pedagogiko bihurtuko da. Hezkuntza-programak ebaluatu egin behar dira. Horretarako, jardueren garapen prozesua eta azken emaitza ebaluatu beharko ditugu.

Ebaluazioa beharrezkoa da programan jarri ditugun helburuak bete diren frogatzeko. Jarduera hau batzuetan zaila, eztabaidagarria edo kritikagarria suerta daitekeen arren, oso aberasgarria da eta programaren etengabeko hobekuntza sustatzen du, bere analisi, exekuzio eta emaitzaren indargune eta ahulguneak identifikatzen laguntzen baitu.

Jakina da emozioak neurtzeak duen zailtasuna, emozioak subjektiboak baitira. Gaur egun oso gutxi dira hezkuntza emozionala neurtzeko dauden tresnak. Horietako bat GROParent (2000) CEE delakoa da (Hezkuntza Emozionalaren Galdeketa).

Jarraian, programa honen ebaluaziorako erabiltzen diren tresna kualitatiboak eta erabilgarriak izan daitezkeen beste batzuk aurkeztuko ditugu:

Prozedura honen oinarriak “Saioen Egunerokoa” eta “Jardueren emaitzen analisia” egitean datza.

Horretarako, bi tresna proposatzen ditugu:

- **Egunerokoa**, non gertatzen den guztia idatziko den. Kontaketaren bidez, izan diren jarduerak, adierazi diren edukiak eta jarduera bakoitzaren emaitzak (marrazkiak, ipuinak, mozorroak...) jasotzen dira. Egunerokoak eskaintzen duena baino espazio gehiago behar badugu, produktuen argazkia egitea gomendatzen dugu.
- **Galdeketa** jarduera bakoitza amaitu ondoren programaren funtzionamenduari buruzko gogoeta eskaintzen digun tresna da. Hobetzeko moduak identifikatzen eta egoera edo zailtasunei aurre egiteko estrategia berriak garatzen laguntzen du. Galdeketak ebaluazio-adierazle ugari ditu, eta jarduera bakoitzean hartu beharko lirateke kontuan: **gogobetetze-maila, partehartze-maila, taldearen giroa, komunikazioa-entzutea eta helburuen lorpen-maila**.



- *Gogobetetze-maila*: jarduera garatzean taldekideek adierazten dituzten emozioak behatzea. Berezko adierazpen emozionalak baloratu behar dira, esaterako: irribarrea, aurpegiaren espresioa, zoriona...
- *Partehartze-maila*: talde txikitik edo talde handian egindako jardueretan ikasle guztiek parte hartzen duten behatzea.
- *Taldearen giroa*: ikasleen adierazpen emozionala behatzea. Taldeko jardueretan errespetua, elkarrizketa, koordinazioa edo erresistentzia, eraso edo pasibotasun jarduerak antzematen diren behatzea.
- *Komunikazioa eta entzutea*: ikasleek helduak eskaintzen dituen jardueren argibideak entzuten dituzten behatzea, taldekideek gogoeta egiten dutenean elkarri entzuten dioten behatzea, eta jarduera garatzean taldearen komunikazioa eraginkorra den behatzea.
- *Helburuen betetze-maila*: jarduera hasi dugunean jarritako helburuak lortu diren baloratzea.

Adierazle hauek baloratzeko, 1etik 10erako eskala erabiliko da. Galdeketa amaitzeko, beste bi alderdi kontuan hartzea gomendatzen dugu:

- Saioaren elementu positiboak eta zailtasunak, eta alderdi hauek hobetzeko erak.
- Saioaren iritzi subjektiboa.

derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa

Jarraian, ebaluazio-galdeketa adibidea ikus dezakegu:

JARDUERA EBALUATZEKO GALDEKETA										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gogobetetze-maila										
Partehartze-maila										
Taldearen giroa										
Komunikazioa eta entzutea										
Helburuen lorpen-maila										

ALDERDI POSITIBOAK, ZAILTASUNAK ETA HOBETZEKO ERAK

IDATZ EZAZU SAIOARI BURUZKO ZURE IRITZIA



GARAPEN EMOZIONALA BATXILERGOAN

Heldutasunerako bidean, hurrei lagundu egiten diegu jabetza, borroka, bestearen ukamena, lehia, gatazken ebazpena, menderatzea eta sentsualtasunaren ukamenean, batez ere arrazoia baloratzuz.

- Egingo ditugun hezkuntza-proposamenak arazo zehatzei aurre egiteko izango dira baliagarriak, esaterako, arazo pertsonal eta pertsonartekoak, autokontzeptuaren eta autoestimua hobekuntza, enpatia izateko gaitasuna handitzea, gizarte-trebetasunak lantzea (harremanak sortzea, balore unibertsalak sustatzea...).
- Hezkuntza emozionala garapen emozionala hobetzera egon behar da bideratuta, bai oinarrizko harreman edo emozioak sortzeko (identitatea eta ongizatea, adibidez), bai ulermena, adierazpena eta erregulazio emozionala lantzeko ere.
- Hezkuntza Emozionalaren oinarri diren edukiek zuzeneko harremana dute emozioak ulertzearekin, bizitza bera gidatzearekin, autokontzeptuarekin, autoestimuaekin eta harreman pertsonalekin (gizarte-trebetasunak, harremanak sortzea, besteak ezberdinak direla onartzea, gizarte-arauak barneratzea, gizarte-asetibitatea...).
- Ikerketa gehienak –etapa honetan- autokontzeptuan eta garapenean zentratzen dira batik bat. Hurrek aurreko etapetan zituzten ideia orokorrek etapa honetan dute gailurra.
- Harreman sozialek oinarrizko zeregina dute. Adin honetan, gainera, nerabe gehienek irizpide sendoa dute besteek beraiei buruz duten pertzepzioarekin ados dauden erabakitzeke.
- Nerabeek aurreko etapatako hurrek baino hobeto ulertzen dituzte beren egoera afektiboak, eta euren emozioak adierazten dituztenean, buru- edo sentimendu-egoerak gehiagotan aipatzen dituzte.
- Beren egoera emozionalek –negatibo edo positiboek- jendearen, zereginen eta jardueren inguruko pertzepzioan duten eraginaz kontziente dira nerabeak.
- Nerabezaroan finkatu egiten da kontrako emozioen ulermena, eta neska-mutilek ondo



derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa

ulertzen dute pertsona berak kontrako sentimenduak sor ditzakeela besteengan.

- Etapa honetan, nerabeak beste pertsona batzuei buruzko informazioa lortzen ohitzen dira euren emozioak azaltzeko.
- Nerabezaroan emozioek intentsitate handia izaten dute, eta egoera-aldarte aldaketak maiz gertatzen dira.
- Pubertaroan gertatzen diren gorputz-aldaketak onartu behar dituzte; identitatearen dimentsio berriak garatzen dira, lehen maitasun- eta sexu-harremanak etapa honetan izaten dira, eta familiarengandik bereizteko prozesua egiten dute, pixkanaka.
- Ikaskide eta lagunaren presioek eragin handia dute etapa honetan, hauek baitira autokontzientziarako erabiltzen dituzten erreferentzia nagusiak.
- Etapa honetan, gurasoei beharrean ikaskide eta lagunei eskatzen diete laguntza, baina krisialdian gurasoengana jotzen dute berriro; hala ere, anibalentziaz jokatzeko dute gurasoekin.
- Aldaketa hauek guztiek norbere emozioak erregulatzeko gaitasun handia eskatzen dute. Etapa honetan, erregulazio emozionalerako estrategia kognitiboak erabiltzen dituzte.
- Irakasle eta ikasleen arteko elkarreraginaren prozesu dinamiko eta konplexuaren bidez transmititzen zaizkie neska-mutilei jaiotzetiko eta belaunaldiz belaunaldi ikasitako jarrerak.
- Atseginak, sentikorrak eta enpatikoak diren familiek eragin zuzena dute nerabeen garapen emozional harmonikoan eta kompetentziak eskuratzeko gaitasunean.



AURRETIKO GOGOETAK

Hezkuntza-berrikuntzarako programa bat martxan jartzeak hainbat ondorio sor ditzake, hala nola: ezustekoak, jarrera negatiboak, gaizkiulertuak... horrek guztiak programaren martxan jartzea eta garapena zaildu dezake. Hori dela eta, zailtasun hauen aurrean erabilgarriak izan daitezkeen estrategiak proposatzen ditugu:

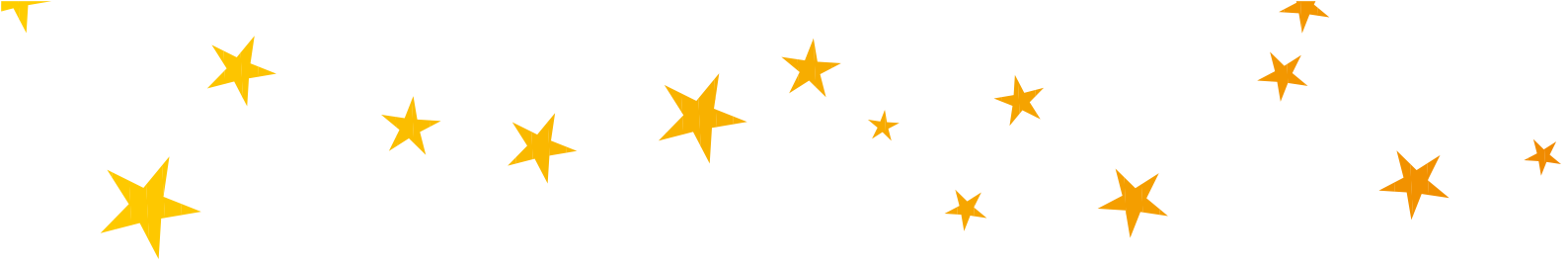
- Irakasleei hezkuntza emozionalaren oinarriko kontzeptuak eskaintzeak erronka handi baten aurrean daudela eta erronka horri aurre egiteko gaitasun gutxi daukatela pentsatzeak sor dakiekeen antsietatea gutxitzen lagun diezaieke. Beste irakasleak eta Orientazio Departamentuko langileak laguntza handikoak izan daitezke.
- Hezkuntza emozionalean parte hartzen duten irakasleak eroso sentitu behar dira emozioez hitz egiterakoan. Irakasle batek hezkuntza emozionalari buruzko zenbait ezagutza eskaintzeko gaitasunik ez duela sentitzen duenean, komenigarria da orientatzaile psikopedagogikoa gelan berarekin batera egotea, prozesu honetan lagun diezaion.
- Programa hau aplikatzeko, lehenik eta behin testuinguruaren analisisia egin behar da, lehenetasuna duten beharrak identifikatzeko. Ezinbestekoa da, lan honetan, irakasleek parte hartzea.
- Programaren garapenak arrakasta izan dezan, oinarrikoa da parte hartuko duen langilearen lankidetzeta.
- Hezkuntza emozionalako programaren garapena prebentzio ez-zehatzeko estrategia gisa ulertu behar da, hau da, gizartean eragina duten arazoei aurre egiteko prebentzio gisa erabil daitezkeen ezaugarri pertsonalak indartzera dago bideratuta: droga-kontsumoa, indarkeria, anorexia...
- Programaren garapena ez da jolas batzuk burutzea edo "errezeta" jakin bat; harantzago joan behar dugu eta programa ikastetxearen beharretara, bertako langileetara eta lortu nahi diren helburuetara egokitu.



derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa

- Ondoren aurkezten ditugun jarduerak martxan daude gaur egun eta Hirukide eta Laskorain ikastetxeek garatutako hezkuntza emozionaleko programen parte dira. Tutoretzako orduan burutzen ari dira, baina eskola arruntetan ere egin daiteke. Programa batek alderdi ezberdinak dituela gogoratu behar dugu: testuinguruaren analisia, helburuak, aurkezten ditugun jarduerak, aplikazioa eta ebaluazioa.
- Programa garatzen ari den bitartean, edozein egunetan gerta daitekeen bezala, zailtasunak, arazoak eta krisiak izango dira, eta aldi berean, alaitasuna eta benetako aurrepenaren ziurtasuna ere sentituko da. Hori dela eta, talde-lana oinarritzat izango da, zailtasunei aurre egin eta esperientzia atseginak partekatzen laguntzen duelako.





GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

adimen

EMOZIONALA

**derrigorrezko bigarren
hezkuntzaren ondorengoa**
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak)

16-18
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

I.go liburukia

AURKIBIDEA

1.KONTZIENTZIA EMOZIONALA

1.1. Nire emozioez jabetzen ari naiz

1.1.1. Emozioak irudikatzea	39 orr. (f)
1.1.2. Gorputz aldarteak	45 orr. (f)

1.2. Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

1.2.1. Izanak izena behar	49 orr. (f)
1.2.2. Motz motzean, esanahiaz blai	53 orr. (f)

1.3. Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

1.3.1. Emozioak antzezten ari naiz	57 orr. (f)
1.3.2. Zer moduz zaude?	59 orr. (f)

1.4. Nire hanka-sartzeak onartzen ari naiz

1.4.1. Hanka sartu denok; atera?	69 orr. (f)
1.4.2. Nork bere kanta	75 orr. (f)

1.5. Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

1.5.1. Hiru baheak	79 orr. (f)
1.5.2. Usteak erdia ustel	83 orr. (f)

2.ERREGULAZIO EMOZIONALA

2.1. Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreraginaz jabetzen ari naiz

2.1.1. Entrenamendu-taula	91 orr. (f)
2.1.2. Ekaitzaren aurretik dator barealdia	95 orr. (f)

2.2. Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

2.2.1. Altxorraren bila	99 orr.
2.2.2. Tribiala	101 orr.

2.3. Emozioak erregulatzen jakitea

2.3.1. Mila urdin!	105 orr.
2.3.2. Galtzak bete lan	109 orr. (f)

2.4. Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

- 2.4.1. Dakizuna erakutsi 113 orr. (f)
- 2.4.2. Etsi, eutsi, utzi 117 orr. (f)

2.5. Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

- 2.5.1. Ederra da bizitza! 123 orr. (f)
- 2.5.2. Estalitako egien oihu bortitza 127 orr. (f)

3. AUTONOMIA EMOZIONALA

3.1. Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

- 3.1.1. Horrela bai! 129 orr. (f)
- 3.1.2. Milioika aldiz! 132 orr. (f)

3.2. Automotibazioa

- 3.2.1. Nolakoa zaren! 135 orr. (f)
- 3.2.2. Bihotzondokoa 137 orr. (f)

3.3. Erantzukizuna

- 3.3.1. Arduratu baino, ardura hartu 141 orr. (f)
- 3.3.2. Burua zuritu, ingurua belztu 145 orr. (f)

3.4. Laguntza eskatzeko gai izatea

- 3.4.1. Korapiloak askatu ezinik 155 orr. (f)
- 3.4.2. Nahi zaitut ala behar zaitut 161 orr. (f)
- 3.4.3. Eta harro nago! 169 orr. (f)

3.5. Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki aztertzeko gai izatea

- 3.5.1. Matxinada gelan 175.

II. liburkia

4. TREBETASUN SOZIO-EMOZIONALAK

4.1. Kortesiaren garapena

- 4.1.1. To sir, with love 185 orr. (f)
4.1.2. Gizalegea 189 orr. (f)

4.2. Enpatia

- 4.2.1. Gorputzaren mintzo isila 193 orr. (f)
4.2.2. Hitzetik keinura 199 orr. (f)

4.3. Entzuten jakitea

- 4.3.1. A zer aldea! 205 orr. (f)
4.3.2. Zer esan duzu? 209 orr. (f)

4.4. Asertibitatea

- 4.4.1. Ez, baina bai 213 orr. (f)
4.4.2. Tratu onena, biok irabazten duguna 221 orr. (f)

4.5. Gatazken ebazpena

- 4.5.1. Bistakoa da, ene Watson 229 orr. (f)
4.5.2. Hitz egin bai, entzun ere bai! 237 orr. (f)

5. BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.1. Arrakasta

- 5.1.1. Arrakaskostata 241 orr. (f)
5.1.2. Ezkutaleku perfektua 247 orr.

5.2. Helmugak

- 5.2.1. Beharrak, nahiak, ametsak eta eldarnioak 249 orr. (f)
5.2.2. Enbido! 253 orr. (f)

5.3. Ekintza-plana

- 5.3.1. Dena prest, goazen! 261 orr. (f)
5.3.2. Estrategia kontua 267 orr. (f)

5.4. Ongizate subjektiboa

- 5.4.1. Bizitza oparia da 277 orr. (f)
5.4.2. Zerk molestatzen zaitu? 283 orr. (f)

1. KONTZIENTZIA EMOZIONALA

1.1. Nire emozioez jabetzen ari naiz

1.1.1. Emozioak irudikatzea.

Sarrera

Ingurune fisikoak gure emozioetan duen eragina oso handia da, baina pentsamenduekin bizi ditzakegun egoerek ere eragin bera izaten dute. Egoera eta ingurune fisiko jakinetan bizi izan ditugun esperientziak pentsamenduekin berriro bizi ditzakegu eta orduan sentitu genituen sentsazio berak errepikatzen zaizkigu.

Hau horrela, irudikatze lana egingo dugu, egoera deseroso batetik alde egiteko edo gure emozioez jabetzeko.

Helburuak

- Sentsazio fisikoek gudan sortzen dituzten emozioak identifikatzeko gauza izatea.
- Emozio negatiboen menpe aurkitzen garenean emozio positiboak sortuko dizkiguten egoera erosoagoak berritzeko gauza izatea.

Metodologia

Irakasleak sentsazioen oinarri fisikoak azalduko ditu: euripean bustitzeak edota eguzki epeletan paseatzeak sortzen dizkigutenak, eta abar.

Sentsazio hauek pentsamenduekin errepika ditzakegula, bizi ditzakegula, diote adituek eta guk ere proba egingo dugu. Testua irakurtzen dugun bitartean, ikasleek zein emozio sentitzen dituzten identifikatu eta gogoratu beharko dituzte.

Talde handian: lasai jarri, eserita, eta irakurketa arretaz jarraituko dute, sentitu dituzten emozioak gogoratu.

Egoeraren aurkezpena:

Jar zaitetz eserita, eroso... begiak itxi... eta utzi libre zure gorputza eta pentsamendua, nire hitzak deskribatuko duten bidetik joan daitezten. Besoak lasatu, hankak hilda utzi, burua zuri...

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire emozioez jabetzen ari naiz

Larunbat arratsaldea da, goiz osoa lanean aritu naiz eta oraindik geratzen zaidana. Datorren astean azterketak izango ditut eta burua bete-bete eginda daukat egitekoekin. Gaztelerako liburua ez dut oraindik bukatu, matematikako irakasleak aurreko urteetako azterketetako ariketa pila eman dizkigu azkeneko momentuan, historian 18 orri ditugu ikasteko eta hasierakoak dagoeneko ahaztuta ditut...

Ezin dut ondo pentsatu, nondik hasiko naiz?... hau da itolarria, txistua tragatzeko ere zailtasunak ditut... Eskuak estutu, sabeleko giharrak gogortu, begiak itxi eta arnasa sakon hartzen dut baina alferrik... Negarra datorkit begietara, eskuak begietan jarri eta hasperena ateratzen zait... Horrela ezin dut jarraitu... Burua lehertu egingo zait ... Neurona guztiak bukatu zaizkit.

Egoera honetan denbora alferrik galdu besterik ez dut egingo, gainera hurrengo astean lagunekin gelditu naiz, bi arratsaldetan ingeleseko lana bukatzeko... Entrenamenduak ere baditut beste bietan, ez dut denborarik izango ikasteko... Asteburu hau aprobetxatu nahi nuen eta hemen nago ezinean... Behatzak gurutzatu eta indarra egiten dut pentsamendu hauek nire burutik alderatu nahian .

Aurrekoan zera entzun nion irakasleari; burua zurian jarri eta gustuko egoera bat asmatzea ona dela lasaitzeko. Eserita lasai jarri eta hauxe da momentua proba egiteko!

laz bai ederki... Ekainean azterketa guztiak bukatu eta gelakideekin egin genuen bidaietan... Gogoan dut aurreko gauean ez nuela lorik ere egin, lagunekin elkartu eta autobusa noiz hartuko genuen zain... Denok hizketan hasten ginen: "hau egingo dugu, beste hau ere bai, hondartzan..." Gauean, begiak zabal-zabalik eta hizketan aritu ginen, txandarik eman gabe.

Hura lekua!, arratsaldeko eguzkiarekin ailegatu ginen. Eguraldi goxo-goxoa egiten zuen... eta jende ugari ikusten zen inguruan, gu bezalako gazte ugari... Begiak zabal-zabalik genituen dena ikusteko... Belarriak erne zer entzungo ... Itsasoa bare zegoen eta ez zuen hotsik ateratzen... Baina usaina bai ...itsasoaren usaina ederra zen... Haize leuna zebilen eta itsasoaren freskotasuna zekarren... Zein goxoa zen freskotasun hura sentitzea eguzki epelarekin batera.

Goizean, ordea, gauzak okertu egin ziren, eguraldi goibelarekin esnatu zen goiza... Eguzkia laino artean ezkututzen zen eta euria ari zuen... Balkoira bainu jantzian atera eta hotza egiten zuen... Oilo ipurdia jarri zitzaidan hanka eta besoetan. ...Orain bai! itsasoko

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire emozioez jabetzen ari naiz

olatuen hotsa heltzen zitzaigun belarrietara... Haizeak apar zuria ateratzen zuen olatuen puntan! ...Kaioak garrasika ari ziren zeruan, lehorrean. ...Nire lagunek hala ere ez zuten uretako eskian ibili gabe geratu nahi. Arriskuko gauza hauek ez ditut oso gustuko nik baina, beno, saiatzeko asmoa banuen, orain zer? Lehenengo aldia da eskiatuko dudala. Itsaso horrekin uretara erortzen banaiz? Eta ziur eroriko naizela.

Esan eta izan, eskiatzen ari naizela abiada bizian, olatu batek desorekatu nau eta hanka baten gainean geratu naiz. Beste olatu bat datorkit orain!.. eta plasta! Uretara. Eski bat askatu zait, baino bestea ez, eta ur-azpira joan naiz. Ura sudurretik sartu zait, a zer mina hor barruan! Ez al naiz inoiz irtengo ur-azpitik? Ezin dut amasarik hartu, ez dut ezer ikusten!... Azkenean kanpoan nago. Begiak zabaldu orduko han ikusten ditut nire lagunak barrez lehertzen nire kontura. Ez dira konturatu ere egin pasa dudan larritasunaz.

Leher-leher eginda iritsi naiz hondartzara eta hondarretan buruz aurrera erori naiz. Ahoa hondarrez beteta daukat. Ahhgg! Kris-kras egiten dit hondarrak ahoan, txistua botata ere ezin dut kendu. Buruko mina daukat eta tragatu dudan urak tripan ez dit onik egin. Gelakide batek ur botila eman dit ahoa freskatzeko, bai gozoa ur geza! Orain ahoa garbia daukat behintzat!

Gauekoa bai ederra, ez nuen uste hain atsegina izan zitekeenik. Musika hau gustukoa al dudan galdetu dit eta hizketan hasi gara... Begietara begiratzen zidan xamurtasunez eta nik, hasieran ezin banuen ere haren begirada mantendu ...gero haren begi beltzak jan egin ditut... Ahotsa argia eta koloretsua zuen eta umore onez zegoen.... Berari entzuten nion bitartean, gorputz osoa dardara batean sentitzen nuen... Eskutik heldu nion... bero-beroa zeukan... azala leuna. Poliki-poliki gerturatzen joan ginen elkarri, begietara begiraeta musukatu egin ginen. Nolako ezpain goxoak zituen ...menta zaporea zuten... hankak indarrik gabe sentitu nituen, ...zeruan nengoen...

Orain, poliki-poliki eskuak mugituko ditut, besoak eta hankak mugituko ditut, begiak ireki eta altxatu egingo naiz, lasai nago, berrituta...poliki-poliki nire lekura noa.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire emozioez jabetzen ari naiz

Irakurketa amaitzean, banaka, bakoitzak sentitu dituen emozioak eranskinetako taulan idatziko ditu, zein egoerarekin eta zein sentazio fisikoekin lotu duen adieraziz.

II.- Taula

Jar itzazu ondoko taulan testua entzutean gogora etorri zaizkizun emozioak, zein egoerak bultzatu zaituen bakoitza sentitzera eta zer sentazio fisiko izan dituzun edo izaten dituzun emozio hori sentitzean adieraziz.

EMOZIOA	EGOERA	SENTAZIO FISIKOA

Banaka emandako erantzunak “talde txikitan”: komentatu eta bateratuko dituzte. Antzekotasunak eta desberdintasunak bilatu eta “talde handian”: adierazi beharrekoa adostuko dute. Bozeramailea izendatuko dute horretarako.

Denak batera, taldeetako bozeramaileek adierazten dutena entzungo dute eta labur eztabaidatuko dute.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire emozioez jabetzen ari naiz

Baliabideak

- Egoera adierazten duen eranskina.
- Papera eta boligrafoa.
- Jarduera, lasai, eserita egin ahal izateko leku adina duen gela.
- Musika zati egokiak.

Iraupena

- Egoeraren irakurketak 5-8 minutu iraungo ditu.
- Bakarka egin beharrekoak 10 minutu.
- Talde txikikoak 15 minutu.
- Talde handikoak 20 minutu.

Orientazioak

Eranskinean agertzen den egoera bezalako beste hainbat sor daitezke helburu bera lortzeko. Egoera sortzerakoan, kontuan hartu gehienek bizi izan duten egoera bat errepikatzea komeni dela.

Testuan agertzen diren puntutxoek (...) geldi aldi edo tarteak irudikatzen dituzte.

Bisualizazio jarduera da. Garrantzizkoa da irakasleak lasaitasun giro egokia sortzeko ahalegin guztia egitea.

Horretarako eranskinean proposatzen den testua, edo berak sortutako beste bat, irakurri eta prestatuko du aurretik. Testuak sorrarazi nahi dituen emozioak sentitzeko lagungarri diren musika zatiak eskuratuko ditu. Taldea lasaien aurkituko den lekuan kokatzen saiatuko da.

Adostutako puntuak errazago adierazteko proiektzio sistemaren bat eskura izanez gero hobe.



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire emozioez jabetzen ari naiz

1.1.2.- Gorputz aldarreak.

Sarrera

Sarritan, gure gorputzak aldarre ezberdinak izaten ditu; aldaketa fisiko horiek emozioekin lotura zuzena izaten dute eta zeinek zeini eragiten dion jakin ote liteke?

Helburuak

- Jasaten ditugun aldarre eta aldaketa fisikoak emozioekin identifikatzeko gauza izatea.
- Zenbait aldarre ezagutu ondoren kontrolatu ahal izateko estrategiak menperatzea.

Metodologia

Irakasleak "gorputz aldarreak" esaten denean zer esan nahi den eta eragiten dituzten emozioak zein izan daitezkeen (bat-batean izerditu, gorritu...) azaldu behar dio talde osoari.

Bakarka:

Ikasleek, eman zaien taula osatu eta bertan agertzen ez den beste esperientziarik izan badute, zuziz dauden laukitxoetan idatziko dute.

Talde txikitan:

4-5 laguneko taldeak osatuko ditugu. Bakoitzak idatzitakoa alderatuko dute, eta antzeko egoeretan emozio bera sentitu badute, idatzi egingo dute. Bozeramailea izendatuko dugu, idatziz jasotakoa talde osoari arbelean azaltzeko. Beste taldeetan aritu direnek ekarpenik egiten badute, hauek ere jaso egingo ditugu, taula guztiz osatu dadin.

Iraupena

- Irakaslearen azalpenak emateko, 10 minutu.
- Bakarkako lana egiteko, 15 minutu.
- Talde txikitan eztabaidatzeko, 15 minutu.
- Talde osoari aurkezteko, 15 minutu.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire emozioez jabetzen ari naiz

Baliabideak

- Ikaslearen fitxa.
- Irakaslearen fitxa.
- Arkatza.
- Arbela.

SENTSAZIO FISIKOA (ALDARTEA)	NOIZ GERTATZEN ZAIT	EMOZIOAK
AZKAZALAK JATEN HASI		
USTEKABEAN EZTULKA HASI		
BEGIAK ESTALI		
HANKAK ETA ESKUAK ETENGABE MUGITU		
BURUA SARRITAN AZKATU		
AURPEGIAN ATXUMURRA EDO ARRAMAZKA EGIN		
HANKAK MAHAI GAINEAN JARRI		
ERABAT GORRITU EDO ZURITU		
AHOA GUZTIZ LEHORTU		
DARDARKA EGON		
BIHOTZ TAUPADAK AZKARTU		
NEGAR EGITEKO GOGOIA		
SABELEKO MINA		

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire emozioez jabetzen ari naiz

SENTSAZIO FISIKOA	NOIZ GERTATZEN ZAIT	EMOZIOAK
AZKAZALAK JATEN HASI		ANTSIETATEA
USTEKABEAN EZTULKA HASI		ZIURGABETASUNA
BEGIAK ESTALI		LOTSA
HANKAK ETA ESQUAK ETENGABE MUGITU		ALDE EGITEKO GOGOIA
BURUA SARRITAN AZKATU		FRUSTRAZIOA
AURPEGIAN ATXUMURRA EDO ARRAMAZKA EGIN		ERRUDUNTASUNA
HANKAK MAHAI GAINEAN JARRI		NAGUSITASUNA (MENPERATZEA)
ERABAT GORRITU EDO ZURITU		LOTSA
AHOA GUZTIZ LEHORTU		URDURITASUNA BELDURRA
DARDARKA EGON		URDURITASUNA BELDURRA
BIHOTZ TAUPADAK AZKARTU		BELDURRA, POZA
NEGAR EGITEKO GOGOIA		URDURITASUNA, POZA
SABELEKO MINA		ZIURGABETASUNA, BELDURRA



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

1.2. Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

1.2.1. Izanak izena behar.

“Lau gauzek izen bat dute eta gauza batek lau izen” (Oskorri)

Sarrera

Hitzak gure barrua husteko tresnak dira. Hala ere, sentitzen duguna adierazteko hitzak falta zaizkigula iruditzen zaigu batzuetan, erreminta kamuts gertatzen zaigu hizkuntza. Badira, jakina, berben bidez adierazterik ez dauden gauzak. Askotan, ordea, hiztegi falta izaten da kontua edo hitzak erabiltzerakoan ñabardurak bereizten ez jakitea eta abar. Horren inguruan hausnarketa egitea da jarduera honen helburua; hausnarketa horren ondorioz hitzak zehatzago erabil ditzagun, gure arteko harremanak hobetzeko.

Helburuak

- Emozioez hitz egiterakoan, hiztegi aberatsa izateak duen garrantziaz jabetzea.
- Gure hizkuntzak, alor horretan, eskaintzen digun aukera oparoa ezagutzea.
- “Nahasiak” izan daitezkeen emozio nahiz emozio-izenen inguruko hausnarketa egitea.

Metodologia

Telebistako saioetatik kopiatutako prozedura bat segituko dugu (La 2-eko Saber y Ganar, eta ETB 1-eko Mihiluze saioetan oinarrituz, hain zuzen ere). Hiztegia, gure hizkuntzak emozioen inguruan gauzak adierazteko eskaintzen digun hitz sorta hain zuzen, era ludikoan jorratuko dugu. Horretarako bi froga jarriko dizkiegu ikasleei:

- Ikasleak taldeka jarri (gehienez, lau lagun). Zozketa bidez, zein talde hasiko den erabaki. Arbelean, hamar hitzen hasiera (hiruzpalau letra) jarriko dugu. Irakasleak erdi ezkutuan dauden hitz horien definizioak irakurriko ditu eta taldekoek asmatu egin beharko dituzte. Talde bakoitzak hogeitamar segundu izango ditu. Denbora bukatutakoan, asmatu gabeko hitzak gelditzen bazaizkie, orduan, bigarren taldearen txanda hasiko da. Hasieratik ekin beharko diote (irakasleak definizio guztiak irakurri beharko ditu, berriz). Eta hala bukatu arte.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

- Ariketa hau egiteko gure ikasleentzat arrotzak izango diren hitzak aurkitzea komeni da, beste eskualderen batean erabiliak edo beste euskalkiren batetik hartutakoak adibidez. Ikasleak aurreko ariketan bezala antolatuko ditugu (talde berberak izan litezke), eta lehen bezala, hasiko dena zozketaz aukeratu dugu. Argitu beharreko hamar hitzen zerrenda jarriko dugu. Irakasleak, edo horretarako aukeratu dugun ikasle batek, definizioak irakurriko ditu eta taldekideek definizioari dagokion hitza aukeratu beharko dute. Denbora mugatu egingo dugu: lehen bezala, hogeitamar segundu. Eta hitz bat gaizki esandakoan, hurrengo taldearen txanda hasiko da.

Baliabideak

Hiztegiak behar dira: definizioak ateratzeko euskara hiztegiak (Azkue, Mujika, Lhande, Orotariko...), eta baita sinonimoenak ere.

Iraupena

Ordubeteko saioa: asko jota, froga bakoitzeko ordubete, taldearen arabera.

Orientazioak

Taldea handia bada, zerrenda bat baino gehiago prest izatea komeni da, denek parte hartzeko aukera izan dezaten.

Hemen adibide batzuk eskaintzen baditugu ere, norik bereak presta ditzake, lan handirik gabe, ariketa egin beharko duten ikasleentz mailara egokituz.

Euskarako orduan egiteko jarduera egokia da. Taldearen arabera, irakasleak erabaki beharko du araudia gehiago zehaztu behar den, edo puntuaketa, sariak eta abar. Oso interesgarria izan liteke azalduko diren hitz askoren jatorriaz edo osakeraz hausnarketa egitea (maite-mina, bekaitz = begi-gaitza, eta abar.)

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

Eranskina

Izanak izena behar

a)

	DEFINIZIOA	HITZA
1.	Gorputzeko zein arimako sentimendu higuingarria. Kexa.	ARRENKURA
2.	Odolak irakinda, bere onetik irtenda egoteari deitzen zaio.	ASALDURA
3.	Besteren onagatik tristura edo min hartzea. Ondamua edo inbidia.	BEKAITZA
4.	Tristura edo gobeltasuna, arrazoi zehastu gabeak dituen eta, maiz, luzaroan irauten duena.	MALENKONIA
5.	Itxaropen edo adorerek eza, ezinaren ondorioa.	ETSIPENA
6.	Gogoko ez dugun zerbaitek edo norbaitek eragiten digun sentsazio ezatsegina.	HIGUINA
7.	Arrangura, tristura, gogo eza.	GOIBELTASUNA
8.	Zorigaitzak barruan eragiten duen nahigabezko sentimendua.	SAMINA
9.	Pertsona batenganako sentitzen den aparteko zirrara, zaletasun edota haren beharra. Amodioa.	MAITEMINA
10.	Gehiago nahi ez duenaren betetasuna.	ASETASUNA

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

Izanak izena behar

b)

	DEFINIZIOA	HITZA
1.	Bizkaian, izu larria.	ZUKURUTZA
2.	Jasandako irain nahiz mespretxuek eragindako haserrea.	GAITZIDURA
3.	Sumindura edo haserre bizia.	ERNEGUA
4.	Zerbaitetan asmoak eta esperantza izan ondoren, ez dela lortzen ikustean, izaten den izpirituaren adoregabeko egoera.	ZAPUZKETA
5.	Inoren aurrean barregarri geratzeak sortarazten duen lotsa	AHALGEA
6.	Ustekabe txarra, nahigabe edo disgustoa.	BIHOTZONDOKOA
7.	Mesfidantza, susmo txarra.	ERREZELOA
8.	Adorazioa, neurrigabeko debozioa.	GURTZA
9.	Biziki erakusten den poza.	BOZKARIOA
10.	Inoren gaitz edo zoritxarragatik izaten den nahigabezko sentimendua.	ERRUKIA

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

1.2.2.- Motz motzean, esanahiaz blai.

Sarrera

Giza talde batek, herri batek, pentsalari batek, bere esaera edo errefrauetan bil dezake bere “filosofia”. Hona hemen horietako batzuk.

Helburuak

Esaldi labur hauek atzean ezkututzen duten mezua argitzen saiatzea eta beraiei buruz dugun iritzia ematea.

Metodologia

Bakarka:

Ikasleek esaldi guztiak irakurriko dituzte. Ondoren, bost edo sei aukeratuko dituzte, gauzak ikusteko beren moduarekin ongien datozenak, alegia. Horien esanahia arrazoitu eta idatzi ondoren, gaurkotasunik baduten erabakitzeaz gain zein emozioekin elkar ditzaketen erabakiko dute.

Talde txikitan (4-5 pertsona):

Bozeramailea aukeratuko dute. Bakoitzak idatziriko erantzunak aztertu eta interesgarrienak jasoko dituzte, talde handiagoan eztabaidatzeko.

Talde handian:

Bozeramaile bakoitzak bere taldetxoan adostutakoa azalduko du. Azalpen horiei besteek eginiko ekarpenak erantsi eta jasoko dizkiete.

Baliabideak

- Esaldiak jasotzen dituen fitxa
- Papera
- Arkatza

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

Iraupena

- 15-20 minutu bakarkako lanerako.
- 15-20 minutu taldetxoetan lantzeko.
- 15-20 minutu talde osoak eztabaidatzeko.

Orientazioak

Desadostasunak ekiditeko, irakasleak argi utzi behar du esaldien esanahia.

Esaldien fitxa:

1. Sokrates "Ezagutu ezak/n hire burua"
2. Oihenart "Sortzea hiltzen hastea da"
3. Anonimoa "Carpe diem" (Goza ezazu eguna)
4. Sokrates "Edozein erabaki hartzen duzula ere damutu egingo zara"
5. J.P.Sartre "Guztiok gara erantzule, ez egindakoagatik bakarrik, baita egin gabe utzitakoagatik ere"
5. Solon "Obeditzen jakitea beharrezkoa da agintzen jakiteko"
6. Esaera zaharra "Haurtzaroan bigun, gaztaroan ttun ttun, zahartzaroan llun"
7. Tagore "Zure arazoak konponbiderik baldin badu, zergatik ari zara negarrez? Eta erremediorik ez badu, zergatik negar egin?"
8. F. Hegel "Izan ezazue erratzeko ausardia"
9. A. Einstein "Emitza ezberdinak nahi badituzu, ez ezazu beti gauza bera egin"
10. I. Kant "Pazientzia da ahularen indarra, inpazientzia indartsuaren ahulezia"
11. C. Goetz "Denek dute pentsatzeko ahalmena, askok ordea, horretan aurreztu egiten dute"
12. Ekialdekoa "Bidaiarik luzeena ere lehen urratsaz hasten da"
13. Ekialdekoa "Errazago etzaten du haizeak zuhaitza kanabera baino"
14. Woody Allen "Beldurra da nire lagunik fidelena, inoiz ez nau beste batekin engainatu"
15. Perikles "Zoriontasuna askatasunean datza, askatasuna ausardian"

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

EMOZIOAK: POZA
UMOREA
MAITASUNA
ZORIONTASUNA
HARRIDURA
ITXAROPENA
ERRUKIA
BELDURRA
ANTSIETATEA
HASERREA
TRISTURA
LOTSA
EZINIKUSIA





1.3. Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

1.3.1. Emozioak antzezten ari naiz.

Sarrera

Oso zaila da , eta bereziki nerabezaroan , besteen aurrean norbere buruaz hitz egitea, are gehiago sentimenduz jardun behar dugunean. Begiradak, keinuek, aurpegiko bisaia... gauza asko adieraz ditzakete ingurukoak nola sentitzen diren konturatu ahal izateko.

Helburuak

- Oinarrizko emozioak (poza, tristura, amorrua, beldurra) keinuak, aurpegiak moldatuz, antzeztuz... aditzera ematea.
- Horiek adierazterakoan sor daitezkeen zailtasunak azaltzea.

Metodologia

Irakasleak emozio bakoitza zer den azalduko du eta bakoitzari dagozkion keinu arrunteak zein izan daitezkeen ere bai.

Gela handi batean emozio bakoitzari espazio ezberdin bat emango zaio: poza, tristura, amorrua, beldurra.

Talde txikitan:

Ikasleak lau taldetan banatuko dira eta bakoitzari zein emozio landuko duen azalduko die irakasleak. Talde bakoitzak, argazkiez baliaturik, dagokion emozioaren errepresentazioa prestatuko du. Hau da, ikasle talde bakoitzak, gorputza erabiliz, egokitu zaien emozioa antzeztuko dute. Horretarako kartulinaz eginiko "karetak" erabil daitezke edo kolore ezberdinetako plastikoekin "irudi" ezberdinak egin ditzakete eta horiei argazkia egin...

Baliabideak

- Gela handia.
- Koloretako kartulinak.
- Koloretako plastikoak.
- Errotulagailuak.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

Iraupena

- Irakasleak emozioak aukezteko, 10 minutu.
- Taldetan lantzeko, 15-20 minutu.
- Talde bakoitzari argazkia egiteko, 10 minutu.
- Denen artean eztabaidatzeko, 10-15 minutu.

Orientazioak

Erabiliko den materiala kolore ezberdinetakoa izatea komeni da: talde bakoitzak kolore bat.

Eztabaida errazagoa izan dadin galdera edo iradokizun ezberdinak egin daitezke:

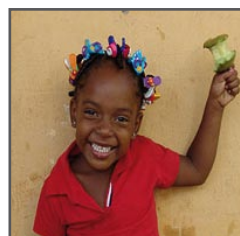
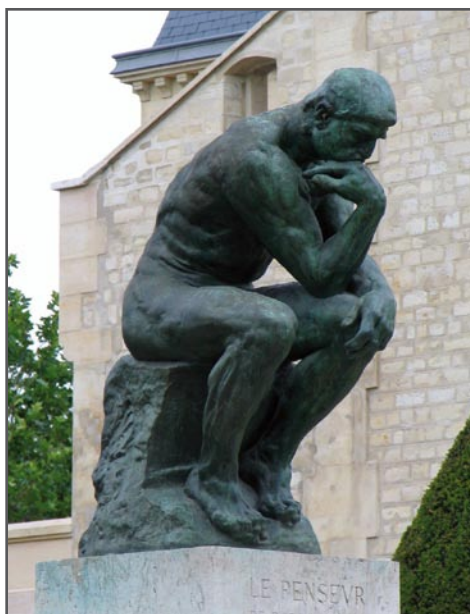
Nola sentitu zara egokitu zaizun emozio hori errepresentatzerakoan?

Zein da nagusitzen zaigun emozioa?

Zer erantsi edo kenduko zenieke azaldutako errepresentazio bakoitzari?

Eranskina

Lau emozioak lantzeko lagungarri gerta daitezkeen irudiak



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

1.3.2.- Zer moduz zaude?

Sarrera

Nork bere emozioak ezagutzea bezain garrantzizkoa da, elkarrekin bizi garenez, besteenak antzemateko gai izatea. Izan ere, horiek ulertzeko gauza ez bagara, nekez izango ditugu besteekiko harreman atsegin eta betegarriak. Animoaren gorabehera horiek, ordea, ez dira hitzez soilik azalarazten. Sarritan gorputzaren hizkuntzak emango digu haien berririk zehatzena. Jarduera honetan emozio horiek sumatu, bereiztu eta izendatzen ahaleginduko gara. Izendatze horrek ere lana ematen baitigu batzuetan, emozioez hitz egitea zailduz.

Helburuak

- Komunikazio emozionalaren alorrean gorputz bidezko hizkuntzak duen garrantziaz ohartzea.
- Hitzik gabeko mezu emozionalak sumatzeko gauza izatea.
- Oinarrizko emozioen agerkari fisiko batzuk antzematea.
- Era horretara identifikatutako emozioei izena ematea.

Metodologia

Funtsean, ikasleen egitekoa "Emozioak iragarri nahian" argazki sortan ageri diren aurpegietan identifika daitezkeen emozioak zerrendatzea izango da. Hori egin aurretik, eranskin gisa eskaintzen ditugun beste argazki sortak erabil ditzake irakasleak, motibagarri gisa, eta ikasleek eskatzen zaiena zertan datzan uler dezaten.

Lan hori burutzeko, ikasleak taldeka jar daitezke eta hogeiren bat minutuz jardun. Talde-lana bukatzen dutenean, denon artean identifikatutako emozioei emandako izenen inguruko eztabaida egin liteke.



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

Baliabideak

- “Emozioak iragarri nahian” argazki sorta. Honekin jardun beharko dute ikasleek.
- Aurretik irakasleak beste argazki sortaren bat azal dezake: “Emozioak artean”, “Emozioak zineman” edo “Eskarlataren aurpegi anitzak”.
- Aurpegietan islatzen diren emozioak izendatzeko garaian ikasleek zailtasunak dituztela ikusiz gero “Oinarrizko emozioen taula” luza dakieke.

Iraupena

Ordubeteko saioa.

Orientazioak

Jardueraren planteamenduan argazki sortak erabili baditugu ere, egitekoa berdin gauza liteke beste edozein euskarrirako materialez baliatuz (Power point-eko diapositibak, bideoak, komikietako irudiak, emotikoiak, eta abar).

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

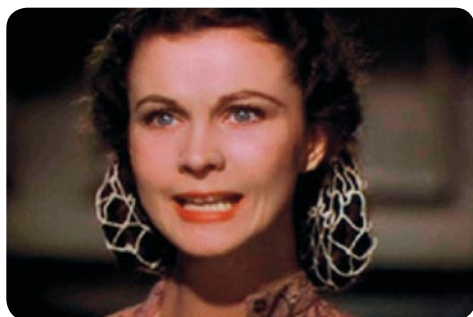
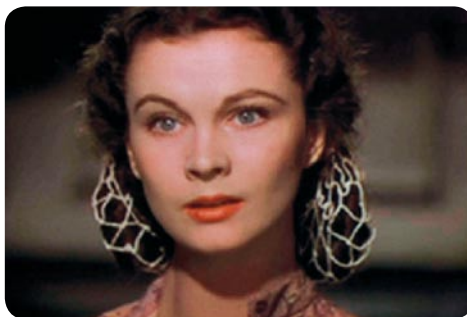
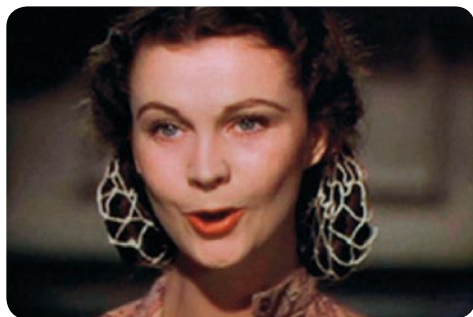
Oinarrizko emozioen taula

Emozioak

EZKORRAK	NAHASIAK	BAIKORRAK
Beldurra Egonezina Izua Ikara ...	Harridura	Poza Atsegina Lilura Eskerrona
Haserrea Arrangura Sumina Gorrotoa ...	Itxaropena	Maitasuna Maitemina Hurbiltasuna Konfidantza ...
Tristura Etsipena Mina Damua ...	Errukia	Humorea alaitasuna irribarrea barrea ...
Lotsa Herabetasuna Segurtasun falta Errua	Zoriona Gozamena Lasaitasuna Ongizatea ...
Ezinikusia Errezeloa Mespretxua Nazka

KONTZIENZIA EMOZIONALA
Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

Eskarlataren aurpegi anitzak



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

Emozioak artean



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

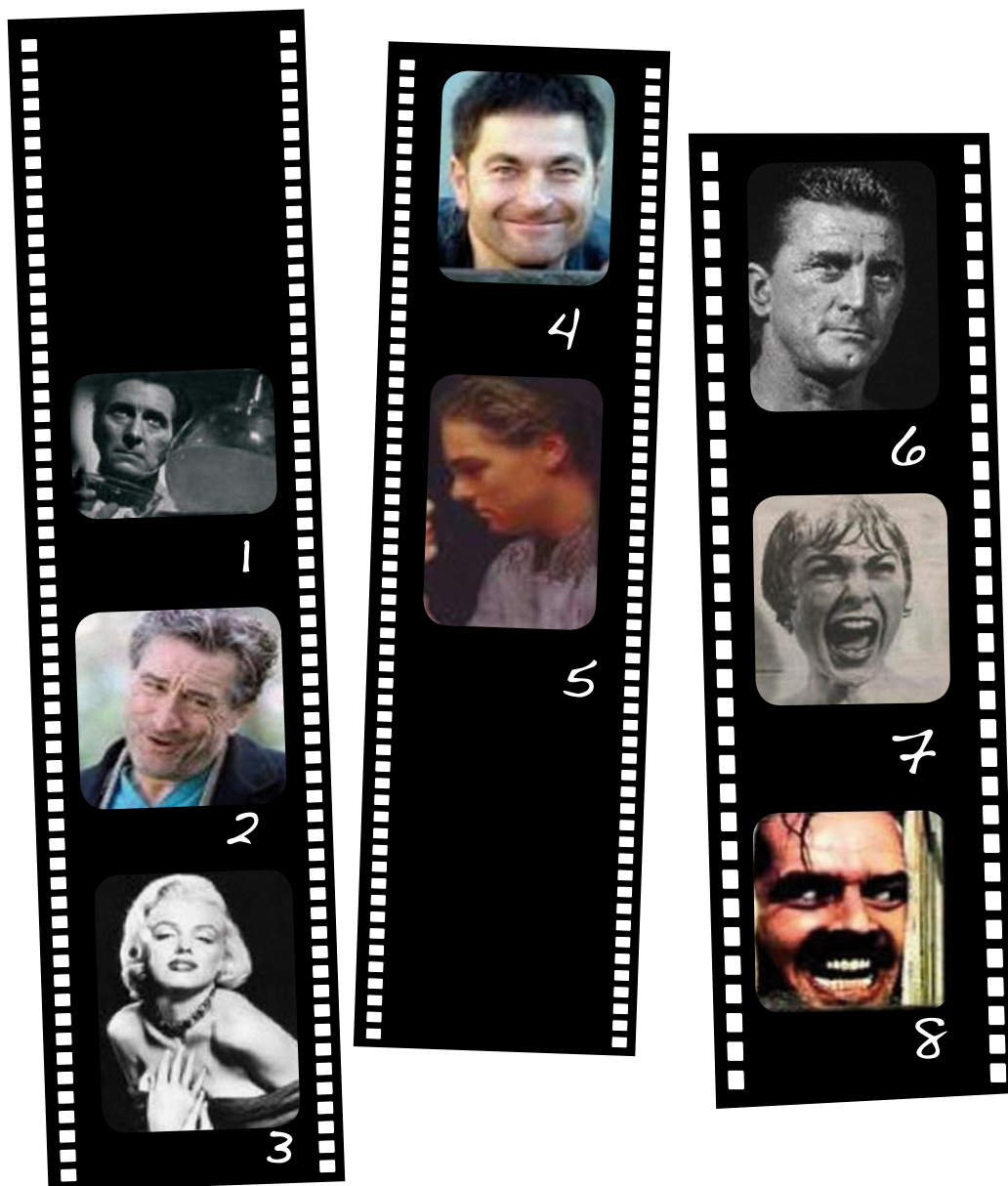
Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

Emozioak zineman

derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak) • 16 • 18 urte



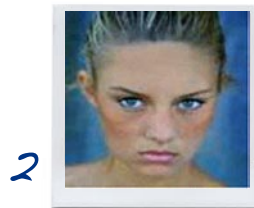
adimen emozionala



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

Emozioak iragarri nahian



EMOZIOAK

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

(Argazki sorten komentariarako orientazioak)

Eskarlataren aurpegi anitzak

Irudian Scarlett O'Hara (Vivien Leigh), Haizearekin joana (1939) filmeko protagonista. Izaera biziko emakumea. Eszena berean, gertatzez, segundo gutxi batzuetan, hainbat emozio islatzen dira bere aurpegieran.

Emozioak artean

1. Charles Chaplin "Charlot" Mutikoa (1921) filmean. Behartsu batek kalean utzitako haur jaioberria aurkitu eta jasotzen du, baita hazi ere. Halako batean (argazkian ikusten dugun momentua) agintariak ume hori umezurztegi batera eraman beharra dagoela erabakitzen dute.
2. Umeak ihesi Vietnamgo gerra garaian. Saritutako argazkia, mundu osoan ezaguna.
3. Japoniako Noh antzerkian erabiltzen diren maskarak. Dantza eta musika konbinatzen dituen antzerki mota honetan, antzezleek maskarez estaltzen dituzte aurpegiak. Argazkian ikus daitekeenez, maskara bakoitzak egoera animiko jakin bat ematen du aditzera.
4. Leonardoren Gioconda famatua. Zein emozio helarazten dizu?
5. Ehun Urtetakoa izeneko gerratean, Calais-eko buruzagiek, setioa luzatu ezinik, Ingalaterrako erregeari hiriko giltzak eman zizkioteneko unea adierazten du Rodin-ek egindako eskultura (Calaiseko hiritarrak) erraldoi honek.
6. Edward Hopper pintorearen Hoteleko gela koadroa. Bertan, artista honen gai gogokoenetako bat ageri da: bakardadea.
7. Picassoren Gernika ezagunaren zatia. Zibilen kontrako eraso, gerraren zentzuga-bekeria, gorantza zihoan faxismoaren salaketa, Pariseko Erakusketa Unibertsalerako Picassok prestatu zuen hormirudian.
8. Poza, axolagabezia, Velázquez-en Mozkorrak koadroan.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

Emozioak zineman

1. Peter Cushing, Viktor Frankenstein doktorearen paperean (1957). Aurkitu duenaz jabetzen den unea.
2. Robert de Niro.
3. Marilyn Monroe
4. Anjel Alkain, euskal showmana.
5. Leonardo di Caprio. Titanic (1997).
6. Kirk Douglas, Espartako (1960). Esklabo matxinoen buruzagi harroa, Erromako armadari aurre egin ziona.
7. Janet Leigh, psikopata baten biktima, Psikosia (1960).
8. Jack Nicholsonek, mendiko hotel urrun batean negua isolaturik pasatu beste erremediorik ez duela, burua galtzen du, pizti hiltzailea bihurtuz, Argitasuna (1980).



KONTZIENTZIA EMOZIONALA



1.4. Nire hanka-sartzeak onartzen ari naiz

1.4.1. Hanka sartu denok; atera?

Sarrera

Norbaitek hanka sartzen duenean, maiz, eztabaida sortzen da gure artean. Batzuk, ustez, arrazoi osoa dutelako, eta besteek, berriz, hanka-sartze horren ardura berea baino gehiago besteek eragindakoa dela uste dutelako. Orduan egia argitzea eta hurrengorako konponbideak jartzea baino garrantzia gehiago du nork bere burua zurtzeak eta errua besteengan jartzeak.

Horrelako egoeretan zer sentitzen dugun eta zerk eramaten gaituen gure burua defenditzera aztertuko dugu. Hortaz jabetu eta une horretan jarrera aldatzeak zein onura ekar diezazkigukeen hausnartuko dugu.

Helburuak

- Hanka-sartzea ikasgai bezala barneratzea: zurtzen saiatu beharrean, berriz gerta ez dadin ondorioak ateratzea.
- Hanka sartzeko eskubidea denok dugula onartzea, bai guk baina baita besteek ere.
- Errudunak bilatu orde, egoerari irtenbidea bilatzeak duen onuraz jabetzea.
- Errua aitortu eta barkamena eskatzeak irtenbidea errazten duela barneratzea.

Metodologia

Jarduera antzezpen edo role-playing batekin hasiko da, hanka-sartze baten egoera biziarazteko eta alde bateko eta bestekoen emozioak sentiarazteko. Ondoren, neska-mutilek, egoeraren hausnarketa bultzatuko duten hainbat galdera erantzungo dituzte.

Antzezle taldea:

Bospasei neska-mutil aukeratuko dira eta ondorengo testuan islatzen den egoera antzeztuko dute, bakoitzak bere papera prestatzeko informazioa jasoko du bertan. Paper hori prestatzen dutenean hasiko da antzezpena.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka-sartzeak onartzen ari naiz

Narratzailea:

Gurea bezalako ikastola batean, Batxilergoko bigarren mailako euskara gaien irakasleak lan bat bidali du ikasleek taldeka eta orduz kanpo egin dezaten. Lana ez da ohikoa, irakaslea berria da eta lehen aldiz bidali du ebaluazioko notaren erdia baino gehiago balio duen lana.

Irakasleak, gaur klasera sartu denean, lanak eskatu ditu, izan ere, bizpahiru egun baititu jaso eta denak zuzentzeko ebaluazioa baino lehen.

Ikasleak harrিতuta geratu dira. Haien esanetan, lan hori hurrengo ebaluaziorako zela esan zuen, ez oraingorako, eta lan luzea denez oraindik ordu askotako lana dute egiteko.

Hemen ditugu euskarako irakaslea, mintegiko arduraduna eta ikasleen ordezkariak elkartuta. Mintegiko arduradunak zuzentzen du bilera eta 5 minutu dituzte erabakia hartzeko.

Irakaslea:

Bera ziur dago epeak ondo adierazi zituela. Berria da baino, nahastu egin ote da datak emateko garaian? Ziur ikasle hauek, urte guztian bezala, berria ikusi eta bera gaizki uzteagatik ari direla.

Gaia gaindituko dutela badakitenez, bere ikasgaien ez dute kolpe zorririk jotzen eta orain edozein aitzakiarekin datoz alfer hauek. Gogoan du aurreko ebaluazioko lanekin ere antzekoa gertatu zitzaiola. *Ikasiko dute!*

Baino egia bada dioten hori? Gogoan du nahastuta ibili zela gaiak ebaluazioetan banatzerakoan eta akaso dataren bat gaizki jarri zuen.

Hala balitz ere berdin da, berak ezin du gaizki gelditu denen aurrean, fama ona dauka ba! Kosta ala kosta berearekin aterako da oraingoan! Hauei gogor egin behar zaie!

Ikasle 1:

Egia da ez dutela lan gehiegi egiten euskarari, baino oraingoan ez! Batzuek agendan apuntatuta dute data eta denak bat datoz hurrengo ebaluaziorako zela.

Nahiko giro txarra dago aurtengo ikasturtean. Irakaslea berria denez, klasean kasu gutxi egiten diote eta haserretu egiten da. Aurrekoan ere gainditu gabeko pila jarri zuen lanak garaiz ez entregatzeagatik, baino gauzak ez dira hobetu.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka-sartzeak onartzen ari naiz

Berean jarraitzen badu, ez gara bere klasetara joango eta kito! Ikusiko dugu zeinek irabazten duen!

Ikasle 2:

Sututa nago, nire laguna bezala, ez dago eskubiderik! (hasieran horrela sentitzen naiz)

Egia esan, eztabaida aurrera doan heinean, uste dut guk ere gure aldetik zerbait jarri beharko genukeela eta irakasleari irtenbidea erraztu.

Gu prest gaude lan hauek ondo egiteko berak onartzen badu datak nahastu zituela.

Mintegiko arduraduna:

Besterik ez genuen behar! Urte osoa arazoz josita eta orain hau! Irakasle berri hauekin zaila da gauzak ondo ateratzea.

Ikasle hauek, ordea, zer uste dute? Beti berdin dira gure ikasgaien. Zientzietakoren bat balitz, ez lirateke horrela ibiliko, ez!

Nire ustez, zentzuzkoa da lan hau ebaluazio honetan jasotzea, beraz ziur gezurretan dabilzala ikasleak.

Bakarka:

Eranskinean jasota dauden galderak erantzungo dituzte talde handiko neska-mutil bakoitzak.

II.- Galderak

Parte hartzaileetatik, zure ustez zeintzuk aritu dira irtenbidea bilatu nahian, eta zeintzuk arrazoa dutela frogatu nahian?

Irakaslea	
Mintegi arduraduna	
Ikasle 1	
Ikasle 2	

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka-sartzeak onartzen ari naiz

Adieraz itzazu pertsonai bakoitzean nabarmendu diren emozioak:

Irakaslea	
Mintegi arduraduna	
Ikasle 1	
Ikasle 2	

Uste duzu irakaslearen jarrera aldatuko dela ikasleek duten jarrera ez bada aldatzen? Irakasle berriari orain arte izan duen jokabideak ez dio balio izan egoera aldatzeko. Uste duzu hanka-sartzea onartu eta barkamena eskatuko balu egoera aldatuko litzaiokeela?

Gogora ezazu zuri gertatu zaizun horren antzeko egoera bat eskolan, etxean, lagunekin...

Zein emozio sentitzen duzu hanka-sartzea bestearena dela uste duzunean?

Zein emozio sentitzen duzu hanka-sartzea zurea izan dela uste duzunean?

Talde txikitan:

Gelako taldea lauzpabost laguneko talde txikitan antolatuko da eta galderei bakoitzak emandako erantzunak bateratuko dituzte. Antzekotasunak eta desberdintasunak bilatu eta talde handian adierazi beharrekoa adostuko dute. Bozeramailea izendatuko dute horretarako.

Talde handian:

Denak batera, taldeetako bozeramaileak dioena entzungo dute eta eztabaida motz bat egingo dute.

Baliabideak

Egoera adierazten duen eranskina, papera eta boligrafoa.
Antzezipena egin ahal izateko lekua kontuan hartu behar da.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka-sartzeak onartzen ari naiz

- Adostutako puntuak errazago adierazteko proiektzio sistemaren bat eskura izanez gero hobea.

Iraupena

- Antzezpena prestatzeko ordu laurdena beharko da, talde txikiak aparte jartzea komeni da.
- Antzezpenak 5-8 minutu iraungo ditu.
- Bakarka egin beharrekoak 10 minutu.
- Talde txikikoak 15 minutu.
- Talde handikoak 20 minutu.

Orientazioak

Banakako konpromisoa hartzeko proposamena egin daiteke:

Jarduera burutu ondoren taldeko neska-mutil bakoitzak, astebeteko epean izan duen hanka-sartze baten berri emateko eta zein jarrera izan duen agertzeko konpromisoa hartuko du.

Eranskinen agertzen den kasua bezalako beste hainbat har daitezke helburu berarekin. Hona hemen beste batzuk:

IRAKASLEA

Klasea prestatzeko berandutu egin zaio eta gelan gauzak ez zaizkio nahi bezala atera.

Notak jartzean ikasle batena gaizki jarri du.

Klase istilutsu batean erurik ez duen ikasle bat kanporatu du.

Ikasbidaia batetik bueltan ikasle bat han utzita etorri dira.

IKASLEA

Azterketa datak gainera etorri zaizkio eta beste behin ere txuletak egin beharko ditu gaudituko badu.

Kopiatu egin duela frogatu dezake irakasleak, baina berak ezetz dio.

Gelan ikasle batek egindako itsuskeria bategatik denak zigortu dituzte.

Ikasketa bidaiarako dirua lortzeko konpromisoa hartu dute ikasle denek eta batek ez du bere egitekoa bete, baina justifikazioen bat bilatuko du.

Taldearekin jokatzeko nuen partidara ez naiz joan eta bertan behera geratu da.

Non geratu zareten abisatu behar zenion lagun bati eta ez duzu egin.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka-sartzeak onartzen ari naiz

Hasieran irakaslearen hanka-sartzea aukeratuko da, ikasleek errua besteengan errazago ikusiko baitute. Egokia litzateke, behar bada, jarraian ikaslearen hanka-sartzea islatzen duen egoeraren bat lantzea. Dena den, kasu guztietan egoera korapilatuko duten osagaiak jarri behar ditugu, bizitzan bezalakoak, hau da, nahiz eta hanka-sartzearen errua batena dela dirudien, besteek ere eragina izango dute gauzak horrela gerta daitezen. Saioaren arduradunak pistak emango dizkie eta lagundu egingo die ikasleei antzezpena presta dezaten. Antzezleen arteko eztabaidak bizitzan gertatzen direnen antzekoak izango dira, sutsuak eta tematiak.

Galderei bakarka erantzutearen garrantzia azpimarratu behar dugu. Norbera egoeraren aurrean jar dadin eta horrelakoetan usu egiten duena hausnar dezan.

Gelako beste irakasleek landu den jardueraren jakinaren gainean egon beharko lukete eta hurrengo astean zehar antzeko egoeraren bat gertatuz gero, erabili gogora ekartzeko. Bukaeran konpromisoa hartzeak honen eragina denboran zehar luzatzea dakar eta ohi-tura hori hartuz gero, trebeziak barneratzeko bidea zabaltzen dugu.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka-sartzeak onartzen ari naiz

1.4.2.- Nork bere kanta.

“Kontua ez da inoiz ez erortzea, erortzen zaren aldiro berriro zutik jartzea baizik”
(Konfuzio)

Sarrera

Hanka sartu dugula onartzea ez da lan erraza askotan. Zenbaitetan, besteen aurrean aitortu beharra egiten zaigu zailena. Beste batzuetan, berriz, gure buruari, uste bezain hobezinak ez garena onartzea da nekeza egiten zaiguna. Nolanahi ere, denok egiten ditugu hanka-sartzeak, horretatik ez da inor salbatzen. Horretaz jabetzeak gure akatsak hobeto onartzen eta besteen akatsekiko ulerkorrago jokatzen lagunduko digu.

Helburuak

- Hanka-sartzeak guztiok egiten ditugula onartzea.
- Oker egindakoan onartzeko gauza izatea.
- Besteen hanka-sartzeen aurrean, zorrotzegi izan gabe, ulerkor jokatzen ikastea.
- Gaizki egindakoetatik ere ikas litekeela ulertzea.

Metodologia

Lanerako abiapuntu gisa Tolba Phanem olerkari afrikarraren testu ezaguna hartuko dugu. Ikasleek irakurri egingo dute eta, denon artean, idatzi horren mamia, azkenean helarazi nahi digun mezua zein den argitzen saiatuko gara. Gero, binaka jarrita, ikasleek testu horren euskarri izango den Power point-eko aurkezpena prestatu beharko dute. Horretarako, diapositiben gidoia prestatu beharko dute eta mezuaren argigarri izango diren fondoak, irudiak, musika eta gainerako efektuak arretaz aukeratu.

Baliabideak

- Landu beharreko testua
- Informatika gela
- Gidoia prestatzeko behar diren materialak.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka-sartzeak onartzen ari naiz

Iraupena

- Irakurketa eta mezuaren inguruko argibideak emateko, ordubete.
- Handik aurrera bizpahiru ordu, informatika gelan, aurkezpenak gauzatzeko.

Orientazioak

Jardueraren parterik funtsezkoena lehena da, hau da, testuaren irakurketa eta eztabaida. Handik aurrerakoa informatika gaiari dagozkion orduetan egin liteke, betiere ikasleek ai-patutako programaren ezagutza gutxienekoa badute, jakina.



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka-sartzeak onartzen ari naiz

Nork bere kanta

"Afrikako bihotzean bizi den tribu bateko emakumeek honako ohitura bitxi hau dute. Haietako bat haurdun dagoela jakiten dutenean, herriko emakume denak elkartu eta oihanean barrena abiatzen dira. Basoan hausnarrean aritzen dira, otoitz egiten dute, harik eta jaioko den umearen kanta igartzen duten arte.

Bai baitakite arima bakoitzak bere doinua duela, berezkoa, bakan eta berezia. Hala, doinua aurkitzen dutelarik, huraxe kantatzeari ekiten diote emakumeek. Gero, herrira itzuli eta erakutsi egiten diete kanta gainerakoei.

Haurra jaiotzen den egunean, herri osoa bildu eta bere kanta abesten dute.

Beste hainbeste egiten dute umeak ikasteari ekiten dion egunean.

Ume izateari utzi eta heltzarora iritsi dela irizten diotenean ere, herri osoa bildu eta bere kanta abesten diote, berriz.

Hurrena, ezkontzera doala, nork bere kanta entzuten du, bere herrikideen ahotik.

Azkenik, bere arimari mundu honetatik alde egiteko ordua iristen zaionean, senide eta lagun, denak hil zorioan dagoenaren ohe ondoan bildurik, jaiotzeko unean bezalaxe, bere kantarekin egin ohi diote agurra, abesti hori hasi behar duen bidaian bidaide izan dezan.

Bizitzan zehar, beste behin ere izaten du edonork bere kanta herrikideen ahotsean entzuteko aukera.

Norbaitek inoiz ez egitekoren bat egiten badu, lapurreta edo auskalo zer, herri horretan gaizki ikusia den zebait, orduan, pertsona hori hartu eta herriko plazara eraman ohi dute eta bueltan jarrita herri osoak bere kanta kantatzen dio.

Herrikoek zera uste dutelako: besteekiko jarrera desegokien konponketa ez dela zigorrarekin lortzen, eta onbideratzea maitasunaren eskutik datorrela. Horregatik, gaizki egindakoari, bere nortasuna gogorarazi behar zaio, bere kanta entzunaraziz. Izan ere, geure kanta entzun eta ezagutzen dugun momentutik, ez baitugu besteri kalte egiteko ez behar eta ez gogorik izango.

Zure lagunek ezaguna dute zure kanta eta, zeuk ahazten duzularik, beraiek dizute kantatzen. Maite zaituztenak ez dira ez zure hanka-sartzeekin itsutuko, zenbaitetan azaltzen dituzun alde ilunekin nahastuko. Itsusi agertzen zarenean, zure edertasuna gogoratzen dute; hautsita ikusten zaituztelarik, zure osotasuna dute gogoan; errudun sentitzen zarenean, zure bihotz ona eta zure argitasuna, nahastuta zabiltzanean".

Tolba Phanem

(Olerkari afrikarra, emakumeen es kubideen aldeko ekintzailea)



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka-sartzeak onartzen ari naiz

Nork bere kanta (aurkezpena prestatzeko gidoia)

DIAP. ZKIA.	TESTUA	IRUDIA / FONDOA	EFEKTUAK	MUSIKA
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

1.5. Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

1.5.1. Hiru baheak.

“Gizon bati buruzko juzkua egin aurretik, sar itzazu bere mokasinak eta ibil zaitez, astebetetz, haiek jantzita” (Navajoen esaera zaharra)

Sarrera

Sarritan, aurreiritzien arabera jokatzeko dugu. Hori normala da, ondo ezagutu bitartean, ezinbestekoa da lehen unean ateratako inpresioaren arabera jokatzeko. Defentsa modukoa ere bada neurri batean. Lehen irudi hori, ordea, ez da beti fidagarria eta zehatza izaten eta horretaz kontziente izan beharra dago.

Bestalde, iristen zaizkigun esamesak eta zurrumurruak ere, besterik gabe, sinetsi egiten ditugu, maiz, areago, jaso bezala zabaldu ere bai batzuetan, egia diren ala ez ziur ez bagaude ere.

Helburuak

- Askotan, sortzen zaigun lehen iritziak duen balio mugatuaz jabetzea.
- Egiaztatu gabeko esamesak zabaltzeak ekar ditzakeen kalteez jabetzea.
- Nork bere jarreraren inguruko hausnarketa egitea.

Metodologia

Bakarka

Jarduerari hasiera emateko Sokratesi gertatutakoari buruzko irakurketa egingo da, bakarka.

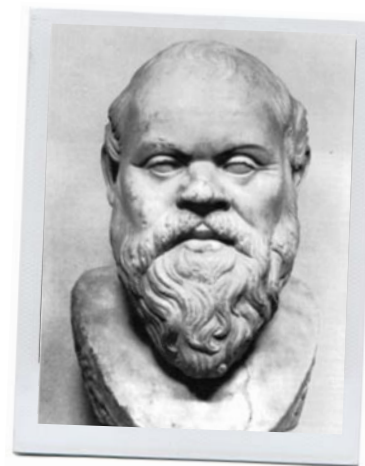
KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

Galbahe hirukoitza

Antzina, bazen Grezian Sokrates izeneko gizon bat, ospetsua zena oso. Jendeak bere jakituria miresten zuen, eta begirune handia zioten denek, zorrotza baino bihotz onekoa zelako, oroz gain. Atsegin zuen kalez-kale ibiltzea batekin eta bestearekin solasean. Behin, bere ezagun bat hurbildu zitzaion:

- *Aizu Sokrates, ba al dakizu lehengo batean zer esan zidaten zure halako lagunari buruz?*
- *Zaude pittin bat -esan zion Sokratesek- aurrera egin baino lehen esan behar didazuna aztertzea nahi dut eta, galbahe hirukoitzaren azterketa esaten diot nik honi.*
- *Galbahea diozu? –erantsi zuen besteak-.*
- *Hori da, bai. Begira, nire lagunaz esan behar didazuna esan aurretik, hiru aldiz “bahe- tzea” nahi dut. Horregatik esaten diot nik hiru iragazkien froga.*



Sokratesek bere azalpenari ekin zion:

- *Pasa beharreko lehen bahea egiarena da, hots, egia al da esan behar didazun hori? Ziur al zaude, alegia?*
- *Ziur esateko... ez –erantzun zion gizonak- hori entzun dut baina.*
- *Hortaz, ez dakizu, ziur esateko, egia ote den ala ez. -Eta jarraitu zuen- Bigarren iragazkia ontasunarena da. Hau da, nire lagunaz esan behar didazun hori ona al da?*
- *Bai zera, alderantziz, esan didatenez...*
- *Orduan –moztu zion Sokratesek- berari buruzko gauza txarren bat esatera etorri zara, nahiz eta ez dakizun, ziur esateko, kontu hori egia den ala ez.*

Bestea, kokildurik ikusita, zera erantsi zuen Sokratesek:

Hala eta guztiz ere litekeena da nik zuk esan beharrekoa entzun nahi izatea, betiere hirugarren bahetik pasa eta gero, noski. Hirugarren bahea baliagarritasunarena da. Onuragarria izango ote da niretzat zuk esandakoa jakitea? Zeozertarako baliagarria?

- *Ez, noski –erantzun zuen besteak-.*
- *Hortaz, esan nahi didazuna ez bada ez egia, ez ona eta ezta probetxugarria ere... zer- tarako jakin nahiko dut?*

Agur esan eta burumakur alde egin zuen gizonak”.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

Talde txikitan:

Gero, ikasleak taldeka jarrita (lauzpabosteko taldeak) kontakizunaren segidan dagoen galdeketa erantzuten saiatuko dira, hogeitun minutuz.

Galderak:

1. Zer dakizu Sokratesi buruz?
2. Berak zioenez, gaizki jokatzen duenak nahi gabe egiten omen du, ezjakintasunez. Zer diozu zuk horretaz?
3. Zein iritzi duzu irakurritakoan kontaktzen denaz?
4. Zein iragazkirekin (egia, ontasuna ala baliagarritasuna) huts egiten dugu gehiengotan?
5. Zure ustez, arinegi hitz egin ohi dugu esan beharrekoa egiaztatu gabe?
6. Nolako kalteak ekar ditzake jarrera axolagabe horrek?

Talde handian:

Saioa bukatzeko ateratako ondorioen bateratzea egingo da, irakasleak moderatzaile lanak eginez.

Baliabideak

“Galbahe hirukoitza” testua eta haren inguruko galdekizuna. Sokratesen biografiari buruzko xehetasunak behar izanez gero, irakasleak berak eman ditzake edo iksleei entziklopediaren bat kontsultatzea iradoki.

Iraupena

Ordubeteko saioa.

Orientazioak

Motibagarri gerta dakieke ikasleei Sokratesen bizitzari buruzko informazioa. Anekdotak, bere prozesuaren inguruko xehetasunak eta abar. L. de Crescenzo-ren Los filósofos griegos liburutik ateratakoa izan daiteke, adibidez, egokia.

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak) • 16 • 18 urte

88

adimen emozionala



GIPUZKOAN **emozioak** EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

1.5.2.- Usteak erdia ustel.

Sarrera

Ederki dio bai euskal esaera zaharrak, usteak erdia edo gehiago ustela izaten duela. Eta gure eguneroko jardunean, besteekiko harremanetan, zenbat aldiz ez ote dugun jokatzeko, iritzi huts, ziurtasun gabekoari jarraiki? Maiz oso, maizegi. Aurrerantzean ere hala jokatu beharra izango dugu, askotan. Jarduera honen helburua zera da: aurreiritziek gure erabakitzeke gaitasunean duten eraginaz jabetzea.

Helburuak

- Egoera nahiz pertsona batez sortzen zaigun iritziaren gain eragina duten faktore desberdinen inguruko hausnarketa egitea.
- Aurreiritziekin hanka-sartzea zeinen erraza den jabetzea.
- Horrelako usteek duten balio mugatuaz ohartzea.
- Hausnarketa honen ondorio gisa: aurrerantzean, ustea baino ez dugun kasuetan, tentuz jokatzeko.

Metodologia

Argazki bilduma bat erabiliko dugu jarduera burutzeko. Bertan ageri diren pertsonak ez dira, ikasleentzat, guztiz ezezagunak, ezta ezagunegiak ere. Bukaeran esango zaie zein diren. Argazki horietan, ordea, ezohizko egoera batean aterata daude eta begiak estalita dituzte. Argazkietako pertsonaia bakoitzari buruz hiru pista edo argibide emango ditu irakasleak (taldearen eta denboraren arabera, berak ikusiko du nola eman, hiru pistak batera ala banan-banan). Ikasleek pistak eta aurpegiak "lotu" beharko dituzte, azken emaitza gisa, hamabi argazkiak zenbakituz. Ariketa hau egiteko ikasleak taldeka jar litezke, lau lagun taldeko. Argazki kopurua ere alda liteke gelako baldintzen arabera.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

Baliabideak

- Argazki sorta
- Irakasleak erabiliko dituen argibideak.
- Argazkietan ageri diren pertsonei buruzko ohar biografiko xumea.

Iraupena

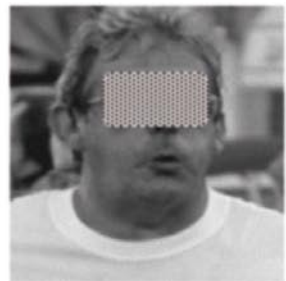
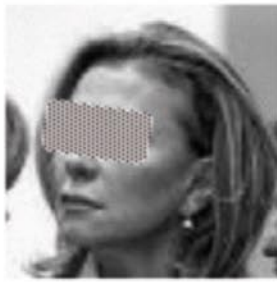
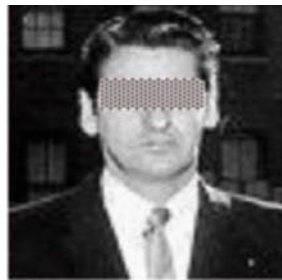
Ordubeteko saioa.

Orientazioak

Pistak banaka-banaka emateak “identifikazio prozesuan” beren buruek jarraitzen duten bidea hausnartzen lagunduko lieke ikasleei (pista bakoitza eman eta argazkiak zenbakitu ahala, zenbat asmatu dituzten esatea ere badago, nahi izanez gero, zeintzuk asmatu dituzten esan gabe, jakina). Kontura daitezela zeri begiratzuz erabakitzen duten aurpegi horietako jakin bat lehenengoa dela, ala bigarrena, eta abar (janzkerari begiratzuz, ala keinuari, sexuari ...).

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea



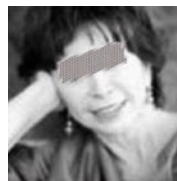
KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

1. Txilen jaioa.

Alaba gazterik hil zitzaion.

Idazlea, emakumea.



2. Ezkondua.

Hiru seme-alaba ditu.

Munduko pertsonarik aberatsena.



3. Iturgina.

Labankadaz hilik aurkitu zuten.

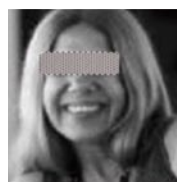
Hamahiru emakume hil zituen.



4. Bi aldiz ezkondua.

Sei seme-alaba ditu.

Aristokraziakoa.



5. Liburuak idatzi ditu.

Anaiarekin lan egiten du.

Sukaldaria da.



6. Kazetaria.

Alemaniarra.

Mozorrotuta ageri da.



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

7.	Ideologia kontserbadorekoa. Zinean lan egiten du. Estatubatuarra da.	
8.	Istripu baten ondorioz elbarri geratu zen. Kirolaria. Emakumea.	
9.	Gaztetan soldadu ibili zen. Erljio bateko buruzagi. Erroman bizi da.	
10.	Izaban jaioa, Nafarroan. Euskaldun berria. Fisikaria.	
11.	Kirolaria. Britainiarra. Emaztea kantaria du.	
12.	Aita judutarra zuen. Enpresari aberatsa oso. Emakumea.	

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

Erantzunak



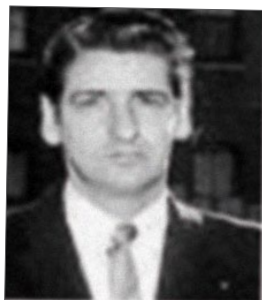
Isabel Allende

Idazlea, Txilen jaio zen 1942an. Europa nahiz Estatu Batuetan ikasi zuen. Geroztik ere asko ibili da munduan zehar. Kontzientzia sozial handikoa. Hainbat liburu idatzi ditu: La casa de los espíritus, Eva Luna, El plan infinito, La ciudad de las bestias... 1992an bere alaba, Paula, hil zitzaion, gazterik. Geroztik, munduko haurren aldeko bere jarduera (haien heziketa, elikadura, eta abar) areagotu egin zuen.



Bill Gates

Enpresa gizon estatubatuarra, 1955ean jaioa. Hogei urte besterik ez zituela, Microsoft enpresa sortu zuen. Munduko pertsonarik aberatsena dela diote. Ezkonduta dago eta hiru seme-alaba ditu.



Albert De Salvo

Bostongo "itotzailea"; 1962 eta 1964 bitartean hamahiru emakume hil zituen, haietarik gehienak edadekoak. Iturgin-itxurak eginez sartu ohi zen bere biktimen etxera. Biktima guztiak ezezagunak zituen. Atxilotu zutelarik (beste sexu eraso bat zela eta) bere eginak aitortu zituen. Eztabaida handiak izan ziren, adituen artean, egindako krimenetan zuen "arduraren" inguruan. Izan ere batzuen ustez bere gaitzak "behartuta" egin baitzituen, beste aukerarik ez zuela. Hala eta guztiz ere, bizitza osorako kartzela ezarri zioten. Bertan sei urte zeramatzala, goiz batez, labankadaz hilda aurkitu zuten.



Cayetana Fitz-James Stuart

Albako Dukesa, hogeit aldiz Espainiako Handiki, mundu osoan noblezia titulu gehien dituen pertsona, eta diru nahiz lursailetan Espainiako aberatsenetakoa

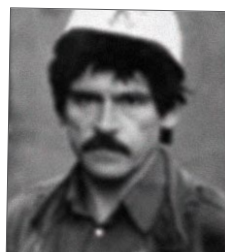
KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea



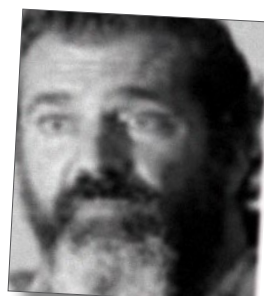
Eva Argiñano

Karlos Argiñano, sukaldari ezagunaren arreba. Bera ere sukaldaritza lanetan dabil hamasei urte bete zituenetik. Postregintzan dihardu Evak eta horri buruzko zenbait liburu eta telebista saio egin ditu.



Gunter Walraff

Alemanian, 1927an jaiotako kazetari eta idazlea. Laurogeiko hamarkadaren bukaeran lan-gile turkiarrek Alemanian zeramaten bizimoduaren berri jaso zuen liburu batean. Horretarako turkiarra bailitzan ibili zen batetik bestera bi urtez, bere benetako kazetari nortasuna ezkutatu.



Mel Gibson

1956an jaiotako aktore estatubatuarra. Hainbat filmetan ikusteko aukera izan dugu: Mad max, Braveheart, Gallipoli... Sarritan azaldu du jendaurrean bere ideologia kontserbadorea, atzerakoia oso erlijioarekin, sexuarekin edota familiarekin zerikusia duten gaitetan. Duela gutxi poliziak atxilotu egin zuen autoan mozkor-mozkor eginda zihoala (argazkian).



Joane Somarriba

1972an jaiotako txirindulari bizkaitarra. Gaztetan istripu larria jasan zuen, haren ondorioz gurpil-aulkian geratu zelarik. Gogor ekin zion, ordea, lanari eta, hala, Frantziako Tourra irabaztera iritsi zen behin baino gehiagotan. Duela urtebete utzi zuen kirol profesionala.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea



Joseph A. Ratzinger

Egungo Aita Santua. 1927an jaioa, Alemanian. Hamalau urte zituela, seminarioan ordurako, Hitleriar Gaztedietan ibili zen (argazkian). Elizgizon gisa dituen dohainez gain pianoa jotzen du eta hainbat hizkuntzatan hitz egiteko gauza omen da.



Pedro Miguel Etxenike

Izaban, 1950ean jaiotako fisikari nafarra. Sailburu izan zen Eusko Jaurjaritzan. Príncipe de Asturias sariduna.



David Beckham

Futbol jokalaria britainiarra, 1975ean jaioa. Europako talderik inportanteenetako batzuetan jokatu du, hala nola, Manchester United edota Real Madrid.



Alicia Koplowitz

Naziengandik ihesi Espainiara iritsi zen enpresa gizon judutar baten alaba, 1952an jaioa. Harengandik heredatu zituen ondasunak handituz joan da, egun, Espainiako enpresaririk garrantzitsuenetakoa izatera iritsi arte.

2. ERREGULAZIO EMOZIONALA

2.1. Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreraginaz jabetzen ari naiz

2.1.1. Entrenamendu taula.

Sarrera

Bizitzan behin eta berriz errepikatzen ditugu gustuko ez ditugun portaerak, identifikatzen eta menperatzen ez ditugun emozioek bultzatuta. Egoera horietatik kanpo gauden uneetan, gure jokabidea zein den eta horrela jokatzeko arrazoiak zeintzuk diren hausnartzea egokia izan daiteke. Era honetan, hurrengo aldirako gustukoagoak ditugun portaerak entseatu eta entrenatuko ditugu, emaitzak hobetzarren.

Helburuak

- Gure portaeren atzean dauden pentsamendu eta emozioak identifikatzeko gai izatea.
- Portaerak aldatzeko gai izatea, pentsamendu eta emozio hauen eragina berregituratuz.

Metodologia

Talde handian:

Irakasleak, talde handian, hiruzpalau emozioen eragina agertuko du eta horietakoren bat bizi izan dutenekoa gogora ekartzeko eskatuko die ikasleei.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreaginaz jabetzen ari naiz

I.- Emozioen esanahia

EMOZIOA	ESANAHIA
Antsietatea	Urduritasunez eta segurtasunik gabe bizi dugun egoera. Honek herstura, estutasun eta larrialdi maila altua sortzen digu. Dena batera pilotzen zaigu buruan, pentsamendu ezkorrak bata bestearen atzetik lotzen zaizkigu, dena ezinezkoa ikusten dugu eta negargurea datorkigu.
Haserrea	Gustuko ez dugun zerbait gertatu da eta ez dugu onartzen. Honek aldaketa nabariak eragiten dizkigu gure organismoan; ezinegona, izerditzea, urduritasuna,...
Inbidia. Bekaizkeria	Guretzat soilik nahiko gureekin hori, guk ez baizik besteek edukitzeak sortzen digun ezinegon edo ondoeza.
Jeloskortasuna	Gu maitatzeari utziko dionarekiko sentitzen dugun beldurra edo mehatxua
Frustrazioa	Zerbaiten aurrean ezer ezin dugula egin sentitzeak edota helburu bat lortu ez izanak sortzen digun geldotasuna eta gogorik eza.
Beldurra	Une edo egoera jakin bat mehatxu gisa bizitzea, benetakoa ala ustezkoa izan. Honek segurtasunik eza, oso maila altuan, sortzen du.

Bakarka:

Ikasle bakoitzak errazena edota bere burua gehien identifikatzen duena aukeratuko du eta eranskinetan agertzen den taula beteko du.

II.- Emozioak entrenatzeko taula

a) Pentsatu:

Nolako pentsamendu katea sortu zait? Nola eragin du honetan hausnarketan aritze honek? Nire burua erregulatzeraz eraman al nau?

GALDERAK	ERANTZUNAK
1 Eragina duten gertaerak (zure animoa, besteen jarrerak, aurre iritziak, behin eta berriz hausnarketan aritzea, hitz sensibleak, inguru fisikoa..) eta ondoriozko pentsamenduak	

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreraginaz jabetzen ari naiz

b) Sentitu:

Nola sentitu naiz? Identifikatu eta adierazi ditut emozioak? Emozioek sortu dizkidaten aldaketa fisiologikoez jabetu naiz?

GALDERAK		ERANTZUNAK
1	Sentitzen ditugun emozioak	
2	Nabaritzen ditugun aldaketa fisiologikoak	

c) Portaera:

Nola jokatu dut? Pentsatu eta sentitu dudanarekin bat etorri da? Portaera egokia izan da?

ZER EGIN DUT	ZER EZ DUT EGIN	ZER EGIN NEZAKEEN. ZEIN PORTAERA IZAN NAHIKO NUKE HURRENGO ALDIAN

Ikasleak taldeka:

Emozio bera aukeratu duten ikasleak multzoka elkartuko dira, horietakoren bat handiegia balitz, bitan bana daiteke, eta idatzi dutena komentatuko dute antzekotasunak eta desberdintasunak azpimarratuz.

Denen artean, horrelako egoeratan egokitzen hartuko luketen portaera definitzen saiatuko dira.

Talde handian:

Talde bakoitzean azaldutakoa denen artean komentatuko dute.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreraginaz jabetzen ari naiz

Baliabideak

- Jarduerak dituen eranskinak, papera eta boligrafoa.
- Adostutako puntuak errazago adierazteko proiektzio sistemaren bat eskura izanez gero hobe.

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Denen artean identifika ditzakete eskola ordutan ematen diren antzeko egoerak, eta ondoren portaera egokiak zehaztu. Horrela ondorengo egunetan hemen ikusitakoa aplikatu duten ala ez jarraipena egin dezakete denek batera.



Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreraginaz jabetzen ari naiz

2.1.2.- Ekaitzaren aurretik dator barealdia.

Sarrera

Egoera larrien aurrean agerian gelditzen da nola erantzuten dugun. Horrelako egoeretan ere, ordea, jokabideak pertsonaren araberakoak izan ohi dira. Zein arrazoi dago batzuk eta besteek egoera objektibo beretan erantzun desberdinak emateko? Lor al genezake gure jarrera beste bat izatea egoera objektibo bera errepikatzen denean? Izenburuan diogun bezala, barealdia beti ekaitzaren ondoren etorriko da ala posible da barealdiak barneko ekaitzari aurre hartzea?

Helburuak

- Koadroko pertsonaiek adierazten dituzten emozioak eta, hauek eraginda, dituzten jarrerak identifikatzea. Jarrera hauek sor ditzaketen ondorioen inguruan hausnartzea.
- Egoera deserosoetan ohituraz hartzen ditugun jarrerak identifikatzea eta hauen artean egokienak iruditzen zaizkigunak barneratzeko jarraitu beharreko pausoak eza-gutzea: ezagutzaren berregituratzea, erlaxazioa edo auto-motibazioa.

Metodologia

Material osagarri gisa eranskinean dagoen aurkezpena erabiliko da jardueraren oinarri bezala.

Talde handian:

Aurkezpena ikusiko dute irakaslearen komentarioekin batera.

Ikasleek banaka eta talde txikitan:

Taulan agertzen diren galderari erantzungo diete.

II.- Eranskina

A.-Koadroan agertzen diren pertsonak multzokatu emozio, pentsamendu eta portaera berdinak dituztenak elkartuz.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreraginaz jabetzen ari naiz

	PENTSAMENDUA	EMOZIOAK	ALDAGAI FISIOLOGIKOAK	PORTAERA
1				
2				
3				
4				
5				

B.-Ondoko koadroan, ager ezazu talde bakoitzeko jendearen portaerak zein ondorio dakartzan, bi alderdi hauetan oinarrituz: haien animoan duen eragina batetik, eta salbatzeko ahaleginetan duen eragina bestetik.

	NORBERAREN ANIMOAN DUEN ERAGINA	EGOERATIK ONIK ATERATZEKO AHALEGINETAN DUEN ERAGINA
1		
2		
3		
4		
5		

C.- Pertsona bakoitzak bere ohiko portaeretatik portaera positiboagoetara eboluziona

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreraginaz jabetzen ari naiz

dezakeen hausnar ezazu, bere baitan hartzen duen inguruan inolako aldaketarik eman ez bada ere (adibide hauez baliu gaitzke).

ETSIPENA

Besteek huts egin diguten ustea gailentzean

Beldur edo antsietate egoera batean

AUTO-MOTIBAZIOA

Ezagutzaren berregituratzea

Lasaitasuna

Talde handian:

Talde bakoitzeko arduradunak bertan hitz egindakoa azalduko du eta denen artean komentatu.

Baliabideak

- Aurkezpena proiektatzeko lagungarri diren tresnak.
- Gericault-en "Medusaren baltsa"-ren Power Pointa.
- Galderen taula.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Beste aukera bat: aurkezpenarako lagungarriak diren tresnak ezin direnean erabili, ikasle batzuk aukeratu eta koadroan ageri den egoera antzestu egingo dute. Horietako ikasle bakoitzak, dagokion rola bereganatuz, dituen pentsamenduak azalduko dizkie gainerakoei.

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak) • 16 · 18 urte

98

adimen emozionala



GIPUZKOAN **emozioak** EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

2.2. Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

2.2.1. Altxorraren bila.

Sarrera

Taldeka lan egin behar denean, taldekide guztien ahalmenez baliatzea komeni da, izan ere, helburua lortu ahal izateko denen parte hartzea behar izaten da. Talde lanean aritzeko ezinbestekoak dira elkarrekintza, konfiantza, eta abar. Bestalde, taldeak ongi funtzionatzen, kide bakoitzak bere antsietatea, iniziatiba, eta abar erregulatzen jakitea komeni da.

Helburuak

- Talde lanerako erregulazio emozionalak duen garrantziaz jabetzea.

Metodologia.

Talde txikitan:

Ikasleak binaka jarriko dira. Bikote bakoitzak, objektu bat hartuko dut taldearen adierazgarri bezala. Objektu hori, altxorra bezala irudikatuko dugu. Altxor hori edozer gauza izan daiteke (erlojua, pultsera, boligrafoa, kamiseta...) eta bakoitza identifikatzeko ezaugarria ezarriko dugu (zenbakia, letra...).

Bikote bakoitza, objektua eskuetan duela, gelatik aterako da, eta beste bikote batekin hartu emana egingo dute. Bakoitzaren altxorraren ezaugarriak gogoratu beharko dituzte.

Ondoren, talde bakoitza banan-banan gelara sartuko da eta eman dieten altxorra ezkutatu dute. Horrela jarraituko dugu talde guztiek besteen altxorra ezkutatu arte.

Ondoren, bikoteak gelara sartuko dira, baina bikoteko kideetako batek begiak estalita izango ditu eta besteak eskuak lotuta.

Bikote bakoitzaren betebeharra bere altxorra aurkitzean datza, horretarako arau hauek jarraitu beharko dituzte:

- Eskuak loturik dituen kideak ezin izango ditu ezertarako erabiliz (ez laguna gidatzeko, ez altxorra hartzeko...)

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

- Altxorra aurkitzeko, bikote kideak ezin dira elkarrengandik urrundu
- Irabazlea altxorra aurrena aurkitzen duen bikotea izango da.

Talde handian:

Bikote guztiek altxorra aurkitu ondoren, eztabaidarako galdera hauek erabili daitezke:

- Begiak estalita zituenak nahiko konfidantza sentitu du bestearen aginduak betetze-rakoan?
- Zer sentitu du eskuak erabili ezin zituenak?
- Gidari lanetan aritu dena asaldatu da? Lasai aritu da?
- Itsuarena egin duenak zer sentitu du?
- Behar bezalako elkarkidetzarik eman da helburua lortzeko?
- Bietako baten ahalegina askoz handiagoa izan da?

Baliabideak

- Talde bakoitzaren altxorra.
- Taldeak bereizteko zenbakiak, letrak, koloreak...
- Begiak estaltzeko zapiak.
- Eskuak lotzeko soka, zinta...
- Ariketa hau traba asko dituen leku zabalean egitea komeni da (jolas lekua, gimna-sioa).

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Altxorrak ongi gorde behar dira lana errazegia gerta ez dadin eta itsu lanetan ari dena oso eroso ibil ez dadin. Lan hori aldeztu aurretik egin beharko luke irakasleak.

Beraien altxorra ere aldeztu aurretik ekartzea komeni da.

Inguruko leku ireki edo zabal batean ere egin daitezke.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

2.2.2. Tribiala.

Sarrera

Hainbat alditan, egoerak menperatzen gaitu eta sentitzen dugunak ez digu eginbeharrekoak ondo egiten uzten. Beraz, sentitzen ditugun emozioak identifikatzeaz gain, hauek bidean oztupo ez izateko modua aurkitu behar dugu.

Helburuak

- Gure emozioak identifikatu eta hauek gudan duten eraginaz hausnartzeko gai izatea.
- Aipatu hausnarketa honen ondotik emozioak modu positiboan bideratzeko gai izatea.
- Barne bakarrizketaren eta autoestimua indarra erabiltzeko gai izatea.

Metodologia

Ikasleek hainbat froga egingo dituzte besteen aurrean, zerrenda batetik aukeratuko dituztenak.

Talde handian:

Ikasleak borobilean eseriko dira eta frogak borobilaren erdian egingo dituzte. Ikasle bakoitzak frogen fitxa jasoko du. Frogak lau multzotan banatuta egongo dira. Lehendabizi ikasle bat aterako da eta lehen multzotik aukeratu duen froga burutuko du. Jarraian, beste bigarren ikasle batek bigarren multzoko froga bat aukeratu eta burutuko du. Horrela jarraituko da ikasle guztiek lau multzotako froga bana egin arte (40 minutu gehienez).

I.- Ikaslearen fitxa

Lau multzotan banatuta aurkezten zaizkizun froga hauetatik, multzo bakoitzeko bana aukeratu behar duzu taldekideen aurrean burutzeko zure txanda heltzen denean.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

I Multzoa

1. Hitzik esan gabe eta hotsik egin gabe, imintzioka, besteek zein animali (bi desberdin) zaren asmatu beharko dute.
2. Besteek barre egitea lortu beharko duzu, imintzioak eginez.
3. Jantzi edo beste osagai batzuk (txapela, betaurrekoak –jarri/kendu-, orrazkera, begiak margotuz...) erabiliz, zure betiko itxura aldatu eta besteen aurrean desfilatu.

II Multzoa

1. Irrintzia bota. Tarzanan oihua egin.
2. Bertso batzuk kantatu (jarriak edo asmatuak).
3. Esaldi hau sei aldiz errepikatu, azkar eta hanka sartu gabe:
*“Matxin okerraren akerrak adarrak okerrak ditu
adarrak okerrak Matxin okerraren akerrak ditu”*

III Multzoa

1. Esaiezu besteei zein den zure izaeraren dohainik onena eta zure gabeziarik nabarmena.
2. Adieraz ezazu taldeko zure lagun (gertuko laguna) batengandik gehien gustatzen zaizuna eta ez zaizuna gustatzen.
3. Zein pertsonai ezagunaren antza izan nahi zenuke eta zertan adierazi. Eta zeinena ez eta zertan.

IV Multzoa

1. Eskuen gainean buruz behera, “pinoa”, egin ezazu (behar baduzu laguntza eskatu).
2. Itzulipurdia egin ezazu atzeraka (besterik ez bada aurreraka ere balio du).
3. Eskuen eta hankapuntuen gainean jarrita egin itzazu hamar flexio.

Irakaslearen egitekoa:

Jarduera burutzen ari diren bitartean, honako hauek adieraziko ditu irakasleak eta baita ikasleak ere:

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

- Frogetan parte hartu eta bitartean dituen pentsamenduak adierazi (froga hori egitean nola sentitzen den, zergatik...).
- Froga burutzen ari den ikasleari nola sentitzen den galdetu.
- Froga egitera atera aurretik, nola sentitzen zen galdetu, zer esaten ari zitzaion bere buruari.
- Taldekoak froga burutzen ari den ikaslea anima dezaten iradoki. Eman diezaizkiotela mezu positiboak berak barnera ditzan (barne bakarrizketa positiboa).

Talde handian:

Bukatzean, talde handian, frogak burutzean izan diren zailtasunak, batez ere emozionalak, eztabaidatuko dira. Zailtasun hauek nola erregulatu diren gaintu ahal izateko lagunen animu mezuak lagundu duten, norik bere barnean pentsamendu positiboren bat garatu duen, eta abar, komentatuko dugu denon artean.

Froga hauez gain, egunero antzeko egoerak gertatzen zaizkigun eta modu positiboan bideratzeko zerk lagundu gaitzakeen hausnartuko dugu.

Baliabideak

- Jarduera burutzeko leku egokia aukeratzea komeni da.
- Jarduerak dituen eranskinak.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Gorago esan bezala, oso garrantzitsua da irakasleak pentsamendu positiboak bultzatzeko ahalegina egitea. Mezu lagungarrien bidez, denak animatu behar ditu dagozkien froga egitera. Beste ikasleek ere giro positiboa bultzatzea dezan saiatuko da, helburua ez da froga egiten ari denaz "barre" egitea, egin dezan laguntzea baizik.

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak) • 16 • 18 urte

104

adimen emozionala



GIPUZKOAN **emozioak** EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

2.3. Emozioak erregulatzen jakitea

2.3.1. Mila urdin!

Sarrera

Ariketa honekin, arazoei ikuspuntu ezberdinetatik heltzeko moduak ikusiko ditugu, arazo-
ren ikuspegia berregituratuz eta zein beste ikusmolde eman geniezaiokeen aztertuz. Nor-
malean barne pentsamenduaren bidez, bakarka, egoeraren alde positibo eta negatiboak
begiratu ohi ditugu. Baina bi aldeek ez dute askotan pisu edo garrantzi berdina izaten.
Egin dezagun alderdi positiboen alde eta saia gaitezen egoera deserosoak gainditzen.

Helburuak

- Arazo baten aurrean sentimentu eta pentsamenduak berregituratzen jakitea.

Metodologia

Hiru ikasle elkarren ondoan eseriko dira, taldeari begira. Erdian dagoen pertsonak bizi
duen arazo bat azalduko du. Adibidez: "Lagunek beti baztertu egiten naute festara joaten
garenean. Bakarrik geratzen naiz".

Talde handian:

Erdikoaren eskuin aldean eserita dagoenak komentario negatiboak eta suntsigarriak
egingo dizkio. Honi **beltz ikustea** deituko diogu:

- Beti izan zara aspergarria, ez dakizu jendearekin hitz egiten.
- Ez zara batere ausarta, horrela nola nahiko dute zurekin ibiltzea?
- Taldekoak nazkatuta dauzkazu, beti zuk izan nahi duzu protagonista.
- Lagun hauekin ez duzu inoiz ezer lortuko, denak zure aurka daude.
- Beti berdin izan da eta izango da aurrera begira ere.
- ...

Erdikoaren ezkerrean eserita dagoenak komentario positiboak eta eraikitzaileak egingo
dizkio egoerari buruz. Honi **urdin ikustea** deituko diogu:

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak erregulatzen jakitea

- Ari naiz ikasten, orain hobeto moldatzen naiz jendearekin.
- Ikara eta beldur batzuk baditut bai baino horiek gainditzeko bideak ezagutzen ditut eta ari naiz jorratzen.
- Aurrekoan esan nion Mireni, pasa egiten ari nintzela iruditzen zitzaionean keinu bat egiteko.
- Baditut lagun onak baino mutilekin dabilta eta normala da mutilekin bakarrik ibili nahi izatea.
- Ondo pentsatzen jarrita duela urte pare batetik hona gauza batzuk ari dira aldatzen. Onera noa.
- ...

Taldeko beste kide guztiak publiko gisa jardungo dute.

Saio bakarrean bizpahiru antzezpen egin ditzakegu, egoerak eta pertsonak aldatuz.

Saioak amaitzean, honako galdera hauek luzatu genitzake komentario orokorra laguntzeko:

- *Zer da errazagoa komentario positiboak ala negatiboak bilatzea?*
- *Zein eragin du gure aldarrean komentario negatiboak entzuteak?*
- *Zein eragin du gure aldarrean komentario positiboak entzuteak?*
- *Zeintzuk lagunduko dute gehiago egoera batetik irteteko garaian?*
- *Bizi izan al duzu egoerarik non mezu positiboak bilatzea ezinezkoa den?*

Baliabideak

Antzezpena prestatzeko denbora laburra.

Iraupena

Klase ordu bat.

Orientazioak

Ariketa burutzeko beste hainbat gai aukera genitzake:

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak erregulatzen jakitea

- Azterketa garaian urduri ibiltzen naiz eta emaitzak uste baino baxuagoak izaten ditut beti.
- Nire lagunek gutxiago ikasten dute eta nik baino emaitza hobeak ateratzen dituzte.
- Irakasleak beti nire lagunak gorai patzen ditu eta ni existituko ez banintz bezala.
- Entrenatzaileak beti bankiloan uzten nau, inor baino gehiago saiatzen naiz ba!
- ...

Antzezten ari direnak argumentu positiborik gabe geratzen badira, kanpokoek laguntzea egokia litzateke.

Batzuek erraz bilatuko dituzte alde positiboak. Beste batzuentzat, ordea, oso zaila izango da. Ona litzateke azken hauekin saiatzea bereziki eta era honetako ariketak errepikatzea. Pentsamendu positiboak izateko abilezia entrenamenduarekin hobetu egiten baita.



ERREGULAZIO EMOZIONALA
Emozioak erregulatzen jakitea

2.3.2. Galtzak bete lan.

Sarrera

Eguneroko beharrei zein ezohiko egoerei erantzuteko nolabaiteko aktibazio edo tentsioa behar dugu. Jakina da, ordea, gaitasun mugatua dugula laneko arazo zein bestelako arazoei erantzuteko. Urtean zehar badira hainbat egunetan, gaindituta gaudela sentitzen dugula; jaikitzen garenean egiteko guztiei ezingo diegula aurre egin pentsatzen dugu, baliabide nahikorik ez dugula sentitzen dugu. Horrelakoetan estresa agertu ohi da. Emozioak erregulatzen jakitearen helburuetako bat antsietate hori bideratzen jakitea da, eta aldi berean, emaitza hobeak lortzea.

Helburuak

- Horrelako egoerei aurre egiteko erregulazio emozionalaz baliatzea.
- Estresa gutxitu ahal izateko, lana edo arazoa behar bezala planifikatzea.
- Eguna modu egokian antolatzea.
- Ezarritako helburuak lortu eta estresa gutxitzea.

Metodologia

Bakarka:

15 eginkizun edo zeregin emango zaizkio ikasleari. Zeregin horiek aztertu eta erabakia hartu behar du (zeregin bakoitzeko orrialde bat emango zaio).

Zereginen fitxa:

1. *Zure lagunik onenaren deia jaso duzu, arratsaldean zinemara joateko plana proposatu dizu.*
2. *Bihar egin behar duzun azterketa prestatu behar duzu.*
3. *Informatikako lana biharko amaitu behar duzu.*
4. *Amari erosketak egiten lagundu behar diozu.*
5. *Aitari oparia erosi behar diozu, etzi bere urtebetetzea da.*
6. *Gela txukundu gabe atera zara goizean. Anaia/arreba eta gurasoak haserretu zaizkizu.*
7. *Bikote laguna oso haserreturik dago. Berarekin zenuen zitaz ez zara gogoratu. Deitu egin behar diozu lasai dadin.*
8. *Gaztelerako taldekako lanaren zatia (15 orri) datorren asterako amaitu behar duzu.*

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak erregulatzen jakitea

9. Beka eskari inprimakia idazkaritzan utzi behar duzu. Bihar amaitzen da epea.
10. Demanda edo estima handia duen kontzertu batera hiru lagunekin joateko txartel-
len erreserba egin behar duzu.
11. Medikuari deitu behar diozu, errebisioa daukazu.
12. Zure amak deitu dizu. Gaur eta bihar arreba/anaia-ren bila joan behar duzu haur-
tzaidegira.
13. Etziko ahozko azterketa prestatu behar duzu.
14. Inprimagailuari tinta amaitu zaio. Erosi egin behar duzu.
15. Amonaren etxera joan behar duzu zerbait behar duen galdetzerara.

Irakasleak, egoera deserosoa sortzeko ahalegina egingo du. Zereginen orriak nahastu eta banatuko ditu: orri batzuk mahai batean eta besteak beste bazter batean utziko ditu ikasleak altxa daitezen. Egoera nahasia, kaotikoa sortzea komeni da.

Talde handian:

Ikasle bakoitzak 15 orriak bete dituzenean, jaso eta zailtasunak komentatuko ditugu: nola planifikatu dituzten, eginkizunak nola sailkatu dituzten...

Zereginen azterketarako taula

EGOERA	KOPURUA
IKASKETAK	
LANA	
OSASUN PERTSONALA	
FAMILIA ARAZOAK	
HARREMAN PERTSONALAK	

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak erregulatzen jakitea

ERABAKIA.

GARRANTZIA: a) ASKO b) ERDIZKA c) GUTXI

NOIZ: a) BEREHALA b) GEROAGO c) NOIZ

ZEREGINA BETEKO DUT: BAI/EZ

BETETZEKO BEHAR DUZUN DENBORA:

Gero estresa zer den, zerk eragiten duen, batzutan ezezkoa esatea beharrezkoa den, eta abar aztertu behar da.

Amaitzeko estresari buruz prestatu dugun fitxa banatu eta komentatuko dugu.

2.FITXA

ZER DA ESTRESA

Helduon erdiak baino gehiagok jasaten dugu estresa. Estresa fenomeno fisiologikoa da, mehatxuzko estimuluaren aurrean organismoak ematen duen erantzuna. Horregatik “estres ona” positiboa da: egoera zailak jasaten eta ingurunearen eskaeren aurrean erantzuten laguntzen du. Organismoa egoera batera egokitzeko gauza ez denean, “estres negatiboa” sortzen da, inguruneak eskatzen dituen eskaerei erantzuteko gai ez denean. Egoera horretan, neurritz gaindiko aktibazioa, antsietatea, zentratzeko zailtasunak, lo egiteko zailtasunak eta abar sortzen dira. Estresak gure bizi-kalitateari kalte egiten dio eta bideratzeko ahalegina egin behar da, izan ere, ezin zaie estresa eragiten duten egoerei etengabe ihes egin, noizbait aurre egin behar zaie eta badira horretarako tresna baliagarriak:

1. ANTOLAKETA.

Proposatutako ariketan, estresa sor daiteke lan pilaketa handiaren ondorio gisa. Estimulu gehiegi daude eta ezin denei erantzun. Horregatik zereginak eta denbora antolaketa egokiak estresa gutxitzen edo ekiditen lagun diezaguke.

Antolaketa egokia izan dadin, gauzen garrantziari erreparatu behar zaio, zeintzuk diren

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak erregulatzen jakitea

berehala egin beharrekoak eta garrantzitsuak. Gauzak egiterakoan, garrantziaren arabera egitea komenigarriagoa da, berehalakotasunaren arabera baino.

2-. ERLAXATZEA ETA LASAITZEKO TEKNIKAK ERABILTZEA.

Arnasketa sakonak eginez giharrak lasaitzen dira. Ongi oxigenatuz gero, ongizatea sentitzen dugu.

3. ARIKETA FISIKOA.

Pertsona bakoitzaren adinera eta egoerara egokitua egon behar da. Tentsioak askatzeko lagungarria izaten da.

4. BEHAR ADINA LO EGIN.

Loak berritzaile izan behar du eta ohetik jaikitakoan deskantsaturik sentitu.

5. LANA ETA BIZITZA PERTSONALA BEREIZI.

Baliabideak

- lkasle bakoitzarentzat 15 orri (zeregin bakoitzeko bat azterketarako taularekin)
- Fitxa 1 zereginak eta taularekin.
- Fitxa 2 estresa zer den.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Egoera ahalik eta nahasiena izan dadin, irakasleak ahalegin berezia egin behar du (musika erabil daiteke, kontzentrazioa eragotzi...).

ERREGULAZIO EMOZIONALA

2.4. Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

2.4.1. Dakizuna erakutsi.

Sarrera

Estresari buruzko kezka gure gizarteko arlo guztietara hedatzen ari da. Oraindik, ordea, gazte askori arrotz xamar egiten zaie. Beste batzuk, berriz, egiteko eta arduraz gainezka ikusten ditugu gure eskoletan. Horregatik, ikasle guztiak kontzeptua ezagutu dezaten, erraz identifika dezaketen eta maiz ezinegona sortzen duen egoera hartu dugu aztergai jarduera honetarako: azterketak, hain zuzen ere.

Helburuak

- Emozioa, bere ondorio fisiologikoak, egoeraren ulermena edo pertzepzioa, prestaketa egokia eta portaera lotzen dituen hariaren konplexutasunaz ohartzea.
- Ikasle bakoitzak azterketa saioari aurre egiteko duen moduz hausnarketa egitea.
- Halako egoerei aurre egiteko baliagarri izan dakizkiekeen aholku eta estrategia batzuk ezagutaraztea.

Metodologia

Bakarka:

Ikasleei errejistro-orria banatuko zaie, bakoitzari berea. Mesedez, arretaz eta zintzo bete dezaten eskatuko zaie. Bete beharreko fitxan hiru arlo hauei erreparatuko zaie:

- Alderdi fisiologikoa: izerditzea, dardara, komunera joateko gogoia, bihotz taupaden bizkortzea...
- Ulermenaren alderdia: burutazio ezkorrak, dena ahaztu izanaren sentrazioa, autoestimua gutxitzea, irakaslea etsai maltzurtzat ikusteko joera...
- Jokaeraren alderdia: eskatzen zaizuna ulertzeko zailtasunak, hankasartzeak erantzuterakoan, tresnak egoki erabiltzeko ezintasuna edo mugitzerakoan estropozo egitea...

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

EMOZIOAREN ONDORIO FISIOLOGIKOAK:

ALDERDI KOGNITIBOAK (EGOERAREN ULERMENA):

PORTAERA:

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

Talde handian:

Fitxak betetakoan erantzunak denon artean komentatu egingo dira eta analizatu. Gero, gaizki eginak saihestuz, aurrerantzean onuragarri izan dakizkigukeen jokoerak ondorioztatzen ahaleginduko gara. Taldea gidatzeko, irakasleak honako aholkuen zerrenda erabili dezake:

**EZINEGONA SORTARAZ
DIEZAGUKETEN
AZTERKETA, FROGA,
ELKARRIZKETA
ETA ANTZEKO EGOEREI
EGOKI AURRE EGITEN JAKITEKO
AHOLKUAK**



Prestaketa fisiologikoa

- Erlaxazioa eta arnasketa lasaigarria
- Behar adina lo egitea
- Jatordu egokiak egitea
- Burulana eta ariketa fisikoa uztartzen jakitea

Pentsamenduaren arloa

- Norbere gaitasunaren kontzientzia izatea
- Frogak duen benetako balioa neurtzen jakitea

Portaeraren arloa

- Azteketaren prestaketarako ikas-plana aurrez egitea
- Ezarritako lan eta ordutegiak betetzea
- Zailtasunak analizatu eta konponbideak bilatzea
- Ahal denean, prestaketa taldean egitea

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

Baliabideak

Errejistroa jasotzeko taula eta aholkuen zerrenda.

Iraupena

Ordubeteko saioa.

Orientazioak

Azterketaren bat egin ondoren egitea proposatzen dugu. Egokia izan daiteke, halaber, jardueraren bukaera gisa, ateratako ondorioak era ikusgarrian gelan jarrita uztea. Bestalde, hemen ikasitakoa baliagarria izan daiteke, ez soilik azterketetan, baita lan bila hasten garenean, esaterako, elkarrizketei aurre egiteko edo bizitzako beste hainbat "azterketa" gainditu behar ditugunean.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

2.4.2.- Etsi, eutsi, utzi.

“Otoitza: Emaidazu Jauna alda litezkeen gauzak aldatzen saiatzeko behar adina adore; alda ezin direnak onez eramateko behar adina indar; eta alda litezkeenak eta ezin litezkeenak bereizteko adina jakituria” (Asisko Frantzisko)

Sarrera

Emozio biziak sortzen dizkigun egoera beraren aurrean jokatzeko modu bat baino gehiago daude. Ez dago zertan beti berdin jokatu beharrik. Estrategiarik egokiena testuinguruaren arabera izango da.

Helburuak

- Emozio biziak eragiten dituzten egoerei aurre egiten jakitea.
- Emozio-eragile den egoera baten aurrean har litezkeen estrategia desberdinak eza-gutu eta bereiztea.
- Nork bere ohiko jokaerari buruzko hausnarketa egitea.
- Aurrerantzean era onuragarri batean jokatu ahal izateko irizpideak ateratzea.

Metodologia

Banaka:

Ikasleek egoera jakin batzuen aurrean har daitezkeen portaera desberdinei buruzko galdeketa bati erantzun beharko diote. Horrelako egoeran nola jokatuko luketen pentsatu eta, horren arabera, puntuazio bat eman beharko dute (planteatzen den “erantzuna” eta beren ohiko jokaeraren arteko parekotasuna 0-tik 4-ra puntuatuko dugu).

Emozioei aurre egiteko moduei buruzko galdekizuna:

Ondoko galderetan hogeitalau egoera aurkituko dituzu, eta baita egoera horien aurrean har litekeen jarrera jakin bat ere. Zuk jarrera horiek baloratu egin beharko dituzu, zure ohiko jarrerarekin bat datozen ala ez aztertuz. Honako irizpideak kontuan hartuko dituzu puntuazioa emateko:

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

0. Inoiz ez
1. Oso gutxitan
2. Batzuetan
3. Ia beti
4. Beti

Jarduera honetan ez dago erantzun zuzen eta okerririk. Nork bere ohiko portaeraren inguruko hausnarketa egitea da helburua, eta bide batez, jokaera horretan bere kalterako izan daitekeen desorekarik ote dagoen ikustea.

1. Taberna batean zeozer hartzen aritu zarete. Ordaintzeko garaian, kobratu nahi dizutena eta karteletan ageri diren prezioak bat ez datozela ohartu zara...

HAINBESTEKO ALDERIK EZ DAGOENEZ, HITZIK ESAN GABE ORDAINTEA ERA-BAKI DUZU (Puntuazioa:)

2. Gelan zeundetela irakasleak mina eman dizun zerbait esan dizu besteen aurrean...

ZURE USTEZ ARRAZOIRIK EZ DUENEZ, BERAREKIN HITZ EGITERA JOAN ZARA KLASE ORDUA BUKATU ETA GERO ()

3. Kanean zoazela, bi tipo aurkitu dituzu, muturjoka...

ARAZORIK NAHI EZ DUZUNEZ, BUELTA HARTU ETA ALDE EGIN DUZU ()

4. Ohean erdi lo zaudela, kanpoko atean zarata somatu duzu...

OHEAN GERATU ZARA, LASAI, EZER EGIN GABE ()

5. Aldameneko etxetik datorkizun musika hotsak loa galarazten dizu. Bihar lanera joan beharra duzu, goiz gainera. Gaueko hamabiak dira...

BIZILAGUNARENGANA JOAN ETA, MODU ONEAN, MUSIKA BAJUAGO JAR DEZAN ESKATU DIOZU ()

6. Kanean, bazterrera begira zetorren beste pertsona batek estropozo egin du zurekin. Halere, errua zurea bailitzan, errietan hasi zaizu...

BORROKARIK NAHI EZ ETA ERRIETA EGITEN UTZI EGIN DIOZU ()

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

7. **Telebista aurrean zaude gogoko duzun saio bati begira. Halako batean zure anaia azaldu da eta, ezer esan gabe, kanala aldatu du...**
BEREHALAKOAN LEHENGOA JAR DEZAN AGINDU DIOZU ()
8. **Jai baterako gonbidapena iritsi zaizu Gustura joango zinateke. Badakizu, ordea, duela gutxi zurekin sekulakoa izan zuen beste lagun bat ere bertan izango dena...**
HURA EZ IKUSTEAGATIK JOAN GABE GERATU ZARA ()
9. **Gauetz, etxerako bidean bakarrik zoazela, itxura txarra hartu diozu aurreraxeago doan tipoari...**
ERREZELOA EGINDA, GELDITU EGIN ZARA, BESTEA URRUNDU ARTE ()
10. **Hondartzan etzanda zaudela, erle bat hurbildu eta han dabil zure inguruan jira eta buelta...**
GELDI-GELDI GERATU ZARA, HALA ZIZTARIK EGINGO EZ DIZULAKOAN ()
11. **Zuri ezer esan gabe, zure bikoteak batere gogoko ez dituzun bere lagun batzuekin afaltzeko plana egin du...**
EZTABAIDATU BAINO NAHIAGO IZAN DUZU ISIL-ISILIK AFALTZERA JOAN ()
12. **Jatetxe batean azpizuna eskatu duzu, ondo egina eskatu ere. Gordin samarra ekarri dizute ordea...**
ZERBITZARIA ETORRIARAZI ETA ZUK ESKATU BEZALA PRESTA DEZATEN ESKATU DIOZU ()
13. **Erretzerik ez dagoen leku batean, autobusean esaterako, norbait erretzen hasi da zure ondoan. Ez duzu batere atsegin...**
HALA ERE, EZER ESAN BEHARREAN, ZEUK ALDE EGITEA ERABAKI DUZU ()
14. **Lagun batzuen ezkontza bazkarian zerbitzariak arropa zikindu egin dizu...**
ZALAPARTARIK EZ SORTZEAGATIK, ISIL-ISILIK GERATU ZARA ()

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten
dituzten egoerei aurre egitea

15. Gau erdian, telefono hotsa. Hartu duzu eta ezezagun batek mehatxu egin dizu...
TELEFONOA ITZALI ETA OHERA SARTU ZARA BERRIRO ()
16. Zure lagun batek erabat hondatuta itzuli dizu aspaldi utzitako liburua...
EZ DIOZU EZER ESAN ETA HURRENA BESTE BAT ESKATUTAKOAN BERRIZ ERE
UTZI EGINGO DIOZU EZERTXO ERE ESAN GABE ()
17. Parkean korrika zoazela, txakur bat ikusi duzu, han aurrean...
HAREN ONDOAN EZ PASATZEAGATIK, ALDATU EGIN DUZU ZURE OHIKO IBILBI-
DEA ()
18. Anbulategiko itxaron gelan sartu eta eserleku libre bakarra ikusi duzu. Hurbil-
tzen ari zinela, asmo bera duen beste pertsona bat ikusi duzu...
KORRIKA ABIATU ZARA LEKUA KEN EZ DIEZAZUN ()
19. Beste batek esanda, zure ikaskide bat bila dabilkizula jakin duzu. Matema-
tikako apunteak eskatzeko asmoa izango duela pentsatu duzu...
EZETZ ESATEKO ADORERIK EZ DUZUNEZ, EZKUTUAN ZABILTZA HAREKIN TOPO
EZ EGITEARREN ()
20. Bost bat minutu joan dira tabernan sartu eta mahai ondoan eseri zarenetik.
Jende askorik ez dagoen arren, zerbitzariak ez du oraindik zugana hurbiltzeko
keinurik egin...
LASTER ETORRIKO DELA PENTSATU ETA BERTAN ITXOITEA ERABAKI DUZU ()
21. Futbolearen ari zarela, beste taldeko jokalaria batek ostikoa jo eta lurrera bota
zaitu, laugarren aldiz bota ere modu beretsuan...
HASERRE BIZIAN JOTZEKO MEHATXUA EGIN DIOZU ()
22. Lagun batekin pilotan ari zarela, zuk botatakoa kanpora atera dela esan dizu.
Zuk, ordea, argi asko ikusi duzu botea barruan egiten. Tranpa bera egiten di-

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

zun bigarren aldia da gainera...

HASERRE BIZIAN TANTOA ZUREA DELA OIHUKATU DIOZU ()

23. Jendez gainezka dagoen denda batean zure txandaren zain zaude. Berandua-go iritsitako batek aurrea hartu nahi dizu...

DESEROSO SENTITU BAI, BAINA EZ DIOZU EZER ESAN ()

24. Errepidean zoaz, zure motoa hartuta, mantsoegi doan kamioi batek eragindako kola luzearen parean. Zure atzetik doan autoa zu aurreratzeko ahaleginetan ari da, etengabe...

AHALEGINAK EGIN DITUZU AURRERA EGITERIK IZAN EZ DEZAN, ZUK ZEUK KAMIOIA AURRERATU BAINO LEHEN EZ BEHINTZAT!! ()

Osa ezazu orain honako taula, horretarako egoera bakoitzari dagokion zenbakiaren ondoan zuk emandako erantzunari dagozkion puntuak jarri eta horien batuketa eginez.

A		B		C	
motako jarrerak		motako jarrerak		motako jarrerak	
zkia	puntuak	zkia	puntuak	zkia	puntuak
2		1		3	
5		4		6	
7		10		8	
12		11		9	
18		14		13	
21		16		15	
22		20		17	
24		23		19	

Denera _____

Talde handian

Behin galdeketa bete eta batuketa egindakoan A, B eta C estrategiak zertan diren azalduko die irakasleak (ikusi orientazioetan "balorazioarako oharrak"), baita galderak erantzun eta iritziak bildu ere.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

Baliabideak

“Emozioei aurre egiteko moduak” galdeketa eta bere baloraziorako oharrak.

Iraupena

Ordubeteko saioa.

Orientazioak

Galdekizuna betetzen hasi aurretik argi utzi behar zaiena zera da: ez dago erantzun zuzen bakarrik. Hor azaltzen direnak egoera bati aurre egiteko moduak dira, desberdinak, besterik gabe. Ez da komeni izaten beti estrategia bera erabiltzea, egoeraren arabera bat ala beste aukeratzea baizik.

Jarduera honen helburu nagusia ikasleak bere ohiko jokaerari buruz hausnarketa egitea da. Galdeketa ateratako emaitzen balioa erlatibo da, baina zer pentsa eman diezaio-kete eta hori mesedegarri gerta dakioke aurrera begira.

Baloraziorako oharrak (irakaslearentzat)

Emozio biziak eragiten dizkiguten egoerei aurre egiteko hiru era bereiz genitzake:

- A: Egoerari edo egoera eragin duenari aurre egitea (erasoa).
- B: Jarrera pasiboa hartzea, hau da, ezer egin gabe geratzea.
- C: Ahal denean egoera horiek ekiditea.

Estrategia horiek denak dira baliagarriak, zein bere kasuan. Beti edo ia beti bat bera erabiltzea gure esku ditugun baliabideen erabilera eskaxa egitea litzateke. Horregatik, gutariko bakoitzak ikusi behar du nola jokatu ohi duen (galdeketa helburua horixe besterik ez zen) eta, horren arabera, nola jokatu behar duen aurrerantzean, betiere bere buruarekin eroso sentitu nahi badu.

2.5. Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

2.5.1. Ederra da bizitza!

“Ilunari agiraka aritzea baino hobe duzu argi bat piztea”. (Lao Tse)

Sarrera

Zenbaitetan, gertatzen zaiguna baino larriagoa izaten da gertatutakoari buruz guk geuk egiten dugun eraikin mentala. Esan liteke, honenbestez, gure zoriona edo zorion eza sentitzen ditugun emozioen kudeaketan dagoela neurri batean. Horregatik da hain inportantea, guretzat eta gure ingurukoentzat, nahigabe eta ezbeharren aurrean jarrera baikorrak izateko gauza izatea.

Helburuak

- Nork bere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea.
- Nahigabeak ditugunean edo egoera deserosoetan, jarrera baikorra (lasaitasuna, gauzei duten garrantzia ematea, umorea...) izateak lagun gaitzakeela ulertzea.
- Emozio onuragarriak sortzeko gai izanez gero, zoriontsuago bizi gaitzakeela (gu eta aldamenekoak) konturatzea.

Metodologia

Ikasleengan eragin nahi dugun hausnarketarako, *Bizitza ederra da* filmea hartuko dugu abiapuntutzat. Dituen beste hainbat alderdi ukatu gabe (holokaustoaren inguruko balio historikoa, faxismoaren hedapenari buruzko erretratoa, eta abar.), protagonistaren jarrera izango dugu aztergai: egoera ezin makurragoan, semeari dion maitasunagatik, emozio baikorrak sortzeko gai den pertsonaia. Filma ikusi eta gero foruma egingo dugu Talde handian.

Baliabideak

La vita è bella filma eta hura eroso ikusteko leku egokia.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Norbere baitan emozio onuragarriak
sortzeko gai izatea

Iraupena

Hiru saio: bi filma ikusteko eta hirugarrena hizketarako.

Orientazioak

Jarduera hau ikasgai desberdinetan egiteko izan daiteke egokia (Historian, adibidez).
Bestalde, film berak adimen emozionalari buruzko beste hainbat alderdi jorratzeko bidea
ematen du.



ERREGULAZIO EMOZIONALA

Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea



La vita è bella (Italia, 1997, 117')

<i>Izenburua</i>	Bizitza ederra da
<i>Zuzendaritza</i>	Roberto Benigni
<i>Produktzioa</i>	Elda Ferri eta Gianluigi Braschi
<i>Gidoia</i>	Roberto Benigni eta Vincenzo Cerami (Holokaustoaren lekuko, liburuaren idazlea)
<i>Musika</i>	Nicola Piovani
<i>Argazkia</i>	Tonino Delli Colli
<i>Antzezleak</i>	Roberto Benigni (Guido) Nicoletta Braschi (Dora) Giorgio Cantarini (Josue)
<i>Sariak</i>	Epaimahaiaren Saria (Cannes, 1998) Filmerik hoberenaren eta zuzendaririk hoberenaren sariak Europako Zine Sarietan (1998) Hiru Oscar sari: aktorerik onenari, atzerriko filmerik onenari eta soinu bandari (beste lau izendapen, 1998)

Sinopsia:

Italian gaude, 1939an. Faxismoak boterea hartu eta, haren eskutik, antisemitismoa gorantz doa. Gure protagonista Guido da. Beste hainbat lan klasetan aritu eta gero, bere ametsak betetzen hasi dira. Maitemindu eta ezkondu, semea jaio eta liburudenda ireki berria du. Bukatzear dago, ordea, bere zoriona. Bere jatorri judutarraren jakitun, alemaniarrek kontzentrazio lekura eramango dute familia osoa. Izuaren eszenatokian, Guidok ahaleginak egingo ditu bere semea inguruan gertatzen denaz jabetu ez dadin.

Iruzkina:

Chaplinen umore oparotik edanez, Benignik filme aparta egin du, inor bere horretan utz ez dezakeena. Batzuek sineskaitz eta errespetu gabekotzat jo dute. Beste hainbatek, ordea, artelan borobil gisa goraiatu dute. Trajediaren barruan umoreari egin dio leku, irrifarra eta malkoak, nahasian, eragiten dizkigularik. Finean, mezu baikor bat emateko: ororen gain, maitasuna nagusitu egiten da, beti.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Norbere baitan emozio onuragarriak
sortzeko gai izatea

Eranskina

Filmaren inguruko elkarrizketa bideratzeko oharrak

Filmak emozioen inguruko hainbat alderdi komentatzeko bidea ematen du. Eszena jakin batzuk (eskolan gertatzen dena, kanpoan Guidok eta mediku alemaniarrak duten hizketa...) edota zenbait pertsonaiak (medikua bera, eskolako zuzendaria, Guido, ...) aipamen berezia merezi dute islatzen dituzten jarrera eta portaerengatik (jarrera baikorra zenbaitetan, enpatia edo enpatia eza beste batzuetan, talde presioaren eragina, eta abar).

Oraingo honetan, filma, bere osotasunean hartuko dugu mintzagai eta, batez ere, protagonistaren jarrera, trajediaren hatzaparretan egonagatik, bere semearen aurrean (itxuraz behintzat) baikor azalduz.

Hona hemen hizketa abian jartzeko erabil litezkeen zenbait galdera:

- *Zein emozio eta sentimendu eragin ditu zugar filmak? Nola sentitu zara bukaeran? Zein sentsazio nagusitu zaizula esango zenuke?*
- *Izan ote du horretan eraginik filmean erabilitako musikak? Eta argiaren erabilerak?*
- *Aukera ezazu eszena bat, biziki eragin zaituena. Zergatik?*
- *Aukera ezazu pertsonaia bat (hurbilen sentitu duzuna, gorrotagarriena...)*
- *Zer diozu Guidoren jarrerari buruz, umeari egia ezkutatzuz? Sinesgarria iruditu al zaizu? Zuzen jokatu al du? Hala ez bada, zer besterik egin zezakeen?*
- *Zenbaitetan, gauzak gaizki daudenean, jarrera baikorra izateak lagun al diezaguke zoriontsuago izaten? Lagun al diezaieke gure ingurukoei? Gure esku al dago horrela jokatzea?*
- *Zein da, zure ustez, egileek utzi nahi izan diguten mezua? Nola ulertzen duzu zuk izenburu hori aukeratu izana?*
- *Zein zuzendaria izan bazina, zeozer aldatuko al zenuke?*

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

2.5.2. Estalitako egien oihu bortitza.

Sarrera

Askotan zenbait bizipen adierazteko zailtasun asko izaten ditugu, hau da, emozioak adierazteko zailtasun handiegiak izaten ditugu. Emozioak eta pentsamenduak sarritan nahasten ditugulako gerta daiteke hori. Gure bizitzarako beharrezkoa da emozio horiek adierazten ikastea eta erregulatzea. Emozio horiek modu egokian adierazten ikasi behar dugu.

Helburuak

- Emozioak adierazteko modu erraz eta eraginkorra aurkitzea.
- Bizi izan ditugun emozio larri edo indartsuak gogoratu, haietaz jabetu eta adierazteko gai izatea.
- Adierazterakoan izan ohi ditugun zailtasunaz jabetzea.
- Emozioa adieraztearen garrantziaz jabetzea.

Metodologia.

Banakaka:

Ikasle bakoitzak bizi izandako emozio indartsua gogoratu beharko du. Emozio hori positiboa izan daiteke (berotasuna, amodioa, poza) edo negatiboa (egonezina, gorrotoa, beldurra).

Ikasle bakoitzak, emozio hori sentitu zuenean non zegoen, musikarik bazen, egunez ala gaez, norekin zegoen... gogoratu beharko du.

Emozio hori adierazteko honako material hau erabil daiteke: kartulinak, margoak, plastikoa, musika, eskemak egin, zerbait idatzi...

Errekurtso horiek erabiliz, bakoitzak zer sentitu zuen, nolakoa izan zen eta abar adierazi behar du.

Talde handian:

- a) Bakoitzaren adierazpenak soka batean zintzilikatuko ditugu eta hormetan eskegi.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Norbere baitan emozio onuragarriak
sortzeko gai izatea

Nahi izanez gero, bakoitzak esan dezake zergatik egin duen modu horretan eta zer adierazi nahi izan duen.

b) Denen adierazpenak zintzilikatutakoan, eztabaidarako erabili daitezkeen galderak:

- *Adierazten ditugu emozioak?*
- *Erraztasunez egin ohi dugu?*
- *Asko kostatzen zaigu?*
- *Sentitutakoa eta adierazitakoa bat datoz?*
- *Komeni da dena adieraztea?*
- *Erraztasun handiagoz adierazteko zerbait egin daiteke?*

Baliabideak

Kolore ezberdinetako kartulinak, arkatzak, plastikoak, errotulagailuak, guraizeak, soka, grapak, grapagailuak, CD-ak, musika entzuteko tresnak...

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Askatasun osoz adierazi behar dituzte beraien bizipenak eta adierazpen horiek egitearen garrantziaz ohartarazi behar dira.

Margotzeko eta beste espresio bideak erabiltzeko gela handia izatea komeni da.

Beraien gustuko musika jar daiteke bizipenak errazago gogoratzeko.

Marrazkirik ezin badute egin zerbait idatziko dute.

3. AUTONOMIA EMOZIONALA

3.1. Norbere burua estimatzeko gai izatea (Autoestimua)

3.1.1. Horrela bai!

Sarrera

Gutako bakoitzak milioka jarduera desberdin burutuko ditu bere bizitzan zehar. Baita jarduera bera milioka aldiz errepikatu ere zenbaitetan. Hala ere gehienetan ondo ateratzen ez zaizkigun horiek agintzen dute gure aldarlean eta sentimendu horien arabera osatzen dugu gure buruaz dugun irudia, diogun estimua.

Jarduera honetan konparaketa batzuen bidez ondo eta gaizki atera zaizkigunaren proportzioaren eragina gizarteak zein neurri desberdinekin ikusten duen aztertuko dugu.

Helburuak

- Gure ohiko jokabideek geure burua estimatzen laguntzen diguten bereizteko gai izatea.
- Lagungarriak izango zaizkigunak identifikatu eta abian jartzeko gai izatea.

Metodologia

Bakarka:

Ikasleak eranskinetako esaldietako batekin identifikatu beharko dira, berari zein gertatzen zaion hausnartu beharko du bakoitzak eta horietatik bere burua hobekien definitzen duten seiak aukera ditzala.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea
(Autoestimua)

I.- Esaldiak

1. Zenbaitetan, egin dituzunak oso gaizki zeudela uste izan duzu eta gero konturatu zara ez zeudela hain gaizki.
2. Hainbat sentimendu, positibo zein negatibo, ezagutzen dituzu zugan eta onartu egiten dituzu. Gainera gai zara ondo deritzozunarekin konpartitzeko ere.
3. Sarritan asebate gabe sentitzen zara zure buruarekin.
4. Beste edozeinen parekoa sentitzen zara, nahiz eta desberdintasunez jabetu.
5. Hainbat balio eta printzipio iraunkor dituen pertsona zara, baina oker zaudela ikusiz gero, aldatzeko prest zaude.
6. Zure lagunentzako baliagarria zarela ziur zaude.
7. EZ esatea zaila egiten zaizu lagunek gustuko izango ez dutelakoan.
8. Besteek sarritan erasotzen dizutela sentitzen duzu.
9. Zure irizpideen arabera jarduteko gai zara, errudun sentitu gabe, besteei ondo iruditzen ez bazaie ere.
10. Lanean, irakurtzen, paseatzen, hizketan... aritzean gustura sentitzeko gai zara.
11. Oso kritiko zara, ia dena gaizki iruditzen zaizu, ez zaizu gustatzen eta asebate ezinean uzten zaitu.
12. Gauza guztiak txukun eta ondo baino hobeto egiten saiatzen zara, inongo akatsik gabe, eta bestela ez zara gustura geratzen.
13. Ez duzu uzten besteek manipula zaitzaten, baino beraiekin elkarlanean aritzeko prest zaude.
14. Ez duzu denborarik galtzen gertatu zaizunarekin arduratuz edo etorkizunean gertatuko zaizunarekin kezkatuz.
15. Baduzu arazoak konpontzeko konfidantza zure buruan.
16. Erabakiak hartzeko beldurra duzu ez hanka sartzeagatik.
17. Gauzak beltz ikusteko joera duzu.
18. Sentikortasunak haserrera erraztasun handiz eramaten zaitu.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea
(Autoestimua)

Talde handian:

Ikasle bakoitzak aukeratu dituen sei horiek markatuz arbelean 18 esaldi horien sailkapena egingo da.

Jarraian esaldi horietatik gure burua estimatzen lagunduko digutenak zeintzuk diren eta zeintzuk ez eztabaidatuko da.

Baliabideak

Eranskinak eta arkatza.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena:

Eranskinean agertzen diren esaldietatik, zuk egiten ez duzunetatik gehien gustatu zaizuna aukeratu eta egunean zenbatetan egin duzun erregistratu.

Eranskinean agertzen diren esaldietatik, zuk egiten duzunetatik gutxien gustatzen zaizuna aukeratu eta egunean zenbatetan konszienteki ez duzun egin erregistratu.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea
(Autoestimua)

3.1.2. Milioika aldiz!

Sarrera

Gutako bakoitzak milioika jarduera desberdin burutuko ditu bere bizitzan zehar. Baita jarduera bera milioika aldiz errepikatu ere. Hala ere, gehienetan, ondo ateratzen ez zaizkigun horiek agintzen dute gure aldarrean eta sentimendu horien arabera osatzen dugu gure buruaz dugun irudia, diogun estimua.

Jarduera honetan, konparaketaren bidez ondo eta gaizki atera zaizkigun gauzen proportzioa ezagutuko dugu eta gizarteak batzuk eta besteak desberdin baloratzen dituela ikusiko dugu.

Helburuak

- Norberak bere burua estimatzeko, edo ez, dituen arrazoen baliagarritasuna zalan-zalan jar daitekeela konturatzeko gai izatea.
- Guk uste baino ahalmen eta balio positibo gehiago ditugula jabetzea.

Metodologia

Bakarka:

1. Ikasle bakoitzak atzo bertan egin zituen jarduerak zerrendatuko ditu ondorengo taulan, hiru multzotan sailkatuz: ikasgelan, lagunartean, etxekoekin.
15-20 jarduera gutxienez zerrenda ditzatela, aste bete atzera egin behar badute ere.
- 2.- Aipatutako laukiaren bigarren zutabearen jarduera horietako bakoitza ondo (gustura geratu zen, baliokoa izan zen,...) atera zitzaion ala ez adieraziko dute. Jarraian proportzioa kalkulatu.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea
(Autoestimua)

I.- Jardueren taula eta portzentajea

KOPURUA	JARDUERA	ONDO	PORTZENTAJE
	Ikasgelan		
	Lagunartean		
	Etxekoekin		
	GUZTIRA		

Talde handian:

Ikasle bakoitzari atera zaion portzentaje (ondo egin dituen jarduerena) arbelean idatziko da. Datuak analizatuko (batez bestekoak, desbideratzeak...) dira eta bakoitzak berearekin konparatuko ditu bakarka.

Il eranskinean aipatzen diren bi adibideak irakurriko dira eta kasu bakoitzean ondo atera zaizkien jardueren portzentaja kalkulatu da.

II.- Bizitzako adibideak

Futbol-taldea:

Har ezazu gustukoena duzun ekipoa. Bertan, 20 lagun baino gehiago ariko dira ia egunero haien lana dena egiten, baloia jaurtitzen. Horietako bat aintzat hartuko dugu eta zenbat jaurtiketa, zenbat pase egingo dituen egunean, astean, urtean... kalkulatu dugu. Gero, horietatik zenbat egingo dituen ondo: gol sartu direnak, lagunari hanka, burura botatakoak...

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea
(Autoestimua)

Ekipoko lagun guztiak batuta zenbateko proportzioa esango zenuke emango luketela ondo egindako pase edo jaurtiketak? Eta hori horretarako entrenatzen ari direla!!

Filmak egiteko:

Ba al zenekien Steven Spielbergekin "Jurassic Park" ospetsua egin zuenean efektu berezi-tako lan taldeak urte osoa eman zuela trizeratops kume batekin frogak egiten, haur bat gainean jarrita entseatzeko, gero pelikulan agertzen den korrika saioan txertatzeko? Ba azkenean zuzendariak eszena hori kentzea erabaki zuen pelikula moteldu egingo zuke-ela-eta.

Ba al dakizu "Alien" pelikulan John Hurt protagonistari sabeletik alien horietako bat ate-ratzen zitzaienean inguruan zeuden aktoreen aurpegietan benetako harridura ager zedin hauek ez zutela izakia aurrez ezagutzen eta hala ere zuzendariak 5 kamerekin egin zituela tomak ahalik eta gutxien errepikatu ahal izateko?

Maila horretako pelikula batean zenbat egiten ote da sekuentzia bakoitzeko? Ordu ba-tean ikusten dugun pelikula egiteko zenbat denbora behar izan dute aktoreek? Zenbat aldiz errepikatu dute eszena bakoitza?

3.- Adibideko kasu hauetako pertsonaiek ondo egin ez dituzten jardueren portzentaia ikusita, zergatik daude hain ondo baloratuta? Zergatik barkatzen edo onartzen du gizar-teak hala izatea? Zergatik gara hain gogorak geure buruarekin?

Baliabideak

Eranskinak eta arkatza.

Iraupena

Saio bat.

3.2. Automotibazioa

3.2.1. Nolakoa zaren!

Sarrera

Askotan gure buruari begiratu eta gauza on gutxi ikusten dizkiogu, eta besteek zer pentsatzen ote dute gutaz? Behar bada ezusteko atsegin bat jaso genezake.

Helburuak

- Besteek niri buruz duten irudi ona jasotzea, baloratzea eta nire usteekin konparatzeko gai izatea.
- Besteengan balioko gauza atseginak aurkitzeko gai izatea eta horiek adierazteak duen balioaz jabetzea.

Metodologia

Talde txikitan:

Kasu honetan taldeak sei-zortzi lagun bitartekoak izatea komeni da.

Talde bakoitzean, txandaka, kide bat borobilaren erdian jarriko da eta beste guztiek, eskura dituzten papertxo batzuetan, erdian dagoen lagunaren ezaugarri positibo bat idatziko dute eta berari emango diote.

Horrela egingo da behin eta berriz denek parte hartu arte.

Talde handian:

Elkarrizketa egingo dugu; honako galdera hauekin has daiteke:

- *Nolakoa izan da ariketa? Erraza, zaila, atsegina...*
- *Ezaugarri onak aurkitzea kostatu egin al zaizue? Zergatik?*
- *Lagunek aipatutakoen artean zein izan zaizue ezustekoena? Eta atseginena? Gusturago sentitzen al zarete mezuak jaso eta gero?*
- *Nola sentitu zarete besteak zuei buruz idazten ari ziren bitartean?*
- *Zer motatako mezu positiboak aipatu dira gehienetan?*

Baliabideak

Papertxoak eta arkatza.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Automotibazioa

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Irakasleak lagunek dituzten ezaugarri positiboak izendatu behar dituztela azpimarratu behar du. Aipa dezakete: bere nortasuna, bere itxura fisikoa, besteekin harremanak izateko modua, eguneroko lanak egiteko modua...

Bakoitza taldearen erdian jarritakoan, denbora bat utzi behar zaie idazten hasi aurretik pentsatzeko tartea izan dezaten eta erdian dagoenak hausnar dezan nola sentitzen den une horretan.

Beste aukera bat:

Borobilean jarrita daudela, folio tamainako paper batean bakoitzak, goiko aldean, bere izena jarriko du. Segidan bakoitzak bere eskuinean dagoenari pasako dio paper hori eta honek, paper horretan izendatuta agertzen den lagunaren ezaugarri positibo bat idatziko du. Jarraian, denek batera, eskuetan duten papera bere eskuinekoari pasako diote eta gauza bera egingo dute. Idatziko den mezua paperean izendatuta agertzen denari buruzkoa izango da beti. Horrela jarraituko da, borobilean, norberak bere izeneko papera beste lagun guztien mezuekin jasotzen duen arte.

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: alde batetik, besteen ezaugarri positiboak adieraztea kosta egiten zaigunez, lagun bat edo bi aukeratuko ditugu eta horiek esandako edo egindako gauza atseginak baloratuko ditugu, eta baita hitzez adierazi ere, bakarka ala besteen aurrean. Lagunak aukeratzean, behar gehiena dutenengan pentsa genezake.

Bestetik, norbaitengandik gure buruari buruzko mezu positiboren bat jasotzen dugunean, ondo hartu dugun eta eskertu dugun hausnartzeko tarte bat hartuko dugu egunero.

3.2.2. Bihotzondokoa

Sarrera

Gertaera gogor edo egoera zail baten aurrean hartzen dugun jarrerak eragin zuzena izaten du arazo hori gainditzeko moduan, eta baita horretarako beharko dugun denboran ere. Jarduera honen helburua ikasleei horren inguruko hausnarketa eginaraztea da, beraientzat hurbila izan dakiekeen erreferentzia erabiliz: musika.

Helburuak

- Arazo baten aurrean hartzen dugun jarrerak arazo hori gainditzea zenbateraino baldintzatzen duen ulertzea.
- Bizitzako une zailtan gorantz eragin diezaguketuen bizigarri positiboen (koloreak, irudi nahiz hitzak, edo, kasu honetan musika) balioaz jabetzea.
- Aldi berean, gure ezkortasuna areagotu dezaketuen eragin negatiboetarako joerak eragin diezagukeen kalteez ohartzea.
- Sarritan, goibelaldietatik ateratzeko indarra gugan dagoela ulertzea.

Metodologia

Jarduera honetarako, adin tarte honetako ikasleentzat aski ezaguna den zerbait hartuko dugu oinarritzat: maitasun istorioak, zoragarri hasi eta, tamalez, bukaeran triste uzten gaituztenak. Harreman horiei buruz eta harreman horietan protagonista garenean erakutsi ohi ditugun jarrerei buruz hitz egiteko, maitasun istorioei buruz idatzi diren kantak aztertuko ditugu.

Bakarka:

Aukeratutako kantaren letra irakurri, arretaz, eta letra horren atzean egon litezkeen gertaerak imajinatu.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Automotibazioa

1. Zer naiz ni zu gabe, maitasun nerea,
zer naiz ni zu gabe, zurezko bihotza:
geldirik dagoen erloju tristea,
zer naiz ni zu gabe, ikara ta hotza.

Zugandik dakit nik, mundua maitatzen
ta guztia dakust gaur zure argitan,
horla iturrian ura da xurgatzen,
zeruko izarrak pozez irakurtzen,
oihuka erantzun, oihuari mendietan,
zugandik dakit nik, bizitzen pozetan.

Zer naiz ni zu gabe, maitasun nerea,
zer naiz ni zu gabe, zurezko bihotza:
geldirik dagoen erloju tristea,
zer naiz ni zu gabe, ikara ta hotza.

Zugandik dakit nik, ta daukat barruan
eguardiz dala egun, urdiña zeruan;
poza ez dagoela, taberna zuloan,
eskutik hartuaz, gaurko infernuan,
agertu didazu, maitasun berria,
agertu didazu, luzatuz eskua.

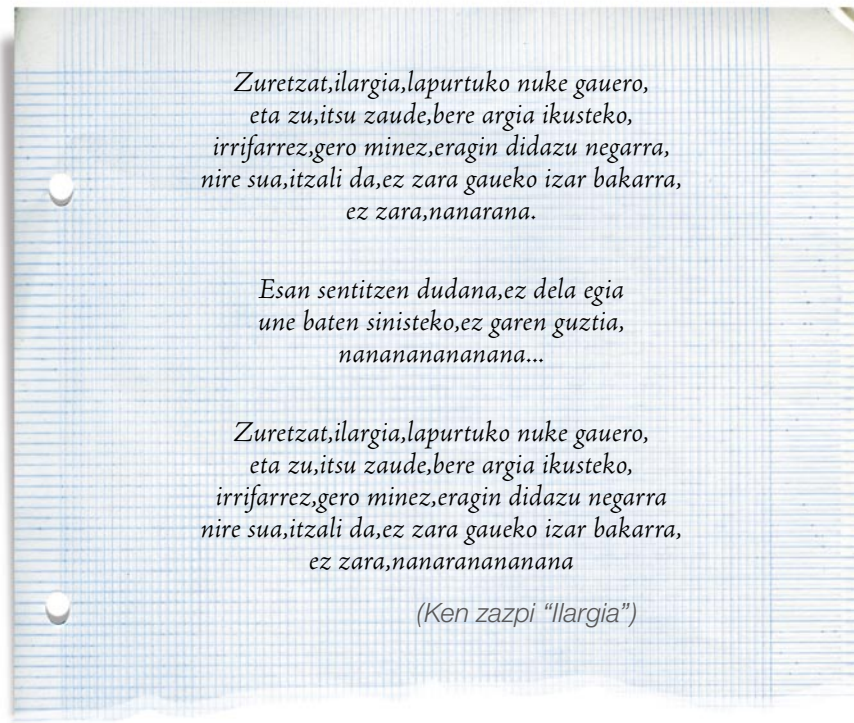
Zer naiz ni zu gabe, maitasun nerea,
zer naiz ni zu gabe, zurezko bihotza:
geldirik dagoen erloju tristea,
zer naiz ni zu gabe, ikara ta hotza.

(Imanol "Zer naiz ni zu gabe")

2. Esaiozu euritari, berriz ez jausteko,
esan bakardadeari, gaur ez etortzeko.
Nananananananananana...

Eusten nauen soka zara, eta itotzen nauena
ametsak sortu zizkidana, galtzen dituen.
Nananananananananana...

AUTONOMIA EMOZIONALA
Automotibazioa



Zuretzat,ilargia,lapurtuko nuke gauero,
eta zu,itsu zaude,bera argia ikusteko,
irrifarrez,gero minez,eragin didazu negarra,
nire sua,itzali da,ez zara gaueko izar bakarra,
ez zara,nanarana.

Esan sentitzen dudana,ez dela egia
une baten sinisteko,ez garen guztia,
nanananananana...

Zuretzat,ilargia,lapurtuko nuke gauero,
eta zu,itsu zaude,bera argia ikusteko,
irrifarrez,gero minez,eragin didazu negarra
nire sua,itzali da,ez zara gaueko izar bakarra,
ez zara,nanaranananana

(Ken zazpi "Ilargia")

Talde txikitan:

Launaka edo bosnaka jarrita, kankak dioenaren atzean dagoen istorio osoa idatzi beharko dute ikasleek. Kontakizun horretan honako alderdiok azaldu beharko dira:

Nolakoa da istorioa? Laburra ala luzea? Zeinek eman zuen lehen urratsa? Zeinek erabaki zuen amaitua zela? Zoriontsu izan al dira iraun duen bitartean? Nolakoa da, zure ustez, kantariaren ahotik mintzo zaigun protagonista? Gizonezkoa ala emakumezkoa da, eta zergatik uste duzu hori? Eta, bestea, nolakoa da? Harremana bukatu denean, nolako jarrera hartu du? Egokia iruditzen al zaizu? Onuragarria? Maitasunari buruz nolako irudia erakusten du?

Talde handian:

Talde bakoitzak imajinatutako pertsonaien eta istorioaren berri emango du. Istorio horietan azaltzen diren (gertaera beraren aurreko) jarrera desberdinak eztabaidatu eta baloratu dira, egokienak edo komenigarrienak, eta kaltegarrienak zeintzuk diren argituz.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Automotibazioa

Baliabideak

Imanol eta Ken Zazpiren abestiak eta haiek entzuteko tresna.

Iraupena

Bi orduko saioa, ahal bada jarraian.

Orientazioak

Jarduera honetan bi kanta proposatu ditugu, adibide gisa. Beste hainbat ere izan daitezke, noski, lan honetarako oso egokiak. Ikasleek aukeratutakoak ere izan daitezke, jakina. Batik bat letra aztertuko badugu ere, ez legoke gaizki kanta horiek entzutea. Bai letrak eta bai doinuak sarean daude nonahi eskuragarri.

Esan bezala, hemen aukeratu ditugunez gain, beste hainbat kanta erabil daitezke, hizkuntza desberdinetan gainera (horrek jarduera hau ikasgai desberdinetako klase orduetan egiteko aukera emango liguke). Adibide batzuk baino ez aipatzearren: Rosana, Amaral, Bebe edo Julieta Venegasen kantak gazteleraz. Abba taldearen The winner takes it all, ingelesez, eta abar.

Ikasleek egunero lantzeko proposamenak: zure bizitzako ilunaldietan, saia zaituz gertatutakoa erlatibizatzen. Halako egoera batean zaudenean, zure animoaren pizgarri izan daitezkeen estimuluak bila itzazu, eta zure tristuran murgiltzen zaituztenak, ordea, baztertu.

3.3. Erantzukizuna

3.3.1. Arduratu baino, ardura hartu.

Sarrera

Zenbat buruhauste eta arazo ditugun oraintxe gure buruan. Ziur gaude besteek (lagunek, gurasoek, irakasleek...) gauzak hobeto egingo balituzkete, arazoan erdiak ere ez genituzkeela izango. Zeren zain daude orduan!

Helburuak

- Ditudan buruhauste, ardura, arazo eta egin beharren artean zuzenean nire eraginaren menpe daudenak eta ez daudenak bereizteko gai izatea.
- Nire eraginaren menpe dauden horiek bideratzeko eman beharreko pausoak identifikatzeko gai izatea eta ematen hastea.

Metodologia

Bakarka:

1. Ikasle bakoitzak une honetan dituen buruhauste, kezka, ardura eta egonezinak (ikasketetakoak, lagunartekoak, etxeakoak, etorkizunekoak...) paper batean zerrendatuko ditu.
2. Buruhauste bakoitzaren ondoan, idatz dezala hau konpontzeko eman dituen urratsak eta azken bi egunetan horretan erabili duen denbora zehaztuko du, taula bat osatuz.

Talde handian:

Irakasleak "Eraginaren zirkuluak" eranskinean aipatzen dena azalduko du. Adibide gisa ikasleek idatzi dituzten hainbat buruhauste idatziko dira arbelean eta denen artean bakoitza zein zirkulutan jarri beharko litzatekeen eztabaidatuko da.

I.- "Eraginaren zirkuluak"

Hasieran esan dugun bezala, gutako bakoitzak kezka asko ditu: osasuna, familia, ikasketak arazoak, lagun arteko harremanak, etorkizuna, dirua, beste lagunek dituzten gauzak eta guk ez, klima aldaketa, globalizazioa... Argi dago horien aurrean ez dugula denetan

AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzukizuna

konpromiso maila bera sentitzen ez emozionalki ezta eragiteko ahalmenean ere. Konpromiso eta eragiteko ahalmen horretan oinarrituta honako sailkapena egin genezake:

Eragin zuzena dugun gauzen zirkulua, zeharkako eragina dugun gauzen zirkulua eta gure eraginetik kanpo dauden gauzen zirkulua (irtenbiderik gabeko kezka sortzen diguten haiek).

Sailkapen honekin batera, bi joera bereiz genitzake: denboraren zatirik handiena eragin dezaketen gauzetan aritzen direnak eta denbora gehiena konponbiderik gabeko kezkez arduratzen pasatzen dutenak.

Lehenengoek kezka eta buru-hausteak gutxitzea lortzen dute eta beraien eragina zabaldu egiten dute.

Bigarrenak besteen akatsei begira daude, beraien eraginpean ez dauden inguruko baldintzak noiz aldatuko diren kezkatuta. Horren ondorioz, errua besteei egozten diegu eta arazo guztiak besteei leporatzen dizkiegu. Jokabide honek gure eraginpeko kezkak alde batera uztea dakar eta gero eta eragin gutxiago izan dezakegu gure inguruan. "Ni ez naiz erantzulea, ezin dut nire erantzuna aukeratu".

Irtenbiderik gabeko zirkuluan ari garenean, hor dauden gauzek aginduko dute. Eta alderantziz, "gure esku dauden gauzetan arituz, inguruaren baldintzaz kezkatu gabe, baldintza hauetan eragiteko ahalmena izango dugu".

Jarrera hau hizkuntza ereduaren ere nabaritzen da:

HIZKUNTZA ERREAKTIBOA

Ezin dut ezer egin

Ni horrelakoa naiz

Erotu egiten nau. Nire onetik atera egiten nau. Honekin ezin dut.

HIZKUNTZA PROAKTIBOA

Goazen ikustera zein aukera dugun

Behar bada beste ikuspegi bat aukera dezaket

Nire burua nik erregulatzen dut

AUTONOMIA EMOZIONALA
Erantzukizuna

Ez didate utziko	Saiatzen banaiz behar bada oniritzia lortuko dut
Hori egin "beharra" daukat	Erantzun egokia nik aukeratuko dut
Ezin dut (hori egin).	(hori egitea)Aukeratu dut
Beste erremediorik ez dut	Nahiago dut
Hau (...) gertatuko balitz, orduan bai	Gerta ala gerta aurrera!
Nirekin atsegina balitz, orduan bai	Ni, neroni, izango naiz atseginagoa
Ez dut denborarik hori egiteko	Hori ez, hau egitea erabaki dut

Preokupazioen zirkuluan mugitzen direnak "egin behar", "izango banu" bezalako aditz ugari erabiltzen dituzte. Eraginpeko zirkuluan mugitzen direnak, aldiz, "ni izan", "nik egin" bezalako esaerak dituzte gustuko.

Arazoa "hor kanpoan, alboan" dagoela pentsatzen dugun bitartean, kanpoko hori aldatzen ez den bitartean gudan aldatu beharrik ez dugu ikusiko.

Ikuspegi proaktiboa barrutik kanpora egitea da: desberdina izaten, egiten, saiatu eta era honetan hor kanpoan dagoen horretan aldaketa positiboak eragin.

Gu gara gure bizitzaren arduradunak, ARDURA HARTU behar dugunak, eta inguruan eragin gu garena eta egiten duguna landuz.

Laburpen hau liburu honetatik dago hartuta:

Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.

Stephen R. Covey

AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzukizuna

Bakarka:

Ikasle bakoitzak zerrendatu duen buruhauste bakoitza zein zirkulutakoa den adieraziko du eta kasu bakoitzean hori konpontzeko erabili duen denbora kontuan izango du.

Talde txikitan:

Lehendabizi talde txikitan bilduko dira eta bakoitzak bere kasua azalduko du. Taldean zein zirkulutakoa den bakoitza eztabaidatzeaz gain, batik bat denbora zeri eskaintzen diogun aztertuko da.

Talde handian:

Ondoren talde handian elkartu eta taldeetan hitz egindakoa azalduko da. Denbora zertan pasatzen dugun eztabaidatzeaz gain, erabiltzen dugun hizkuntzak gure kezken erruak non kokatzen dituen, errudunaren inguruan zer adierazten duen azter genezake. Hanka sartzan dugunean, zeinen ardura den.

Baliabideak

Eranskina eta arkatza.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleak egunero trebatzeko proposamena: bakoitzak bere eraginpeko zirkuluan dagoen buruhauste bat aukeratuko du eta hori konponbidean jarri ahal izateko eman behar duen lehen pausoa zehaztuko du, epea ere finkatuz. Gauza bera egin dezake hurrengo pausoeekin ere. Honez gain, interesgarria izango litzateke erabakiak hartzean edo buruhausteak definitzean erabiltzen duen hizkuntzan atentzioa jartzea.

3.3.2. Burua zuritu, ingurua belztu.

Sarrera

Erantzukizuna hitzak egoera baten aurrean erantzuna emateko duen gaitasuna adierazten du. Inor ez da gertatzen zaigunaren errudun, aurrean duguna guk hartu ditugun erabakien ondorioa baita. Baina nola hartuko dugu erabakirik onena egoera bakoitzean? Ea hau baliagarri egiten zaigun!

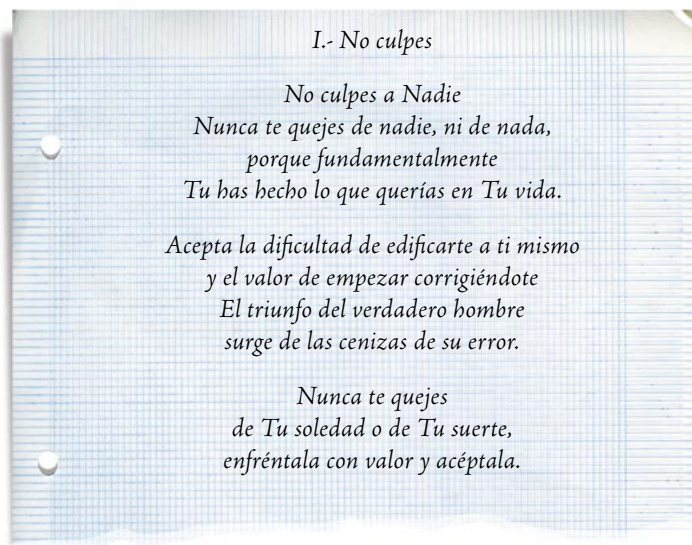
Helburuak

- Gertatzen zaigunaren arduradun gu geu garena ulertzeko gai izatea.
- Gaur naizena atzo hartutako erabakien ondorioa dela ulertzeko gai izatea.
- Erabakiak hartzeko prozedura bat ezagutu eta barnertzeko gai izatea.

Metodologia

Bakarka:

Pablo Nerudaren “No culpes a Nadie” olerkiaren aurkezpena ikusi ondoren, testua irakur dezala eta honen esanahiari buruz hausnartu ondoren, euskarara itzul dezala gehien atsegin zaion pasarte.



AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzukizuna

*De una manera u otra
es el resultado de tus actos y prueba que Tu
siempre has de ganar.*

*No te amargues de Tu propio fracaso
ni se lo cargues a otro,
acéptate ahora
o seguirás justificándote como un niño.*

*Recuerda que cualquier momento
es bueno para comenzar
y que ninguno es tan terrible para claudicar.*

*No olvides
que la causa de Tu presente es Tu pasado
así como la causa de Tu futuro será
Tu presente.*

*Aprende de los audaces,
de los fuertes,
de quien no acepta situaciones,
de quien vivirá a pesar de todo,
piensa menos en tus problemas
y más en Tu trabajo
y tus problemas sin alimentarlos morirán.*

*Aprende a nacer desde el dolor
y a ser más grande
que el más grande de los
obstáculos.*

*Mírate en el espejo de ti mismo
y serás libre y fuerte
y dejarás de ser
un títere de las circunstancias porque Tu mismo eres
Tu destino.*

*Levántate y mira el sol por las mañanas
y respira la luz del amanecer.*

*Tú eres parte de la fuerza de Tu vida,
ahora despiértate, lucha,
camina,
decídete y triunfarás en la vida;
nunca pienses en la suerte,
porque la suerte es:
el pretexto de los fracasados.*

Pablo Neruda

AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzukizuna

Talde handian:

Olerkiaren mezua aztertuko dugu denen artean eta egindako itzulpenak bildu, bakarra osatzeko (itzulpen osoa egingo dela ziurtatzeko pasarteak ikasleen artean bana daitezke). Taldean eztabaidatu daiteke olerkariak adierazitako mezuarekin ados gauden, zergatik ikusten ditugun gauzak alderantziz (errua inguruarena dela alegia), askatasuna zer den...

Irakasleak STOPP SPA prozedura azalduko du denen aurrean (eranskinean jasota dago) eta honen aplikazioa egingo da talde txikitan.

II.- "STOPP SPA"

Era arduratsuan jokatu:

Hemen aipatuko den erreminta honek konplexua den prozesu bat zati xeheago eta maneiarriagoetan zatikatzen du. Aipatu zati hauen pausoak zuzenean ikasgai bihurtzeko.

Sentimenduak ezagutzeak behar den gogoeta egin ondoren jardutera bultzatuko nau:

Sentimenduen jabe izateak, konpondu beharreko arazo baten aurrean nagoenean, hau konpontzen ez bada, arazoa areagotu egingo dela ikusaraziko dit. Sentimenduak ezagututa hausnarketa zuzenagoa egingo dugu ezertan hasi aurretik. Sentimenduez hitz egin behar dugu, ez dugu arazoa zein den adierazi behar (haserre zeunden? urduri? aurpegia gorritu zitzaizun?...)

Arazo bat daukat:

Pauso honetan ez dugu errua banatzen hasi behar, arazoa nik konpondu beharrekoa dela onartzea baizik. Arazoa hitzez adieraztea da lehenengo egitekoa. Arazoak sentimenduen bidez ez direla konponduko jabetu behar gara, pauso egokiak emanez baizik. Arazoa zehazterakoan xehetasunak eman eta ulertzen saiatu behar gara. Gertaera-segida zein izan den, edo izango den, xehetasunez aztertu eta ulertu (zeinek egin zuen zer, noiz, nola...)

AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzukizuna

Nire helburuak izango dira nire gida:

Helburua norberak gertatzea nahi duen hori da (nahi dudan horretan arreta jarri, ez egin behar dudan edo besteek egitea nahiko nukeen horretan). Arazoa atzekoz aurrera hartuta bezala jorratu genezake: arazoa etxeko-lanak berandu egin nituela da, nire helburua etxeko-lanak bere epean egitea da. Helburuek gure jardunaren noranzkoa gidatuko dute, horien bidez desio edo nahi dugun hori lor dezagun.

Zer egin dezakedan pentsatzen dut:

Ederra litzateke urrezko makila izatea arazoa konpontzeko, baina hori ipuinetako kontua da. Prozesuaren pauso honen helburua apala da: ahalik eta irtenbide gehienetan pentsatzea, irtenbide egokiak diren ala ez epaitu gabe (alde batera utzi edozein gaitzespen). Zentzugabeko ideia batek, ideia egokia bilatzen laguntzen du maiz. Beste zenbaitetan, irtenbidea bi ideien arteko nahasketatik etor daiteke. Bizitza korapilotsua da eta gutxitan izango da erantzun argi eta garbia arazo batentzat. Jardun aurretik pentsatzen jartzean, barne-eragin edo bulkadaren kontrola barnera dezaten saiatzen ari gara.

Ondorioak aurreikusten ditut:

Urrezko makilaz gain, aztien bolatxo ere nahiko genuke, ezta? Zer gertatuko den aurreikusi genezake. Horrela izan arte etorkizuna aurreikusten guk geuk ikasi beharko dugu. Ezin dugu espero gazteek hau bakarrik egingo dutenik, irakatsi beharreko zerbait da. Arazoa konpontzeko zer egin daitekeen ikusi ondoren, ideia horiek gauzatutakoan zer gertatuko den aurretik jakitea beharrezkoa da. Ez da alferrikako lana, ekintza bakoitzak bere ondorioa du. Garrantzitsua litzateke ondorio horiek jasotzen dituen taula egitea. Epe motzeko ondorioak eta epe luzekoak bereiztuz, niretzako eta besteentzako ondorioak izango dituztenak.

Erabakirik onena aukeratuko dut:

Erabakia hartzean arazoa bera eta nire helburuak aurrean izan.
Ez ahaztu irtenbidea soluzio bat baino gehiagoren arteko konbinazioa izan daitekeela.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzukizuna

Nola egingo dudan prestatzen dut; oztopoei aurre hartzen diet, jarduten dut eta ez dut etsitzen:

Planifikazioa ez zaigu berez ateratzen, pentsatu gabeko jokabideak ateratzen zaizkigun bezala, baina ikasi liteke.

Arazoa konpontzeko pentsatu dugun bide horretan sor daitezkeen eragozpenei aurrea hartzeak eta plana zerk oztopa dezakeen aurrez pentsatzeak frustrazioa eta porrota saihestu ditzake. Frustraziorako prestatzen lagunduko digu ere bai, saiatu ondoren helburua lortzen ez dugunean.

Ez etsitzeak hitza ematea adierazi nahi du, konpromisoa hartzea besteen aurrean zerbait egiteko eta gero horretan saiatzea.

Egin beharrekoak zehaztean, honako xehetasunak adierazi behar dira: zer, nork, non, noiz eta nola.

Zer gertatu den ohartzen naiz; eta orain zer?

Planifikatutako pausoak eman ondoren, neure burua ebaluatzen dut; nola sentitzen naiz arazoa zen egoera horrekiko? Planak balio izan al du? Ezusteko eragozpenen batekin topo egin al dut? Jarri nuen helburua, hori al zen benetan nahi nuena?

Behar bada ez duzu jarraitu aldeztatik aurretik pentsatutako bide hura, baina ez zaitez gehiegi larritu.

Planifikatu arren, ez naiz uste nuen lekura iritsi, bizitza horrelakoa da. Egin genezaken gauzarik onena ahal dugun guztia ematea da.

Honaino ailegatuta behar bada STOPP SPA prozedura berriro hasteko unea da, zer sentitzen dugu arazoa ez dela konpondu ikusten dugunean...

AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzukizuna

ATAZ BAKOITZARI BURUZKO GALDERAK EDO ELKARRIZKETAK

S	Sentimenduak ezagutzeak, jardun baino lehen behar den gogoeta egitera bultzatuko nau:	<p>Nola aurkitzen zara? Ze beste sentimendu dituzu?</p> <p>Iruditzen zait... (haserre, eroria, kezkat...) zaudela</p> <p>Triste nagoenean nik ere ez dut gogorik izaten...</p> <p>Dirudienez kezkatzen zaituen zerbait duzu. Ez zara betikoa.</p> <p>Hori... egiten ikusten dizudanean badakit zerbait gertatzen zaizula.</p> <p>Zenbaitetan, honek... esan nahi du... arrazoi dut?</p> <p>Sentimenduak ez juzgatu, ezta gutxietsi ere. Onarpena eta ezagutza adierazi (horrela... sentitzen zara bai). Ez duzu zertan ados egon beharrik sentimendu horiekin.</p> <p>Besteengatik aritzean; nola uste duzu sentituko dela...?</p>
T	Arazo bat daukat:	<p>Gertatu dena zehazki ezagutu nahiko nuke.</p> <p>Eta horren aurretik zer gertatu zen? Zer egiten ari zinen orduan? Zer egiten ari zen...? Zer gertatu zen gero? Zer egin zenuen zuk orduan?</p> <p>Jar zaitez pentsatzen zer gerta daitekeen zehazki...</p> <p>Zer egingo duzu? Zer egingo du halakok...? Zer gertatuko da hau... egiten baduzu? Zer da hainbeste kezkatzen zaituen hori?</p>
O	Nire helburuak izango dira nire gida:	<p>Zer gerta zedin (dadin) izango zenuen (duzu) gustuko?</p> <p>Zein da helburua?</p> <p>Nola izan beharko lukete gauzak zu hobeto sentitzeko?</p>
P	Zer egin dezakedan pentsatzen dut:	<p>Zer egiten saiatu zinen? Zer egin dezakezula pentsatu duzu?</p> <p>Zer beste gauza bururatzen zaizu?</p> <p>Sormena lantzeko jarduerak eta jokoak burutu daitezke: alegiazko maleta batetik gauzak ateratzen joan eta zertarako balio dezaketen esaten joan, txandaka; marrazkiez baliatuz zer ikusten duten galdetu...</p> <p>Jarrera ezkor baten aurrean umorea erabili, ikuspuntua zabaldu eta beste batzuen ikuspegiak jarri adibide moduan...</p>

AUTONOMIA EMOZIONALA
Erantzukizuna

P	Ondorioak aurreikusten ditut; bai niretzat eta besteentzat, epe laburrera eta luzera	Igartzen al duzu zer gertatuko litzatekeen... orduan? Itxi begiak eta saia zaitez irudikatzen erabaki duzun hori, zer ikusten duzu gertatzen dela? Noiz? Eta beranduago gertatu izan balitz? Hala balitz nola eragingo lizuke? Eta beste batzuk sartzen badira tartean? Zer beste gauzarik gerta liteke? Zer gertatuko litzateke zuk... egiten baduzu? Pentsatu duzu honetan.... aukera bezala? Zer esaten didazu honi... eta honi... buruz?
S	Erabakirik onena aukeratuko dut:	Pentsatu dituzun gauzen artean, zein iruditzen zaizu dela egokiena handik hasteko? Horietako zeinek eramango zaitu zure helburua betetzera?
P	Nola egingo dudan prestatzen dut, oztopoei aurre hartzen diet, jarduten dut eta ez dut etsitzen:	Nola egingo duzu? Zein da zure plana (zer, nork, non, noiz, nola)? Erakutsidazu zer egiteko asmoa duzun. Behar bada probatu genezake elkarrekin saiatu aurretik. Eta gauzak ez badira zuk uste bezala ateratzen? Orduan zer egingo duzu? Zer beste gauza batzuk proba ditzakezu? Eta gertatzen dena hau... bada? Nola egingo diozu aurre?
A	Zer gertatu den ohartzen naiz; eta orain zer?	Ados, pentsa ezazu patxadan eta saia zaitez, nola iruditzen zaizu hitz egin genezakeela gertatu denari buruz?

AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzukizuna

Talde txikitan:

Irakasleak erabaki bat hartu behar dela adierazten duten kasuak aurkeztuko ditu. Talde bakoitzak kasu horietako bat edo beraiek nahiago duten beste bat aukeratuko du, eta soluziorik egokiena aurkitzen saiatuko dira.

Balizko gertaerak:

- Autoa gidatzen ari zara eta zure seme-alabak atzeko aldean borrokan ari direla sentitzen duzu.
- Gaurkotasuna duten gertakizunez hitz egitean afaltzen ari garen bitartean.
- Familiako oporrak (edo beste zenbait jarduera komun) erabaki behar direnean.
- Familiako erabakiak hartzerakoan.
- Anai-arreben arteko gatazkak konpontzeko.
- Ikasketekin lotutako gauzak aztertzean: etxeko lanak, antolaketa, egiaztapena.
- Jarduera profesionalak prestatzeko (klaseak prestatu, elkarrizketak...)
- Egoera arrunt baten aurrean dugun beldurra lantzeko.
- Ondorengo ikasketa eta karrerari buruzko erabakiak hartzerakoan.
- Irauten diguten arazoez hitz egitean.
- Edozein motatako krisialdi bati erantzuteko (nor bait bat batean gaixotzen denean, eztabaida batean, epea bukatzean dagoen zerbait...). Krisialdi egoeretan "bahiketa emozionalaren" arriskua dugu. Denbora laburrean erantzun beharreko egoerak direnez, prozedurako pauso guztiak ez bada ere honako hiru hauek ematea komeni da:

S: Sentimenduak oinarrikoak dira arazoak konpontzeko. Norberak dituen sentimenduez eta besteek dituztenez jabetzea. Lasaitasuna mantendu eta besteek ere lasai egon daitezen saiatu.

T: Arazo bat daukat eta helburu bat behar dut. Bai gertatzen ari dena eta baita zer den gertatzea beharko genukeen hori ere irudikatu.

P: Pentsa ezazu egin daitezkeen gauzetan. Dituzun aukera nagusiak zerrendatu bizkor,

AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzukizuna

eta bideragarriena dena aukeratu. Pentsatu nola eramango duzun aurrera. Ez, ordea, hor gelditu; gertatzen ari dena jarraitu eta arazoa konpontzen ari dela ziurtatu.

Educar con Inteligencia Emocional

*Maurice J. Elias eta beste batzuk
Grijalbo*

Talde handian:

Elkartuta ikusitako prozeduraren abantailak eta eragozpenak adieraziko dituzte. Eguneroko bizitzan erabakiak hartzeko dugun prozeduraren antzekoa den ikusiko dugu. Prozedura honen abantailak komentatu eta aplikagarria den eztabaidatuko dugu.

Baliabideak

- Eranskinak eta proiektorea.
- Papera eta arkatza.

Iraupena

Saio bat eta erdi.

Orientazioak

Aldaera desberdinak egin litezke: itzulpen lana euskarako orduan egin eta, jarraian, beste saioa; saioaren azalpen teorikoak egun batean, eta beraiek aztertu beharreko kasua beste tarte batean, eta abar.

Ikasleak egunero trebatzeko proposamena: bakoitzak identifika dezala ikusitako prozedura hau aplika dezakeen egoera bat eta saia dadila hor adierazitako pauso guztiak ematen.

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak) • 16 • 18 urte

154

adimen emozionala



GIPUZKOAN **emozioak** EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

3.4. Laguntza eskatzeko gai izatea

3.4.1. Korapiloak askatu ezinik.

Sarrera

Bizitzan, besteekin harremanetan gaude uneoro. Harreman sare horrek (familia, lagunak, irakasleak, lankideak...) baldintzatu egiten ditu, askotan, hartzen ditugun erabakiak, gure lehentasunak, gure buruaz dugun ustea, gure gorabehera animikoak eta abar. Errealitate horri ezin geniezaioke bizkarra eman. Hala ere, gutariko bakoitzak "bere" lehentasunak jarri behar ditu, bere aukerak egin, bere burua, gaitasun nahiz mugak, ezagutu eta neurritz balioztatu.

Helburuak

- Autoestimua eraketa baldintza dezaketen alderdiak bereiztea.
- Inguruko presioen aurrean autonomia pertsonalari eusteak duen garrantziaz jabetzea.
- Bizitzan norbere lehentasunak argi izateak duen garrantziaz ohartzea.
- "Barruak husten" jakiteak eta laguntza eskatzen asmatzeak duen garrantziaz jabetzea.

Metodologia

Burutu behar dugun ariketa hau film baten inguruan gauzatzen da. Good Will Hunting filmak autonomia emozionalaren hainbat alderdi jorrazteko aukera emango digu (dependetzia, laguntza eskatzen jakitea, eta abar).

Hortaz, lehenbizi filmea ikusiko dugu eta gero haren inguruko hausnarketa sustatu ikasleen artean. Irakasleak bideratu beharko du eztabaida hori (ikus oharrak).

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

Talde txikitan:

Ikasleak launaka edo bosnaka jarri eta filmeko bost protagonisten erretratuak biltzen dituen koadroa osatuko dute. Pertsonaia bakoitzari buruz beraiek osatu duten irudia islatu beharko dute, honako galdera hauei erantzunez:

1. *Zein da bere lehentasuna bizitzan? Zerk mugiarazten du?*
2. *Zein iritzi du bere buruaz? Gustura al dago bere bizimoduarekin?*
3. *Zergatik da horrelakoa? Dakigun heinean, zein gertaerak eragin dio hori?*
4. *Nolakoa da bere gogo-aldartea? Aldatu egiten al da filmean zehar?*
5. *Nolako etorkizuna aurreikusten diozu?*
6. *Ba al daki besteengan konfidantza jarri eta, behar duenean, laguntza eskatzen?*

AUTONOMIA EMOZIONALA
Laguntza eskatzeko gai izatea



LAMBEAU



SKYLER



WILL



SEAN



CHUCKIE

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

Talde handian:

Iritzien bateratzea:

Aztergai dugun filma erraz eskura liteke, VHS nahiz DVD formatuan. Ikasleak ingelesez moldatuko balira, ingelesez ikus daiteke (Speak Up aldizkariaren bilduman dago). Hala erabakiz gero, ez legoke gaizki azpigituluak jartzea, zenbait elkarrizketek duten edukiaren sakontasuna ez galtzeko.

Iraupena

Hiru saio: bi filma ikusteko eta hirugarrena lantzeko.

Orientazioak

Filmen inguruko elkarrizketa bideratzeko oharrak:

Film honetako protagonista gazte izutua da. Bere bizimoduak (edan, borroka egin eta abar) ustekabeko egoera batera eramango du. Askatasuna maite du eta, bapatean, jende guztia estutzen hasi zaio.

Alde batetik, bere gaitasunaz ohartu den irakaslearen presioa jasaten du. Irakasleak, mutilaren bidez gauzatu nahi ditu bere (irakaslearen) amets zapuztuak. Ezin uler dezake Willek halako dohaina izan eta alferrik galtzen uztea. Dirua, ospea, karguak, gizadiari egin diezaiokeen mesedea, pizgarri horiek denak aipatuz mutila xaxatzen ahaleginduko da. Era adeitsuago batean baina, bere lagunik onenak ere (Chuckiek) bide horretatik bultzatuko du protagonista.

Beste alde batetik, neskaren presioa sentituko du Willek. Neskak oso argi ditu gauzak, harreman sendoa nahi du, konpromisoa. Maiteminduta egon arren, ihes egin nahi dio konpromisoari mutilak.

Hala ere, presiorik handiena psikiatrak eragindakoa izango da. Seanek bere iragana jartzan baitio aurrez-aurre Willi, mutilak inolaz gogora ekarri nahi ez duen haurtzaro lazgarria. Txikitan jasandakoetan dago, berak besteen aurrean bihotza zabaltzeko, bere barrua

AUTONOMIA EMOZIONALA
Laguntza eskatzeko gai izatea

hustutzeko duen ezina. Orduan ikasi baitzuen, hori pentsatzen du behintzat, pertsonak gaitztoak izan ohi direla, ezin fida gaitzkeela inorekin, eta abar. Seanen eskutik ikasiko du, ordea, gutxien espero duzunean aurki dezakezula benetako laguna, esateko duzuna entzungo duena, zu epaitu gabe, zurekin hitz egingo duena, zure barrea eta negarra konpartituko dituena. Apurka-apurka, Will zabalduz joango da, barruko korapiloak askatu eta zauriak sendatuz.

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: har ezazu, noizean behin, egiten ari zarenaz (ikasketetan, zure lagunekin, etxean...) pentsatzeko tarte: ondo egiten ari zarenaz eta pozik uzten zaituenaz, hain zuzen.



Good Will Hunting (AEB, 1998, 126')

<i>Izenburua</i>	Will Hunting menderakaitza
<i>Zuzendaritza</i>	Gus Van Sant
<i>Produkzioa</i>	Lawrence Bender
<i>Gidoia</i>	Ben Affleck eta Matt Damon
<i>Musika</i>	Danny Elfman
<i>Antzezleak</i>	Matt Damon (Will) Robin Williams (Sean) Minnie Driver (Skylar) Ben Affleck (Chuckie) Stellan Skarsgard (Lambeau)
<i>Sariak</i>	Bi Oscar sari: gidoirik hoberenari eta erre partoko aktorerik hoberenari.

Sinopsia:

Will, protagonista, matematika kontuetarako sekulako gaitasuna duen gaztea da, eskolan gehiegi ikasteko aukera izan ez badu ere. Horretaz jakitun izanagatik, berak ez dio baliorik ematen, izan ere, batetik ez baitzaio batere kostatu eta, bestetik, ez baitio inongo etekinik ateratzen. Bestalde, liburu mordoa irakurri ditu, txiki-txikitatik. Kultura zabala eskuratu du hartara, betiere era autodidakta batean.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

Unibertsitate ospetsu batean, garbitzaile, lanean ari dela, arbelean aurkitu duen problema bat askatu du, antza, oso zaila zena. Hori ikusita, bertako irakasle bat (Lambeau) matematikaren bidea har dezan konbentzitzen ahaleginduko da. Willek ezezko borobila emango dio ordea.

Izan ere, berak gustuko duen bizitza bestelakoa da: lan erraza, auzoko lagunekin garagardo batzuk hartzea, tarteka borrokan aritzea, ez du bestelako konplikaziorik nahi. Borroka horietako baten ondorioz, eta epaileak jarritako zigorra bete beharrez, Will aipatu irakaslearen zaintzapean geratuko da. Honek, bere asmoak beteko dituelakoan, bere lagun psikiatrarengana (Sean) bidaliko du Will. Handik aurrera, Will bere iraganera lotzen duten korapiloak askatzen saiatuko da, bizitzan benetan egin nahi duena zer den argitzeko.

Iruzkina:

Historia orijinala da, interesgarria benetan. Filmak baditu hainbat eszena aipagarri, elkarriketa zaindu hunkigarriek mantsotasunaren edo akzio gabeziaren ordain egokiak dira. Bukaera da, batzuen ustez, unerik ahulena, politegi eta aurrikusgarria.

AUTONOMIA EMOZIONALA

3.4.2. Nahi zaitut ala behar zaitut?

Sarrera

Autonomiatik dependentzia gaixotira daraman bideak urrats asko ditu. Elkarrekin bizi garenez, gutariko inor ezin da uharte isolatua izan. Behar obsesiboa izatea ere ez da ona. Behar afektibo horiei buruz hitz egingo dugu jarduera honetan.

Helburuak

- Autonomia emozionalaren garrantziaz jabetzea.
- Mendekotasunaren sorreran eragina duten faktoreak ezagutzea.
- Mendekotasunaren seinaleak ezagutzeko gai izatea.
- Mendekotasunezko jarrerak ekar diezazkigukeen kalteez ohartzea.

Metodologia

Mendekotasunaren gai hau jorrazteko, etxeko bortizkeriaren inguruko irakurgaiari ("Etxe barruko infernua") ekingo diogu. Hasteko, muturreko adibidea hartuko dugu, beraz, ikasleek ikus dezaten bortizkeria hori isilean, luzaz salatu gabe, pairatzen duten hainbat emakumeren jarreran mendekotasun afektibo-emozionalaren zantzuak ikus daitezkeela.

ETXE BARRUKO INFERNUA

"Niretzat egindako gizona zen, bizitzan behin baino topatzen ez duzun hori". Hitz hauek etengabe errepikatzen ditu Alejandrak, maitasun hark biziarazi zion infernua gogoratzean. "Txora-txora eginda nengoan, maiteminduta zeharo, bera dena zen niretzat". Horregatik jasan zuen dena, desplanteak, irainak eta jipoiak... Bost urte luze behar izan zituen –batz beste, zortzi urte inguru behar izaten ditu tratatu txarrak jasaten dituen biktimak egoera salatzeko erabakia hartu baino lehen- maitasuna izu oihu bihur zekion. "Beldurra nuen" dio, behin eta berriz, Alejandrak.

Ezkongai garaia beste edozein bikoterena bezalakoa izan zen. "Konkistatu egin ninduen", dio berak. Orain ordea, joandako denborak damaion ikuspegitik, zetorkiona ikustaraz ziezaioketen aztarnak aurkitzen ditu. Hala nola, lasterrera hasi ziren irainak, "tuntuna nintzela esan eta zertaz ari nintzen ez nekiela eta isiltzeko agintzen zidan. Orduan ez nituen gauza horiek denak ikusi nahi izan", dio.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

Maitasuna eta izua eskutik doaz etxe barruko bortizkeria pairatzen duten emakumeen bizitzan. Sentimenduak nahasi egiten dira eta, sarritan, mendekotasuneko harreman bitxia sortzen da eraso jasaten duenaren artean. Dependentsia afektiboaren sindromea deitzen diote horri adituek. Horrela baizik ezin uler liteke zer dela eta barkatzen dieten biktimek, behin eta berriz, beren erasotzaileei.

Gutxika-gutxika ahulduz, ezertarako gai ez sentitzeraino hondoratzen dira biktimak. "Erabat deuseza sentitzera iritsi nintzen" dio orain Alejandrak. Beren autoestimua guztiz suntsituta, ziurtasun gabeak sentitzen dira, pasibotasunean eroriak. Denboraren poderioz, mendekotasuna erabatekoa bihurtzen da.

Mendekotasunaren eskutik errudun izatearen sentsazioa ere etortzen da sarritan. "Astindu ondoren, barkamena eskatzen zidanean... orduan, ni neu sentitzen nintzen errudun, tratu hura merezi nuela pentsatzen nuen". "Jendaurrean itxurak egiten nituen, dena ondo balego bezala. Etxean, berriz, berak nahi zuen guztia egiten nuen, haserretu ez zedin".

Bere ingurukoengandik isolatuak –askotan, erasotzaileak hori propio eragin duelako-, oso bakarrik sentitzen dira biktima hauek, bere bizitzako arlo guztietan porrot egin balute bezala eta porrotaren erantzunkizuna beraiena balitz bezala. Horregatik, oso zaila egiten zaie laguntza eskatzea.

Jasotako heziketak, gizartean oraindik indarrean dauden zenbait balorek horrelako egoeren irauteari laguntzen diote. Hortik ateratzea, zaila izanagatik, ez da ezinezkoa. Zorionez, gero eta gehiago dira etxe barruko infernu horretatik ihes egin eta bizitza berri bati ekiteko adorea eta aukera duten emakumeak.



Gero, irakasleak, irakurritakoaren inguruan izan ditzaketen zalantzak argitzen saiatuko da, horretarako "Dependentsia" izenpeko eskema erabiliz.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

DEPENDENTZIA

1 DEPENDENTZIA ZERTAN DEN

Pertsona batek beste batekiko sentitzen duen behar afektibo neurritz gainera.
Bakardadea eraman ezin dutenen autonomia-eza erabatekoa.

2 AURREKARIAK (ustezkoak)

- Haurtzaroan jasandako afektu gabeziak (bere gauza onak behar adina aitortu ez izana)
- Bere alderdi onak behar bezala goraiatzan ez zituztenekiko harremanaren iraunaraztea
- Mendekotasuna txantajeari erantzuteko estrategia ikasia da

3 PERTSONA MENDEKOAREN EZAUGARRIAK

- Adiskide gutxi ditu
- Lagun minaren behar etengabea
- Besteen oniritziaren beharra du
- Oso erraz liluratzen da ezagun berriekin
- Bikotearen mendeko izatea onartzen du
- Laguna idealizatu egiten du
- Bikotea behar du
- Ez da guztiz zoriontsu sentitzen inoiz.
- Sarritan agertzen du bere ondoeza
- Bakardadeak izutu egiten du
- Asertibitate eza (ezetz esaten ez daki)
- Autoestimu eskaxa du

4 BILATZEN DUEN LAGUNAREN EZAUGARRIAK

- Segurtasun eta autoestimu handikoak (itxuraz behintzat)
- Narzisstak eta txantajista emozionalak
- Bere erara baina, hauek ere dependienteak izan daitezke

5 ERATZEN DITUEN HARREMANEN EREDUA

- Menpekoak bestearen onarpena bilatzen du beti
- Bere menpeko papera gustura onartzen du
- Harremana bera ere idealizatu egiten du
- Harreman posesiboak dira (jeloskorrak)
- Sarritan gutxiesteak onartzen ditu (era desberdinetako tratu txarrak)
- Banaketaren beldur da beti
- Bukaera traumatikoa izaten du maiz

6 GAINDITU BEHARREKOAK

- Mendekotasuna estrategia desegokia dela ikasi
- Erru sentimenduak uxatu
- Gure ustez behar adina maitasunik erakutsi ez digutenekiko amorrua desagertarazi
- Isolamendua hautsi
- Beldurrari aurre egin.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

Bakarka:

Ikasle bakoitzak "Pertsona mendekoaren testa" izeneko galdeketa beteko du eta emandako erantzunei dagozkien puntuak batu.

Talde handian:

Irakasleak puntuazioaren inguruko interpretazioa egingo du. Iritziak jasoko ditu, beraien portaeran eta testaren bidez "deskubritu" dituzten jarrera menpekoen inguruan mintzatuz.

Baliabideak

Txostena eta galdeketa.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: hemendik aurrera, gauzak egiten dituzunean, galdeiozu zure buruari zergatik egiten dituzun: *Zeinengatik? Zeinen nahiak asetzearren? Hori al da bene-benetan zuk nahi duzuna? Galdeiozu zure buruari ba ote duzun inguruan "xantaiagileren" bat. Eta, hala bada, ez etsi!*

AUTONOMIA EMOZIONALA
Laguntza eskatzeko gai izatea

PERTSONA MENDEKOAREN TESTA

- 1. Nire andregaiari/senargaiari maiteminduen egunean opariren bat egitea ahaztuko balitzaio, zera pentsatuko nuke:**
 - a) Ez nauela benetan maite
 - b) Bera niri axola zaidan adina ez natzaiola axola
 - c) Axolagabea dela, besterik gabe
 - d) Ezer ez, behar bada neroni ere ez nintzateke gogoratuko eta
- 2. Nire andregaiak/senargaiak ni uztea erabakiko balu...**
 - a) Ez dut uste laguntzarik gabe gainditzeko gauza izango nintzatekeenik
 - b) Ez nuke sekula aurkituko berak bezala maiteko ninduenik
 - c) Zauriturik sentituko nintzateke, baina aurrera jarraituko nuke
 - d) Zoragarria litzateke nire bizitza sexualerako
- 3. Nire andregaiak/senargaiak behar nau...**
 - a) Nik bera baino askoz gutxiago
 - b) Nik bera baino zerbait gutxiago
 - c) Nik bera adina
 - d) Inolaz ere ez nau behar
- 4. Nire andregaiak/senargaiak herritik bolada baterako alde egin beharra izango balu...**
 - a) Ez nioke inolaz ni gabe joaten utziko
 - b) Gauetan lo egiteko zailtasunak izango nituzke
 - c) Itzuli arteko onik ez nuke izango
 - d) Oso atsegin izango nuke niretzat denbora libre gehiago izatea

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

- 5. Lan berri bat eskainiko balidate...**
- a) Nire bikoteari zer egin galdetuko nioke
 - b) Nire bikoteari bere iritzia eskatuko nioke
 - c) Hartutako erabakiaren berri emango nioke nire bikoteari
 - d) Agian, bikoteari aipatzea ere ahaztu egingo litzaidake
- 6. Festa batean, nire andregai/senargaia, erakargarri zaion beste lagun batekin hizketan ikusiko banu...**
- a) Geroago, biak beste nonbait, elkartzeko ados jartzen ari direla pentsatuko nuke
 - b) Gaizki sentituko nintzateke, nirekin ez duelako halako modu adeitsuan hitz egiten
 - c) Ez nuke ezer berezirik pentsatuko
 - d) Poztu egingo nintzateke, bera ondo pasatzen ari dela ikusiz
- 7. Haur nintzela, nire gurasoek...**
- a) Niri buruz sentimendu kontrajarriak zituztela zirudien
 - b) Maite nindutela esaten zidaten, baina ez zuten nirekin denbora gehiegi ematen
 - c) Denbora asko pasatzen zuten nirekin, ez zidaten, ordea, inoiz ezer atsegin esaten
 - d) Denbora asko ematen zuten nirekin eta maitasuna adierazten zidaten
- 8. Batxilergoa egiten ari naizen bitartean, nire gurasoek...**
- a) Ikasiko ditudan ikasgaiak aukeratzen dizkirate, nik txorakeriarik egin dezadan
 - b) Egin beharreko aukerak argi eduki ditzadan arduratzen dira
 - c) Zer ikasten ari naizen jakiteko interesa erakusten dute
 - d) Zein ikasturtetan nabilen ere ez dakite
- 9. Egunen batean bakarrik bizi beharko dudala pentsatzen dudanean...**
- a) Goitik beherainoko hotzikara sortzen zait bizkarrezurrean zehar
 - b) Zein bakarti sentituko naizen imajinatzen dut
 - c) Atsegina izango dela bururatzen zait, besterik ez bada, aproba moduan
 - d) Ideia liluragarria iruditzen zait benetan

AUTONOMIA EMOZIONALA
Laguntza eskatzeko gai izatea

10. Nire gurasoak etxeraterakoan bi orduz berandutuko balira...

- a) Ez direla gehiago etorriko pentsatuko nuke
- b) Zerbait gertatu ote zaien beldur izango nintzateke
- c) Atsegin izango nuke bakarrik denbora gehiago egoteko aukera hori
- d) Ez nintzateke konturatu ere egingo

Testa baloratzeko eta interpretatzeko modua:

Galderei emandako erantzunak era honetara puntuatu behar dira, eta gero puntu guztien batura egin.

“a” erantzun bakoitzeko 3 puntu

“b” erantzun bakoitzeko 2 puntu

“c” erantzun bakoitzeko puntu bat

“d” erantzun bakoitzeko 0 puntu

Guztira ateratako emaitza, berriz, horrela interpretatzen dute adituek:

0 – 6 puntu: Zure buruarekikoaz kanpo, besteekiko intimitatea eraikitzeke zailtasunak dituzula dirudi. Orokorrean horrela ez bada, litekeena da (bikoterik baldin baduzu) duzun bikote harremanak arazoak izatea une honetan. Nolanahi ere, dependentziaren gaia ez da inoiz arduratzekoa izango zure kasuan.

7 – 14 puntu: Hauxe duzu egoerarik egokiena. Tarte honetan kokatzen diren pertsonak atsegin dute harreman estuak izatea. Hala ere, jakin badakite, harreman hori gabe ere bizitzeko gai badirena.

15 – 22 puntu: Mendekotasunerako joera ageri da. Lagunak antzeko joera edota babes-teko jarrera baldin badu, litekeena da inongo arazorik ez izatea.

23 – 30 puntu: Zure nortasunak dependentziarako joera nabarmena erakusten du eta arazoak ekar diezazkizuke horrek.



AUTONOMIA EMOZIONALA
Laguntza eskatzeko gai izatea

3.4.3. Eta harro nago!

Sarrera

Bizitza osoan gorabeherak jasan baditzake ere, gure autoestimua nerabezaroan pairatzen ditu astindurik gogorrenak. Jarduera honek argitu nahi duena zera da: zeintzuk diren eta nondik datozen hainbestetan gure buruarekiko deseroso sentitzera eramaten gaituzten iturriak.

Helburuak

- Norbere autoestimua zertan datzan hausnartzea.
- Bere burua gutxiesten badu, horren zergatiak ezagutzea.
- Oro har, autoestimua gain eragin kaltegarria duten kanpoko faktoreak identifikatzea.

Metodologia

Euskadiko gazteen artean egindako ikerketa batek argitara emandako datuak hartuko ditugu abiapuntutzat.

Handik aurrera jarduerari ekiteko modu asko egon litezke, adibidez:

- a) Pentsan ateratako artikulua hori hartu eta komentatu, ikasleek banaka horretaz idatz dezaten. Eredua gisa unibertsitateko hautaprobetan egin behar izaten duten iruzkina har liteke. Hartara, gaztelerako klase orduetan egin genezake.
- b) Artikulu horretan ageri dena gai bezala hartuz, luzera jakin bateko idazlana ere eginaraz dakieke, euskarako klase orduetan EGA prestatzen dihardutenean egiten duten modu berean.
- c) Honekin batera doan galdeketa batxilergoan edota bigarren hezkuntza osoan pasa liteke eta emaitzak geletan komentatu, taldeka jarrita lehenbizi, eta ondoren, denon iritziak bateratuz.

Baliabideak

Erantsita doazen testua eta galdekizuna.

Iraupena

Saio bat edo bi.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

Orientazioak

Metodologian irakurri dugun bezala, ariketa hau aurrera eramateko proposamen ezberdiak erabil daitezke. Edota saio bakoitzeko, proposamen ezberdina erabili.

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: jarduera bukatutakoan, galdeketaren kopia bana emango diegu ikasleei, noizean behin beren kasa erantzunez, autoestimua gora-behera kontzientzia har dezaten.



AUTONOMIA EMOZIONALA
Laguntza eskatzeko gai izatea

**GIPUZKOAKO NERABEEN HAMARRETIK LAUK
AUTOESTIMU ESKASA DUTE**

Huts egitearen beldur dira. Beren itxura fisikoak kezkatzen ditu, elikadurarekin zerikusia duten ohitura gaixotietara eramateraino kezkatu ere zenbaitetan. Kezkatzen ditu, halaber, beraiengandik espero dena emateko gauza ez izateko beldurrrak. Faktore hauei babesleegi ikusten dituzten gurasoen irudia eta alkoholaren kontsumorako joera gehituz gero, hara hor, autoestimua eskasa duten 11-18 urte bitarteko gazte gipuzkoarren erretratoaren lehen zirriborroa, xehetasun handirik gabeko lehen irudia. Ehuneko 40ak bere burua gutxiesten du, ehuneko 64raino 17 urtetik gorako nesken artean. Adin bereko mutilen artean, autoestimua baxua dutenen ehuneko 38koa da.

Hauxe da EAEn egin berri den ikerketa batek agerian utzi duen ondorioz aipagarriena. Duela bi urte, Alberto Espinaren zuzendaritzapean, lanean hasi zen taldeak gazteen artean ugaritzen ari ziren elikatzeko-transtornoak aztertzea zuen helburu. Egun Iñigo Otxoa de Aldak darama taldearen gidaritzat eta, lana bukatzeke badago ere, gazte gipuzkoarrei dagozkien datuak aski osatuak daudela esan genezake.

Elikaduraren gorabeherekin zerikusia duten gaitzen eragina argitu nahi bazuten ere, bestelako gauzen inguruan ere galde egin diete gazteei, hala nola, beren gorputzari buruzko iritziaz, autoestimuz, drogen erabileraz, emozioei ematen dieten garrantziaz edota beren familiarekiko duten atxikimenduz. Ikerketa egin ahal izateko Gipuzkoako milatik gora gazte aukeratu zituzten, 535 neska eta 497 mutil, LH nahiz DBH eta Batxilerreko ikasleak, ikastetxe publiko zein pribatuetakoak, hizkuntza eredu desberdinetakoak. Donostia, Irun, Arrasate, Hernani eta Zarauzko gazteak ziren. Gurasoen baimena alde aurretik eskatu eta denei galdeketa bat betearazi egin zitzaion, anonimoa, baita elkarrizketa bat egin ere eta gorputzaren masa indizea neurtu.

Ateratako ondorioak, oraindik, behin-betikoak ez badira ere, ikerlarien ustez emaitzetan joera esanguratsuak ikus daitezke. Lehena, aipagarria benetan, beren burua gutxiesten dutenen kopuru handia, batez ere 16 urtez gorako nesken artean. Autoestimua eskaxaren atzean gehienetan aurkitzen dugun eragingarria zera da: beren gorputz irudiaren onarpen eza. Honetaz gain, gehiegi eskatzen dieten (betiere gazteek duten usteaz ari gara) gurasoen irudiak kezkatzen ditu. Gazteak beraiengandik espero dena emateko gauza

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

izango ez ote diren beldur dira.

Mutilen kasuan ere ugaria da bere burua gutxiesten dutenen kopurua, ehuneko 40raino zaharretan. Hala ere, nesken artean baino txikiagoa nabarmen, agian, mutilek ez dutelako gorpuzkeraren inguruko halako kezka larria agertzen, oro har. Hauen beldur nagusia ikasketetan zein lanean porrot egitearena da. Horregatik neskek baino errazago etsitzen dute, esate baterako, ikasketetan emaitza txarrak ateratzen hasten direnean.

Gorputzaren irudiarekiko asegabetasun honek arrisku handiko portaerak hartzera eramán ditzake gure gazteak. Elikaduraren inguruko transtorno hauetan erortzeko arriskua handiagoa da, hala ematen du behintzat orain arte, nesken artean.

(2006.10.28)

I. Otxoa de Alda: "Ez dugu zertan kezkatu"

Autoestimu eskaxa, gorputz itxurarekiko neurritz gaineko kezka. drogen kontsumo hedatua... Izutzeko modukoa irudi dakigukeen arren, gazte gipuzkoarrak ez daude ez hain gaizki ikerketa zuzendu duen adituaren ustez. Nerabezaroa beti izan omen da aro nahasia. Sokratesen hitzak gogoratu besterik ez dago: *"Dena dute eskura. Ez dute ez edukaziorik eta ez autoritatearekiko eta helduekiko errespeturik. Etzanda alferkerian ematen dute denbora. Beti dute pronto gurasoentzako kontestazio txarra, maisu-maistrekiko irain keinua"*. Otxoaren ustez, beren izakera osatzen ari den sasoi honetan segurtasun eza ete urduritasuna nagusitzen zaie gazteei. Egia da, datu batzuk kezkarriak direna, baina haien ondoan alderdi positiboak ere aterá dira argitara. Adibidez, gazteak beti kexa direla pentsatzen dugu eta, hala ere nahiko ona da gurasoei buruz duten irudia. Pozik daude hauengandik jasotzen duten maitasunarekin baita, neurri batean, babesa eta kontrolarekin ere. Eta ordainetan, gazteek beren gurasoak estimatzen dituzte, oro har. Atxekimenduari dagokionez, gure gazte gehienak seguru sentitzen dira, gustura, bai familian eta bai beren lagunartean ere.

AUTONOMIA EMOZIONALA
Laguntza eskatzeko gai izatea

AUTOESTIMUAREN INGURUKO GALDEKETA
(Bigarren Hezkuntza)

Neska

Mutila

Adina: _____

Puntua itzazu honako esaldi hauek beraiekiko duzun adostasun mailaren arabera

“Gustura nago nire gorpuzkera edo itxura fisikoarekin”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Gustura nago, oro har, naizen modukoa izatearekin”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Etxean, nigandik eman dezakedana baino gehiago espero dutela iruditzen zait”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Nire gurasoek gehiegi babesten nautela iruditzen zait”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Maiz izaten dut porrot egiteko beldurra, eskolan, lanean, ...”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Gustura nago familian dudan giroa eta harremanarekin”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Gustura nago lagunartean dudan giroarekin”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Gustura nago ikastetxean ditudan harremanekin”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Oro har, jendeak estimatzen nauela uste dut”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Besteen pareko sentitzen naiz, nire alde on eta txarrekin”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3.5. Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki aztertzeko gai izatea

3.5.1.- Matxinada gelan

Sarrera

Bigarren hezkuntzaren azken urteotan interesgarri bezain beharrezko iruditzen zaigu erantzunkizunaren gaia jorratzea. Sarriegi entzuten da gaurko gazteek ez dutela ardurarik hartu nahi. Beraien artean ere, lehen bezalaxe, denetik egongo da, noski. Jarduera honetan, eskola barruko egoera baten aurrean jarriko ditugu, bakoitzari dagozkion ardu-rei buruz pentsatu eta hitz egin dezaten.

Helburuak

- Eskubideak eta betebeharrak batera joan ohi direla konturatzea.
- Elkarbitza arautzen duten arauen sorrera eta betebeharra ulertzea.
- Geure interes pertsonalak alde batera utzita arauen egokitasuna ala egokitasun eza baloratzeko gauza izatea.
- Gure erantzukizuna egindakoa eta egin gabe utzitakoari buruzkoa izan litekeela ohar-tzea.

Metodologia

Jardueraren muina eskola barruan gertatutako gatazka baten inguruko eztabaida izango da. Planteatzen dena bezalako mila egoera gertatzen dira egunero gure ikastetxeetan.

Bakarka:

Aukeratutako ikasle batzuek egoera jakin batzuk antzeztuko dituzte, (ikus eranskinak). Garrantzikoa da “pertsonaiaren bat” jokatu behar dutenak ondo aukeratu eta beren papera prestatzen laguntzea. Paper berezirik ez dutenak ere zirikatu egin beharko ditugu parte har dezaten.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki aztertzeko gai izatea

Talde handian:

Tutoreak (edo jarduera aurrera daraman irakasleak) dinamizatzailerak egin beharko ditu eta gidaritza eraman, eztabaida amaitzean, iritzien bateratzeari etekina atera diezaioten.

Baliabideak

Honekin batera doan egoeraren planteamendua eta pertsonaiantzako fitxak.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: jarduera honetan zera ikasiko dugu; hasieran, gertaera edo egoera bera era desberdinetan ikusten zutela, parte-hartzaile desberdinek. Gogoan izan ezazu hau aurrerantzean, inori arduragabekeria edo zerbaiten errua leporatu baino lehen. Halakoetan, galde iezaiozu lehenbizi zure buruari: eta niri, zer zegokidan egitea?

Eranskina

MATXINADA 1D GELAN (egoeraren planteamendua)

"Ikasturtea hasi zenetik 1D taldea nahiko talde problematikoa izan da. Irakasleak ez doaz gustura bertara, ikasleek ez dutelako -irakasleen esanetan- ikasteko batere gogorik erakusten. Horren lekuko dira bukatu berria den ebaluazioan ateratako emaitzak ere, maila bereko gainerako taldeetan baina kaxkarragoak nabarmen. Gainetik, azken aldi honetan, garbitasunaren aldetik ere zabartu egin dira. Txandaka pasa behar duten erratzak pasatzeari utzi diote ikasleek eta gela zerri eginda dago. Honen aurrean tutorea gelara joan da, beren jarrera aldatu ezean, zuzendaritzak inoren gustuko izango ez diren neurriak hartu beharko dituela esatera.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki aztertzeko gai izatea

Ikasleak, ordea, oldartu egin zaizkio zera esanez: bere gela ez dagoela gainerakoak baino zikinago, garbitzaileek ez dutela beren lana behar bezala egiten... eta gelan konpontzeko dauden gauzen zerrenda luzea aldarrikatzeari ekin diote: argi batzuk itzalita, besteak keinuka, berogailua ere hala moduan, pertsiana bat goian gelditu eta jaitsi ezin dena (honekin bereziki haserre daude, eguerdian eguzkiak kupidagabe jotzen omen ditu eta). Haiei entzunez, biktima sentitzen direla dirudi, ez errudun”.

** Egoera honen inguruko eztabaida sustatzea da jardueraren helburua. Hortaz, gatazka honi irtenbidea aurkitzeko antolatu den bilera baten antzezpena egingo dugu. Hausnarketari hasiera emateko ikasle batzuk aukeratu eta pertsonaiak banatu egingo dizkiegu: gelako ikasleen ordezkaria, irakasle tutorea, zuzendaria, garbitzailea, pertsiana hondatu duen ikaslea, pertsiana zeinek hondatu duen dakiten ikaslea (edo ikasleak), bi guraso eta gelako gainerako ikasleak.

GELAKO IKASLE ORDEZKARIA Berak ederki asko daki taldean era as-
kotako jendea dagoena. Batzuk ez dute sekula erratza pasatzen, zorua pro-
pio zikintzen dute askotan, pertsiana ere ez zen txiripaz puskatu... baina
denak ez dira halakoak. Eta tutoreak aipatu dituen neurrietakoren bat hartuz
gero (gela txukuntzen ez duten bitartean klaseak etetea, esaterako, edo
konponketak denon artean ordaindu beharra) errugabeek pagatuko lukete
gutxi batzuk egindakoa. Ez da bidezkoa. Nahiago luke arazo hauek ikas-
leak beraiek, beraien ar-
tean konpontzeko gauza
izango balira, zuendaria
eta gurasoen beharrik
gabe, baina batzuekin
ezin da.



AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki aztertzeko gai izatea

1D GELAKO TUTOREA: Bere ikasleak ondo ezagutzen ditu. Azken aldian zabartu xamar badabilta ere, oro har, jende jatorra dela pentsatzen du. Egoera berbideratu litekeela iruditzen zaio, hitz eginez. Aspertuta dago bere gelan klasea eman behar duten irakasleen kexak jasotzen. Bere ustez, gurpilzoro batean sartuta daude. Gelako portaera eskaxak irakasleen pazientzia urria ekarri du eta... Zuzendariarekin eztabaidan aritu da, tutore gisa ez baitu ondo ikusten neurri bereziak hartzeko asmoa, oraindik ez behintzat. Hala ere ulertzen du 1Dko ikasleekin ezin egin litekeela salbuespenik, gainerrakoe bezalaxe gela txukun mantendu behar dutela e.a.

ZUZENDARIA: Berak ez ditu gela horretako ikasleak zuzenean ezagutzen, entzunez bai ordea. Izan ere kurtsoa hasi zenetik kexak besterik ez ditu jaso haien inguruan, irakasleenak, garbitzaileenak... Irakasleek bertan klasea ematerik ez dagoela diote eta gela zerri eginda uzten dutela garbitzaileek. Pertsianaren kontua dela eta, guraso batek deitu berri du, ikasleek zergatik jasan behar duten hori galdetuz. Zuzendariak beste hainbat zeregin ditu egunotan. Hala eta guztiz ere, pertsonalki arazoari heltzea erabaki du. Izan ere 1D gelan gertatzen ari dena beste talde batzuetara heda liteke, berehala konpontzen ez bada.

PERTSIANA ZEINEK HONDATU ZUEN DAKITEN IKASLEAK (3 ikasle):
Beraiek, gelako beste hainbatek bezalaxe, badakite zeinek puskatu zuen, baita beste apurketa gehienak zeintzuk egin dituzten ere. Izan ere gutxi batzuk dira erratza pasatzen ez dutenak, gela zikintzen dutenak e.a. Ez zaie ondo iruditzen, zigorren bat jartzen badiete, denek berdin jasan behar izatea. Deseroso egiten zaie, ordea, errudunak salatzea. Eztabaida aurrera doan heinean dakitena azaltzea (edo ez) erabaki dezakete.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki aztertzeko gai izatea

1. GURASOA: Ez du begi onez ikusten batzuk egindakoagatik, ondorioak denek jasan behar izatea. Berak hilerro pagatzen du eta bere seme-alabak inguru eroso eta garbi batean eskolak jasotzeko eskubidea du. Ez luke ondo ikusiko hausketen kontua denon artean pagatu beharra ere, bere seme-alabak ezer puskatu ez badu.

2. GURASOA: Eskola barruko arazoa izanda eskola barrukoek adostutako konponbidea onartuko luke berak. Taldearen portaera eskaxa izan bada, ulertzekoa iruditzen zaio garbitzailearen postura, baita zuzendariarena ere. Neurriren bat hartu beharra dago...

GAINERAKO IKASLEAK: Denek parte har dezakete. Ez dute gidoi berezirik segitu beharrik.

GARBITZAILEA: Berak nahiko lana badu gelak garbitzearekin. Horretarako ikasleek erratza pasa eta aulkiak jasota uztea komeni da eta talde horretakoek ez dute hori inoiz egin ikasturtea hasi zenetik. Tarteka konponketa bat edo beste egin behar izatea ez du gaizki ikusten baina gela horretan bi aldiz igo eta pertsiara konpondu behar izan du jadanik. Hirugarren aldiz hondatuta ikusi zuenean, kurtsoa bukatu arte halaxe uztea erabaki zuen, nazka-nazka eginda dagoelako. Lehenbizi atea zulatu zuten ostikoka, gero berokiak zintzilikatzeak...

PERTSIANA HONDATU ZUEN IKASLEA: Berak ederki asko daki istripu bat izan ez zena. Indarrez, propio, atera zuen bere tokitik, erabat hondatuz. Hori azken aldia, aurrekoetan beste batzuk izan ziren. Bere errua aitortzea ala ez, bere esku dago. Eztabaidaren nondik-norakoa ikusiz bata ala bestea egitea erabaki dezake.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki
aztertzeko gai izatea

IRITZIEN BATERATZEA

Zerrenda itzazue hemen arazoa konpontzeko egin litezkeen gauzak

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

adimen

EMOZIONALA

**derrigorrezko bigarren
hezkuntzaren ondorengoa**
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak)

16-18
urte

II. liburukia



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

egileak

Jose Martin Aizpuru Oiarbide
Fermin Artola Zubillaga
Pedro Maria Peñagarikano Labaka

koordinatzaileak

Jose Antonio González
Jon Berastegui

diseinua eta maketatzailea

Visual Design

imprimatzailea

Gráficas Zubi

argitaletxea

Gipuzkoako Foru Aldundia

ISBN

978-84-7907-595-8

lege-gordailua

55-786-2008

Gipuzkoa, ikaskuntza emozionala eta soziala.



AURKIBIDEA.

II. liburukia

4. TREBETASUN SOZIO-EMOZIONALAK

4.1. Kortesiaren garapena

- 4.1.1. To sir, with love 185 orr. (f)
4.1.2. Gizalegea 189 orr. (f)

4.2. Enpatia

- 4.2.1. Gorputzaren mintzo isila 193 orr. (f)
4.2.2. Hitzetik keinura 199 orr. (f)

4.3. Entzuten jakitea

- 4.3.1. A zer aldea! 205 orr. (f)
4.3.2. Zer esan duzu? 209 orr. (f)

4.4. Asertibitatea

- 4.4.1. Ez, baina bai 213 orr. (f)
4.4.2. Tratu onena, biok irabazten duguna 221 orr. (f)

4.5. Gatazken ebazpena

- 4.5.1. Bistakoa da, ene Watson 229 orr. (f)
4.5.2. Hitz egin bai, entzun ere bai! 237 orr. (f)

5. BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.1. Arrakasta

- 5.1.1. Arrakaskostata 241 orr. (f)
5.1.2. Ezkutaleku perfektua 247 orr.

5.2. Helmugak

- 5.2.1. Beharrak, nahiak, ametsak eta eldarnioak 249 orr. (f)
5.2.2. Enbido! 253 orr. (f)

5.3. Ekintza-plana

- 5.3.1. Dena prest, goazen! 261 orr. (f)
5.3.2. Estrategia kontua 267 orr. (f)

5.4. Ongizate subjektiboa

- 5.4.1. Bizitza oparia da 277 orr. (f)
5.4.2. Zerk molestatzen zaitu? 283 orr. (f)

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak) • 16 • 18 urte

184

adimen emozionala



GIPUZKOAN **emozioak** EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

4. TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

4.1. Kortesiaren garapena

4.1.1. To sir, with love.

Sarrera

Besteen aurrean azaldu nahi dugun irudia eta, ondorioz, besteek guri buruz izango duten pertzepzioa moldatzea gure esku dago. Adeitasunez jokatzuz besteekiko harreman hobekak izango ditugu gehienetan, atsegin eta eraginkorrak. Atsegina izatea ez da gauza zaila.

Helburuak

- Gizalegez jokatzearen mesedeez jabetzea.
- Begirunez jokatzuz gero, gehienetan, begirunea jasoko dugula konturatzea.
- Jendartean harremanak izateko oinarrizko ohitura egokiak gureganatzea.

Metodologia

Jarduera hau burutzeko heziketa emozionalaren beste hainbat alorretarako (autoestimua, empatia, konfidantza, motibazioa...) baliagarri gerta dakigukeen filme bat hartuko du abiapuntu: "To Sir, with love II".

Talde txikitan:

Filma bere osotasunean ikusi eta gero, ikasleek taldeka (lauzpabost) honekin batera doan galdeketari erantzungo diote.

Filmaren inguruko hizketa bideratzeko galderak (taldeka erantzun beharrekoak)

1. Zergatik aukeratu dute *To Sir, with love* filmaren izenburua?
2. Zer iruditzen zaizu ikasleek etorri berritan *Thackerayri* egiten dioten harrera?
3. Onargarria al da erakusten duten portaera (gelakideekiko, irakasleekiko...)?
4. Nolakoa da ikasleek beren buruaz duten iritzia? Zergatik uste duzu hori?
5. Zertan edo nola laguntzen die irakasleak uste hori hobetzen?

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

6. Nola “beregatzen” ditu Thackerayk ikasleak?
7. Sinesgarria al da ikusten duguna? Ezagutu al duzu antzekorik?

(Kalean egiten duten “esperimentua” ageri den eszenaren inguruan)

1. Zer da, zure ustez, irakasleak erakutsi nahi diena?
2. Egia al da? Gertatu al zaizu inoiz antzekorik?
3. Zein kasutan gerta dakiguke mesedegarri adeitsu jokatzea? Jar itzazu adibideak.
4. Hain zaila al da beti hala jokatzea?

Talde handian:

Galdeketari emandako erantzunak komentatuko ditugu. Gero, filmeko eszena zehatz bat berrikusiko dugu. Eszena horretan, irakasleak ikasleak hartu eta kalera eramaten ditu, gizalegez jokatzek dakartzan onurez kontura daitezen. Irakasleak dioenez, besteengan eragiten dugun inpresioa taxutzea gure esku dago. Ikusitakoaren inguruko eztabaida egin liteke gero, eta ikasleei izan dituzten gisa bereko esperientziak konta ditzaten eskatu.

Baliabideak

Filma, salgai dago eta sare bidez eros liteke.

Iraupena

- Filma ikusteko bi ordu inguru.
- Jarduera burutzeko beste ordubate.

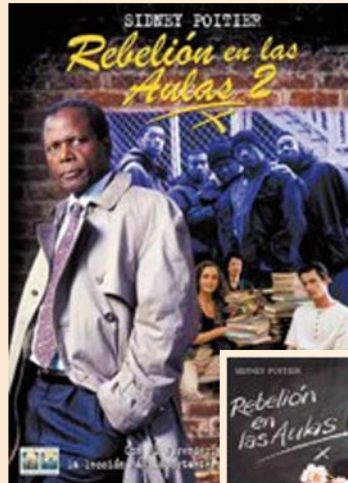
Orientazioak

Film osoa ikusi ordez, erabili nahi diren eszenak aukeratzea eta hauek proiektatzea komeni da. Horrela denbora aurrezteko aukera izango dugu.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: aurrerantzean, gelakoen artean (beraien artean eta irakasleekiko) errespetuz jokatzeko konpromisoa hartu beharko genuke.



To Sir, with love II (Peter Bogdanovich, 1996) izenburu bereko 1967ko filmearen segidakoa da nolabait. Bigarren honetan Thackeray irakasle protagonista (Sidney Poitier) Chicagora itzuli da, Britainia Handian urte luzetan lanean aritu eta erretiratu ondoren.

Bere jaioterrian erronka berri batekin egingo du topo: gazte arazotsu motibazio gabekoez osatutako ikasle talde bati eskolak ematea.

Hasieran oso zakar hartu duten gazte horien-gana hurbiltzea lortuko du apurka-apurka, horretarako, lehenbizi, beren autoestimua sustatu beharko duelarik.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

4.1.2. Gizalegea

Sarrera

Erraza da oso atsegina izatea; adeitsu jokatzek onurak besterik ez dizkigu ekarriko gure bizitzako hainbat egoeratan: lagunartean, zerbait erosi edo eskatzera goazenean, eskolan edo kalean. Jarduera honetan gure aiton-amonek “gizalegea” edo “jendetasuna” izendatzen zuten horri buruzko hausnarketa egingo dugu.

Helburuak

- Jendetasunaren izaera kulturala (toki nahiz sasoi jakin bati lotua) ulertzea.
- Adeitasunez jokatzearen erraztasunaz eta ekar ditzakeen onurez jabetzea.
- Gizalegezko portaera funtsezkoak bereganatzea.
- Honetaz konturatzea: besteak begirunez tratatzen baditugu, seguru aski, haiek ere gu halaxe tratatuko gaituztela.

Metodologia

Jardueraren helburua gure eguneroko harremanetan, inguruan ditugun pertsonetik elkarrekintzetan (etxean, kalean, eskolan, lagunartean ...) dugun portaeraren inguruko hausnarketa egitea da. Zenbateraino adeitsu, jator, begirunez, eta abar jokatzeko dugun neurtzea.

Horretarako aurreko mendeko lehen erdialdean eskoletan erabilitako eskuliburu bat hartuko dugu aztergai.

Eskuliburu horien faksimilak saretik jaitsi genitzake (adibidez, honako webgunean: <http://perso.wanadoo.es/meacuerdo/libros.htm>).

Talde txikitan:

Lauzpabost laguneko taldeak osatu ondoren, eskuliburuan ageri den arlo jakin bat aztertuko dute ikasleek, esate baterako, kalean nola jokatu behar den, ala eskolan, eta abar. Bertan ageri diren agindu eta debekuak zerrendatu eta, taula batean, baloratu egingo dituzte, beraiek duten ikuspegitik (ikus erantsita doan adibidea).

Talde handian:

Talde bakoitzak egindako ebaluazioa aurkeztuko du. Irakasleak dinamizatzaile lana egin

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

beharko du, aspaldiko arau horiek aitzakia gisa hartuta, egungo portaera ereduaren inguruko iritzien bateratzea egiteko.

Baliabideak

XX. mendeko lehen hamarkadetan argitara emandako "Manual de urbanidad" horietakoren bat. Esan bezala, duela gutxi berriro argitaratu dute eta, bestela, sarean ere eskuragarri daude.

Iraupena

Bi orduko saioa.

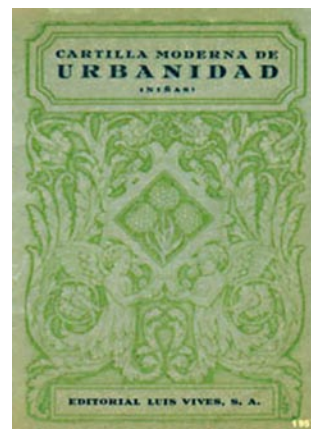
Orientazioak

Aurkezpena egiteko garaian, irudiak proiektatzeko sistemaren bat izatea ondo legoke. Ikasleek egunero lantzeko proposamena: jardueraren osagarri polita izan liteke ikastetxean jendetasunaren aldeko kanpaina bati ekitea "Joka ezazu adeitsu, izan zaitez zoriontsu", "Porta zaitez jator, merkea da eta" edo horrelako beste leloren bat erabiliz. Kanpaina honetarako kartelak, esloganak eta abar prestatu beharko dira eta ikastetxeko hainbat sail (hizkuntzak, plastika...) inplikatzeko aukera emango digu.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK
Kortesiaren garapena

Gazteleraz Cartillas de Urbanidad izenarekin ezagutu ziren eskuliburu hauen sasoialdia XIX. mendearen bukaerarekin hasi zen. Eta indarrean egon ziren hurrengo mendearen lehen erdialdean. Handik aurrera, gizalegea edo jendetasunaren inguruko aholkuak eskuliburu orokorragoen (Entziklopediak) atal labur batean biltzen hasi ziren eta irakasgai hauen erabateko desagertzea 1970. urteko hezkuntza erreformaren eskutik etorri zen.



Ikasleek egin behar duten lanerako adibide gisa:

Aztergaia: *Cartilla moderna de urbanidad (niñas)*, Barcelona: Ed. FTD, 1929.

Atala: "Eskola barruko portaera", 14-15. or. (irudia hurrengo orrialdean)

ONDO HEZITAKOAREN EGINA

A B C D

Gelan sartutakoan irakaslea (eta gainerakoak) agurtzea				
Mahaia txukun (garbi eta ordenean) mantentzea				
Klase orduan arretaz egotea, besteei enbarazorik egin gabe				
Gainerakoei laguntzeko prest egotea				
GAIZKI HEZITAKOAREN EGINA				
Beti berandu iristea				
Mahai zikin eta oso nahasi edukitzea				
Gelako gauzak propio hondatzen aritzea				
Besteri beti zirika eta asmo txarrez xaxatzen aritzea				

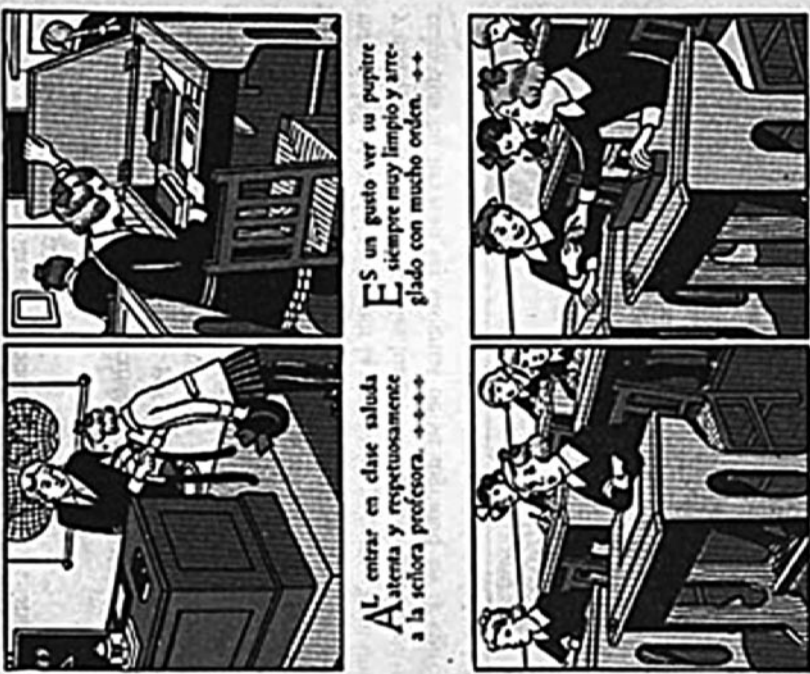
A: Oso baliozko aholkua, funtsezkoa

B: Baliozkoa, garrantzi handirik gabekoa ordea

C: Baliozkoa izan zitekeen garai batean, gaur egun ez

D: Ez du inolako garrantziarik

EN EL COLEGIO. — LA NIÑA BIEN EDUCADA



L entrar en clase saludando y respetuosamente a la señora profesora. +++++

E un gusto ver su pupitre siempre muy limpio y arreglado con mucho orden. +-+

Guarda atención y com- postura para no estorbar ni distraer a las compañeras.

Es servicial siempre que fue- de y que lo permite el re- glamento del colegio. +++++

— 14 —

EN EL COLEGIO. — LA NIÑA MAL EDUCADA



LEGA siempre atrasada, porque es perezosa y sale muy tarde de casa. ++++++

SU pupitre es una leonera en donde guarda muchas cosas que no debería tener. ++++++

DA muestras de instintos perversos destruyendo y manchando de tinta las mesas.

GASTA bromas pesadas, por gusto de molestar a sus compañeras de clase. +--+

— 15 —

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

4.2. Enpatia

4.2.1. Gorputzaren mintzo isila.

Sarrera

Aditu batzuen ustez, gure ingurukoei helarazten dizkiegun mezuen %35 baino ez dira hitzaren bidez gauzatzen. Gure eskuez, soinez eta besoez, gure ibileraz, eta abar “hitz egiten”, gauzak “esaten” ari baikara etengabe.

Helburuak

- Gorputzaren “hizketaren” garrantziaz jabetzea.
- Kodigo horren ezagutzak gure harremanetarako duen interesaz ohartzea.
- Hizkuntza horren seinaleak interpretatzen ikastea.

Metodologia

Errobotikaren alorrean lanean diharduten zientzialarien lanari buruzko artikulu baten irakurketatik (“Zer sentitzen ote dute makinek?”) abiatuko gara. Bertan esaten denez, etorkizuneko errobotak giza emozioak interpretatzeko gai izango badira, errobot horiek programatuko dituztenentzat ezinbestekoa da giza emozioen isla (keinuetan, gorputzaren mugimenduetan eta abar) ongi ezagutzea. Eta horretan ari dira lanean.

Talde txikitan:

Ikasleak launaka edo bosnaka jarri ondoren, testuaren bukaeran dauden galderi erantzungo diete. Gero korrespondentzia taula egoki osatzen saiatuko dira (gorputz keinuak eta beren esanahi emozionalak lotuz).

Zer sentitzen ote dute makinek?

Etorkizuneko errobotak giza emozioak antzeman eta haien arabera jokatzeko gai izango dira. Izan ere gure tristura, poza, haserrea edota ustekabea adierazten duten keinuak unibertsalak dira eta, horrexegatik, ikas eta irakasgarri. Makinei gorputzaren seinale horiek erakusteko ahaleginetan ari da nazioarteko ikertzaile talde bat. Sari eta zigorraren bidez errobotek gure emozioak interpretatu eta haien egokiro erantzun diezaieten lortu nahi da. Hori egiten ikasi duen makina batek, esatebaterako, nagusia noiz haserretzen den antze-

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK
Enpatia

mango du eta, hartara, hanka sartu duela, alegia, zeozer gaizki egin duela ondorioztatuko du eta okerra konpontzen ahaleginduko da.

Gaurdaino, fabrikako lanean ikusi ditugu gehienetan, montaje kate batean gizakiaren lana ordeztuz, edo zirujauaren egitekoa kirofanoetan burutzen, baita xakean jolasten ere. Hurrengo belaunaldietako errobotak orain arte pentsaezinak ziren egitekoetan ikusiko ditugu ordea, bakartiei konpainia egiten, etxeko lanetan laguntzaile, ume nahiz edadetuak zaintzen.

Gaur arte ezina zirudien zailtasun bat gainditzeak ekar dezake hori: biharko makinek gure emozioak interpretatzen jakingo dute eta haien arabera beren portaera aldatzeko gaitasuna izango dute. Hitz bitan: gurekin elkarbitzen ikasiko dute, gu ezagutu eta gurekin hartu-emana izaten ikasiko dute, alegia.

Errobotak era horretara trebatzeko asmoarekin dihardu lanean hogeitabost lagunez osatutako zientzialari talde batek. Nazioarteko psikologo, neurozientzialari eta errobotikan adituez osaturiko talde honen buru da Lola Cañamero, Hertfordshire Unibertsitateko (Inglatera) irakaslea. Hala dio berak: "Jendartean biziko badira makinek gurekin bizitzen ikasi egin behar dute, gure emozioak interpretatzen jakin, alegia. Horregatik, sariak eta zigorrak erabiliz, gizarte portaera batzuk erakutsi egin beharko dizkiegu, hala nola, pertsona bakoitzarengana zenbateraino hurbil daitezkeen eta abar". Ez da, ordea, erraza izango, izan ere, "errobotak pertsona bakoitzarekin bizitzen ikasi beharko du, horretara ohitu". Hala ere, "gizaki orok, era beretsuan adierazten ditugu emozio jakin asko keinu berak erabiliz. Eta adierazpide unibertsal horiek dira, une honetan, gehien interesatzen zaizkigunak".



Lola Cañamero

Emozioak islatzeko keinuen unibertsaltasunarena gauza ezaguna da aspaldian. Darwinek berak aipatu zuen hori eta honetaz idatzi zuen liburuan (Emozioen adierazpena gizakiarengan eta animalian, 1872) irudi batzuk ere jaso zituen.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK
Enpatia



Antza, gaur egungo ikerketek Darwini arrazoia eman diote. Tristura, zoriona, nazka, beldurra, ezustea, maitasuna nahiz gorrotoa adierazteko erabiltzen ditugun keinuak unibertsalak dira, kultura guztietan berdinak, espeziearen sustrai sakonenetan finkaturik balde bezala. Ageriko keinu horiek antzemangarri dira guretzat eta, halaxe izan daitezke errobotentzako ere.

Halaxe dio Cañamerok ere: *“Emozioen isla diren ageriko keinu horiek dira gehien ikertzen ari garenak: pertsonen arteko distantzia, bakoitzaren ibilera eta abiadura, besoak dantzatzeko modua. Izan ere mugimendu horiek denak desberdinak baitira haserre gaudenean, pozik edo triste gaudenean. Gorputzaren postura orokorra edo buruaren etzainera aldatzen den bezalaxe. Aurpegiaren keinuez ere mila gauza adierazten ditugu edo ahotsaren doinuaz”.*

Izan ere gizakiok etengabe ari gara estilo honetako mezuak elkartrukutzen. Hori da gorputzaren mintzoa, hitzik gabekoa izanagatik esanahiaz betea.

Irakurritakoaren inguruko hausnarketa bideratzeko galderak:

1. *Lortuko al dute, zure ustez, zientzialariek beren asmoa?*
2. *Zeintzuk ote dira makinei erakusteko emozio-agerkaririk errazenak? Eta zailenak?*
3. *Ba ote dugu, gure eguneroko jardunean, gorputz hizkuntzak izan dezakeen garrantziaren kontzientziarik?*
4. *Jarriko al zenuke adibideren bat?*

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

Bilera batean gaudenean, lagunartean, gustuko dugun pertsonarekin topo egitean... bizitzako egoera guztietan gure gorputzak dituen sentimenduen agerkari diren seinaleak jartzen ditu agerian. Seinale horiek interpretatzen jakiteak mesede handia egin diezaguke gure harremanetarako. Saia zaitetz ezkerreko zutabeen zerrendaturik dauden portaera agerikoen interpretazio egokia bilatzen (eskuineko zutabeen) eta zenbakitzen.

	SEINALE FISIKOA	ESANAHIA	?
1	Kokotsari igurtzika aritzea	Egonezina, egitekoren bati ekiteko premia	
2	Behatzak gurutzatu edo elkarlotzea	Entzun edo ikusten duzunari gaizki iriztea	
3	Belarriaren gingila ukitzea	Segurtasun edo lasaitasun handia, jarrera hantustekoa agian	
4	Begirada lurrera bideratzea	Entzuten duzunari buruzko jakinmina	
5	Eskuak bata bestearekin laztandu edo igurtzea	Segurtasun eza, zure buruarekiko konfidantza eza	
6	Sudurra behatz artean hartu eta estutzea	Kezka, beldurra, urduritasuna	
7	Behatzekin mahai gainean edo tiki-taka aritzea	Haserrea, urduritasuna	
8	Eskuak buru atzean jarrita burua atzera etzanaz esertzea	Defentsarako jarrera, adostasun eza, etsaigoa	
9	Burua okertuz hizketa kidearengana hurbiltzea	Gezurretan aritzea, hizketa kideari ez sinestea	
10	Esku ahurra agerian jartzea	Segurtasun eza, urduritasuna	
11	Oinez zoazela tente ibiltzea	Agintea edo gidaritza duela, egoeraren jabe dela sentitzea	
12	Eskuak aldaka gainetan jartzea	Zerbait baloratzen aritzea	
13	Ilearekin jolasean ibiltzea	Erabaki bat hartu beharra	
14	Azkazalak jatea	Egonezina, urduritasuna, presa	
15	Buruari eskuez eustea, behera begira jarrita	Asperdura, etsipena	
16	Orkatilak bata bestearen kontra estutzea	Segurtasuna, beldurrik eza, zure buruarekiko konfidantza	
17	Eskuak bizkar atzetik lotzea	Zintzotasuna, jatortasuna	
18	Zangoak gurutzatu eta dilindan ibiltzea	Asperdura, arteगतasuna	
19	Besoak bular aurrean jarri eta gurutzatzea	Urduritasuna, segurtasun eza, larritasuna	
20	Eskuak patrikan sartu eta uzkurtuta ibiltzea	Lanerako, laguntzarako, zerbait egiteko... jarrera ona izatea	
21	Eskuak masailetan jartzea	Gezurretan aritzea, duda egin, zerbait errefusatzeari	
22	Begiak ukitu edo igurtzea	Zalantzan egotea	
23	Sudurra arin ukitzea	Nekea, ahitu edota etsita egotea	

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

Talde handian:

Iritzien bateratzea egingo da eta, bide batez, taulari dagokion ariketaren zuzenketa.

(Erantzunak)

	SEINALE FISIKOA	ESANAHIA	?
1	Kokotsari igurtzika aritzea	Egonezina, egitekoren bati ekiteko premia	5
2	Behatzak gurutzatu edo elkarlotzea	Entzun edo ikusten duzunari gaizki iriztea	6
3	Belarriaren gingila ukitzea	Segurtasun edo lasaitasun handia, jarrera hantustekoa agian	8
4	Begirada lurrera bideratzea	Entzuten duzunari buruzko jakinmina	9
5	Eskuak bata bestearekin laztandu edo igurtzea	Segurtasun eza, zure buruarekiko konfidantza eza	13
6	Sudurra behatz artean hartu eta estutzea	Kezka, beldurra, urduritasuna	16
7	Behatzekin mahai gainean edo tiki-taka aritzea	Haserre, urduritasuna	17
8	Eskuak buru atzean jarrita burua atzera etzanaz esertzea	Defentsarako jarrera, adostasun eza, etsaigoa	19
9	Burua okertuz hizketa kidearengana hurbiltzea	Gezurretan aritzea, hizketa kideari ez sinestea	4
10	Esku ahurra agerian jartzea	Segurtasun eza, urduritasuna	3
11	Oinez zoazela tente ibiltzea	Agintea edo gidaritze duela, egoeraren jabe dela sentitzea	2
12	Eskuak aldaka gainetan jartzea	Zerbait baloratzen aritzea	21
13	Ilearekin jolasean ibiltzea	Erabaki bat hartu beharra	1
14	Azkazalak jatea	Egonezina, urduritasuna, presa	7
15	Buruari eskuez eustea, beheara begira jarrita	Asperdura, etsipena	15
16	Orkatilak bata bestearen kontra estutzea	Segurtasuna, beldurrik eza, zure buruarekiko konfidantza	11
17	Eskuak bizkar atzetik lotzea	Zintzotasuna, jatoritasuna	10
18	Zangoak gurutzatu eta dilindan ibiltzea	Asperdura, artegasuna	18
19	Besoak bular aurrean jarri eta gurutzatzea	Urduritasuna, segurtasun eza, larritasuna	14
20	Eskuak patrikan sartu eta uzurtuta ibiltzea	Lanerako, laguntzarako, zerbait egiteko... jarrera ona izatea	12
21	Eskuak masailetan jartzea	Gezurretan aritzea, duda egin, zerbait errefusatzea	23
22	Begiak ukitu edo igurtzea	Zalantzan egotea	22
23	Sudurra arin ukitzea	Nekea, ahitu edota etsita egotea	20

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Empatia

Baliabideak

- Honekin batera doazen artikulua eta taula.
- Lan monografikoak egitea erabakiz gero, interneterako sarbidea.

Iraupena

Oinarrizko jarduera egiteko ordu pare bat.

Orientazioak

Ikasleak gustura ari direla ikusiz gero, taldeka burutzeko lan monografiko bana eskaini dakieke. Hartara, talde bakoitzak gorputz-hizkuntzaren inguruko atal bat jorra dezake: eskuen mugimenduen esanahia, besoena, ibilera, distantzien inguruko xehetasunak, bileraren batean lanerako edo igogailuan hartzen ditugun posizioei buruzkoak, eta abar. Hala nahi izanez gero, sarean nonahi aurkituko dute nahi adina argibide. Gero, talde bakoitzak ikertutakoaren berri eman diezaieke gainerakoei, irudiez baliatuz.

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: gure bizitzako hainbat egoeratan, norbaitekin hizketan ari garenean, zerbait eskatzera goazenean... denok, etengabe, gorputz osoarekin hitz egiten dugula gogoan izan!!

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

4.2.2. Hitzetik keinura.

Sarrera

Inguratzen gaituztenekiko harreman egokiak izan nahi baditugu, ezinbestekoa da bes-teen emozioak antzemateko gaitasuna garatzea. Kontuan izan behar dugu, halaber, pertsona baten egoera animikoaren inguruko jakingarriak bere aurpegikeran, keinu eta mugimenduetan islatzen direla.

Helburuak

- Estimulu jakin batek (kasu honetan testu idatziak) islatzen duen eta eragin dezakeen emozioa bereizteko gai izatea.
- Aurpegiko keinu eta gorputz osoko seinaleen bidez, inguruan ditugun pertsonen egoera animikoaz jabetzeko gauza izatea.
- Oinarrizko mezuez haratago emozioen konplexutasunaz, eta maiz gordetzen dituzten ñabardurez ohartzea.

Metodologia

Iturri desberdinetatik ateratako testuak hartuko ditugu. Testu horiek (diskurtsoak, poesiak...) sortzaileak bizi zituen emozioak islatzen dituzte. Adibidez:

- a) “Itsuaren ezpainarteari lerre likitsa zerion, karearen trinkotasun halako batez, begi hilek bi artale hori ziruditen odolezko putzu banatan; hiraz kanpo zituen sudur-mintzak; erdiraino jasota zeuzkan eskuak, hatzak kizkurturik: bentariaren gainera jauzi egin, eta haren zintzurra kraskatuko zuela zirudien”.

A. Lertxundi: **Piztiaren izena**

- b) “Nazka-nazka eginda nago nerabezaroarekin. Txarto sentitzen naiz, zergatik jakin gabe. Negar egiteko gogoia dut, oihera egiteko beharra, buru barruan aurrera egiteko behar dudana energia xurgatzen didan zulo beltza banu bezala... Eta amorrua sentitzen dut. Hori baino ez dakit eta hori da axola duena. Ito egiten nauen amorru sakona, mendean hartu eta gozatzeko ahalmena galerazten didana, beti haserre, denekin muturtuta. Bakarrik sentitzen naiz, sutan... eta etengabeko ezinegon eramanezin hori... Adoleszentzia omen da... kakazaharra!!”.

J. Sierra i Fabra: **Rabia**

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

- c) “Jainkoa bedi lekuko, zin dagit, ez nautela berriz makurraraziko. Bizirik iraungo dut eta ilunaldi hau igarotakoan ez dut, inoiz, goserik berriz pasako, ez nik eta ez nire etxeke beste inork. Baita gezurra esan beharra badut ere, baita eskean ibili, lapurretan egin edota hil behar badut ere, ez dut, Jainkoa lekuko, berriz goserik pasatuko”.

Gone with the wind (filma)

- d) “Zu galdu izanaren min itzela dut / Zure hutsuneak utzitako oinaze sakona / Negarrez ari naiz, eta zuk ez badakizu ere / Beltzak dira ene malkoak / Malko beltzak / Nire bizitzaren kolore berekoak”.

M. Matamoros: “**Lágrimas negras**”

- e) “Ez dizut esango goizaren usaineko ahotsa duzula / Ez desertuko erreka narea zarenik / Ez dizut esango gazelaren begiak dituzula / Ezta zure ilea arratseko haizea bezain leuna denik / Ez dizut esango zure ibilerak ekialdeko mendi magalen sosegua duela / Ez baita egia / Zure gorputza nahiko normala da / Baina zurekin ez nagoeanean tristeziak jota gaixotu egiten naiz”.

O.K.hayyam: “**Amodioa**”

- f) “Langile herkideok! Zuengan eta herri maite honen etorkizunean jarria dut nire itxaropena. Gaur traizioa gailendu bazaigu ere, ilunaldi honi amaiera emango dioten txiletarrak iritsiko dira gure ondotik. Eta, berandu gabe, hitza ematen dizuet, gure hirietako etorbideak berriro zabalduko dira, gizarte zuzenagoa eraikiko duten hiritarrei bidea emanaz”.

S. Allende (**diskurtsoa**)

- g) “Berriro biziterik izango banu / Atzera egiteko aukerarik banu / Une onak baizik ez izaten ahaleginduko nintzateke / Izan ere hori baino ez baita bizitza / Momentuen segida hutsa / Horregatik, ez gero gal gaurko eguna”.

J.L.Borges: “**Instantes**”

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia



Talde txikitan

Ikasleak launaka edo bosnaka jarri ondoren, testu horiei ondo doazkien irudiak bilatu beharko dituzte (Google edo beste bilatzailearen baten irudietatik atera litezke). Argazki horietan jendearen aurpegiak azaldu beharko dute edo pertsonen gorputz osoko irudiak, beren mugimendu nahiz keinuetan testuak eragiten dituen sentipenak islatzen direlarik. (ikus bukaeran dagoen adibidea)

Talde handian:

Talde bakoitzak aukeratutako irudiak plazaratuko ditu jendaurrean, hautatzeko izan dituzten arrazoiak azalduz.

Jardueraren bigarren partea zera izan liteke: testu bat aukeratu eta haren inguruan Power Pointen egindako aurkezpena prestatzea, betiere gorputz hizkuntzaren adierazkortasuna gai hartuta. Beste hainbaten artean, egokiak izan litezke José Agustin Goitysoloren “Palabras para Julia” poemaren hitzak.

Izan ere, funtsean, mezu optimista azaltzen badu ere, bitzan aurrera egitearen aldekoa alegia, bertsoz-bertso gorabehera nabarmenak ageri dituen testua baita aipatutako hori.

Baliabideak

- Eranskin gisa doazen testuak.
- Informatika gela, ikasleek binaka edo taldeka irudiak bilatu eta pps aurkezpenak presta ditzaten.

Iraupena

- Jardueraren lehen partea egiteko saio bat.
- Power Pointeko aurkezpenak prestatzeko eta aurkezteko bi saio.

Orientazioak

Proposatutako testua, gazteleraz egonagatik, egokia da oso ariketa hau egiteko. Nolanahi ere, beste hainbat aukera litezke honetarako.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Empatia

Ikasleak egunero trebatzeko proposamena: hitzik gabeko hizkuntzaren bidez zenbat mezu emozional bidali eta jasotzen ditugun (edo bidali eta jaso ditzakegun) konturatzeak besteekiko harremanak hobetzen lagunduko digu. Gogoan izan behar dugu, beti, nolako mesedea egin genezakeen irribarre soil batekin; eta nolako kaltea keinu itsusi batekin.

*Tú no puedes volver atrás,
porque la vida ya te empuja,
como un aullido interminable,
interminable.*

*Te sentirás acorralada,
te sentirás, perdida o sola,
tal vez querrás no haber nacido,
no haber nacido.*

*Pero tú siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí
pensando en tí, pensando en tí,
como ahora pienso.*

*La vida es bella ya verás,
como a pesar de los pesares,
tendrás amigos, tendrás amor,
tendrás amigos.*

*Un hombre solo, una mujer,
así tomados, de uno en uno,
son como polvo, no son nada,
no son nada.*

*Entonces siempre acuérdate,
de lo que un día yo escribí,
pensando en tí, pensando en tí,
como ahora pienso.*

*Nunca te entregues, ni te apartes,
junto al camino, nunca digas
no puedo más y aquí me quedo,
y aquí me quedo.*

*Otros esperan que resistas,
que les ayude tu alegría,
que les ayude tu canción,
entre sus canciones.*

*Entonces siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí,
pensando en tí, pensando en tí,
como ahora pienso.*

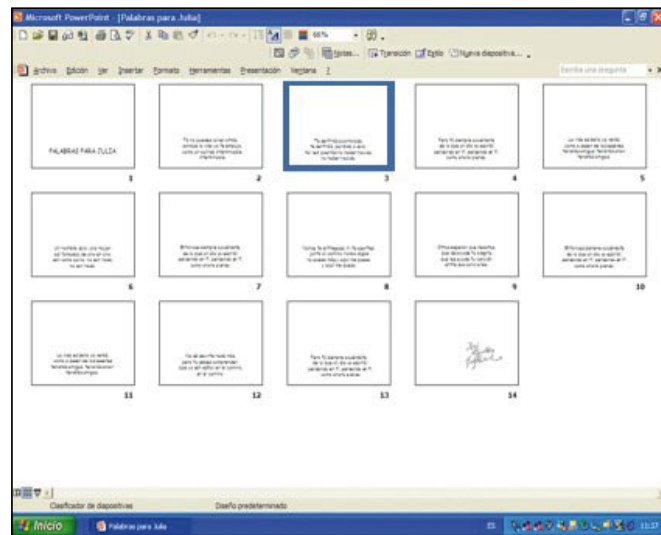
*La vida es bella ya verás,
como a pesar de los pesares
tendrás amigos, tendrás amor,
tendrás amigos.*

*No sé decirte nada más,
pero tu debes comprender,
que yo aún estoy en el camino,
en el camino.*

*Pero tú siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí,
pensando en tí, pensando en tí,
como ahora pienso.*

*José
Agustín
Gofitón*

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK
Enpatia



derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak) • 16 • 18 urte

203

adimen emozionala





TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

4.3. Entzuten jakitea

4.3.1. A zer aldea!

Sarrera

Besteekin hitz egiten ari garenean, sarritan, gure burua beste nonbait dago; nire egin beharretan, gustuko gauzetan... eta hori aurrean dugunak nabaritu egiten du. Gu ez al gara konturatzen hori bera egiten digutenean?

Helburuak

- Beste norbaitekin hitz egiteko garaian, izan beharreko jarrera egokiak zeintzuk diren ezagutzea.
- Hizketaldi batean zein jarrera hartzen ditugun jabetzea eta egokiak direnak hartzeko gai izatea.

Metodologia

Talde txikitan:

Bost laguneko taldeak egingo dira eta horien artean paper desberdinak banatuko dira: ikasle bat istorioaren kontalaria izango da. Beste bi ikaslek arreta handia jarriz istorioa jarraituko dute, eta azken biak istorioa entzuteko gogorik ez dutenak izango dira. Beraz, talde banatako paper bera egingo duten lagunak elkartu eta azalpenak emango zaizkie beraiena egin dezaten.

I.- Paperak zehazteko

Kontalaria:

Bere jarrerak kontrolatu beharko ditu, oinarrizko ezaugarri hauetan erreparatuz.

- Gorputzaren jarrera: tente egotea, ziurtasunez, baina harrokeriarik gabe.
- Begirada: bera entzuten ari denari begietara begiratzen dio, modu lasaian, gaizki sentiarazi gabe.
- Hizkuntza: hizkuntza egokia erabili. Elkarriketa batean sentitzen duena adierazi; ez egin isekarik, komentario mespretxagarriak ekidin.
- Ahotsaren tonua: tonu lasaia erabili, ez ahopeka, eta ezta builaka ere.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Entzuten jakitea

Gogoz entzungo duena:

Bere jarrerak kontrolatu beharko ditu, oinarrizko ezaugarri hauetan erreparatuz:

- Begirada: aurpegira begiratu hizketan ari denari, saiatu begietara modu lasaian begiratzen.
- Galderak: galdera interesgarriak egin, gaia jarraitzen ari garela adieraziz.
- Gorputzaren atalak: besoak eta hankak ez gurutzatu. Buruarekin baiezkoa eman. Aurpegiaren bidez, interesa adierazi.

Gogorik gabe entzungo duena:

Bere jarrerak kontrolatu beharko ditu, oinarrizko ezaugarri hauetan erreparatuz.

- Begirada: hizketan ari denari aurpegira gutxitan begiratu, beste leku batzuetara begiratu (beste lagunari, beste taldeetara, erlojuari).
- Galderak: galdera gutxi eta gaiarekin zeharkako zerikusia dutenak egin.
- Gorputzaren atalak: besoak eta hankak gurutzatuta izan gehienetan. Aurpegiak beste zerbaitetan pentsatzen ari zarela adieraz dezala.

Hau dena modu kontrolatuan egin, disimuluan, zertan ari zaren konturatuko ez bazina bezala.

Ondoren, kontatuko den istorioa xehetasun handiz egindako liburu edo pelikula baten laburpena izan daiteke. Aurrez prestatutakoa edo beraiek denbora labur batean presta dezaketena izan daiteke. Adibidez:

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Entzuten jakitea

Spiderman 3

Marvel-en inperioko pertsonaiarik entzutetsuena berriro itzuli da pantaila handira. Oraingo honetan Spidermanek izan litekeen etsairik indartsuenari eta beldurgarrienari aurre egin beharko dio: bere beldurrei. Noski, bestelako gaiztoak ere ez dira faltako, borroka latzak irudikatuko dira hauen aurka eta super-heroiak bere bizia arriskuan jarriko du behin eta berriz, baina benetako borroka bere jantzian dago. Estralur batek Spidermanen heroi esentzia aldatu egiten du: jada ez da pertsonaia bihozbera eta on hura.

Emanaldi berri honetako giroa oso gotikoa da, Batmanen pelikulak ekartzen ditu gogora. Gainera gau giroak berebiziko garrantzia hartzen du, Peter Parker-en "alde iluna" irudikatu nahi du horrekin. Eskerrak, May, izeba gertu daukan beste behin ere; honen laguntzaz errealitatera itzultzea lortzen du.

Hirugarren emanaldi honetan Sam Raimik, zuzendariak, gidoian parte hartu nahi izan du eta alde bat edo beste antzeman daiteke aurreko bi egokitzapenekiko: batetik "Spiderman 3" pelikulak ironia eszena gehiago ditu, honela pertsonaiaren alde komikoa gehiago jorratu du, eta bestetik hiru dira oraingo honetan Spiderman garaitu eta suntsitu nahi duten gaizto zital eta makurrak.

Oraingo emanaldia desberdina da, Spidermanen istorioa borobiltzen duena, eta bidea irekita uzten du beste emanaldi berri batzuk gauzatzeko ere.

Intereseoak dira baita pertsonaia ezagunak azaltzen diren uneak ere, atentzioa jarritz gero, ugari ikus litezke.

Hau dena egindakoan, gogorik gabe entzungo dutenak istorioa entzuten jarriko dira eta esandako papera beteko dute. Hau bukatutakoan beste biek entzungo dute istorioa bera, aurrekoan aritu direnean hauek kanpoan geratuz.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Entzuten jakitea

Talde handian:

Jarduera egin dutenean nola sentitu diren galdetuko diegu. Bai hizketan aritu dena, eta baita gogoz entzuten edo gogorik gabe entzuten aritu direnak ere. Elkarrizketa errazten duten jarrerai buruz galdetuko diegu: hitz egiten ari den pertsonaren aldetik zein jarrera ditugun gustukoen, eta zeintzuk entzuten ari denaren aldetik.

Baliabideak

Eranskina. Idazteko tresnak.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleek kontaktuko duten istorioa beraiek aukeratutako liburu edo pelikula baten laburpena izan daiteke, horretarako materiala aste bete lehenago prestatzeko esango diegu.

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: astean zehar gertatuko biziko dituen elkarrizketetan, zein jarrera hartzen duen aztertzen saiatuko da eta entzule ona ala desegokia den ikusiko du. Bere burua desegokia jotzen badu, proba dezala ariketa honetan egindakoa burutzen.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Entzuten jakitea

4.3.2. Zer esan duzu?

Sarrera

Zerbait esan nahi dugunean edo esan behar dugunean, sarritan, gure aurrekoak dioena entzun baino gehiago, guk zer esango dugun pentsatzen dugu. Horrek asko zailtzen du komunikazioa, eta zer esanik ez eztabaida bat modu egokian burutzea.

Helburuak

Zurekin hitz egiten ari den horren mezua zehazki entzuteko gai izatea.

Metodologia

Talde txikitan:

Zortzi-hamar laguneko taldeak egingo ditugu gelan eta ikasle bakoitzari esaldi bat jasotzen duen orri zati bana emango zaio. Esaldi mota eta adibide ezberdinak izango dituzte orri zatiek:

I.- Esaldiak

1. Hiru segundotik behin, 5 urtetik beherako haur bat hiltzen da munduan; egunean 30.000, eta urtean 11 milioi eta berrehun mila. Honen arabera, Erkidego Autonomoko 5 urtetik beherako haur guztiak hiru egunetan hilko lirateke.
2. 2003an Iraken izandako gerran, Golkoko Gerran, 10.000 irakiar hil zituzten, horietatik 4.000 zibilak, eta 170 militar amerikar eta britainiar.
3. Klima aldaketaren eraginez, zientzialari batzuk esan dute itsasoaren maila metro bat igoko dela 2100 urtera iritsi bitartean eta Antartidako izotz guztia urtuz gero 125 metro igoko litzatekeela.
4. Amerikako Estatu Batuetan 200 milioi su-arma daude esku pribatuetan erregistratuta, eta beste 65 milioi, erregistratu gabe daude. Urtero 4,5 milioi arma saltzen dira. 800.000 hurrek eramaten dituzte arma eskoletara eta urtean 32.000 lagun hiltzen dira su-armaz.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Entzuten jakitea

5. Estatu espainiarrean urtean 720.000 lan-istripu gertatzen dira, horietatik 12.500 la-riak dira eta 1.500etan langilea hil egiten da.
6. Honako hauek dira antxoaren, bokartaren arrantza-datu batzuk: 1960an 58.000 Tona arrantzatu ziren, horietatik 1.000 frantziar arrantzaleek eta besteak espainiarrek (bi taldeetan euskaldunak zeuden). 2003an 12.000 Tona, frantziarrek 7.500. 2006an, guztira 1.400 Tona, frantziarrek 900.
7. Estatu espainiarrean 2006 urtean 2.700 pertsona hil ziren trafiko-istripuetan; horietatik 440, %15, 15 eta 24 urte arteko gazteak ziren.
8. Honako hauek dira Gipuzkoako eskolarteko kirolari buruzko datu batzuk: benjaminak guztira 32.000 neska-mutil dira, horietatik 12.000 neskak; kimuak 28.000 neska-mutil, horietatik 11.000 neskak; haur-kategorian 10.000 neska-mutil, horietatik 4.500 neskak, eta kadeteak 2.300 neska-mutil, horietatik 1.150 neskak.
9. Ikasleek gehien aukeratzen dituzten karrerak honako hauek dira: Medikuntza 20.000 lagunek; Erizaintza 18.000 ikaslek; Haur-Hezkuntza maisu-maistra 14.500 gaztek; Enpresa-Zientziak 12.500 lagunek eta Zuzenbide ikasketak 9.500 ikaslek.
10. Lanpostu gehien eskaintzen duten karrerak honako hauek dira: Enpresa- Zientziak 14.000 lagunentzako lanpostua; Enpresa-Zuzendaritzak, 8.500 lanpostu; Industria-Ingeniaritzak, 7.000; Arkitektura Teknikoak, 6.500; Informatika-Kudeaketako teknika-riek, 5.500 eta Lan-Harremanetarako ikasketek, berriz, 5.000.

Ikasle bakoitzak esaldi hori irakurri eta burura datorkion komentarioa pentsatuko du besteen aurrean esateko. Komentario laburra izango da. Behin pentsatu ondoren, banan-banan esaldia eta bururatu zaien komentarioa esango dute txandan. Lehen zati hau bukatutakoan, guztiei galdetuko diegu besteek esandako zenbat esaldi eta komentario dituzten gogoan. Datu hau jaso egingo da talde bakoitzean.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Entzuten jakitea

Ondoren, talde bateko esaldiak beste talde batekoekin trukatu dira eta horrela ikasle bakoitzak esaldi desberdina izango du eskutan. Komentarioa pentsatu eta ariketa berriro hasteko prest egongo dira. Baina, oraingoan, irakasleak bi argibide berri emango dizkie:

1. Taldeko kide bat izendatuko da txandak emateko, berak nahi duen ordenan, eta bera izango da, gainera, lehendabiziko esaldia esan eta komentarioa egingo duena.
2. Txanda ematean kide bakoitzak bere esaldia esan aurretik aurrekoaren esaldia eta komentarioa errepikatu behar ditu. Aurrekoak esan duena ondo jaso dela baieztatzea garrantzizkoa da, bestela errepikatu egin eta txanda berri bat eman beharko du.

Txanda guztiak bukatzean berriro eskatuko diegu besteek egindako zenbat komentario gogoan dituzten esatea, eta aurreko saioan jasotako emaitzekin alderatuko da.

Talde handian:

Talde bakoitzaren emaitzak jakinaraziko dira eta, espero daitezkeen desberdintasunak ematen badira behintzat, hau gertatzearen arrazoiak pentsatuko ditugu. Era honetako galderak egingo ditugu: besteak hizketan ari direnean zertan pentsatzen aritzen zara askotan? Lehenengo zatitik bigarrenean zein desberdintasun sumatu dituzu zure buruan? Zertan ari zinen pentsatzen kasu bakoitzean? Eztabaida bat aberasgarria izateko zein baldintza eman behar dira?

Baliabideak

Esaldiak.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: astean zehar gertatuko zaizkion komunikazio-momentuetan, burua zertan jartzen duen jabetzen saia dadila, besteak esaten duen

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Entzuten jakitea

horretan ala berak esan nahi duen horretan. Azken hau gertatzen zaionean, proba dezala ariketa honetan egindakoa burutzen.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK



4.4. Asertibitatea

4.4.1. Ez, baina bai.

Sarrera

Egoera desberdinen aurrean betiko jokamoldeak errepikatzen ditugu, gu ohartzen ez garen arren eta gure jokabidearen ondorioa gehiegi gustatzen ez zaigun arren. Beraz, besteek nolako erantzunak ematen dituzten ikusteak eta hori egiten ikas genezakeela pentsatzeak hobeto bizitzen lagun diezaguke.

Helburuak

- Arazoen aurrean nire ohiko jokabidea zein den jabetzeko gai izatea.
- Jokatzeko era desberdinak ezagutu eta haien ondorioak aurreratzeko gai izatea, une bakoitzean egokiena aukeratu ahal izateko.

Metodologia

Bakarka:

Aurkezten diren galderetan gure ohiko jokabidearen antzekoena dena adierazi:

I.- Galdekizuna

1. Zure gela berean dagoen lagun batek gai bateko apunteak eskatu dizkizu. Baina zuk ere behar dituzu, hurrengo egunean azterketa duzulako:
 - A. Ez dizkiozula utziko esaten diozu.
 - B. Utzi egin dizkiozu, baino egin ez bazenu hobe izango litzatekeela pentsatzen duzu.
 - C. Hurrengoan erne ibiltzeko esaten diozu, ea zu beti bere lanak egiten arituko zarela uste duen.
2. Denda batean zaude zain, kolan, eta zure atzean zegoen bat zure aurrean jarri da. Zuk ez duzu inongo presarik.
 - A. Lotsagabea dela eta hezierarik ez duela esan diozu.
 - B. Presarik ez daukazenez, ez diozu ezer esan.
 - C. Bera baino lehenago zeundela esan diozu.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

3. Lagun talde handi batean, askaltzen ari zaretela, denak Michael Jacksoni buruz gai-
zki esaka hasi dira, bai bere bizitzari eta bai bere musikari buruz. Zuk, ordea, oso
gustuko duzu Michael Jackson:
 - A. Liskarrik ez izateagatik isildu egin zara.
 - B. Zuk ere parte hartzen duzu eztabaidan eta Michael Jackson zergatik du-
zun gustuko adierazi duzu.
 - C. Musika arloan ezjakinak direla eta musika ona zer den ikas dezatela
esaten diezu lagunei.

4. Zure anai, ahizpa edo arrebak, nahi gabe, CD bat hondatu dizu. CD hori oso garran-
tzitsua da zuretzat, asko maite duzun lagun batek oparitutakoa da eta:
 - A. Sekulako errieta egin diozu.
 - B. Egin duena batere atsegina ez duzula jakinarazi diozu, esanahi handiko
oroigarria zela.
 - C. Etsi egin duzu eta beste bat erosiko duzula pentsatu duzu.

5. Gauean goizeko seiak arte gelditu nahi duzu festan, baina gurasoek, biek, ordu ba-
terako etxera etorri behar duzula diote. Zu harritu egiten zara eta:
 - A. Zure gurasoak direnez gogo onez onartzen duzu esandakoa.
 - B. Eztabaidan hasi zara eta beraiekin ezin dela hitz egin esan diezu; ez dituzte-
la gazteak ulertzen eta intolerante batzuk direla esan diezu.
 - C. Seietan etortzeko dituzun arrazoiak eman dizkiezu eta beraiekin erdi bideko
ordua adosten saiatu zara.

6. Asteburu batean zure bikoteak hondartzara joatea proposatzen dizu baina zu mendi-
ra joateko irrikan zaude. Bikoteak behin eta berriz esaten dizu hondartzara joan behar
duzula.
 - A. Mendira zergatik joan nahi duzun adierazi diozu eta asteburu bakoitzean toki
batera joateko hitzarmena proposatzen diozu.
 - B. Zure bikotea denez eta asko maite duzunez, hondartzara joan zara. Han
zaudela, mendian zein ongi egongo zinatekeen pentsatzen duzu.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK
Asertibitatea

- C. Beti berak nahi duena egin behar dela eta zure nahiak kontuan hartzen ez dituela aurpegiratzen diozu.
7. Irakasle batek gutxiegi jarri dizu azterketa batean; nota ez da bidezkoa. Irakasleak ipurterre ospea du. Zu ziur zaude azterketa ondo neurtuta ez dagoela.
- A. Erreklamatzea okerrago izango dela uste duzu.
 - B. Irakasleari hitzordua eskatu eta zure ikuspegia azaldu diozu.
 - C. Leku guztietan adierazten duzu zure kasua eta irakasle horrek gogoko ez zaituela esaten duzu, ez duela ondo zuzentzen eta ez dela zintzoa.

ZURE OHIKO JOKABIDEA	JOKABIDE BAKOITZA IZENDATU	JOKABIDE BAKOITZAK ZUGAN SORTZEN DUEN ONDORIOAREN GOGOBEETZEA BALORATU 1ETIK 3RA (3: ATSEGINENA)
A	A	A
B	B	B
C	C	C
A	A	A
B	B	B
C	C	C
A	A	A
B	B	B
C	C	C
A	A	A
B	B	B
C	C	C
A	A	A
B	B	B
C	C	C
A	A	A
B	B	B
C	C	C
A	A	A
B	B	B
C	C	C

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

Talde handian:

Irakasleak jokabide oldarkor, pasibo eta asertiboaren adibide batzuk emango ditu, ondorengoaren modukoak izango direnak:

II.- Asertibitatea

Bizitzan eta harremanetan ohikoa da zailtasunak eta gatazkak sortzea. Gatazka hauen aurrean, gizonetzko eta emakumezkoek hiru aukera dituzte: alde egin, borrokatu edo arrazoitzen saiatu. Alde egiteak arazoari aurre ez egitea dakar, ezkutatzea. Alde egitearen ondorio psikologikoak, luzera, atsekabea eta ezinegona dira. Borrokak, bestalde, gatazkari aurre egiteko indarkeria erabiltzea esan nahi du, fisikoa zein hitzezkoa. Borrokak, galdu nahiz irabazi, pertsonen arteko ezinikusia eta gorrotoa sortzen du. Arrazoitzeak hizkuntza erabiltzea esan nahi du, zentzuduna izatea, adimena erabili eta hitzarmenak lortzen saiatzea. Arlo psikologikoan, arrazoitzeak norbere ongizatea dakar eta ez dio kalterik egiten autoestimuari.

Azken honi jokabide asertiboa deritzo, eta honela definituko genuke: norbere sentimenduen, beharren, eskubideen eta iritzien adierazpen zuzena bideratzen duen jokabidea, besteak eta haien eskubideak mehatxatu edo/eta zigortu gabe.

Jokabide oldarkorrek norberaren adierazpenak modu desegokian edo besteen eskubideak urratuz egitea suposatzen du. Jokabide pasiboak, bestalde, norbere iritzi eta sentimenduak adierazteko gai ez izatea adierazten du eta besteek zapaldu gaitzaten uztea.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

Asertibitatearen teknikak

Gure joera nabarmena aurretik aipatutakoetako bat bada eta egokiena iruditzen ez bazai-
gu, aldatzeko aukera dugu. Etsi gabe eta jarraitutasunez entrenatuz gero, joeraz aldatzea
posible da.

1. Informazioa jasotzeko bidea irekitzea
2. Auto-errebelazioa
3. Itunak egiten ikastea
4. Ezetz esaten ikastea
5. Kritikei aurre egitea:
 - 5.1. Behe-lainoa
 - 5.2. Autoafirmazio negatiboa
 - 5.3. Galdeketa negatiboa
 - 5.4. Ironia asertiboa

1. Informazioa jasotzeko bidea irekitzea

Besteak esateko duena entzun eta emandako informazioa jasotzetik abiatzen baga-
ra, posible izango da elkarrizketa atsegin eta luzea burutzea. Kasu eginez gero, gal-
derak egin ditzakegu eta besteak lasaitasunez hitz egin ahal izango du bere buruaz.
Erlazio asertiboa hasteko pauso egokia da hau.

2. Auto-errebelazioa

Guri buruzko informazioa emango dugu, eskatzen ez badigute ere. Hizketan ari garen
gaiari buruz dugun iritzia ematea ere esan nahi du. Honenbestez, gure solaskideak
arreta jartzen ari garela eta gaia gogoz jarraitzen dugula ikusiko du.

3. Itunak egiten ikastea

Elkarrizketa eztabaida bihurtzen bada eta aurkako iritziak baditugu, irtenbide bat itu-
nak eginez bukatzea da. Itunen helburua bi solaskideek irabaztea da, eta ez bata-
k bestea gainditzea. Itunak honako baldintza hauek beteko ditu: ez da nire autoesti-
muaren aurkakoa izango, ez die aldeei kalte egin behar, ez du solaskideen alderdi

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

emozionala negatiboki eragin behar. Itun horretan bi aldeek emango dute amore, baina ez da inor “makurtuko”.

4. Ezetz esaten ikastea (akasdun diskoa)

Gure nahiak eta emozioak behin eta berriz adieraztea da, lasai eta irmotasunez. Ir-motasuna da teknika honetan ezaugarriarik egokiena. Ezezkoa esan nahi dugunean ziurtasunez esango dugu, azalpenik eman gabe, builarik egin gabe, jenio txarrak eragin gabe. Honela bakarrik sentituko gara lasai, bestela baieztokoaren kulparen arra izango dugu barnean, ezezkoa esan nahi genuelako.

5. Kritikei aurre egitea

Pertsona bat manipulatu nahi izanez gero eta samintzea lortzeko, behin eta berriz kritikatzeko bezalakorik ez dago. Horregatik, garrantzizkoa da kritikei aurre egiteko baliabideak izatea, nahiz eta egiazkoak izan. Kritikak jasotzean bi jarrera dira nagusi; bat, asaldatu eta modu erasokorrean erantzutea, eta bi, isilik gelditu, alde egin eta isilean negar egitea. Era asertiboan erantzuteko lau teknika dira honako hauek:

5.1. Behe-lainoa

Ezezkoa eman gabe kritika horiek onartzen laguntzeko teknika da hau. “Behar bada arrazoi duzu. Hitz egingo dugu beste batean..”, “Ez dizut ezetz esango..” “Bali-teke..”, baina ez diogu solaskideari arrazoirik ematen, guk erabakiko dugu esaten duen hori egia iruditzen zaigun ala ez, ez berak.

5.2. Autoafirmazio negatiboa

Jasotako kritika horiek ontzat ematen ditugu (egiazkoak direnean, noski), baina ez dugu gure burua zuritu behar. Hanka sartzeko eskubidea dugu eta ez dugu gure burua horregatik errudun sentitu behar. “Berandu iritsi zinen aurrekoan”, “Bai, egia da, berandu irisi nintzen.”

5.3. Galdeketa negatiboa

Aurrekoen osagarria da. Gure jarrerari buruzko kritikak eskatzea eta probokatzea da.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

Besteari gure portaerari buruzko informazio zabalagoa eskatzea. Besteari xehetasunak eskatu eta betiko esaldi erabiltzaileetan ez geratzea lortzen da. “Dena gaizki egiten duzu beti”, “Zehaztuko didazu zer egiten dudan gaizki eta noiz?”

5.4. Ironia asertiboa

Kritika ez denean egiazkoa edo probokatzea bilatzen duenean baiezkoa erantzutean datza. “Harroputz bat besterik ez zara!”, “Eskerrik asko”.

Desconóctete a ti mismo

91. orrialdetik aurrera
Güell eta beste. Paidós

Bakarka:

I. eranskinako galderetan, kasu bakoitzean zein jokabide mota den identifika dezatela. Hau egitean, jokabide bakoitzak sortzen dien atsegintasuna ere adieraz dezatela, hau da, gustukoen izango luketena aipa dezatela.

Talde handian:

Galdekizunean agertzen diren egoerak antzetzuko dituzte (zazpi) taldetan banatuta, eta han agertzen diren erantzun posible guztiak azalduko dituzte (aurrez entsea dezatela). Era honetako galderak egingo ditugu: inoiz pentsatu al duzu erantzuteko ohiko jokabide batzuk dituzula? Gustatuko al litzaizuke zenbaitetan erantzuteko era aldatzea? Posible dela iruditzen al zaizu? Itxurazko aldaketa bat eman al liteke ala barnetik aterako den zerbait izan behar du?

Baliabideak

Eranskinak.

Iraupena

Saio bat.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: galdeketako zerrendatik ideiak hartuz, jokatzea aldatzeko egoera bat aukeratu beharko du bakoitzak. Ikasleek, ahal badute, aldatzeko asmo hori kontatzeko norbait bilatu beharko dute, eta laguntza eskatuko diote: astean zehar zein jokabide dituen adieraz diezaien eskatuko dio. Astebetean saiatu ondoren, eboluzioa aztertu beharko du eta hurrengorako beste egoera bat/batzuk aukeratu beharko ditu.



4.4.2. Tratu onena: biok irabazten duguna.

Sarrera

Gure lagunekin batera erabakiak hartu behar ditugunean (zina joan ala ez, oporretara nora joango garen, kirol taldeari zein izen jarri...), nolako jarrera izaten dugu? Erabakitakoarekin gustura geratzen al gara normalean? Zenbatetan egiten da guri egokiena iruditzen zaiguna? Zergatik gertatzen da hau dena?

Helburuak

- Besteekin batera erabakiak hartzen ditugunean gure jarreraz eta honen garrantziaz jabetzeko gai izatea.
- Nire jarrerarekin gustura geratzeko lagungarri gerta daitezkeen ezagutzak eskuratu eta erabiltzea.

Metodologia

Talde txikitan:

Bost edo zazpi laguneko taldeak egingo ditugu gelan, eta izenburu ugari izan ditzakeen argazkia emango zaie taldeka, guztiei argazki bera. Taldeko kide bakoitzak izenburu bat pentsatu beharko du (idatzi, akaso) eta gero, denen artean, izenburu bakar bat erabaki beharko dute argazki horrentzat. Erabakia hartu ondoren (denbora jakin bat utziko diegu) ikasle bakoitzak bere jarrera eta besteena zein izan den hausnartuko du eranskinetako taula erabiliz.

Lehen zatia bukatutakoan, irakasleak II. eranskinetan jasotako edukiei buruzko azalpenak emango ditu eta bigarren saiakera egingo dute. Baina, orainoan, irakasleak bi argibide berri emango dizkie:

1. Saia zaituz zuk jarritako izenburua garaile bihurtzen edo, beste batzuenarekin osatuz, aukeratutako izenburuaren oinarrietako bat egiten.
2. Hartuko den erabakiarekin gustura sentitu behar duzu. Erabakia hartzeko moduak ere zure gustukoa izan behar du.

Erabakia hartu ondoren (denbora jakin bat utziko diegu) ikasle bakoitzak bere jarrera eta

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

besteena zein izan den hausnartuko du eranskinetako taula erabiliz.

Talde handian:

Talde bakoitzaren izenburuak jakinarazi ondoren, saiakera labur bat egin liteke denentzako izenburu egokiena aukera dezaten (denak gustura geratzeko bozketa baino sistema hobea ez dutela aurkituko).

Beste aukera bat da talde bakoitzeko bat izendatzea eta denentzako aurrean antzezpena egitea. Paperak banatu eta erabakia hartzeko lan horretan jarrera desberdinak antzezpena eskatuko diegu. Era honetako galderak egingo ditugu: *zein ezaugarri ditu erabaki onenak? Zein jarrera dira erabakia hartzeko egokienak? Nola hartuko ditu taldeak erabakiak nik nire iritzia defendatzen ez badut? Adostasunez ala gehiengoak hartutako erabakiak dira onenak?*

Baliabideak

- Esaldiak eta beste eranskinak.
- Idazteko tresnak.

Iraupena

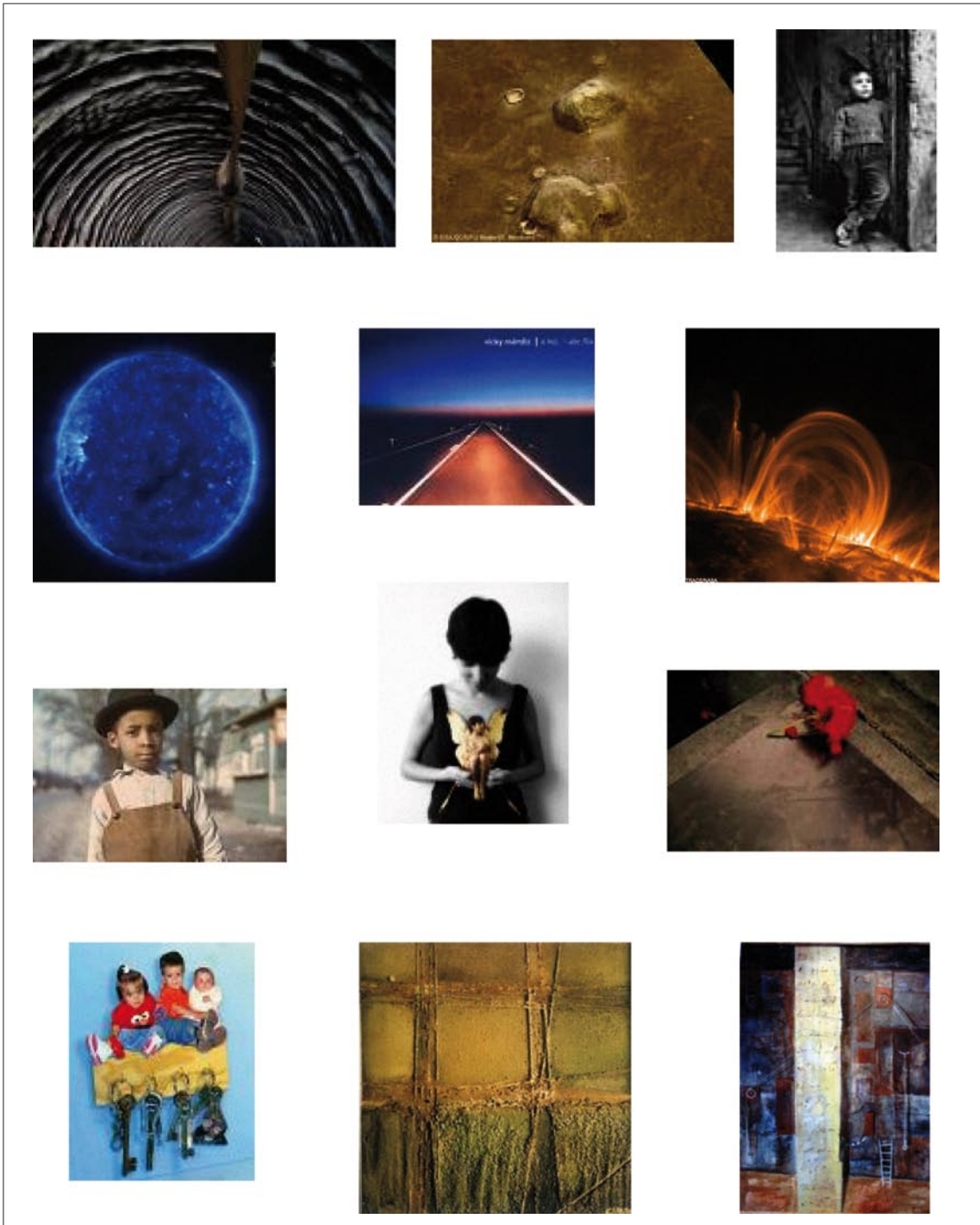
Saio bat.

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: astean zehar gertatuko zaizkion komunikazio-momentuetan, burua zertan jartzen duen jabetzen saia dadila, besteak esaten duen horretan ala berak esan nahi duen horretan. Azken hau gertatzen zaionean, proba dezala ariketa honetan egindakoa burutzen.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK
Asertibitatea

ERDUSKINAK
1. ARGAZKIAK



derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak) • 16 • 18 urte

223

adimen emozionala



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

II.- Asertibitatea eta hitzarmenak

Bizitzan eta harremanetan ohikoa da zailtasunak eta gatazkak sortzea. Gatazka hauen aurrean, gizonetzko eta emakumezkoek hiru aukera dituzte: alde egin, borrokatu edo arrazoitzen saiatu.

Alde egiteak arazoari aurre ez egitea dakar, ezkutatzea. Alde egitearen ondorio psikologikoak, luzera, atsekabea eta ezinegona dira. Borrokak, bestalde, gatazkari aurre egiteko indarkeria erabiltzea esan nahi du, fisikoa zein hitzezkoa. Borrokak, galdu nahiz irabazi, pertsonen arteko ezinikusia eta gorrotoa sortzen du. Arrazoitzeak hizkuntza erabiltzea esan nahi du, zentzuduna izatea, adimena erabili eta hitzarmenak lortzen saiatzea. Arlo psikologikoan, arrazoitzeak norbere ongizatea dakar eta ez dio kalterik egiten autoestimuari.

Azken honi jokabide asertiboa deritzo, eta honela definituko genuke: norbere sentimenduen, beharren, eskubideen eta iritzien adierazpen zuzena bideratzen duen jokabidea, besteak eta haien eskubideak mehatxatu edo/eta zigortu gabe.

Jokabide oldarkorrek norberaren adierazpenak modu desegokian edo besteen eskubideak urratuz egitea suposatzen du. Jokabide pasiboak, bestalde, norbere iritzi eta sentimenduak adierazteko gai ez izatea adierazten du eta besteek zapaldu gaitzaten uztea.

Irabazi/irabazi pentsaera

Irabazi/irabazi

Beti hirugarren aukera bat dugula pentsatzean datza. Kontua ez da zuk edo nik irabaztea, baizik eta beste irtenbide hoberik badela pentsatzea, zeinari esker biok izango garen irabazle. Hitzarmenak edo irtenbideak alde bientzat dira onak. Alde guztiek konpromisoa hartu eta jarduera-planean laguntzen dute.

Zenbaitetan irabazi/irabazi jarreraren ekarpen txikiena besterik ezingo da lortu: erdi bide-

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

ko akordioa. Itunak, ordea, honako baldintza hauek beteko ditu: ez da nire autoestimua-
ren aurkakoa izango, ez die aldeei kalte egin behar, ez du solaskideen alderdi emozionala
negatiboki eragin behar. Itun horretan bi aldeek emango dute amore, baina ez da inor
“makurtuko”.

Irabazi egin dut/galdu egin duzu

Jarrera autoritario eta oldarkorra da hau. Gizartean maiz izaten ditugu pentsaera honen
adibide diren egoerak: familian, lagun taldean, eskolan, kirolean, legearen aurrean...

Egia da irabazi egin dut/galdu egin duzu pentsaerak baduela lekua hainbat gertakari
lehiakor edo konfiantzarik gabekoetan. Baina bitzta ez da beti lehia. Bitzta ez da gure
gurasoekin, lagunekin, bikotearekin, irakasleekin, bizilagunekin dugun lehia. Irabazi egin
dut/galdu egin duzu jarrera duen beste pertsona bat datorkigunean, erlazioa da giltza.
Guk gizalegez jokatzeko badugu, errespetuz, benetako estimuz; eta esaten duen horretan
arreta egokia jartzen badugu; gure ikuspegia ausardiaz adierazten badugu eta behin eta
berriz irtenbidea lortzen saiatzen bagara, agian besteak ni bion ongia bilatzen ari naizela
ikusiko eta bere jarrera aldatuko du. Hala ez bada, beti dugu traturik ez dago aukera.

Galdu egin dut/irabazi egin duzu

Hau aurrekoa baino okerragoa da oraindik. Horrela jokatzeko dute atsegin izan nahi du-
tenek, beren sentimendu eta usteak adierazteko ausardiarik ez dutenek. Lehengo zein
hau, gizabanakoen barne ahulezietan oinarritzen diren jarrerak dira.

Biok galtzen dugu

Jarrera honetako bi pertsona elkartzen direnean, hau da, bi pertsona setati, burugogor,
berekoi eta aurrez erabakia hartuta dutenak elkartzen direnean, ondorioa biak galduko
dutela izango da. Biek mendekua hartuko dute eta besteari ordainarazten saiatuko dira.
Gatazkarako jarrera da hau, gudu-filosofia.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

Irabazi egin dut

Pentsaera hau duenak bere helburuak lortuko dituela ziurtatu nahi du, eta ondo iruditzen zaio besteek ere beraienak lortzea.

Zein da egokiena?

Kasu bakoitzaren araberakoa izango da erantzuna. Errealitatea aztertu eta jarrera egokiena hartzea da onena. Hori bai, luzarora biok irabazi edo biok galduko dugu. Beraz, irabazi/irabazi da irtenbide bakarra.

Irabazi/irabazi edo ez dago traturik

Denen gogobetetzea lortzen duen irtenbiderik lortzen ez badugu, “ez dago traturik” esamoldera jo genezake. Kasu honetan, ez dugu itxaropenik sortu, ez dago itunik, biok gara libre. Askotan, irtenbide egokirik ez bada, negoziazio batera traturik lortuko ez dugula pentsatuz joateak askatasun handia eta hobeto pentsatzeko aukera ematen digu.

Irabazi/irabazi pentsamenduak honako alderdi hauek ditu bere baitan:

Izaera

Heldutasuna: Ausardiaren eta errespetuaren arteko oreka. Nik nire ikuspegia adierazteko ausardia izatea, besteena errespetatuz.

Ugaritasunaren pentsaera: denontzako aski dugu munduan. Besteak irabaztea ez da txarra niretzat. Ez da onuragarria besteen gaizkia nahi izatea.

Harremanak

Bi aldeek elkarrekiko konfiantza izan behar dute. Horretarako oso egokia da elkarrekin egoteko denbora izatea. Harremanak ez ditu arazoak konpontzen, baina bai ordea ezinikusi eta gaizki ulertzeak.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

Adostasuna

Akordioak lortuz gero ez dugu indarra bereizten gaituen horretan jartzen, gure arteko adostasunak arrakastara bideratzeko egingo dugu lan.

Prozesuak

Pertsona eta arazoaren arteko bereizketan du ikuspegi honek abiapuntua; gure behar eta nahiak hartzen ditu kontuan, eta ez soilik erabaki eta jarrerak. Biok irabazteko aukerak jorratzea, eta biok parteka ditzakegun irizpide objektiboak bilatzea du helburu:

- Lehenengo, arazoa bestearen ikuspuntutik begiratu behar da. Besteak dituen behar eta kezka ulertzen eta adierazten saiatu behar gara, berak egingo lukeena baino hobeto, ahal badugu.
- Bigarren, oinarriko giltzak diren gaiak identifikatu (ez ikuspuntuak) behar dira.
- Hirugarren, konponbide onargarriak izango liratekeen emaitzak zehaztu behar dira.
- Laugarren, emaitza horiek lortzeko aukera berriak bilatzen saiatu behar dugu.

Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.

Cuarto hábito. Pag. 230

S.R. Covey



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

4.5. Gatazken ebazpena

4.5.1. Bistakoa da, ene Watson.

“Katearen indarra, bere mailarik ahulenarena”.

Sarrera

Talde-lanak abantaila handiak ditu, baina ikasi egin behar da taldean aritzen, lankidetzarako jarrera landu egin behar da, denok ez baitugu berez dohain hori izaten. Jarrera egoki horretara iristeko lehen urratsa elkarlanak ekar diezagukeen onuraz jabetzea da.

Helburuak

- Elkarlanak ekar diezazkigukeen onurez jabetzea.
- Talde-lanean aritzeko ezinbestekoa den jarrera egokia ezagutzea.
- Talde-lanean aritzeko behar diren dohainak eskuratzea.

Metodologia

Jardueraren helburua zera da: detektibeen lana eredutzat hartuta, ikasleak taldean aritzeak egingo dien onurez jabetzea. *La noche de los detectives* (Barcelona: Tempes d’imatges, 1998) liburuko kasu bat hartuko du aztergai: “22. ilarako bidaiaria”. Ikasleei kasua argi dezaten esango diegu. Irakasleak beren lana bideratuko du, honako urrats hauek jarraituz:

- Ikasle bakoitzari kasuaren planteamendua helaraziko dio.
- Ikasleek taldeak osatuko dituzte (bost laguneko taldeak). Talde bakoitzak ordezkari bat izendatuko du; honek taldearen izenean hitz egin beharko du eta beste taldeetako ordezkariarekin bilerak egingo ditu.
- Talde bakoitzak bost galdera egingo dizkio irakasleari. Irakasleak “bai”, “ez” edo “ez dio axola” esanez erantzungo ditu (betiere berak ezagutzen duen soluzioaren argitan). Irakasleak taldearekin aparte bilduta erantzungo ditu talde bakoitzaren galderak.
- Behin lehen galdera-sorta hau bukatutakoan, taldeetako ordezkariak bildu eta beren

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

informazioa trukatuko dute. Kasua lehenbailehen argitzea da kontua, ez da taldeen arteko lehiarik izango. Hortaz, dakiten gutzia denen eskura jartzea komeni da.

* Bigarren galdera-sorta planteatuko du talde bakoitzak. Ondoren, ordezkarien bigarren bilera egingo da.

* Gero, irakasleak lehen hiru aztarnak banatuko ditu taldeen artean. Adibidez:

Hogeita hamar ikasle dituen taldean sei talde egingo genituzke: A,B,C,D,E eta F

Pistak era honetan bana genitzake:

Lehenengo pista	A eta B taldeak
Bigarren pista	C eta D taldeak
Hirugarren pista	E eta F taldeak

* Jasotako pistan oinarrituz, talde bakoitzak beste bost galdera egingo ditu.

* Ordezkarien hirugarren bilera egingo da. Jasotako pistak eta informazioak trukatuko dituzte bertan.

* Irakasleak hurrengo hiru pistak banatuko ditu (laugarrenetik seigarrenera)

* Jasotako pistan oinarrituz, talde bakoitzak beste bost galdera egingo ditu.

* Ordezkarien laugarren bilera egingo dugu. Jasotako pistak eta informazioak trukatu dituzte bertan.

* Irakasleak hurrengo hiru pistak banatuko ditu (zazpigarrenetik bederatzigarrenera)

* ...(bukatu arte)

Behin soluzioa aurkitutakoan, irakasleak talde-lanean aritzeak planteatu dizkien zailtasunen eta ekarri dizkien onuren inguruko hizketa bideratuko du (ikus honekin batera doazen "Ondorioak").

Baliabideak

Liburuaren adibidea.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

Iraupena

Bi ordutako saioa.

Orientazioak

Aipatutako liburuan hainbat adibide aurki daitezke. Han gustukorik aurkitu ezean (ikasleen mailarako zailegi irizten ditugulako edo) besteren bat asma liteke.

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: ikasleak elkarlanaren ezaugarri eta onurez jabetzea da garrantzikoa. Jardueraren amaieran izango dugun elkarriketan honako puntu hauek azpimarratzea komeni da:

TALDE-LANEAN ARITU ETA ARRAKASTA IZATEKO EZINBESTEKO BALDINTZAK

- Taldekideen arteko (oinarrizko) adiskidetzeta eta konfiantza
- Arazoak sortzen badira argi azaldu eta haiei aurre egitea
- Helburu bateratu (komunak) eta argiak izatea
- Bakoitzaren egitekoa ondo zehaztuta izatea
- Norbere interesen aldean taldearen onura lehenestea

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK
Gatazken ebazpena**22. ilarako bidaiaria**
(planteamendua)

“Ohi zuenez, ordurako ozta-ozta iritsi zen Jon aireportura. Hala ere bere hegaldi txartela jaso eta loteria erosteko beta izan zuen, adierazitako irteerantz abiatu aurretik. Ez zuen ekipajea fakturatu behar izan, eskuko poltsa baizik ez baitzeraman.

Hegazkin barruan, 22. ilaran egokitu zitzaion tokia, erdikoa hain zuzen, ez pasillo eta ez leiho. Erretzaileen erasoak pairatu beharko zituela bururatu zitzaion. Bera sartu ordurako gainerako bidaiari gehienak beren eserlekuetan zeuden, eta eserleku gaineko kajoak trastez beteta zeuden horrezkero. Eskuko poltsa zango gainean eraman beharko zuen Jonek Bilbotik Erromarako bidaia osoan.

Gerrikoa lotu eta hegazkinari abiatzeko baimena noiz emango zain geratu zen Jon. Ez zien arreta berezirik jarri denbora tarte horretan kabina barruko bozgorailuetatik helarazi zizkieten ohiko ohar eta aholkuei.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

Hegazkina abiatu orduko, Jon altxatu eta ero baten moduan oihuka hasi zen: geldi! Hegazkina geldiarazi egin behar da! Ezin da aireratu! Ez, ez, ez!

Konpainiako langileak Jon lasaitzen saiatu ziren... alferrik, ordea. Hegazkinak gorantz egin zuen, lur gainetik urrunduz.

Handik bost minutura... ZER GERTATU ZEN? ZERGATIK?".



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

22. ilarako bidaiaria (laguntzarako pistak)

1. Gure protagonistak begi bistan duen ezerk ez digu misterioa argitzeko inongo laguntzarik emango.
2. Inguruan ikusten dituen lagunetatik, berak ez du inor ezagutzen.
3. Hain era bitxian jokatzera daraman informazioa ez du inguruan dituenengandik jaso eta ezta prentsan irakurri ere.
4. Aineratu eta berehala hegazkina lehertu egin da.
5. Hegazkinaren leherketaren eragilea ez da Jon izan.
6. Jonek ezagutu duena pilotuaren ahotsa da, honek megafoniaz bidaiariak agurtu dituenean.
7. Hegazkinaren komandantea (pilotua) ez da pertsona famatua, ezta Jonen laguna edo familiakoa ere. Egiaz, ikusita soilik gure protagonistak ez luke ezagutuko.
8. Leherketaren eragilea pilotua izan da. Jonek duen lanagatik izan zuen pertsona horrekin harremana.
9. Jon ez da medikua, ez abokatua, ezta psikologo edo psikiatra ere.
10. Jon Erromara zihoan, Vaticanora, Jon apaiza da.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK
Gatazken ebazpena

22. ilarako bidaiaria
(soluzioa)

Jon, 22. ilaran eserita doan bidaiaria, apaiza da. Asteburu horretan Erromara doa, Vatikanon egin behar duten biltzar eukaristiko batera hain zuzen ere. Berandu iritsi izanak eta egokitu zaion eserlekuaren zenbakiak ez dute inongo garrantzirik kasua argitzeko. Hegazkinean ibiltzeari beldur handia dio Jonek. Horregatik, kabinan sartu bezain laster prentsa irakurtzeari ekin dio, bere burua lasaitu nahirik. Horretan ari dela, komandantearen ahotsa iritsi zaie bozgorailuetatik. Agurtu eta hegaldiaren xehetasunak eta beste zenbait aholku eman dizkie bidaiariei. Nahikoa luze aritu da eta apaizak ahotsa ezagun sumatu du. Ordu gutxi batzuk lehenago, hil baino lehen egingo duen delitua aitortzera



etorri zaion gizon baten konfesioa jaso du Jonek. Ikusi ez duen gizonaren ahots urduriak zioenez, jende askoren heriotza eragingo zuen lehegailu bat jarri du. Apaiza zerbait gehiago ateratzen saiatu den arren, ez du xehetasun gehiago eman nahi izan. Beste ezer esan gabe alde egin du, presaka, gizonak. Jonek ez du haren aurpegia ikusteko betarik izan.



Horrelako gauzak entzunak zituen, orain baino lehen ere, Jonek bere konfesatokian. Zorionez, inoiz ez zen ezer larririk gertatu. Gaurkoan, ordea, aitorlea egiatan ari zela sentitu du Jonek lehen unetik. Arratsalde osoa kontu horri bueltaka pasa du, zeini esan ziezaiokeen... Bestalde, aitortza moduan jasotako informazioa izanda, isilpean gordetzera behartua sentitzen zuen bere burua.

Pentsamendu hauei bueltaka ari zela, ezagutu egin du kabina barruko bozgorailuetan aitortzera etorritako gizonaren ahotsa. Horregatik, hegazkina aireratzen hasi denean, Jon zutitu eta builaka hasi da, bere onetik aterata. Hegazkina geldiarazi beharra zegoen. Erozat hartu dute eta bost minutu beranduago hegazkina airean lehertu da bertan zihoazen guztiak hil direlarik.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK
Gatazken ebazpena

4.5.2. Hitz egin bai, entzun ere bai!

$$\text{Elkarrizketa} = \text{Hitz egitea} + X$$

$$X = \text{Elkarrizketa} - \text{Hitz egitea} = \text{Entzutea}$$

Sarrera

Sarritan entzuten da: arazoak hitz eginez konpontzen omen dira. Gatazka baten erdian, mutur-joka hasi ordez, “hitz egin dezagun” esaten duenak urrats garrantzizkoa ematen du, eta noranzko egokian eman ere, gauzak indarkeriarik erabili gabe konpontzeko jarra-
ra ona erakusten baitu. Nola hitz egin ere ikasi egin behar da. Izan ere, elkarrizketak maiz ahazten dugun bigarren osagai bat baitu: entzuten jakitea.

Helburuak

- Gatazken konponketarako hitz bidezko prozedurak erabiltzearen komenentziaz jabetzea.
- Elkarrizketak, emankorra izango bada, hitz egitearekin batera entzuten jakitea ere eskatzen duela ulertzea.
- Edozein eztabaidatan arrazoia bi parteek izaten dutela onartzea.
- Komunikazio gaitasuna, enpatia eta helburu bateratuak lortzeko elkarlanerako tre-bezia sustatzea.
- Eztabaida giroan gaudenean, arauak errespetatuz eta jendetasunez jokatzeko ikas-
tea, betiere alderdi positibo eraikitzaileak azpimarratuz.

Metodologia

Jarduera honetan planteatzen dugun egitekoa prozedurazkoa da erabat. Hitz bitan: auke-
ratutako gatazka jakin baten inguruko eztabaida aurrera eramatea, arazo horretarako
konponbidea bilatuz. Ez dugu, ordea, eztabaida hori nolana burutuko, “Hiru txanden”
ereduari jarraituz baizik. Eredu hau Elkarrik sortu, landu eta burutu du.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

HIRU TXANDEN METODOA Eztabaida dinamizatzeko gida

I. ZATIA

1. urratsa	Gatazka, eztabaida edo arazo bat aukeratu / Taldeko dinamizatzaileak aukeratuko du. Gaiak ahalik eta polemikoena eta eztabaidagarriena behar du izan, gutxienez aurkako bi jarrera (itxuraz behintzat) adostezinak sortuko dituena. Behin aukeratu eta gero, eztabaidaren izenburua era positiboan aurkeztea komeni da (arazoa azpimarratu beharrea konponbiderako saiakera gisa agerraraziz). Aurkezpenaren ostean bost minutu utziko zaizkie ikasleei gaiaren inguruko lehen hausnarketa pertsonala egin dezaten.
2. urratsa	Eztabaida irekia eta bat batekoa / Nahi duenak hitz egin dezake, txanda eskatu gabe. Hasierako giroa hotza bada, dinamizatzaileak piztu egin beharko du. Behin abiatu ondoren berak ez du moderatzaile lanik egingo. Ikasleak beren gisara utziko ditu. Jarrera desberdinen arteko listarra agerian uztea da helburua. Argudioak errepikatzen hasten direnean, ez atzera ez aurrera gelditzen garenean (20-25 minutu inguru) eztabaida moztu egingo du dinamizatzaileak. Ikasleei eztabaida blokeatuta dagoela ulertarazten dienean, hurrengo urratsari ekingo zaio.
3. urratsa	Eztabaidaren blokeoa eta lehen ondorioa / Dinamizatzaileak orain arte lortutakoaren analisia egingo du. Ordu erdiz eztabaidan aritu ondoren, jarrera kontrajarriak hasieran baino urrunago daude elkarrengandik. Ondorioz, elkarriketa egiteko modua bera berrikusi beharrea gaude.

II. ZATIA

4. urratsa	Eztabaida berriro hasi arau berriekin / Aurreko saioa ahaztu eta berri bati ekingo diogu (45-50 minutukoa). Eztabaidaren izenburua gogoraziko zaie, era positibo eta eraikitzailean. Bigarren saio honetan arau berriak izango ditugu eta parte-hartzaileek (dinamizatzailea ahalik eta gehien izan daitezen ahaleginduko da) hitz egiteko hiru aukera izango dituzte, hiru txanda.
5. urratsa	Lehen txanda / Taldeko kide guztiek har dezakete parte, txanda eskatuta. Pertsona bakoitzak denbora mugatua izango du (bi minutu). Hitz egiteko duten denbora horretan soilik euren iritzia azal ditzakete (ez besterenak eztabaidatu edo erantzun). Inork ezingo du besteen jarduna eten.
6. urratsa	Bigarren txanda / Taldeko kide guztiek har dezakete parte, banan-banan. Txanda hau galderak egiteko (besteen azalpenen ingurukoak) eta erantzuteko da. Ezin dira besteen esku-hartzeak eten. Besteen esanak eztabaidatu edota haiei aurre egitea debekatuta dago.
7. urratsa	Hirugarren txanda / Denek har dezakete parte, betiere besteen esku-hartzeak eten gabe. Txanda honetan, parte-hartzaileek besteek azaldutakoaren alde interesgarri eta positiboan azpimarratzeko hartuko dute hitza. Dinamizatzaileak (edo aukeratutako laguntzailearen batek) txanda honetan esandakoak akta batean bilduko ditu.
8. urratsa	Aktaren prestaketa / Taldeak hamar minutuko atsedena hartzen duen bitartean, dinamizatzailea hizketan aipatu diren antzeko ideiak (helburuak, estrategiak, proposamenak...) laburbildu eta egituratzen saiatuko da (oinarriko edukiak, lauzpabost ideiatan).

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK
Gatazken ebazpena

III. ZATIA

9. urratsa	Aktaren aurkezpena eta balorazioa / Dinamizatzaileak akta aurkeztuko du, bere izaera eraikitzailea azpimarratuz. Taldekideen adostasun horiek elkarlanari hasiera emateko abiapuntu baliagarriak izan daitezke.
10. urratsa	Iritziak trukatu eta aukerak irudikatu / Aktaren edukiari buruzko iritziak trukatzeko minutu batzuk hartuko ditugu. Litekeena da elkarlanerako ardatz izan daitekeen ideia edo ekimenen bat sortzea.
11. urratsa	Esperientziaren ebaluazioa / Honako galdeketa pasa dakieke ikasleei. 1. Interesgarria iruditu al zaizu? (1etik 10era). 2. Ekarpenik egin al dizu? 3. Saioa nolakoa iruditu al zaizu? Luzea / Normala / Motza. 4. Aukeratutako gaia gustukoa al duzu? (1etik 10era). 5. Taldeko dinamizatzailearen lana baloratu (1etik 10era). 6. Metodo hau hobetzeko iradokizunak edo proposamenak:

Baliabideak

Honekin batera doazen argibideez gain Elkarri prestaturiko gida erabiliko dugu. Beren webgunean (www.elkarri.org) aurki liteke: Hiru txandatan, hezitzaileentzako gida didaktikoa.

Iraupena

Bi orduko saioa (luzatu egin liteke, ikasleek interesa dutela ikusiz gero).

Orientazioak

Elkarri 1992. urtean jaio zen gizarte mugimendua da, euskal gatazka elkarrizketa eta akordioaren bidez amaitu beharra dagoela aldarrikatzen duena. Urte luzetako esperientziak zera erakutsi die: gatazkek konpontzeko bidean jarri ahal izateko, ez dela aski hitz egiteko prest egotearekin. Hitz egiteaz gain entzuteko prest ere egon beharra da.

Ikasleek egunero trebatzeko proposamena: konbentzimendu horretan oinarrituz sortu da *Hiru txanden metodoa*, edozein eztabaida aurrera eramateko baliagarri izango zaiguna.

Gatazka bat dugunean, kontua ez da arazoa non ote dagoen edo erruduna zein ote den galdetzea. Hori baino lehenagokoa da arazoa konpontzeko zer egin genezakeen argitzea.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

HIRU TXANDEN METODOA

Oinarri teorikoak

Edozein istiluren aurrean, norbaitek “hitz egin dezagun” esaten duenean jarrera positiboa erakusten du. Gauzak bide onez konpontzeko borondatea behintzat baduela esango genuke.

Askotan, ordea, “Hitz egin dezagun” hori ez da nahikoa izaten. Asmo ona erakusten du, baina hutsuneak ere izan ditzake. Hala nola: ekarpen oparoak egiteko gauza izan arren, taldean hitz egitera ausartzen ez direnen isiltasuna; gauzak azaltzeko duten erraztasunagatik eztabaida maneiatu dezaketen hizlari trebeen eragin maltzurra; erabateko arrazoia dutela sinetsita, gainerakoak limurtzen baizik saiatzen ez direnen ekarpen antzua eta, horrez gain, elkarri entzuten ez dioten elkarrizketa (bakarrizketen sorta lotura gabea, berez) alferrikakoa.

Horregatik, “Hitz egin dezagun” esatea aski ez delako, Elkarri paradigma berria proposatu zuen: “Entzun dezagun”.

Berri honek ere ez du, jakina, arrakasta bermatzen. Hori bai, aurreko ereduak zituen ahulezia asko gainditzen ditu. Izan ere, “Entzun dezagun” eredu aurrera eramateko ezinbestekoa da, lehendabizi, arazoa mahai gainean jartzea, eta bakoitzak nola ikusten duen argitzea. Hala ere, funtsezko galdera ez da “Non dago arazoa?”, eta ezta “Zein da erruduna?” ere, baizik eta “Non dago irtenbidea?” eta “Nola aurki genezake guztion artean?”. Argi eduki behar baitugu alde denek izango dutela egiaren zatiren bat eta konponbidea denon mesedetarako izango dela. Horretarako, nahitaezkoa da bestearen arazoak entzutea, eta baita gureak azaltzea ere, noski.

elkarri



5. BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.1. Arrakasta

5.1.1. Arrakaskostata.

Sarrera

Pertsona arrakastatsuak izendatzea eskatuko baligukete, zeintzuk izendatuko genituzke? Haiiek bai dutela dena erraza eta dena asebeteta!

Horrela ote da benetan? Lortu dutena ez ote dute kostata lortu? Benetan ote daude hain gustura? Hausnar dezagun.

Helburuak

- Arrakasta, ia beti, aurretik ondo egindako lanaren ondorioa dela jabetzea.
- Zortearen bidez lortutako arrakasta azkartasun berarekin galtzeko arriskua dagoela jabetzea.
- Adinaren arabera, arrakastak duen esanahiaren eboluzioaz jabetzea.

Metodologia

Jardueraren lehen partean, irakaslea, "zortea" eta "ahalegina" kontzeptuen bidez, bizi-tzan ditugun helburuak betetzeko bidez arituko da. Horretarako baliagarri izango zaizkio eranskinean jasota dauden arrakastaren inguruko hainbat esaldi ezagun.

Jarraian, astean zehar egin beharreko lana aurkeztuko du (lan hau matematikako estatistika arloan landu daiteke Batxilergoan). Ikasle bakoitzak taula batean jaso beharko ditu hainbat lagunek "arrakasta duen pertsona" gisa izendatuko dituen bosna izen. Galderak, ordea, adin desberdinetako lagunei egin beharko dizkie: 11 urte bitarteko 5 haur, 12-18 bitarteko beste 5, 20tik 60ra bitarteko beste 5, eta azkenik, 60tik gorako beste 5.

Aipatutako matematika arloan landu izan diren kontzeptuak oinarri hartuta gehien errepikatzen diren izenak zerrendatuko dira adinen arabera sailkatuta, eta jatorria "zortea" edo "ahalegina" izan den adieraziko da.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

Talde handian:

Eraitza hauek talde handian komentatuko dira, adinean aurrera egitean arrakastak zer nolako bilakaera duen aztertuz. Agertu diren izenen bizitzaren inguruko aipamenak egin litezke, arrakasta errazak edo faltsuak izan duen bilakaerarekin kasu askotan. Aldi berean, galdeketa jaso diren emozioen inguruko hausnarketa ere egin daiteke.

Baliabideak

Eranskinak eta datuak biltzeko tresnak.

Iraupena

Bi saio.

Orientazioak

Ariketa bukatzeko beste aukera bat: gustukoen izan duten esaldia kartulina batean idatzi eta apaindu, ahalik eta era erakargarrienean. Gero, gelan zintzilikatuko dugu.

Ikasleek egunero trebatzeko proposamena: aukera ezazu esaldietatik gehien gustatzen zaizuna eta errepika ezazu une egokia gertatzen zaizunean, astean zehar.

Eranskinak

I.- Arrakastaren inguruko esaldiak

<http://www.frasescelebres.net/frases-de-exito.2.html>

- Saia zaitetz, beti, ahal duzun guztia ikasten, jakinduria baita ate asko irekiko dizkizun giltza.
- Arrakastatsua izatea egiten duzun guztiarekin ondo sentitzea da.
- Arrakasta lortzea erraza da. Zaila merezi izatea da.
- Leku batean bakarrik dago "arrakasta" "lana"ren aurretik: hiztegian.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

- Badira bi hitz ate asko zabalduko dizkizutenak: “tira” eta “bultza”.
- Ez zaitetz arrakastaren zain egon. Bera etorriko zaizu.
- Arrakasta ahaleginaren poderioz gauditutako porrota da.
- Arrakasta zorte ona besterik ez da!!! Eta bestela galdetu ez dutenei.
- 10 urte baino gehiago darama egun bateko arrakasta lortzeak.
- Atsegina da pertsona garrantzitsua izatea, baino garrantzitsuagoa atsegina izatea.
- Arrakasta lortzeko azala beltzaran izan ezazu; etxe dotore batean bizi zaitetz, nahiz bebarruan izan; modako jatetxetan ikus zaitzatela, nahiz eta kopa bat besterik ez hartu eta dirua eskatzen baduzu, asko eskatu.
- Arrakasta izan nahi baduzu, dena agindu eta ezer ez bete.
- Ez dakit zein den arrakastaren giltza, baino porrotarena behintzat denentzat atsegin izaten saiatzea da.
- Egun batean, Andres Segovia, gitarra-jole ezaguna, eman zuen kontzertu batetik irteten ari zela, norbaitek esan zion:
 - *Bizitza emango nuke zuk bezala jotzeagatik.*Eta honek erantzun zion:
 - *Horixe da nik ordaindu dudana ere.*

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

II.- Datu biketarako taula

ADINA: 6-11

PERTSONA
ARRAKASTATSUA

ZORTEZ ALA LANA
EGINDA

ZEIN SENTIMENDU
SORTZEN DU ZUGAN

ADINA: 12-19

PERTSONA
ARRAKASTATSUA

ZORTEZ ALA LANA
EGINDA

ZEIN SENTIMENDU
SORTZEN DU ZUGAN

ADINA: 20-60

PERTSONA
ARRAKASTATSUA

ZORTEZ ALA LANA
EGINDA

ZEIN SENTIMENDU
SORTZEN DU ZUGAN

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

ADINA: 60-100

**PERTSONA
ARRAKASTATSUA**

**ZORTEZ ALA LANA
EGINDA**

**ZEIN SENTIMENDU
SORTZEN DU ZUGAN**



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

5.1.2. Ezkutaleku perfektua.

“Arrakasta, nahi duzun hori lortzea da. Zoriona, daukazuna baloratzea”.

Sarrera

Zoriona eta arrakasta, biak beti batera ote doaz? Zer da publizitatearen bitartez saltzen digutena? Zein metodo erabiltzen dituzte? Gutako bakoitza, une batez, publizista bihurtuko da eta jendearentzat erakargarria izango den mezu bat asmatuko du.

Helburuak

- Zoriona eta arrakasta kontzeptuen atzean dagoen edukiaz jabetzea.
- Egunero jasotzen ditugun mezuen aurrean irizpide kritikoa izateko gaitasuna bereganatzea.

Metodologia

Talde txikitan:

Jardueraren lehen partean, irakasleak izenburuko esaldi horren inguruko hausnarketa bultzatuko du. Horretarako, eranskinean dagoen autoen publizitatea erabil dezake eta kontsumoa bultzatzen duen egungo gizartearen ezaugarriak jorratu. Azaleko arrakasta ala zoriona, eskaintzen zaiguna zer den aipatuko du. Hausnarketa honetan, “Ezkutaleku perfektua” aurkezpena erabil liteke laguntzeko.

Behin hau egin ondoren, talde txikitan banatuko dira ikasleak eta publizista talde bat izango dira. “Ezkutaleku perfektua” aurkezpeneko mezua oinarritzat hartuta, beraiek zabaldu nahi duten mezua osatuko dute. Aukera zabala izango dute: produkturen bat saldu nahi duten ala mezu bat soilik, zein produktu, zer nolako baliabide teknologikoak erabili horretarako...

Bukatzean, gauzatu duten dokumentu hori besteen aurrean azalduko dute beraien helburua zein izan den azalduz.

Talde handian:

Honelako gaiak aipa ditzakegu: egungo gizartean arrakasta nola azaltzen den, zein

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

mezu jasotzen ditugun. Guk mezu horiek sortzean, sartu nahi dugutena bereizteko gaitasun gehiago izango al dugun. Zeren bila ari garen gauzak erosi nahi ditugunean...

Baliabideak

Eranskinak eta informazioa biltzeko eta taxutzeko tresnak.

Iraupena

Bi saio.

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: jasotzen ditugun publizitate-mezuei begiak eta belarriak zabaldu. Aukeratu oso deigarria egin zaizun mezu bat eta hurrengo saioan besteekin komentatu.

Eranskinak

I.- “Ezkutaleku perfektua”

Power Point aurkezpena.

II.- Autoen publizitatea

Eranskinen CDan daude hainbat publizitate-orri.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK



5.2. Helmugak

5.2.1. Beharrak, nahiak, ametsak eta eldarnioak.

Sarrera

Gizaki guztiok zoriontsu izan nahi dugula egia izanda, ez da egia txikiagoa askotan gure zoritxarraren zergatiak gure baitan bilatu behar ditugula. Ilusioak behar-beharrezkoak dira bizitzan. Lortu ezin diren gauzekiko obsesioak, aldiz, ezin kaltegarriago izan daitezke.

Helburuak

- Benetako behar eta nahiak eta inguruak eragindakoak bereizteko hausnarketa saioa egitea.
- Desiren aukeraketa desegokiak barne ongizatea zenbateraino baldintza dezakeen konturatzea.

Metodologia

Testuaren bukaeran egitekoa zehazten duten argibideak jarri ditugu. Printzipioz banaka egin beharko luke ikasleek bakoitzak bere iruzkina. Gero, talde txikietan edo talde handian iritzien bateratzea egin liteke.

TESTUA

Duela hogeita hamar urte inguru, Abraham Maslow psikologo entzutetsuak plazaratutako teoriak zioenez, giza portaera pertsonak dituen beharren hierarkiaren arabera izaten da. Hau da, gizakiok beharrik premiazkoenak asetzera jotzen dugu lehenbizi, esaterako behar fisiologikoak. Horiek asetuta daudenean baino ez dira beste goi-mailako premiak azalerraten. Maslowen hitzetan, "Egia borobila da gizakiak ogia baizik ez duela behar bizitzeko, ogirik ez duenean edo eskas duenean. Zer gertatzen da ordea, gizakion nahiekin, ogia soberan dagoenean, tripa egunero betetzeak kezkatzeko gai izateari uzten

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

dionean?”.

Ohioko (AEB) Unibertsitateko psikiatra talde batek 2000 urtean argitara emandako ikerketa batek galdera horren erantzuna eman diezaguke. Bost urteren buruan sei mila laguni egindako galdeketetan jasotako emaitzek zera erakusten dute, XXI. mende hasieran bizi garenon ase beharreko premiak hauexek direla, hurrenez hurren: osasuna, independentzia, jakin-mina, onartuta sentitzea, ordena, dirua aurreztu ahal izatea, ohorea, idealismoa, gizarte-harreman egokiak, familiako giro ona, mendekua, maitasuna, janaria, jarduera fisikoa eta lasaitasuna. Bitxia da benetan, AEBetako gizartearen, halako gizarte garatu eta kontsumista baten lehentasunak horiek izatea, jendearen jokaera arautzen duten asetu beharreko premiak horiek izatea, alegia. Are bitxiago dena, ordea, beste hau da: askoz erosotasun gutxiago dituzten gizarteetan ere, baita beren oinarrizko premiak asegabe dituztenetan ere, jendeak goi-mailako beharrak asetzeari ematen diola lehentasuna, hala nola jakintzak ugaritzeari edo luxuzko objektuak eskuratzeari, baita oinarrizko beharrak asetzearen aurretik ere zenbaitetan. Ohioko ikerlarien buru egin duen Steven Reiss irakaslearen ustez, ulertzeko zailak irudi dakizkigukeen joera hauen atzean, berak “ustezko nahiak” deitzen dituenak egongo lirateke, hau da, gure ingurutik -publizitateak esate baterako- eragindako behar edo desirak. Reissek esaten duenez, mezu horien eraginez, gizartea bitan erdibitzen da: objektu horiek eskura ditzaketenak batetik; bestetik haiei begira, eskuratu ezinean, bizi direnak. Eragindako nahi hauek badute, gainera, berezitasun bat: inoiz ez gaituzte erabat ase uzten. Lortu ala ez, behar hauekin inoiz ez baita aski izaten, beti gehiago behar dugu. Ondorioz, nolana ere, frustrazioa eragiten digute beti.

Izan ere, gure irizpidetik kanpo egon litezkeen gauzen bila abiatzen garenean, beti aurreikusi beharra dago, agian, lortuko ez dituguna. Hori egin ezean, atsekabea eta mina ekar diezagukete. Aipatu irakasleak esaten duenez, gure gizartean hedatze ari den estresa eta egonezinaren zergati nagusia horixe da, alegia, erdietsi ezin



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

litezkeen gauzen atzetik inozoen pare ibiltzea. *“Horregatik, psikologoek honako aholkua eman ohi diegu gure bezeroei: bere buruari hurbileko helburu txikiak jar diezazkiotela, urrutiko helmuga handi zailtara poliki-poliki iritsi ahal izateko. Eskailera bat igotzea bezalakoa da hau. Goian zer aurkituko duzun ez dakizunez, hoberena mailaz maila joatea duzu. Nolanahi ere, goraino iritsi behar horrek ezin du gure bizimodua erabat baldintzatu”. Era berean esan behar da, ordea, ilusiorik edo desiorik gabeko bizitza ere bizitza tristea izan litekeela benetan. Hala dio Acarin neurologoak:*

“Neurobiologiaren ikuspuntutik, ilusioa motibazioaren lagungarri gertatzen den emozioa da. Motibazioak bizitzarekiko interesa piztuta mantentzen laguntzen digu. Areago, nahiek, betetzen direnean, plazerra ekartzen digute”.

Erdiestezinak diren gauzeekin amets egitea onuragarri ala kaltegarri ote dugun galdetuta, Arribas psikiatrak zera erantzun digu: *“Sarri askotan lortzeko ezinak zaizkigun gauze-kin amestean gure buruari ihesbidea irekitzen diogu, tranpa baten modukoa, gustuko ez dugun egoera erreal batetik ihes egin ahal izan dezan. Engainu horrek kontrolpetik alde egiten digunean sortzen da arazoa. Orduan, desioaren betetze ezak zapuztea dakar. Zerbaitetan, lortzen zailak diren helburuak benetako nahi bihurtzen ditugu. Eta horrek bizitzan bene-benetan bilatu behar dugun lehen gauza aurkitzea galarazten digu: zoriontsu izatea, alegia”.*

(Iturria: Quo aldizkaria, 113. zkia, 2005eko otsaila, 58-61. or.)

1. Emandako testuari, zure ustez, ondo doakion izenburua jarri.
2. Zerrenda itzazu testuan ageri diren ideia nagusiak, eskema batean sailkatuz.
3. Iruzkin kritikoa. Azal ezazu testuan jorratzen den gaiaren inguruan duzun iritzia, idatzian azaltzen diren ideiak komentatu eta alde nahiz kontra dituzun usteak argudiatuz. Zaindu itzazu idatziaren forma (ortografia, egiturak, joskera...) zein edukia (koherentzia eta abar).

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

Baliabideak

Ikasleen hausnarketa eragiteko baliagarri den testu egokia.

Iraupena

Bi saio.

Orientazioak

Jarduera honen izaera guztiz akademikoa da, unibertsitaterako sarbide hautaprobetan ikasleek egin behar izaten duten testu iruzkinaren egitura jarraitzen du ia erabat. Aukeratu dugun testu zatia dibulgazio orokorreko aldizkari batetik aterea da baina, jakina, gai hauekin zerikusia duen beste edozein idatzi har liteke lanerako.

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: zerbait eskuratzeko gogoia sentitzen duzunean, zerbait erostera zoazenean, galde egiozu zure buruari ea zergatik egiten ari zaren hori, zerk eraginda, zertarako...

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

5.2.2. Enbido!

“Patuak ditu kartak banatzen. Jokatu, baina, guk jokatzeko ditugu”.

Sarrera

Mota desberdinetako jokoak daude. Batzuetan, erruletan esaterako, dena zoriaren menpe dago. Beste batzuetan (pokerra, musa...) zortzarekin batera, jokalariaren trebeziak, ausardiak, ahaleginak erabakitzen du azken emaitza. Ezin uka liteke, txiripak erabakigarri suertatzen direla zenbaitetan bizitzan. Gehienetan, ordea, era guztietako arrakasta ahaleginaren eskutik etorri ohi da.



Helburuak

- Bizitzan eduki daitezkeen helmuga desberdinak bereiztea (izatearekin, edukitzearekin eta egitearekin zerikusia dutenak, hots, pertsonalak, materialak eta profesionalak).
- Betiere ametsak izateak (ametsak izaten jarraitzeak) duen garrantziaz jabetzea.
- Guretzat benetako balioa duten helmugak ondo aukeratzearen garrantziaz ohartzea.
- Helmugen lorpena, beti, esfortzuaren eskutik etortzen dela konturatzea.

Metodologia

Jardueraren helburuetara iristeko hiru pertsona (printzipioz) ezezagunen biografiak irakurtzetik abiatuko gara.

Talde txikitan:

Lauzpabost laguneko taldeak osatu eta talde bakoitzari pertsonaia horietako baten biografiaren “zatiak” emango zaizkio (puzzlearena egitea ala ez aukerakoa da, bizitza ez zaigula “tokatzen” adierazi nahi da, bizibidea “osatu egiten” dugula gure eginekin, erabakiekin, egin gabe utzitakoekin, eta abar). Taldeak bizibideari dagokion testua osatu

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

beharko du lehenbizi. Gero, taldekide batek testu hori gainerako guztientzat irakurriko du (berdin egingo dugu hiru biografiekin).

Talde handian:

Irakasleak pertsonaiak deskubrituko ditu eta irakurritakoaren inguruko eztabaida bideratuko du.

Bakarka:

Ikasle bakoitzak e-mail bat idatzi beharko dio hiru horietatik aukeratzen duen pertsonaia-ri, zera esanez: ikastetxeko aldizkarian argitara emateko berari elkarrizketa egin nahiko liokeela. Adierazi behar dio, halaber, zergatik aukeratu duen, bere bizitza edo izaerako zerk eraginda, eta bide batez, egingo lizkiokeen galderaren batzuk aurreratuko dizkio.

Baliabideak

Ez da ezer berezirik behar. Hala ere, nahi izanez gero, ikasleak interneten sar daitezke pertsonaiei buruzko datu gehiago bilatzeko.

Iraupena

Bi saio.

Orientazioak

Talde handian; irakasleak hausnarketa gidatzeko material gehigarria hau izan daiteke:

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

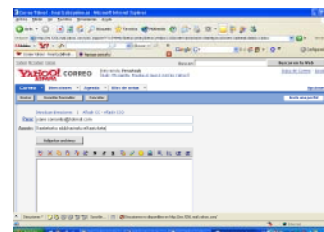
HELMUGA = EGIA BIHURTZEA ERABAKI DUDAN AMETSA

Era desberdinetako helmugak daude. Batzuk gauzak edukitzearekin dute zerikusia (materialak). Beste batzuk zerbait izatera iritsi edo gauzak ondo egiteko nahiarekin (profesionalak). Azkenik, helburu batzuk gure izaera osoa ukitzen dute, nolabaitekoak izateko, gure burua hobetzeko gogoarekin lotutakoak dira (personalak). Denborari begira ere batzuk laster batean eskuratzekoak izaten dira; beste batzuk epe luzera begira bururatutakoak. Baina den-denek dute atzean definizioak dioena: asmo kontziente hori, ametsa egi bihur dadin ahalegintzeko erabakia.



Biografiak irakurri ostean hizketa bideratzeko planteak litezkeen galderak

1. Zein da pertsonaia bakoitza?
2. (Ez badituzte asmatu, identifikatu eta gero) Ezagutzen al dituzu?
3. Zein da denetan ezagunena? Zeinen bizitza eredarriena? Bat al datoz?
4. Nolako helmugak (era guztietakoak) izan ditu bakoitzak bere bizitzan? Nolakoak ditu orain?
5. Zerk ekarri dio, bakoitzari, arrakasta? Zoriak? Esfortzuak? Ingurukoek?...
6. Nola egin dio aurre, horietako bakoitzak, zoritxarrari harrekin topo egin duenean?
7. Zeinek lortu du, zure ustez, arrakasta? Eta zoriona?
8. Zeini idatziko diozu mezua? Zergatik?



Ikasleek egunero lantzeko proposamena: txiripak txiripa, gure izaerak eta gure eginek erabakitzen dute bizibidea. Helmugak ondo aukeratzea eta haien bilaketan iraukortasuna, eguneroko ahalegina. Hor dago benetako arrakastaren gakoa. Ondo logoke hau noizean behin gogoratzea.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

1960an jaio zen Albaceteko herrixka batean. Bere familia ezin behartsuagoa zen. Bedera-tzi urte zituela, aitak etxetik alde egin zien. Senideetan zaharrena izaki, eskola utzi eta lanean hasi beharra izan zuen, amari laguntzeko. Garai hartan denetik egin zuen: almendrak bildu, globoak edota turroia salduz herriz herri ibili...

Hamabi urterekin hotel batean hasi zen lanean, atezain eta maletak garraiatzen. Eskolara ez joanagatik, irakurtzeari ekiten zion bere denbora librean. Hamasei urterekin ikasketei berrekitea erabaki zuen, ez nolanahe ordea. Egunez lan egin (zine batean, zerbitzari gisa, eta abar) eta iluntzean ikasten zuen. Hala bukatu zuen batxilergoa.

Filosofia ikasteko erabakia hartuta abiatu zen Valentziara, matrikula egitera. Trenetik, ordea, Farmaziako fakultatea ikusi eta bere itxurak erakarri egin zuen. Karrera bukatu zuenean sari berezia eman zioten.

Beka bat jasota Italiara abiatu zen. Ordurako bere jakin-mina genetikaren alorrera zegoen bideratuta eta handik alde egin behar zuela sentitu zuen. Ingelesa askorik ez bazekien ere, Inglaterrara joan zen lehenbizi, baita gerora Alemaniara ere. Ikasteko zuen grinak eta gaitasunak txundituta utzi zituzten bere maisu eta lankideak bazter guztietan.

Ezkondu eta bi alaba izan zituen. Haietako batek, hiru urte zituela, eskuak larriki erre zituen etxeko istripu batean. Berak zaindu zuen eta sendaketak egunero egin, azala birsortu zitzaion arte. Istripu honek handik aurrerako bere lan zientifikoa baldintzatu zuen zeharo.

Azken urteotan ehunen birsortzearen inguruko ikerketak egiten ari da, alor horretan dagoen ikastegirik puntaoenean zuzendari (Californian). Horretaz gain, beste hainbat proiekturen gidari edo laguntzaile ere bada (Katalunian, Euskadin...) eta mundu osoan, alor horretako aditurik nagusienetakotzat daukate.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

El Fiorito izeneko auzoan jaio zen 1960an, familia ugari bezain pobre batean. Txabolez osaturiko auzoa da El Fiorito, eta Buenos Aires hiriburuko kanpoaldean dago.

Txiki-txikitatik erakutsi zuen baloiarekiko trebetasun harrigarria. Bi urteren buruan berderatzi maila igo zituen eta hamabost urte besterik ez zituela Argentinako futbol ligaren lehen mailan estreinatu zen. Hamazazpi urte zituela bertako selekziorako hautatu zuten lehenbiziko aldiz. Hemeretzi urte zituela munduko txapela eskuratu zuen, artean, jubenilen taldearekin. Hogeita bat urterekin bere ametsetako taldean jokatzera lortu zuen, Argentinako indartsuenetakoa: Boca Juniors.

Bere trebeziaren sona munduan hedatzen ari zen. Hogeita bi urte besterik ez zituela Europara egin zuen jauzi. Bartzelonak 1.200 milioi pezetako kontratua egin zion. Erraz irabazitako dirua erraz joaten zitzaion, ordea, iluntzetako ospakizun entzutetsuetan. Urtebete baino ez zuen egin Espainian. Italiatik deitu zioten, are diru gehiago eskainiz. Futbolari eta parrandazale ospea elkarrekin hazi ziren. Hala ere “historia osoan izandako jokalaririk behinena” zen askorentzat, hogeita sei urterekin munduko txapela jantzi zuenean.

Hiru urteren buruan ezkondu eta bi alaba izan zituen.

Handik aurrera erabateko gainbehera etorri zen. Kirolari dagokionez, bizpahiru aldiz positiboa eman eta zigorrak jaso zituen. Fisikoki erabat galduta, jokalaria gisa lotsagarri, futbola utzi beharra izan zuen. Zelaietatik kanpo ere bizpahiru aldiz auziperatu zuten, droga trafikoa, prostituzioa eta kalean eragindako istiluen ondorioz. Ordura arte ugari izandako lagunak bakantzen hasi ziren.

Gaur egun osasun arazo larriak ditu, ospitalean sartu-atera dabil etengabe, bere mendekotasunak direla, bihotza nahiz gibela erabat hondatuak dituela, urdaila ere txikitu beharra izan zioten oso gizen zegoelako.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

Bere aita txirrindulari amorratua izaki, bizikleta oparitu zioten bost urte bete zituenean, Torrot berde bat. Hura izan zen lehena, ez ordea azkena. Izan ere, oso gazterik erabaki baitzuen berak, neska izanagatik (kirol hori artean oso maskulinoa baitzen) txirrindularia izango zela.

Familiaren babesa bazuen, Espainiako txapeldun domina ere eskuratu berria, baina, hamasei urterekin ez zuen etorkizunik ikusten, hemendik atera gabe ez behintzat. Horregatik alde egin zuen Italiara, han seriotan hartzen baitzituzten neska txirrindulariak. Bere ametsa betetzera zihoan.

Bizitzak, ordea, ustekabe latza zuen bere zain. Bizkarrezurrean zituen oinazeak zirela eta egin zioten miaketa batean ornoen arteko diskoak higatuak, oso, zituela aurkitu zioten. Orena kirola uztea izango zen. Jarraitu nahi izanez gero hura operatu beharra zegoen. Erantzuna garbi zuen berak. Ebakuntza ostein izandako konplikazioen eraginez mugitu ezinik geratu zen ia bi urtez. Medikuek gehiago ibiltzeko gauza ez zela izango pentsatu zuten. Bere kemenari esker onik atera eta, errekupeazio luze eta mingarri baten ondotik, berriro bizikleta gainean jartzeko moduan jarri zen. Gainean jarri eta lehiatzeko moduan.

Gizonezkoen kirolean garaipenak izan ohi duten oihartzunik izan ez badute ere, hor daude bere eginak: hiru Tour irabazi, bi Giro, erlojuaren kontrako munduko txapelketa eta beste hainbat eta hainbat lasterketa. Denean izan du, beti, senarra eta familia osoaren laguntza.

Hogeita hamar urteen muga pasa berria duela, lehia uztea erabaki du, nekea du gorputzean, aspertu da agintariengandik eskerronik jasotzen ez duen lan honetan. Beteak ditu, gainera, bere ametsak.

Orain beste amets batzuk ditu, kirolarekin lotuak eta bestelakoak. Bere senarrarekin lasaia-
go egoteko astia gozatu, umeak izan...

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak



Juan Carlos Izpisia Belmonte

(Hellin, 1960)

Bere lan alorrean hoberenetakoa izan arren, ezin umilago ageri da bere buruaz galdetutakoan. Ez du uste haurtzaroko bizipenetan ezer berezirik dagoenik. "Garai hartan ume batek lan egitea ez zen hain harrigarria, beharra handia zen eta etxean lagundu beharra zegoen", dio. Bere bizitzan txiripek sekulako garrantzia izan dutela pentsatzen du: "Uste dut txiripek baldintzatzen dutela gu guztion bizitza. Gauzak gure aurretik pasa egiten dira, trenak bailliran, eta gure esku dago hartzea ala ez. Hori bai, gero aukeratu duzun horretan dena eman beharra dago, pasioa, arrakasta izango baduzu. Ez dut uste talentu edo adimen berezirik behar denik, gogoia behar da, kuriositatea, helmugak argi izatea". Gazteentzat aholku hauxe du: "Jakin-mina behar da, asko irakurri, denetarik, belarriak eta begiak ondo irekita ibili beti, ingurukoengandik ere asko ikasi liteke eta".



Joane Somarriba

(Sopela, 1972)

Bere ametsak betetzearren lana gogor egin behar izan du. Hemeretzi urte zituela bizi izan zuen esperientziarik gogorrenak betirako elbarri gertatzeko zorian utzi zuen. "Medikuek ez zuten itxaropenik, asko jota oinez ibiltzeko gauza izango nintzela esan zidaten. Gogoan dut paseotxo bat emanda etxera bueltatu nintzen batean bizikleta berria nuela zain egon-gelan. Egun hartan bertan etxeari buelta eman nion. Hurrengo egunean gehixeago eta hurrengoan gehiago...". Arrakasta lortu du askorentzat gizona den kirol batean: "Hori ere latza izan da oso, guk askoz baldintza kaxkarragoetan egin behar genuen dena, lansariak, hotelak, janariak... behin baino gehiagotan gure patrikatik gauzak ordaindu behar genuen. Kontua da zerbait nahi duzunean borrokatu egin behar dela, besteren zain egon gabe". "Atzo arte txirindularitza izan da nire bizitza ia-ia osoa. Orain beste gauza batzuen garaia iritsi da. Beste bizimodu bati ekingo diot, amets berriak betetzeari".

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak) • 16 · 18 urte

260

adimen emozionala



Diego Armando Maradona

(Buenos Aires, 1960)

“Ni ondo nago, nire gaitzen istorioa horiek denak kazetarien asmakizunak dira”. “Drogak hartzen nituela esan zuten. Gezur horren atzean Estatu Batuetako gobernu zegoen, ezin eraman dute eta, ni Castroren laguna izatea”...



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.3. Ekintza-plana

5.3.1. Dena prest, goazen!

Sarrera

Bizitzan ametsak edukitzea ona da, beharrezkoa ere badela esan daiteke. Amets horiek helburu bihurtzeko, ordea, ezinbestekoa da gura dugun hori nola, noizko... lortuko dugun hausnartu eta erabakitzea. Jarduera honekin, ametsetako bidaia aitzakiatzat hartuta egingo dugu proba.

Helburuak

- Edozein helmugara iristeko bidean, zer, nola, noiz... egingo dugun aurrez pentsatzeak duen garrantziaz jabetzea.
- Gure nahiak betetzeko planak taxutzeko tresna bat (eredua) eskaintzea eta erabiltzea ikastea.

Metodologia

Talde handian:

Planak taxutzeko tresna bat azaldu eta landuko da, eranskinean dagoen "Ekintzarako Plana", adibideak ikasleei beraiei jarri araziz. Jarraian, denentzako baliagarria izan daitekeen proposamena luzatuko zaie, eranskinean jasotzen den bidaia baterako beka deialdi batetik jasotakoa, hain zuzen ere. Beraz proposamena hauxe da: bidaia hori prestatu eta burutzeko eman behar dituzten pausoak islatzea "Ekintza-Plana" argibidea jarraituz. Lana interesgarria iruditzen bazaie, bidaiarako proposamen osoa ere burutu dezakete idatziz (irudiak, planoak...) deialdiak esaten duen moduan.

Talde txikitan:

Ikasleek 5-7 laguneko taldeetan elkartuko dira eta aipatutako lana burutuko dute. Bidaiak idatzi badira, irakasleak eta talde bakoitzeko arduradun batek osatutako epaimahaiak gustukoena eta hobekien antolatutakoa aukera dezake.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

Baliabideak

Bidaiatzeko informazioa lortu ahal izateko baliabideak: Internet, lekuetako informazioa...

Lana osatu ahal izateko tresneria: ordenagailua, eskanerra...

Iraupena

Jarduera aurkeztu, bidaia aukeratu eta ekintza-plana burutzeko bi lan saio.

Orientazioak

Bidaia idatziz islatuko bada, informazioa eskuratu eta beste lanak egiteko denbora planifikatu beharko da.

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: ezer gutxi lortzen da normalean txiripaz. Zer, nola, noiz... nahi dugun aurrez pentsatzeak arrakastaren lorpena errazten du. Norberak aukera dezala helburu edo egitekoren bat eta aplikatu dezala hemen ikusi duen plana hurrengo saioan onurak, zailtasunak... elkarrekin komentatzeko.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

ERANSKINA:

EKINTZARAKO PLANA

1

Zer da lortu nahi dudana? Helburuaren formulazioa egin behar da, zer eta noizko zehatz-mehatz adieraziz. Helmugek, jakina, errealistak izan behar dute betiere. Era askotakoak izan daitezke: profesionalak, pertsonalak, eta abar.

2

Zein onura ekarriko dit niri helmuga horretara iristek? Era guztietakoei begiratu behar zaie: ekonomikoak, harreman alorrekoak, lasaitasunari buruzkoak, betetasun pertsonala...

3

Edozein dela ere, helburu bat eskuratzeko bidean oztopoak aurkitzen ditugu maiz. Zein izan litezke kasu honetan topatuko ditudan zailtasunak? Era guztietakoak aurreikustea komeni da.

4

Ustekabeak ekidite aldera, bila ditzadan eragozpen horiek gainditzeko moduak, oztopo bakoitzeko bana.

5

Zein baliabide beharko ote ditut? Horietako zeintzuk ditut nire esku? Eta zeintzuk falta? Zer egin ote dezaket neureganatzeko?

6

Nire kasa lor al dezaket helburu hori? Ala, besteren beharra izango dut? Kanpotiko zein laguntza espero dezaket? Behar ote dut aholkularirik?

7

Zenbat eta zein urrats emango ditut helburu horretara iristeko bidean? Aldiak eta epeak zehatz finkatzea komeni da.

8

Zein emozio gerta dakizkidake lagungarri helmuga horretara iristeko ahaleginean? Zein eratan landu eta indartu ditzaket emozio horiek?

9

Zein emozio gerta dakizkidake kaltegarri helmuga horretara iristeko ahaleginean? Zein eratan egin diezaieket aurre? Nola menderatu?

10

Nolatan ebaluatuko dut helburuaren lorpena? Era objektibo zehatzen bat jarri behar da.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

derrigorrezko bigarren hezkuntzaren ondorengoa
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak) • 16 • 18 urte

264

adimen emozionala

EKINTZARAKO PLANA

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

II. Eranskina:

Dina Bilbao bidaia-beka, «amets bat duten gazteei» zuzendutako deialdia.

16 urtetik 18ra bitartekoek har dezakete parte, proiektua hilaren 20a baino lehen aurkeztuz

Datozen egunetan, urteko gau laburren garaian, hamar urte beteko dira Dina Bilbao eta Iñigo Ross Karibeko uretan desagertu zirela. Urtero sasoi honetan Dinamartxa izeneko bizikleta festa antolatu izan dugu bere lagunok, Tolosatik Ondarroara. Aurten hamargarren urteurrena betetzen dela eta, beste asmo berri bat azaldu nahi dugu: dinabb (Dina Bilbao Barruetabeña Bidaia Beka).

Dina 1960ko azken egunean jaio zen Ondarroan. Medikuntza ikasketak hasi eta Psikologiakoak aukeratu zituen ondoren, eta Tolosan hamabost urtez bizi izan zen. Euskara klaseak ematen, eski monitore eta piragua irakasle gisa atera zuen bizimodua Dinak, baina txikitari eta gaztetan hamaika lan eginak zituen antxoak garbitzen, ogitartekoak prestatzen edo inkestak egiten.

Bere kirol ibilbideagatik egin zen Euskal Herrian ezaguna, baina berandu ekin zien lehiaketek, hogei urte bete ondoren, 80ko hamarkadan gauzak bestelakoak zirelako: emakumeak ez zuen ia lekurik kirolean, ezta bizitza publikoan oro har. Horregatik aitzindari izan zen Dina, hainbat emakume kirolari gazterentzat erreferentzia. Hurbiletik ezagutu genuenok badakigu bizitza bera hartzen zuela kiroltasunez.

Iraupen eskian eta txirindularitzan eman zituen lehenengo urteak, eta ondoren triatloian aritu zen buru-belarri. Ehun triatloi baino gehiago egin zituen, beste berrogei bat neguko triatloi eta hirurogei bat duatloi. Berdin zitzaion luzeak ala laburrak izan, etxe aldamenean ala urrutiko lurretan.

Izan ere, kirola aitzakia hartuta munduko hainbat eskualde ezagutu zituen: Laponia, Groenlandia eta Alaska eskiz; Ipar Amerika eta Eskandinavia bizikletaz; Nilo ibaia piraguaz; Andaman irlak arraunean...1995ean Karibeko Antigua uhartera joan zen bizitzera. Eta 1997ko San Juan bezperan hango uretan desagertu zen Iñigo Rossekin batera.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

Bidaia beka honekin, Dinak bere bizi-tza labur bezain bizi-jarraitu zituen baloreak sustatu nahi ditugu: kiroltasuna, euskaltzaletasuna, proiektu berriei ekiteko irudimena eta auzardia, beste lurraldeetako biztanle eta bizimoduekiko jakin-mina, bizikidetzarako gaitasuna...

Bekaren oinarriak

1. Gutxienez bost eta gehienez zazpi kideko taldeek eskatu ahal izango dute beka, 16 eta 18 urte bitarteko gazteei zuzenduta dago beka edo deialdia.
2. Zazpi eta hamar egun bitarteko bidaia proposamen bat aurkeztu beharko dute. Bidaia horrek gai nagusi edo hari bat izango du, bidaiari zentzua emango diona, eta horren ezagutzan sakontzeko balioko du (kirola, natura, artea, historia, hizkuntza, lanbideak, bizimoduak...). Kontuan hartuko da: asmo berritzailea izatea; taldeko kideek bidaiari egingo dituzten ikerketak, bisitak, elkarrizketak, txangoak eta oro har lan banaketa zehaztea; bidaiari ondorengo emaitza bat lantzeko aukera ematea (testuak, erreportajeak, argazkiak, ikus-entzunezkoak, webguneak...).
3. Gehienez hamar orrialdetan azaldu behar da asmoa (testuak, argazkiak, mapak eta bestelako elementuak barne) eta baita parte-hartzaileen oinarritzko datuak ere. Euskaraz idatzita egongo da egitasmoa, batuaz nahiz edozein euskalkitan.
4. Proiektu irabazleak denbora eta laguntza izango du bidaia prestatzeko, irailean egingo bailitzateke (elkarrekin beste garai bat ere adostu liteke).
5. Bidaia bederatzik lagunentzat bereziki prestatutako furgoneta batean egingo da (horrek ahalbidetzen baitu garraio, ostatu eta janari gastuak murriztea). Talde irabazlearekin Josu Iztueta bidaiaria eta beste pertsona bat joango liriteke (bigarren hau, kazetari, biologo, kirolari, artista edo dena delakoa izango da, proiektu irabazleari hobekien egokitzen zaiona).
6. Bidaiari gehienez 3.000 euroko aurrekontua izango du.
7. Lanak jasotzeko epea ekainaren 20a izango da, eta 23an emango da ezagutzera irabazlea. Zortzi lagunek osatutako epaimahai batek aukeratuko du proiektu saritua.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

5.3.2. Estrategia kontua.

“Biderik luzeena ere, lehen urratsarekin hasten da”. (Ekialdeko esaera zaharra)

Sarrera

Bizitzan ametsak edukitzea ona da, beharrezkoa ere badela esan daiteke. Amets horiek helburu bihurtzeko, ordea, ezinbestekoa da gura dugun hori nola, noizko... lortuko dugun hausnartu eta erabakitzea. Jarduera honekin, edozein arlotan nornahik izandako arrakastaren atzean egitasmo zehatz bat bazela erakustea da, eta ikasleei beren helmugak lortzeko planak taxutzeko tresna eredu bat eskaintzea.

Helburuak

- Edozein helmugara iristeko bidean, zer, nola, noiz... egingo dugun aurrez pentsatzeak duen garrantziaz jabetzea.
- Gure nahiak betetzeko planak taxutzeko tresna bat (eredua) eskaintzea eta erabiltzea ikastea.
- Emozioen alorrean ere, beste edonon bezalaxe (kasu honetan estrategia militarrean), egitekoak planifikatzeak ekar diezazkigukeen onurez jabetzea.

Metodologia

Talde handian:

Planifikazio baten adibide gisa erabiliko dugun historia ezagutuz hasiko gara. Bigarren Mundu Gerran gertatutako Mincemeat Operazioa. Horretarako, honekin batera doan kontakizun laburra irakur dezakegu, edo kontatu, edo beste baliabideren bat erabili (bada gertaera hauei buruzko film bat: Man Who Never Was, Ronald Neame, 1955. Eta baita argibide ugari eman diezaguketen webgune asko ere).

Talde txikitan:

Lauzpabost laguneko taldetan bilduta, ekintzaren planifikazioan kontuan hartu ziren helburuak, zailtasunak, baliabideak... aztertu, egitasmoaren koadro osoa bete arte. Lan hau gelakide guztien artean ere egin liteke, arbelean.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

Bakarka:

Azken orrian hutsik dagoen “Ekintzarako Plana” eredu erabiliz, helmuga baten (arlotan akademikoa, pertsonala...) planifikazioa egin (hausnartu eta idatziz jaso). Jarduera hau egokia izan daiteke batxilergoaren hasieran, tutoretzan, egiteko.

Baliabideak

Erabili dugun adibide historikorako nahikoa da honekin batera doan materiala.

Iraupena

Gelako lana egiteko bi saio.

Orientazioak

Nork bere planifikazioa egitea etxerako lana izan daiteke. Pelikula proiektatu daiteke, beraz beste bi saio erabili beharko genituzke.

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: ezer gutxi lortzen da normalean, txiripaz. Zer, nola, noiz... nahi dugun aurrez pentsatzeak arrakastaren lorpena errazten du.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

Mincemeat Ekintza Sekula izan ez zen gizonaren historia



Mincemeat (haragi txikitua), izen horixe eman zioten britainiarrek Alemaniako armadako goi agintaritzaren engainatzeko asmoz, Bigarren Mundu Gerran burututako operazioari. Funtsean lortu nahi zena zera zen: kontinenterako erasoaren sarbidea, Sizilian barrena izan beharrean, Grezia eta Sardinian zehar gauzatuko zela sinestaraztea. Horretarako, alemaniarrek, "txiripaz" eskuraturako informazioaren egitasunean sinetsi behar zuten. Halaxe gertatu zen, eta alemaniarrek beren indarrak banatu zituztenez, Siziliatik urrunduz, aliatuen sarrera nahikoa erraza gertatu zen Italian.

Egin beharrekoa zera zen: Mediterraneo itsasoaren sarreran, Espainiako kostaldetik gertu, itxuraz hegazkin istripu bat izandako militar britainiar baten gorpua itsasoan uztea. Hildakoak propio prestatutako dokumentu faltsuak eramango zituen. Britainiarrek bazekiten, Espainiako agintariak tarteko, berri horiek laster iritsiko zirela Berlinera.

Afrikako iparraldea bereganatu eta alemaniarrek bertatik uxatu zituztelarik, aliatuek kontinenterako saltoa nola eman pentsatzeari ekin zioten. Mapari begira inbasioa gauzatzeko lekurik aproposena Sizilia zela zirudien. Alde batetik, Italiarako pasabide naturala delako; bestetik, Mediterraneoeko itsasontzien joan-etorriak zelatzeko talaiarik hoberena zen. Arazo bat bazuen, ordea, irlak. Alemaniarrek bertan zituzten pilotuta beren indarrak, haiek ere erasoaren zain. Horregatik, alemaniarrek eraso beste nonbait izango zela konbentzitu beharra zegoen. Horixe zen Ewen Montaguk, Britainia Handiko zerbitzu sekretuetako XX. taldeko buruak, beretzat hartu zuen egitekoa.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana



Bere lankideetako batek iradokitako plana prestatzeari ekin zion berehala Montaguk. Egin beharrekoa zera zen: Mediterraneo itsasoaren sarreran, Espainiako kostaldetik gertu, itxuraz hegazkin istripu bat izandako militar britainiar baten gorpua itsasoan uztea. Hildakoak propio prestatutako dokumentu faltsuak eramango zituen. Britainiarrek bazekiten, Espainiako agintariak tarteko, berri horiek laster iritsiko zirela Berlinera.

Lehenbizi zehaztu beharrekoa zera zen: nolako gorpua behar zuten. Hildakoak ito itxura izan behar zuen. **Sir Bernard Spilsbury** patologo ezagunarengana jo zuten, argibide bila, Montaguk. Hark esanda jakin zuten birikeriak jotako norbaiten gorpua izango zela sinisgarriena, halakoaz hildakoek ura izaten baitute pilatuta biriketean. Autopsia sakon bat egin ezean, zaila izango litzateke itota ezik beste-la hil zenik epaitzea. Londres inguruko ospitale batean aurkitu zuten Montaguk behar zuena. Gaur egun oraindik argitu gabe dago gizon haren identitatea. Askoren ustez, arratoiak akabatzeke pozoiaz bere buruaz beste egin zuen mozkor baten (**Glyndwr Michael**) gorpua zen Montaguk eskuratu zuena. Berak ez zuen inoiz ez baieztatu ezta ezeztatu ere. Hildakoaren aitak semearen gorpua “Ingalaterraren mesederako” izango zen ekintzan erabiltzeko baimena



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

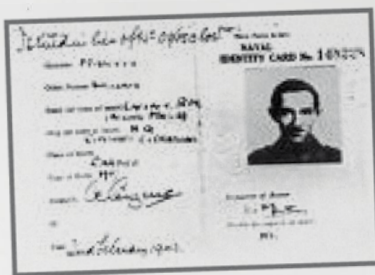
Ekintza-plana

eman omen zion, betiere bere identitatea gordean mantentzen bazuen.

Ekintza burutzeko egunaren zain, gorpua izotz lehorrean gorde zuten, patologoak emandako argibideak jarraituz. Hildako harentzat identitatea eta istorio sinesgarria asmatu beharra zegoen orain. Gorpua itsasoan azalduko zela pentsatuz, soinean eramango zuen guztia prestatu beharra zegoen. Hasteko, nortasun agiriak prestatu zizkioten. **William Martin** ofiziala izango zen. Argazkirako, hildakoaren antza zuen militar baten aurpegia aukeratu zuten. Gorpua usteltzen hasita hondartzaratuko zela jakinda, nolahalako antzarekin aski zuten. Montaguren idazkarietako baten argazkia ere sartu zuten gizonak eramango zuen kartera barruan, bere andregaiarena bailitzan. Londresen egiten ari ziren antzezlan bateko bi sarrera ere bai, hil aurreko egunetan Martin Ingalaterran izana zela erakutsi nahian. Bere aitaren gutun bat, banketxeko beste bat, bitxi-denda bateko faktura... Eta eskumuturrean lotuta eramango zuen maletatxoan, alemaniarrek engainatzeko balioko zuten bi gutun, britainiar armadako goi agintarien sinadura zeramatenak. Haiek irakurtzean alemaniarrek atera behar zuten ondorioa zera zen: aliatuen eraso ez zen Sizilian gertatuko, Grezian eta Sardinian baizik.

Prestakuntzak bukatu eta **Churchillen** baimena jaso zuenean, Montaguk hozkailuan zuen gorpua hartu eta, isilpean, Espainiako kostaldera ekarriko zuen urpeko-ontzira eraman zuen. Metalezko zilindro batean sartuta ekin zion William Martinek bere azken misioari.

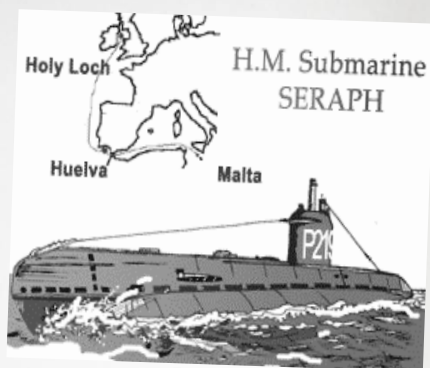
HMS Seraph urpeko-ontziko **Jewell** kapitainak eginak zituen lehen ere halako lan zailak. Oraingoan Huelvako kostaldera hurbildu behar zuen eta, inor konturatu gabe, sotoan zeraman gorpua askatu itsasoan, mareak hondartzaraino eraman zezan. Halaxe egin zuen 1943ko apirilaren 30ean. Eguna



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

argitzeko zegoen oraindik. Hiru ordu baino ez zituen behar izan itsasoak gorpua lehorreratzeko. Han aurkitu zuen Punta Umbriako arrantzale batek, **José Antonio Reyk**, goizean goiz, bere txalupa hartzera joan zenean. Berehala gerturatu ziren Guardia Zibilak.



Haiek eraman zituzten gorpuk zeramatzan gauza guztiak. Britainiarra zela jakinik, hango kontsulari deitu zioten gero. Bertako mediku batek haren aurrean egin zuen gorpuren errekonozimendua. Ez zioten erabateko autopsiarik egin, besteak beste, lepotik zintzilik gurutzea zeramalako eta, katolikoa izaki, agian, bere familiakoek ez zutela nahi izango pentsatu zutelako.

Autopsiarik egin gabe ere medikuak, itxuraz, hegazkinen batetik erori eta bizirik uretaratu zela erabaki zuen, geroago itota hil zela alegia. Handik urte askotara mediku haren alabak aitortu zuenez, aitak antzeman omen zion zerbait arraroa hildako hari. Bera errepublikazalea zen, ordea, eta ez omen zuen ezer esan nahi izan.

Berehala lurperatu zuten Huelvako hilerrian. Hori egindakoan, Britainia Handiko kontsulak Martin komandanteak zeramatzan dokumentuak itzultzea eskatu zien Espainiako autoritateei. Hamabost egun behar izan zituzten horretarako. Dokumentu horiek Londresera iritsi zirenean Montaguk zera konprobatu ahal izan zuen: itxita ziruditen arren, zorroak ireki eta berriz itxi zituzten, tolesdurek erakusten zutenez.

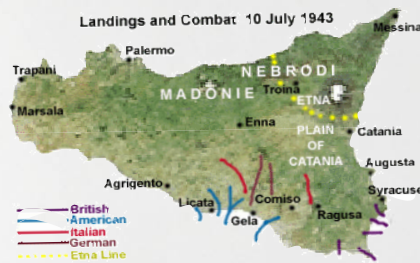


BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

Handik egun gutxi barru mugimenduak sumatu ziren alemaniarrek Sizilian zituzten tropen artean. Haietako asko handik atera eta Greziara bideratu zituzten. Alemaniarrek bazekiten Martinen gorpuaz baliatuz Montaguk irentsiarazi nahi izan zien gezurra.

Handik lasterrera, aliatuak Sizilian lehorreratu ziren eta Italian barrena kontinenterako erasoari ekin zioten. Gerra azken txanpan sartuta zegoen, neurri handi batean “sekula izan ez zen gizon ezezagunari esker”.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

MINCEMEAT EKINTZA

1

HELBURUAREN FINKAPENA

Kasu honetan helburua oso argia zen: Alemaniako armada buruei, aliatuek Mediterraneoan zehar, kontinentean sartzeko egingo zuten eraso Siziilian ez beste nonbait gauzatuko zutela sinistaraztea.

2

ONUREN ZEHAZTAPENA

Gerraren une erabakiorra zen. Nazien arreta beste norabaitera desbideratu eta Siziilian lehorreratuz gero, Italian gora Alemaniarako bidea libre izango zuten aliatuek. Soldadu askoren bizitza salbatzeko aukera zuten hartara.

3

ZAILTASUNEN AURREIKUSPENA

Alde batetik zailtasun teknikoak: gorpu aproposa aurkitu, gorde eta leku egokian libratzea. Behar den tokian azaltzea. Asmatutako egoeraren sinisgarritasuna. Alemaniarren esku, informazioaz gain, gorpua bera iristea (miaketa zorrotzagoa egingo liokete).

4

GAINDITZEKO MODUEN PRESTAKETA

Adituen laguntza (patologoa, urpekuntziko kapitaina). Xehetasun guztien prestaketa: tokia, dokumentu eta gainerako objektuak, asmatutako pertsonari dagozkion bizitza arrastoak (bankuan, ...).

5

BALIABIDE PROPIOAK

Britania Handiko zerbitzu sekretuetako jendea, betiere isilpe erabatekoan (oso jende gutxi jakin zezakeen).

6

KANPOKO BALIABIDEAK

Gorpua utzi zuen hildakoaren familia. Konfiantzazko adituen aholkua. Espainiako autoritateen (nahi gabeko) "kolaborazioa".

7

EKIMENAREN ALDIAK

Gorpu egokia eskuratzea. Ekintza burutzeko eguna iritsi arte egokiro gordetzea. Behar zuen dokumentazioa eta abar prestatzea. Urpekuntzian sartu eta askatzeko tokiraino eramatea. Azaldutakoan, gorpua erreklatatu eta lur ematea, bere objektuak berreskuratuz. Alemaniarrek honen berri izan eta sinetsi ote zuten argitzen ahalegintzea.

8

LORPENAREN EBALUAZIOA

Amua irentsita, alemaniarrek Siziilian zituzten indarrak Peloponesora (Grezian) eramatea erabaki zuten. Afrikaren iparraldetik iritsitako aliatuek ez zuten erresistentzia handirik aurkitu, irla berehala zeharkatu eta eragozpen handirik gabe iritsi ziren Erromaraino.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

EKINTZARAKO PLANA

- 1** Zer da lortu nahi dudana? Helburuaren formulazioa egin behar da, zer eta noizko zehatz-mehatz adieraziz. Helmugek, jakina, errealistak izan behar dute. Era askotakoak izan daitezke: profesionalak, pertsonalak, eta abar.
- 2** Zein onura ekarriko dit niri helmuga horretara iristek? Era guztietakoei begiratu behar zaie: ekonomikoak, harreman alorrekoak, lasaitasunari buruzkoak, betetasun pertsonala...
- 3** Edozein dela ere, helburu bat eskuratzeko bidean oztopoak aurkitzen ditugu maiz. Zein izan litezke kasu honetan topatuko ditudan zailtasunak? Era guztietakoak aurreikustea komeni da.
- 4** Ustekabeak ekidite aldera, bila ditzadan eragozpen horiek gainditzeko moduak, oztopo bakoitzeko bana.
- 5** Zein baliabide beharko ote ditut? Horietako zeintzuk ditut nire esku? Eta zeintzuk falta? Zer egin ote dezaket neureganatzeko?
- 6** Nire kasa lor al dezaket helburu hori? Ala, besteren beharra izango dut? Kanpotiko zein laguntza espero dezaket? Behar ote dut aholkularirik?
- 7** Zenbat eta zein urrats emango ditut helburu horretara iristeko bidean? Aldiak eta epeak zehatz finkatzea komeni da.
- 8** Zein emozio gerta dakizkidake lagungarri helmuga horretara iristeko ahaleginean? Zein eratan landu eta indartu ditzaket emozio horiek?
- 9** Zein emozio gerta dakizkidake kaltegarri helmuga horretara iristeko ahaleginean? Zein eratan egin diezaieket aurre? Nola menderatu?
- 10** Nolatan ebaluatuko dut helburuaren lorpena? Era objektibo zehatzen bat jarri behar da.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.4. Ongizate subjektiboa

5.4.1. Bizitza oparia da

“Gizaki orok du, berez, ongizatea bilatzeko joera”. Aristoteles

Sarrera

Arrazoi handia du Aristotelesek. Seneka ere bat zetorren berarekin, baina zera erantzun zion greziarrak esanari: “kontua da ez garela ados jartzen zoriona zer ote den erabakitzeko garaian”. Gure aurretik bizi izan direnen lekukotasunetatik abiatuz, hori argitzen saiatuko gara jarduera honetan, alegia, zoriontsu izateko zer behar ote den.

Helburuak

- Bizitzan ongizatea eskuratzeko behar diren gauzen inguruko hausnarketa egitea.
- Beharrezkoak eta hain beharrezkoak ez direnak bereiztea.
- Bakoitza bere ongizate pertsonala zertan den argitzen ahalegintzea.

Metodologia**Talde handian:**

Jarduerari hasiera emateko zorionaz edo ongizateaz mintzo garenean zer esan nahi ote dugun argitzen saiatuko gara. Horretarako aukera hau eskeintzen dugu: “Bizitza, tren bidaia” aurkezpena ikusi eta hari buruzko elkarrizketa burutuko dugu (Zein emozio eragin dizkizu? Zein da azkenean helarazi nahi digun mezua? ...). Helburua zera da: ikasleak bizitza honetan benetan garrantzizkoak diren gauzak zein diren pentsatzen jartzea.

Bakarka:

Gero, bakoitzak bere bizibidea gidatuko duen goiburua jakin bat aukeratu eta marraz dezaten eskatuko diogu (gero zergatik aukeratu duen azaldu beharko die besteei). Ez da lan erraza, hausnarketaren ondoren sintesi lan handia eskatzen du eta. Horretarako, irakasleak azalduko dizkien adibideak emango zaizkie.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ongizate subjektiboa

Talde handian:

Hurrengo saio batean, bakoitzak gainerakoei egindakoa erakutsi egingo die, erabili dituen elementuak, sinboloak, hitzak eta abar zergatik aukeratu dituen azalduz.

Baliabideak

Honekin batera doazen adibideak izan daitezke.

Iraupena

- Gelan ongizatearen subjektibotasunaren inguruan hausnarketa joratu eta egitekoa aurkezteko ordubete, bi gehienera.
- Aurkezpenak egiteko saio bat.

Orientazioak

Adibide gehiago nahi izanez gero, sarean beste hainbat aurki litezke, bai definizioak, baita goiburuak ere (armarriak, hilarriak, ex libris-ak e.a. begiratzuz).

Beste aukera bat:

Hasierako eztabaidarako, “Zoriona zer ote den” bilduman jaso ditugun ongizatearen inguruko esaldiak abiapuntu gisa har ditzakegu.

Norberak bere goiburua marraztea etxerako lana izan liteke.

Ikasleek egunero lantzeko proposamena:

“Biharamunak zer ekarriko dizun ez dakizunez, saia zaitetz zoriontsu gaur izaten...”, esaldia gogoratu eta praktikan jar ezazu.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ongizate subjektiboa



Zoriona zer ote den

Hona hemen, historian zehar, zorionari buruz, zoriontsu izatera iristeko moduz, zenbaitek utzi dizkigun esaldi eta aholkuak:

“Zoriona ez dago gauzak eskuratu eta edukitzean, aske izatean baizik”

(B. Russell)

“Zorionera daraman atea barrualdera irekitzen da, pittin bat atzera egin beharra dago hura irekitzeko. Aldiz, bultza eginez gero, zenbat eta indar gehiago egin, orduan eta itxiago izango dugu”. (Epikteto)

“Bai gauza harrigarria zoriona!! Zenbat eta gehiago banatu, orduan eta gehiago geratzen zaizu”. (J. Locke)

“Zutik hiltzea nahiago, belauniko bizitzea baino”. (Ché Guevara)

“Carpe diem” (Goza ezazu eguna).

“Ez da gaitzik, zorionak senda ez dezakeenik”. (G. García Márquez)

“Errege ala peoi, etxean pakea duena da zorioneko”. (J.W. Goethe)

“Ezaba ezazu desioa, izpirituaren pakea izango duzu eta”. (Konfuzio)

“Zer egin, zein maita eta zer itxaron baduzu, zorionekoa zara”. (T. Chalmers)

“Zorion handiaren zain daudela, jende askok poz txikiak alferrik galtzen uzten ditu”. (P.S. Buck)

“Zoriontsu izateko ez dago beti nahi duzuna egin beharrik; aski da egiten duzuna nahi izatea”. (L. Tolstoi)

“Zoriontsu izateko ez dago beti nahi duzuna egin beharrik; aski da egiten duzuna nahi izatea”. (L. Tolstoi)

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ongizate subjektiboa

Goiburua

Aurreko orrialdean ongizatea lortzeko aholkuak irakurri ditugu, urte askotako jakinduriaren emaitza labur mamitsuak. Goiburuak are laburragoak dira oraindik, norbaitek bizitzaz edo munduaz zuen iritzia, ongizatea bilatzeko moduz pentsatzen zuena biltzen duen mezu ezin laburragoak dira. Irakurriko dituztenei utzi nahi izan zaien heredentzia, oroitzapena. Goiburuak leku desberdinetan aurki genitzake, hala nola:

Armarriak: Sinbolismoz beteak egon ohi dira. Bertan azaltzen zaizkigun animaliak edota landareak, izar eta bestelakoak ez dira txiripaz aukeratutakoak, esanahi jakin zehatza dutenak baizik. Adibidez, Ziortzako Kolejiatako armarrarian (1. irudia: airean buruhezurra daraman arranoarena) monastegiari sorrera eman zion gertaeraren berri ematen duen irudia ikus genezake. Vianako Printzeak, berriz, bere burua ingurukoengandik erasopean ikusten zuelarik, hezur baten irudia txertatu zuen bere armarrarian, mutur bakoitzean tiraka egiten zion txakur bana gehituz. Irudiaren azpian zera idatzi zuen: *Utrimque roditur* (Alde bietatik ari zaizkit karraskan). Camilo José Cela idazlea gizon setatsua zen, eta harro zegoen, antza, halaxe ipini baitzuen bere goiburuan: *El que resiste, gana* (2. irudia).



Hillarriak: Zenbaitetan, hildakoak gogoan izateko mezu nahiz irudi jakinak jartzen dira hilarrian. Bere zaletasun edo lanbidearen inguruko irudiak ager daitezke, baita mezu laburrak ere, bizitzaren iragankorraz e.a. Hala nola: *Gaur ni, bihar zu, Jaiotzeak, hiltzea zor, Dena ala ezer ez* (3. irudia). Halakoak azaldu ohi dira erlojuetan ere: *Tempus fugit, Itzala nola, bizitza hala, ...* edo Sarako elizaren horman kokaturiko eguzki erlojuan irakur genezakeen beste hura: *Denek dute zauritzen, azkenak hiltzen* (orduak alegia).

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ongizate subjektiboa

Ex libris eta bestelakoetan: Beste hainbat tokitan ere aurki genitzake “goiburuak”: liburutegi oparoak dituztenek beren liburuak bereizteko erabiltzen dituzten zigiluetan, erakundeen ikurretan (*Citius, altius, fortius, Eman ta zabal zazu, Asmoz ta jakitez ...*) ideologia erlijioso nahiz politikoetan (*Dios, Patria, Rey. Jaungoikoa eta Lege Zaharra. Aberria ala hil....*) eta abar.

OSA EZAZU ZURE GOIBURUA

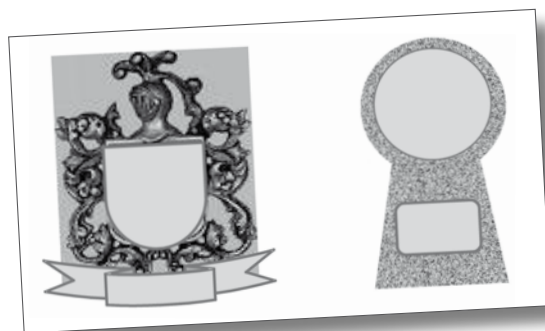
Saia zaituz bertan honako hauek islatzen:

- Bizitzan dituzun lehentasunak: familia, maitasuna, ospea, pakea, aberria, fedea, lana,
- Zure izakeraren bereizgarri edo dohairen bat: leialtasuna, euskortasuna, adorea...
- Zure zaletasunak: mendia, kirola, itsasoa, irakurketak...
- Zure buruaren agerkari edo besterentzat aholku gisa eraturako mezu laburra

(Horretarako sinbologiaz balia zaitezke, animaliak, zuhaitzak, astroak e.a. Hurrengo orrialdean dituzun armarria edo hilarria osa zenitzake).

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ongizate subjektiboa



Hona hemen Laskorain Ikastolako ikasle batzuk (06-07 ikasturteko hamazazpi urteko ikasleak) eskatutakoari erantzunez proposatu zituzten irudi eta hitzak. a) Asier berandu iristen da, maiz, ikastolara. Berandu iriste hori ez da anekdota hutsa, lasaitasuna maite du eta presaka ibiltzea, berriz, gorroto du. Patxadan ibiltzea, estutasunik gabe, erreibindikazioa da, bizitza aukera bat ia-ia beretzat. Hori islatu nahi izan du umorez beteriko goiburu horrekin. Irudian harea-erloju bat, ezabaturik. b) Jon eskuzabala da. Bizitza honetan, ematen dugun heinean jasotzen dugula pentsatzen du eta halaxe adierazi du, borobil, hilarriko idatzian. Egoskorra ere, pittin bat, badela onartzen du, ezagutzen dituen Aries gehienak bezala, horregatik txertatu bere zodiakoaren ikurra ere. c) Igorrek bizitzan beti aurrera begiratu beharra dagoela pentsatzen du. Axola duena oraina da, eta etorkizuna. Damuak eta iraganera begira aritzeak ez dute ezertarako balio. Hori adierazi nahi izan du urrunduz doan pertsonaren bizkarra



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ongizate subjektiboa

5.4.2. Zerk molestatzen zaitu?

Sarrera

Sarritan ez gara konforme izaten garenarekin edo egiten dugunarekin, eta gehienetan, daukagunarekin. Zerk eragiten digu hori? Ez al daiteke hori jakin eta aldatzen saiatu?

Esaldiek dioten bezala:

“Ez da zoriontsuago gehien duena, baizik eta gutxien behar duena”

“Arrakasta nahi duzun hori lortzea da. Zoriona, daukagunarekin gozatzea”

Helburuak

- Bizitzan ongizatea eskuratzeko behar diren gauzen inguruko hausnarketa egitea.
- Beharrezkoak eta hain beharrezkoak ez direnak bereiztea.
- Bakoitza bere ongizate pertsonala bilatzen saiatzeko urratsak emateko gai izatea.

Metodologia

Jarduera honetan bi esaldi bukatu beharko dira eta, tartean, hausnarketarako aurkezpena ikusi. Esaldi bakoitza lehendabizi bakarka eta ondoren talde txikitan erantzungo da.

1. esaldia: “.....(halako) izatea gustatuko litzaidake”.

Esaldi hau bost aldiz erantzungo dute, baina bakarka lehendabizi, talde txikitan ondoren eta biak egitean emango dute bigarren erantzuna. Horrela bost osatu arte.

Bosgarrena bukatzean, talde txikitan ari direnean, ariketa hau egin ondoren nola sentitzen diren hausnartuko dute. Bere bizitzarekin gustura egotea ala ezinegona piztu dien.

Talde txikiko hausnarketa hau talde handian komentatuko dute eta irakasleak “Zerk molestatzen zaitu?” aurkezpena jarriko du. (Ikusi eranskina)

2. esaldia: “.....(halako) ez naizelako gustura nago”.

Aurreko aldiko dinamika errepikatuko da esaldi honekin ere.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ongizate subjektiboa

Talde handian:

Bukaeran egingo den eztabaidan, gure buruarekin nola sentitzen garen hasunartuko dugu, buruan darabiltzagan alderaketen inguruan hausnartuz.

Baliabideak

Aurkezpena eta proiektzio tresnak.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena:

Talde handian egin den hausnarketaren jarraipen gisa, astean zehar, egunero, gaizki sentitu garen uneak, nahiz ongi sentitu garenak gogora ekarri eta une horretan zein pentsamendu genituen gogoratzen saiatuko gara.

Eranskinak

I.- Zerk molestatzen zaitu!

Power Point aurkezpena.

ERABILITAKO BIBLIOGRAFIA

- “Sentir y Pensar. Programa de Educación Emocional para Educación Infantil” SM.
- “Sentir y Pensar. Programa de Educación Emocional para Educación Primaria (6-8 años)” SM.
- GROP. Bisquerra, R. (Coord.) “Educación Emocional. Programa para la Educación Infantil). Praxis.
- GROP. Bisquerra, R. (Coord.) “Educación Emocional. Programa para la Educación Primaria). Praxis.
- Eusko Jaurlaritz; Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Saila. “Bizitzarako Gaitasunak eta Balioak. Bizikidetzeta eta Tutoretza. Lehen Hezkuntza”.

GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

adimen

EMOZIONALA

**derrigorrezko bigarren
hezkuntzaren ondorengoa**
batxilergoa • heziketa zikloak (erdi mailakoak)

16·18
urte

ERANSKINAK



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

