

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

adimen

EMOZIONALA

lehen hezkuntza
2. zikloa

8-10
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

egilea

Saioa Vitoria Troncoso
Txaro Etxeberria Zubeldia

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 bitzita 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 esperimintatu 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 zuzendaritzei, 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

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 testuingurutan. 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 eredua 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 ikasi 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 gizabanakoen 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 negozioren 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, kezkgarria 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 teknikarik 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 emozionaletan trebatzea da gakoa, bizitza pertsonal eta profesional arakastatsua 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 aprobetxa dezakete, irakasten ari diren bitartean, hezkuntza emozionalarekin erlasionaturiko 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.

HAUR HEZKUNTZARAKO HEZKUNTZA EMOZIONALAREN PROGRAMA

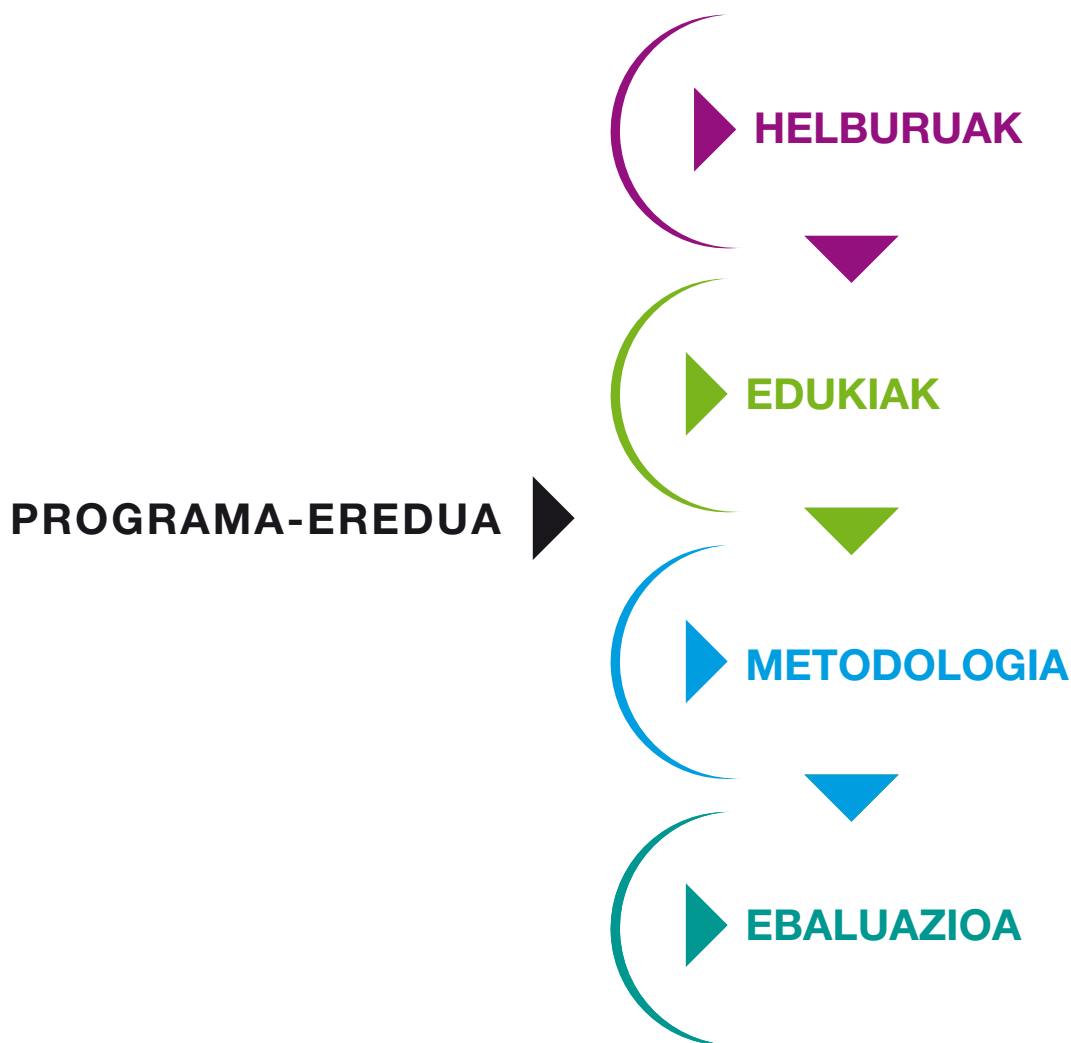
Programa esaten dugunean, hezkuntza-helburu baliagarriak lortzeko prestatzen den ekintza-plan sistematiko eta antolatua esan nahi dugu. Programa bidezko esku-hartzea, berezko esku-hartzea ez den estrategia da, jarraipenik izango ez duena, alegia.

PROGRAMAREN FASEAK

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

- 1. Testuinguruaren analisisa:** ingurumen-testuingurua, egitura, formatua (iraupena), baliabideak, irakasleen egoera, ikastetxearen giroa...
- 2. Beharrak identifikatzea:** hartzaileak, helburuak...
- 3. Diseinua:** oinarriak, helburuak, edukiak, jarduerak, epeak, hartzaileak, 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 jardura guztiak burutzea, baina hezitzaileak zazpi aukeratu beharko ditu gutxienez ikasturte berean egiteko, betiere hezkuntza-testuinguruaren beharrak kontuan hartuz.

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



HELBURUAK

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.
- Eraitza 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 konpetentziak (gizabanakoari dagozkionak):
 - Kontzientzia emozionala
 - Erregulazio emozionala
 - Autonomia emozionala
- Pertsonarteko konpetentziak (besteekin ditugun harremanei 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, konpetentzia 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 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 inplikatzeko.

Bosgarren kompetentzia:

bizitzeko eta ongizaterako trebetasunak. Gizabanako guztion helburua zoriontsu izatea da eta horixe da, hain zuzen, burutzen ditugun ekintza guztien xedea (dimentsio emozionalean, ongizate subjektiboa delakoa). Konpetentzia 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 (zoriontsu 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 maneiatzeko 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 txikitik eta bukatzeko gela osoan lantzea iruditzen zaigu egokiena). Jarduera bakoitzean jarraitu beharreko prozedura zehaztua dago. Ondoren azalduko ditugun jarduerak konpetentzia emozionalei dagozkie.

1. Saioen jarraitutasuna. Ondoren azaltzen diren jardueren bidez, ikasturte bakoitzean gutxienez asteko ordu beteko saioa egitea proposatzen dugu. Tutoretzako asteko saioa izan liteke egokia, taldekide guztiak egoten baitira bertan.

2. Espazioa-denbora konstantzia. Jarduerak astegun berean, ordu eta toki berean egitea proposatzen dugu (gimnasioa, oztoporik gabeko gela, psikomotrizitate gela).

3. Esku-hartzean parte hartzen duten helduen konstantzia. Jarduerak koordinatuko dituen heldua konstantea izatea garrantzitsua da. Tutorea da jardueran esku hartzeko pertsona heldu egokiena.

4. Saioaren egitura edo formatua. Ondoren proposatzen dugun egitura beste ikastetxe batzuetan ere erabil daiteke. 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.

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 NOR NAIZ NI?

HELBURUAK	JARDUERAK
Emozio desberdinak identifikatzea, sentitzen dugunari izena jartzen jakitea, eta emozio ezberdinak senti ditzakegula ohartzea	Emozioen dardoa Emozioak ukitzen ari naiz Musikarekin sentitzen ari naiz
Gure ezaugarriak identifikatzea, denok desberdinak garela ohartzea, eta desberdinak izateak aberastu egiten gaituela ohartzea	Lorea Zein da zein?
Emozio ezberdinak sentitzen ditugula ohartzea, eta egoera berdin baten aurrean emozio ezberdina senti dezakegula konturatzeta	Emozioen eguzkiak Nola sentitzen naiz?
Bakoitzaren trebetasunak ezagutzea, hobetu behar ditugun alderdiez jabetzea, eta hobetzeko grina sustatzea	Zuhaitza Ona naiz eta hobetu dezaket
Besteek guri buruz duten iritzia ezagutzea, gure ezaugarri bereizgarriez ohartaraztea, besteek ezaugarri positiboak ohartzea eta horiek adierazten ikastea	Nolakoa naiz zuretzat? Pilotaren jokoa

Emozioen erregulazioa NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

HELBURUAK	JARDUERAK
Emozioek intentsitate ezberdinak dituztela ohartzea, norbere emozioak aztertzea, eta egoera zailak aurre egiten jakitea	Intentsitateak Nire objektu bitxia
Kalte egiten diguten eta on egiten diguten emozioak ezagutzea, eta emozioen alderdi baikorrak eta ezkorrak aztertzea	Borobilak Antzeztan ari naiz
Gertakari jakin batzuen aurrean ematen ditugun erantzunak aztertzea, erreakzio aproposagoak bilatzea eta lasaitzeko teknikak ikastea	Nola jokatu nuke zenbait egoeren aurrean? Dunbalaren ariketa
Egoera zailak aurre egiten jakitea, eta emozioen erregulaziorako estrategiak ezagutu eta erabiltzea	Haserrea bideratzen dut
Erlaxazio esperimintatu eta baloratzea, eta amasaren kontrola lantzea	Panpina naiz Niire amasa

Autonomia emozionala GUSTUKO DUT NIRE BURUA

HELBURUAK	JARDUERAK
Ikuspuntu baikorra lantzea, ongi sentiarazten gaituzten gauzen kontzientzia hartzea, eta pozik bizitzen ikastea	Baikorra naiz
Norbere burua onartzea eta maitatzea, talde baten partaide buruarekin malguak izaten ikastea eta besteak onartzea eta maitatzea	Nire buruan konfiantza dut
Gustuko ez ditugun zenbait gauza egin behar ditugula ohartzea, helburuak lortzeko ahalegina egin behar dela konturatzeta, eta "autoinstrukzioak" izeneko teknika ezagutzea	Gai naiz
Bakoitzak iritzi ezberdina izan dezakegula onartzea, iritziak era egokian ematen ikastea, iritzi guztiak errespetatzea, eta "ez" esaten jakitea	Nire iritzia dut
Erabakiak hartzen trebatzea, eta denok erabaki berdina ez dugula hartzen ikustea	Nik erabakitzen dut



Giza abileziak LAGUN ONA NAIZ

Bizitzeko trebetasunak BIZITZECO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Giza abileziak LAGUN ONA NAIZ		Bizitzeko trebetasunak BIZITZECO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK	
HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK
Entzuten dizut	Komunikatu nahi dugutena ulertzen jakitea, adi egoteko jarrera lantzea, besteak errespetatu eta baloratzea, eta entzutearen garrantziaz ohartzea	Amesteko eskubidea dut	Norbere ametsen inguruko gogoeta bultzatzea, denok amets egiteko eskubidea dugula ulertzea eta onartzea, eta ametsak egi bihurtzeko behar ditugun tresnak ezagutzea
Ulertzen dizut	Besteekin sintonizatzea, besteekin sentimenduak ulertzen saiatzea, eta enpatia lantzea	Ohitura osasuntsuen garapena	Osasuna: Norbere garbiketarako jarrerak jorratzea eta garbitasun-ohituren garrantziaz ohartzea Ordena: Gauzak bere lekuan izatearen garrantziaz ohartzea
Elkarrekin egiten dugu	Besteen beharrak ikusten ikastea, giza erazioak sustatzea, eta laguntza eskaini eta eskatzen ikastea	Lana	Barne errekonpentsaren garrantziaz jabetzea, eta lanaren garrantziari buruzko gogoeta bultzatzea
Hori ez zait gustatzen	Gustuko ez ditugun jarrerak adierazten ikastea, gure jarreratik besteek gustuko ez dutena onartzen jakitea, eta besteen iritzia errespetatzea	Denboraren antolaketa	Denbora librearen plangintza egiteko gai izatea, eta ongi planifikatzearen onuraz jabetzea
Nire iritzia era egokian azaltzen dut	Jarrera asertiboak lantzea,	Laguntza jaso eta emateko ohitura	Behar duenari laguntza eskaintzeko eta behar dugunean laguntza eskatzeko abileziak lantzea
	Mezuak bidaltzen ari naiz Elkar entzun dezagun		Zeintzuk dira nire ametsak? Ametsen liburua
	Nola sentitu da?		Osasuna: Zaindu dezagun gure burua/ iragarkia Ordena: Nahaste borraستا/ Jolastu dezagun elkarrekin
	Elkartu egingo gara Jaialdia		Gurasoei galdeketa Ondo pasa dezakegu
	Geleko ohiturak Zer hobetu dezaket etxean?		Gure denbora banatzen ari gara
	Asertibitatearen astea Nire eskubideak		Zer egingo nuke nik? Nola joka dezaket

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 alde 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 arabera 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 daitezen bultzatzea, oztopoztat har daitekeen mahaia alde batera utziz.
- Helburuak lortzeko egokiak diren jarrerak ahoz baloratzea, eta helburuak lortzen dituzenean 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, txotxongiloak 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 GROParen (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 jarrerak, 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. Galdeketa 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, elkarriketa, 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.

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 LEHEN HEZKUNTZAN

Eskolan hasteak harreman berriak izatea dakar: irakasleak haurraren eta ikaskidearen ekintzei egiten dien ebaluazioa, gizartearen ulermena, gatazkak sortzea... Horrek guztiak trebetasun sozial eta emozional berriak eskatzen ditu.

Hizkuntzaren eta norbere eta besteen emozioak adierazteko aukera agertzean, erregulazio emozionalaren bide berriari ekiten dio ikasleak.

Emozioak haurrak bi urte inguru dituenean azaltzen dira, ni-aren onarpenarekin, eta etapa honetan gehiago garatzen dira, arauak ulertu eta emozioek sortzen dituzten eraginaren arabera jarduerak ebaluatzeko gaitasunari esker.

Sei urte inguru dituenean, besteek bere emozioak antzeman eta horien adierazpena disimulatzeko aukera duela ulertzen du haurrak.

Etapan honetan, haurra *autokontzeptua* sortzen hasten da, bere jarrera, jabetza eta familiaren arabera.

Zazpi urtetik aurrera, haurrek emozio positibo edo negatiboak denboraren poderioz intentsitatea galtzen dutela ikusten dute, emozioa sortu zuen pentsamendua pixkanaka alboratu egiten dugulako. Gainera, emozio horiek ondoren izaten diren gertakarien arabera aldatzen dira; beraz, emozioa desagertu egiten da ondorengo esperientzia emozionala kontrakoa bada.

Ikerketa batzuek ondorioztatutakoaren arabera, zazpi eta hamabi urte artean, haurrek emozio negatiboak erregulatzen dituzte egoera kontrolaezinen aurrean. Estrategia azpimarragarrienak hauek dira: *distrazio kognitiboa, laguntza soziala, berregituraketa kognitiboa eta emozioaren espresioa*.

7 edo 8 urte inguru dituztenean, aldi berean bi emozio izan ditzaketela ulertzen hasten dira haurrak. Zortzi edo hamar urterekin, eta ulermen emozional eta soziala handitzen doan heinean, haurrak bere izaeraren alderdi gehiago definituko ditu.

Haurrek hamar urte inguru dituztenean hartzen dituzte kontuan, lehen aldiz, banakako faktoreak -izaera eta aurretiko esperientzia, esaterako-.

Adierazpen emozionala erregulatzearen helburua zera izango da, zigorra ekiditea eta helduen onarpena lortzea. Hamar urtetik aurrera, berriz, emozioak adierazteko onartzen diren arau kulturalen balioa aintzatesten dute haurrek.

Hamaika urterekin, anibalentzia emozionala azaltzeko gai dira haurrak. Emozioak erregulatzeko gaitasuna bereziki garatzen dute etapa honetan.

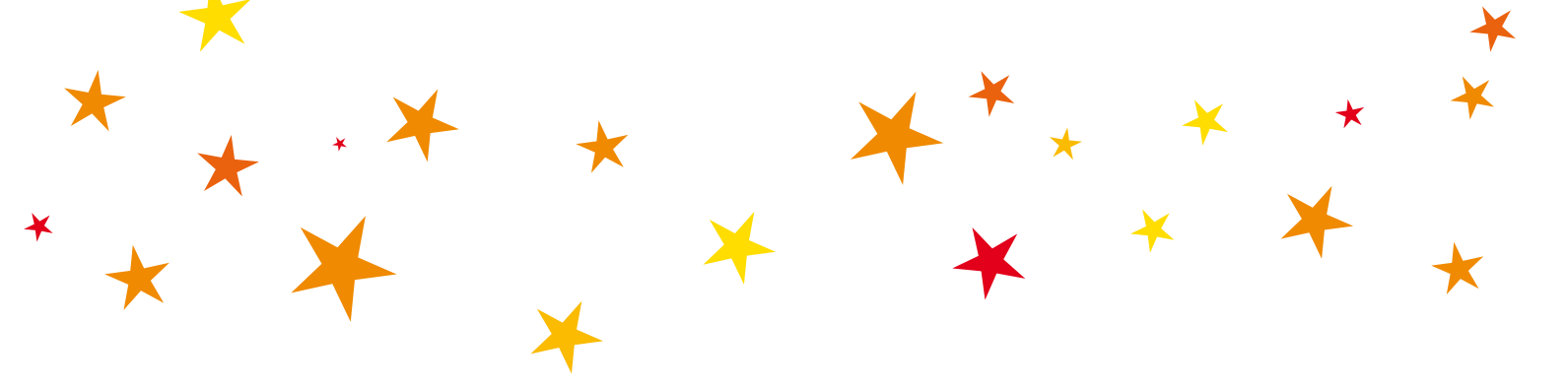
Hamaika urterekin, anibalentzia emozionala azaltzeko gai dira haurrak. Emozioak erregulatzeko gaitasuna bereziki garatzen dute etapa honetan.

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 analisisa egin behar da, lehentasuna duten beharrak identifikatzeko. Ezinbestekoa da, lan honetan, irakasleek parte hartzea.
- Programaren garapenak arrakasta izan dezan, oinarrikoa da parte hartuko duen langilieriaren lankidetzeta.

- Hezkuntza emozionaleko 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.
- 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 daitezkeen bezala, zailtasunak, arazoak eta krisiak izango dira, eta aldi berean, alaitasuna eta benetako aurrerapenaren ziurtasuna ere sentituko da. Hori dela eta, talde-lana oinarrizkoa izango da, zailtasunei aurre egin eta esperientzia atseginak partekatzen laguntzen duelako.



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

adimen

EMOZIONALA

lehen hezkuntza
2. zikloa

8-10
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

AURKIBIDEA

1. NOR NAIZ NI? (KONTZIENTZIA EMOZIONALA)

1.1. Zer sentitzen dut?

1.1.1. Emozioen dadoa	35 orr.
1.1.2. Emozioak ukitzen ari naiz	37 orr.
1.1.3. Musikarekin sentitzen ari naiz	39 orr.

1.2. Nolakoa naiz?

1.2.1. Lorea	41 orr. (f)
1.2.2. Zein da zein?	45 orr.

1.3. Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

1.3.1. Emozioen eguzkiak	47 orr.
1.3.2. Nola sentitzen naiz?	49 orr. (f)

1.4. Hobetu dezaket

1.4.1. Zuhaitza	51 orr.
1.4.2. Ona naiz eta hobetu dezaket	53 orr.

1.5. Nola ikusten naute besteek?

1.5.1. Nolakoa naiz zuretzat?	55 orr.
1.5.2. Pilotaren jokoa	57 orr.

2. NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK (EMOZIOEN ERREGULAZIOA)

2.1. Emozioak boteretsuak dira

2.1.1. Intentsitateak	59 orr.
2.1.2. Nire objektu bitxia	61 orr.

2.2. Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

2.2.1. Borobilak	63 orr.
2.2.2. Antzetzten ari naiz	65 orr.

2.3. Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

2.3.1. Nola jokatu nuke zenbait egoeren aurrean?	67 orr. (f)
2.3.2. Dunbalaren ariketa	71 orr.

2.4. Emozioak bideratzen ditut

2.4.1. Haserrea bideratzen dut	73 orr.
--------------------------------	---------

2.5. Lasaitzen ikasten ari naiz

2.5.1. Panpina naiz	75 orr.
2.5.2. Nire arnasa	77 orr.

3. GUSTUKO DUT NIRE BURUA (AUTONOMIA EMOZIONALA)

3.1. Baikorra naiz

3.1.1. Puzzlea	79 orr.
3.1.2. Egun ideala	81 orr. (f)
3.1.3. Horri esker...	83 orr.

3.2. Neure buruan konfiantza dut

3.2.1. Borobil gozoa	85 orr.
3.2.2. Eta zer!	87 orr.

3.3. Gai naiz	
3.3.1. Ni horretarako gai naiz, izango ez naiz bal	89 orr. (f)
3.3.2. Lortuko dut	93 orr.
3.4.- Nire iritzia dut	
3.4.1. Zenbat buru, hainbat aburu	95 orr.
3.4.2. Ezetz esan dezaket	97orr.
3.5. Nik erabakitzen dut	
3.5.1. Hara ala hona?	99 orr.
3.5.2. Zer diot nik?	101 orr.

4. LAGUN ONA NAIZ (GIZA ABILEZIAK)

4.1. Entzuten dizut	
4.1.1. Mezuak bidaltzen ari naiz	103 orr.
4.1.2. Elkar entzun dezagun.	105 orr.
4.2. Ulertzen dizut	
4.2.1. Nola sentitu da?	107 orr.
4.3. Elkarrekin egiten dugu	
4.3.1. Elkartu egingo gara	111 orr.
4.3.2. Jaialdia	113 orr.
4.4. Hori ez zait gustatzen (eta esan dezaket)	
4.4.1. Gelako ohiturak	115 orr.
4.4.2. Zer hobetu dezaket etxean?	119 orr.
4.5. Nire iritzia era egokian azaltzen dut	
4.5.1. Asertibitatearen astea	121 orr.
4.5.2. Nire eskubideak	123 orr.

5. NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ (BIZITZEKO TREBETASUNAK)

5.1. Amesteko eskubidea dut	
5.1.1. Zeintzuk dira nire ametsak?	125 orr.
5.1.2. Ametsen liburua	127 orr.
5.2. Ohitura osasuntsuen garapena	
5.2.1. Osasuna	
a) Zaindu dezagun gure burua	129 orr.
b) Iragarkia	131 orr.
5.2.2. Ordena	
a) Nahaste-borrastea	133 orr.
b) Jolastu dezagun elkarrekin	135 orr.
5.3. Lana	
5.3.1. Gurasoei galdeketa	137 orr. (f)
5.3.2. Ondo pasa dezakegu	139 orr. (f)
5.4. Denboraren antolaketa	
5.4.1. Gure denbora banatzen ari gara	141 orr. (f)
5.5. Laguntza jaso eta emateko ohitura	
5.5.1. Zer egingo nuke nik?	143.orr
5.5.2. Nola joka dezaket?	145 orr.

(f) fitxa

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

lehen hezkuntza
2. Zikloa • 8-10 urte



adimen emozionala



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

1. NOR NAIZ NI?

1.1. Zer sentitzen dut?

1.1.1 Emozioen dadoa

Sarrera

Guztiok sentitzen ditugu emozioak (beldurra, haserrea, inbidia, lotsa, tristura eta poza). Baina askotan ez dugu identifikatzen zer den sentitzen dugun hori, ez baitugu denborarik hartu izenik jartzeko, hau da, ez dugu honi buruzko gogoetarik egin. Gainera, guztiok ez dugu zertan emozio bera sentitu behar egoera jakin batean. Gerta liteke norbaiti beldurra sentiarazi dion egoera batek beste bati poza sentiaraztea.

Helburuak

- Emozio desberdinak identifikatzea.
- Sentitzen dugunari izena jartzen jakitea.
- Egoera berdin batean emozio desberdinak senti ditzakegula ohartzea.

Metodologia

Ikasleak lurrean eseriko dira, borobilean. Ikasle bakoitzak, bere txanda denean, dadoa botako du eta emozio baten izena aterako zaio. Emozio hori zein momentutan sentitzen edo sentitu izan duen esan beharko du.

Adibibidez: dadoa bota eta "lotsa" ateratzen bada, irakasleak zera galdetuko dio ikasleari: *Noiz sentitzen duzu zuk lotsa?* edo *Esadazu lotsa sentiarazi dizun momenturen bat.*

Zenbait emozioarekin, agian, ikasleek ezin izango dute momentuan erantzun, baina jokoarekin jarraitu dezakegu eta erantzuna otutzen zaienean eskua altxa dezaketela eta txanda emango diegula esan diezaiekegu.

Ariketa amaitu ondoren, interesgarria da atera denaren inguruko gogoeta egitea. Ziurrenik, egoera beraren aurrean emozio desberdinak sentitzen dituztela konturatuko dira. Bestalde, "txarrak" iruditzen zaizkien emozioak, inbidia esaterako, guztiok senti ditzakegula ikus dezakete: hots, ez dugula lotsatu behar emozio hauek sentitzen ditugulako, normala baita.

NOR NAIZ NI? Zer sentitzen dut?

Baliabideak

- Emozioen dadoa. Bertan, zenbakiak agertu beharrean, emozio desberdinen izenak agertuko dira.
- Lurrean, borobilean esertzeko adina toki duen gela.

Iraupena

30 minutu.

Orientazioak

Ariketa hau egin aurretik, aurreko urteotan landutako emozioak errepasatzea komeni da. Emozio bakoitzaren izena gogora dezakegu, bakoitzarekin zer sentitzen dugun, eta abar aipatuz.



NOR NAIZ NI?
Zer sentitzen dut?

1.1.2. Emozioak ukitzen ari naiz

Sarrera

Sentitzen ditugun emozioek ageriko eragina dute gure gorputzean. Adibidez: amorratuta sentitzen garenean eskuak edo hortzak estutzen ditugu. Triste edo goibel gaudenean burua makurtzera jotzen dugu, eta abar.

Horrez gain, gure aurpegiak ere keinu ezberdinak egiten ditu emozio hauen ondorioz. Pozik sentitzen garenean gure aho-ertzek gorantz egiteko joera izaten dute, esate baterako.

Helburuak

- Emozio desberdinek sortarazten dizkiguten seinale fisikoak identifikatzea.
- Emozioak izendatzea.

Metodologia

Ikasleak binaka eseriko dira. Batek zapi batekin begiak estaliko ditu eta besteak bere gorputza eta aurpegia erabiliko ditu emozio jakin bat adierazteko. Begiak itxita dituen ikasleak ukimena erabili beharko du zein emozio den asmatzeko. Ondoren, ikasleak txandakatu egingo dira, bakoitzak emozio ezberdinak adierazi arte. Emozioak errepika ditzakete eta beraiek nahi duten ordenan adierazi.

Baliabideak

- Emozio ezberdinak adierazten dituzten argazkiak.
- Begiak estaltzeko zapiak.

Iraupena

45 bat minutu.

NOR NAIZ NI? Zer sentitzen dut?

Orientazioak

Ariketa hau egin aurretik, aurreko urteotan landutako emozioak errepasatu beharko lirateke taldean, eta baita emozio berri batzuk azaldu ere. Horretarako, emozio hauek argi islatzen dituzten argazkiak erabil daitezke, eta baita taldeak proposatzen dituen ideiak ere, betiere gure gidaritzapean: *Zer gertatzen zaigu gorputzean triste gaudenean? Nola jartzen ditugu sorbaldak, begiak, eta abar?*



NOR NAIZ NI?
Zer sentitzen dut?

1.1.3. Musikarekin sentitzen ari naiz

Sarrera

Jasotzen ditugun estimuluek emozio desberdinak sortarazten dizkigute. Musikarekin, esate baterako, hori gertatzen zaigu. Gehienetan, musika entzuten dugunean emozioak martxan jartzen zaizkigu. Entzuten ari garenak zerbait gogoraraziko digu edo, agian, egoera jakin bat ekarriko digu burura eta honek emozio bat edo gehiago sortaraziko dizkigu. Batzuetan, ezer pentsatu gabe ere, emozioak sentiaraziko dizkigu entzuten ari garen musikak.

Musika jakin baten aurrean ez dugu zergatik guztiok emozio bera sentitu behar baina, sarritan, sentitzen duguna antzekoa izan ohi da.

Helburuak

- Sentitzen ari garenez ohartzea.
- Sentitzen dugunari izena jartzen jakitea.

Metodologia

Ikasle bakoitzari orri bat emango diogu. Ikasle bakoitzak txoko bat bilatuko du gelan: eroso sentiaraziko duen toki bat, bakarrik eta lasai egotea ahalbidetuko diona, alegia. Ondoren, musika pasarte bat jarriko diegu eta beraiek sentitzen dutena idatzi beharko dute, sentitu ahala: *Zer sentitu duzu? Zerbait gogoratu al dizu?* Abestian aurrera egin ahala, aldaketak suma ditzakegu eta, ondorioz, emozio desberdinak sentitu ahal izango ditugu abesti bakar bat entzutean; haiek guztiak idazteko eskatuko diegu ikasleei.

Abesti edo musika zati bakoitzaren ondoren guztion artean zer idatzi duten komentatuko dugu, baita gogora etorri zaizkigun irudiak ere. Gauza bera egingo dugu gainontzeko abestiekin ere.

NOR NAIZ NI? Zer sentitzen dut?

Baliabideak

- Bereziki prestaturiko musika.
- Orri zuriak.
- Arkatzak.

Iraupena

45 bat minutu.

Orientazioak

Komenigarria da ariketa hau egiteko giro atsegina eta lasaia lortzea eta ikasle bakoitzari bere txokoa bilatzen uztea, lana lasaiago eta seriotasun handiagoz egin dezan.



1.2. Nolakoa naiz?

1.2.1. Lorea

Sarrera

Adin honetan, norbere burua deskribatzerakoan, ohikoa da haurrek ezaugarri fisikoak soilik adieraztea. Komeni da horiekin batera norbere ezaugarri psikikoez ere ohartzea (gaitasunak, zaletasunak, izaera...). Lan horri esker, denak desberdinak garela eta desberdintasun horiek aberastu egiten gaituztela konturatuko dira.

Helburuak

- Gure ezaugarriak identifikatzea: fisikoak, izaerari dagozkionak, gustuko ditugun egoera eta jarduerak eta gustuko ez ditugunak, eta abar.
- Denok desberdinak garela ohartzea.
- Desberdinak izateak aberastu egiten gaituela ohartzea.

Metodologia

Irakasleak lau petaloko lore baten marrazkia banatuko dio ikasle bakoitzari.

- Bakarkako lana: lorearen erdian ikasleak bere argazkia itsatsiko du. Ondoren, petalo bakoitzean, bere ezaugarriak idatziko ditu. Petalo batean ezaugarri fisikoak; bestean, izaeraz nolakoa den adierazten dutenak; hirugarrenean, gustuko dituen egoerak edota ekintzak eta, azkenekoan, gustuko ez dituenak. Komenigarria da irakasleak adibide asko ematea lan hau ongi egiteko.
- Talde txikitan: ikasleak taldeka jarriko dira, hirunaka edo launaka. Bakoitzak atal ezberdinetan idatzi duena azalduko die beste taldekideei: ikasle batek, atal baten azalpena amaitzen duenean, beste taldekide batek hasiko du. Hori bukatzean, ikasleek esandakoen artean dauden antzekotasunak eta desberdintasunak komentatuko dituzte eta, irakasleak hala erabakitzen badu, lorearen atzealdean erantsita dagoen koadroa beteko dute.

NOR NAIZ NI?

Nolakoa naiz?

- Talde handian: talde txiki bakoitzean azaldu diren antzekotasun eta desberdintasunak aipatuko dituzte. Bukatzeko, horren inguruan sortzen diren gogoetak komentatuko dituzte: ondorio positiboak, zailtasunak...

Baliabideak

- Jarduera hau egin baino bi edo hiru egun lehenago, ikasle bakoitzari bere argazkia ekartzeko eskatuko diogu. Norbaitek ekarriko ez balu, ikasle bakoitzaren eskola liburuko argazkiaren fotokopia izan dezake irakasleak, edo ikasleari marrazkia egin dezan eskatuko diogu.
- Kola, argazkia itsasteko.
- Lau petaloko lore baten marrazkia duen fitxa (bestela, orri bat eman lau petalo dituen lorea marrazteko esanez). Orriaren bestaldean bi koadro azalduko dira: batean, antzekotasunak, eta bestean, desberdintasunak.
- Gelako mahaiak eta aulkiak (edo aulkiak, gutxienez) mugitzeko aukera ematen duen gela bat (talde txikitan bildu ahal izateko).

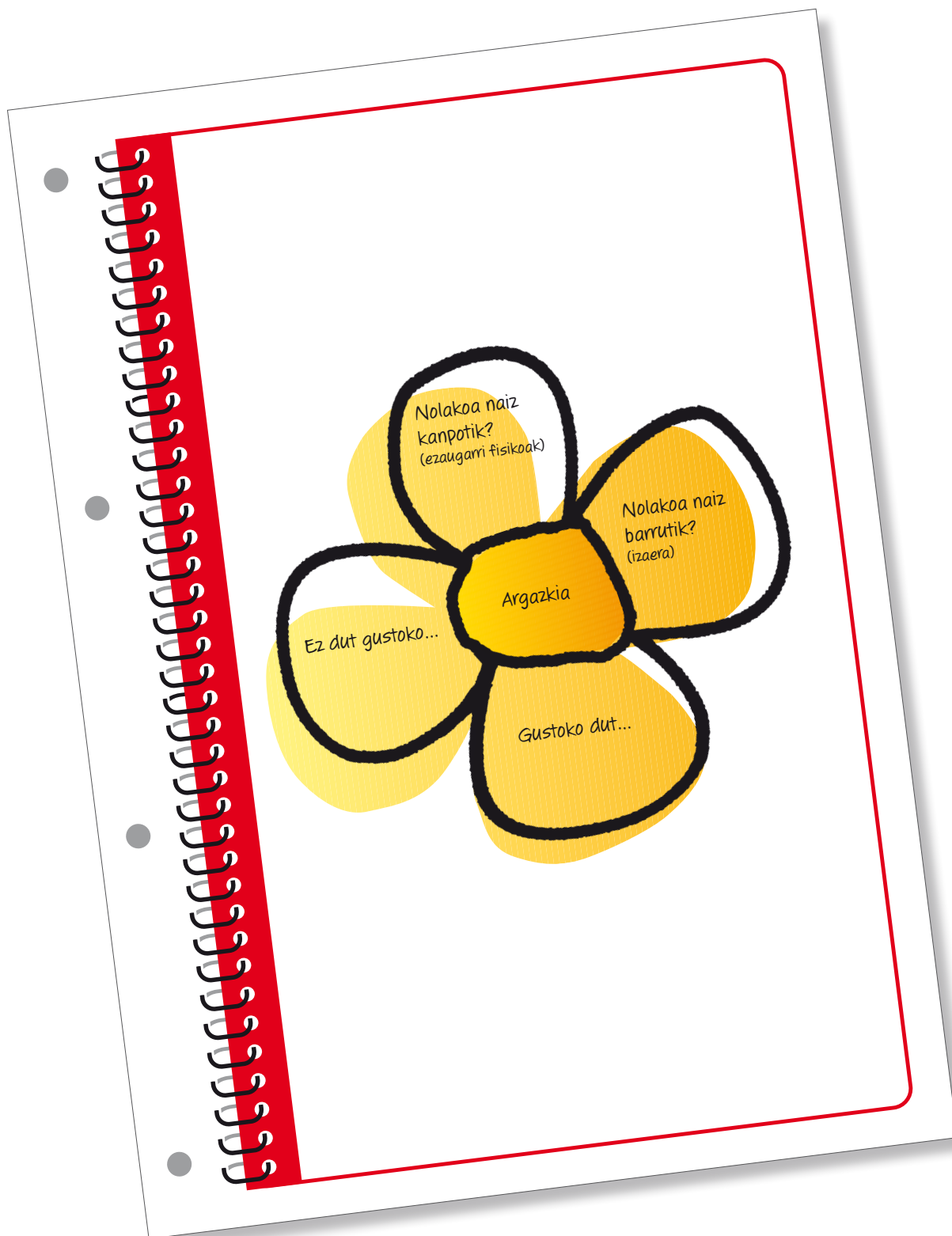
Iraupena

- Azalpena eta adibideak lantzeko, 15 minutu.
- Argazkia itsasteko behar duten denbora.
- Bakarka egin beharreko lana, 10 minutu.
- Talde txikian egiteko lana, 20 minutu.
- Talde handiko lana, 20 minutu.

Orientazioak

Adin honetan, *Nolakoa naiz ni?* galderari erantzutean, ohikoena eta errazena ezaugarri fisikoak esatea da. Zailtasuna izan dezakete, beraz, izaerari dagozkion ezaugarriak emateko. Hori dela eta, irakasleak jarduera azaltzen dienean adibide batzuk ematea komeni da. Lan hori erraztu egin daiteke ezaugarri posible batzuen zerrenda prestatu eta ematen badiegu.

NOR NAIZ NI?
Nolakoa naiz?



NOR NAIZ NI? Nolakoa naiz?

Orrialde honen atzealdean...

The notebook is shown at an angle, with a red spiral binding at the top. It is divided into two main sections by a vertical line. The left section has a green header with the text 'ANTZEKOTASUNAK'. The right section has a blue header with the text 'DESBERDINTASUNAK'. Both sections are currently blank.

lehen hezkuntza
2. Zikloa • 8 • 10 urte

44

adimen emozionala



NOR NAIZ NI?
Nolakoa naiz?

1.2.2. Zein da zein?

Sarrera

Adin honetan, norbere burua deskribatzerakoan, ohikoa da haurrek ezaugarri fisikoak soilik adieraztea. Komeni da horiekin batera norbere ezaugarri psikikoez ere ohartzea (gaitasunak, zaletasunak, izaera...). Lan horri esker, denak desberdinak garela eta desberdintasun horiek aberastu egiten gaituztela konturatuko dira.

Helburuak

- Gure ezaugarriak identifikatzea: fisikoak, izaerari dagozkionak, gustuko ditugun egoera eta jarduerak eta gustuko ez ditugunak, eta abar.
- Denok desberdinak garela ohartzea.
- Desberdinak izateak aberastu egiten gaituela ohartzea.

Metodologia

Ume bakoitzari txartel bat emango diogu. Bertan, haur bakoitzak bere buruaren ezaugarriak idatzi beharko ditu: bi ezaugarri fisiko, bere izaeraren bi ezaugarri, gustuko dituen bi gauza eta gustuko ez dituen beste bi. Txartelean ez dute izenik jarriko.

Bukatzen dutenean, irakasleak txartel guztiak jasoko ditu. Ondoren, banan-banan irakurriko ditu txartelak eta gelakideek txartel bakoitza nork idatzi duen asmatu beharko dute.

Txartel guztiekin amaitzean, zenbait galdera egin daitezke ariketaren inguruko gogoeta bultzatzearen: *Erraza izan da txartel bakoitzaren jabea identifikatzea? Zuen ustez, nork deskribatu du bere burua zuek ikusten duzuen moduan, hau da, antzekotasun handienarekin? Besteek nik nire burua ikusten dudana bezala ikusten al naute?*, eta abar.

NOR NAIZ NI? Nolakoa naiz?

Baliabideak

- Kartulinazko txartelak.
- Arkatzak.

Denbora

45 bat minutu.

Orientazioak

Ikasleentzat zaila izan daiteke ezaugarri psikikoak edota izaerari dagozkionak ematea. Beraz, komenigarria da irakasleak, jarduera azaltzen dienean, adibide batzuk ematea. Lana erraztu egin diezaiekegu ezaugarri posible batzuen zerrenda prestatu eta ematen badiegu.



1.3. Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

1.3.1. Emozioen eguzkiak

Sarrera

Egunero gertatzen zaizkigun gauzek emozio desberdinak sortarazten dizkigute, baina egoera berberen aurrean guztiok ez dugu zertan gauza bera sentitu behar. Oso garrantzitsua da haurrek emozio guzti hauei izena jartzen jakitea. Izan ere, egoera ezberdinen aurrean zer egin dezaketen jakiteko lehen urratsa sentitzen ari direna ongi zehaztea baita.

Helburuak

- Egunero, ia momenturo, emozio desberdinak sentitzen ditugula ohartaraztea.
- Egoera jakin baten aurrean pertsona bakoitzak emozio desberdina senti dezakeela ohartaraztea.

Metodologia

Jarduera hau bi saiotan bana dezakegu. Lehenengoan, ikasleak taldeka jarriko ditugu. Talde bakoitzari DINA3ko orri bana emango diogu eta orriaren erdian borobil bat marraztuko dute. Honekin batera, talde bakoitzari emozio baten izena emango diogu eta dagokien emozioaren izena borobilaren barruan marraztuko dute.

Ondoren, borobilaren inguruan izpiak marrazten hasiko dira, izpi bakoitzaren gainean emozio hori sortarazten dien egoera bat idatziz. Adibidez: borobilaren barruan “lotsa” idatzi eta gero, izpi batean zera idatz dezakete: *Beste gela batera zerbait esatera joan behar dudanean*. Taldekideek proposatzen dituzten egoera guztiek balio dutela argi utzi beharko dugu.

Bigarren saioan, aurrekoan egindako eguzkiak besteen aurrean azalduko ditugu. Honela, gelakideek izpi gehiago gehitu ahal izango dituzte. Irakasleak ere egoeraren bat gehi dezake. Guzti honetaz hitz egin ondoren, eguzkiak edertuko ditugu eta gela apaintzeko erabili ahal izango ditugu.

NOR NAIZ NI?

Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

Baliabideak

- DINA3ko orriak.
- Arkatzak.
- Margoak edo errotulagailuak.

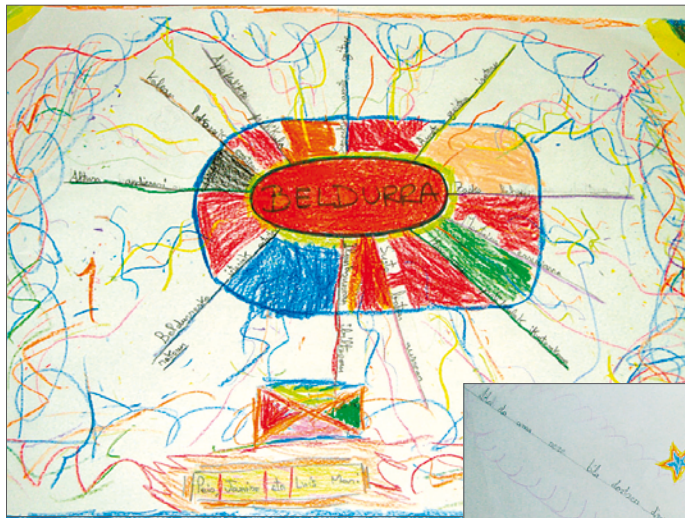
Iraupena

40 bat minutuko bi saio.

Orientazioak

Izpiak idazteko garaian, oso garrantzitsua da proposamen guztiek balio dutela argi uztea. Ariketaren amaierako gogoeta aberatsagoa izaten lagunduko digu horrek, eta baita guztiok erosoago hitz egitea ahalbidetu ere.

Garrantzitsua da egoera askok emozioa sor dezaketela argi uztea, eta aldi berean, bati lotsa sortarazten dion egoera baten aurrean beste batek beldurra senti dezakeela.



NOR NAIZ NI?

Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

1.3.2. Nola sentitzen naiz?

Sarrera

Egunero gertatzen zaizkigun gauzek emozioak sortarazten dizkigute. Egoera jakin baten aurrean ez dugu denok emozio bera sentitzen, baina garrantzitsua da bakoitzak sentitzen duena zer den jakitea, hau da, eguneroko egoera desberdin horiek zein emozio sortarazten dizkiguten ohartzea.

Helburuak

- Emozio desberdinak identifikatzea.
- Uneoro emozio desberdinak sentitzen ditugula ohartzea.

Metodologia

Ikasle bakoitzari *Nola sentitzen naiz?* fitxa banatuko zaio. Bertan azaltzen diren egoeren aurrean nola sentitzen diren adierazi beharko dute ikasleek. Ondoren, talde txikitan edo guztion artean, galdera eta egoera guztiak eztabaidatuko ditugu erantzun dutena komentatuz.

Baliabideak

- Nola sentitzen naiz? izeneko fitxa.
- Arkatzak.

Iraupena

45 bat minutu.

Orientazioak

Fitxa banatzean, ikasleei argi utziko diegu galderak ezin izango dituztela “ondo” edo “gaizki” hitzekin erantzun. Hori izango da fitxa betetzeko baldintza bakarra, dagoeneko era aproposean erantzuteko moduko hiztegi emozionala daukatelako.

Ariketaren amaieran, guztion erantzunak komentatzean, interesgarria da erantzun desberdinak daudela ohartaraztea.

NOR NAIZ NI?

Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

Izena:

Data:

NOLA SENTITZEN NAIZ...

- ...ilaran nagoenean norbaitek bultza egiten didanean?
- ...nire lagun onenarekin haserretzen naizenean?
- ...gauean amets gaizto bat izaten dudanean?
- ...urtebetetze festa batera gonbidatzen nautenean?
- ...lagunek beraiekin jolasten uzten ez didatenean?
- ...merkataritza-zentro batean, hondartzan, kalean... galtzen naizenean?
- ...beste ume bat nire jostailuren batekin jolasten hasten denean?
- ...norbaitek opari polit bat egiten didanean?
- ...beste gela batera mezu bat ematera joaten naizenean?
- ...gurasoek besarkada goxo bat ematen didatenean?
- ...medikuarengana joan behar dudanean?
- ...gurasoak kanpora joaten direnean eta beste pertsona batekin gelditu behar dudanean?
- ...nire lagun bati gehien gustatzen zaidan jostailua oparitzen diotenean?
- ...gelan arbelera ateratzen nautenean?



1.4. Hobetu dezaket

1.4.1. Zuhaitza

Sarrera

Gure gaitasunetan eta alderdi onetan erreparatzean, gure autoestimua igo egiten da eta honek gure zailtasunei aurre egiten laguntzen digu. Oso garrantzitsua da gure trebetasunak zeintzuk diren jakitea. Baina, aldi berean, beste zenbait gauzetan hain trebeak ez garela ere jakin behar dugu, hau da, hobetu beharko genukeen zerbait dugula beti. Errazagoa izango da hobetu beharreko atal horiek gure abilezien laguntzarekin lantzea.

Helburuak

- Bakoitzak dituen trebetasunak ezagutzea.
- Bakoitzak hobetu beharko lituzkeen gauzez ohartzea.
- Hobetzeko grina sustatzea.

Metodologia

Ikasle bakoitzari orri zuri bat emango diogu. Orri horretan zuhaitz bat marraztu behar dutela esango diegu, baina zuhaitzak ondoko baldintza hauek bete beharko ditu: sustraiak marraztu behar zaizkio eta sustrai bakoitzean umeak bere trebetasun bat idatziko du, *Zertan naiz ni ona?* galderari erantzungo diona.

Ondoren, enborretik ateratzen den adar bakoitzean hobetu dezaketena idatziko dute. Adibidez: *Baimena eskatzen ikasi behar dut, Etxeko-lanak egunero egin behar ditut, eta abar.*

Hau guztia idatzi ondoren, zuhaitza nahi duten moduan apainduko dute. Ondoren, nahi duten ikasleek zuhaitza gelakideen aurrean azalduko dute. Nahi izanez gero, zuhaitzak gela apaintzeko erabil daitezke.

NOR NAIZ NI?

Hobetu dezaket

Baliabideak

- Orri zuriak.
- Arkatzak.
- Margoak, errotulagailuak.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Ariketa amaitzean gogoeta egin dezakegu ikasleekin. Zuhaitz indartsuek sustrai sendoak behar dituzte enborra eta adarrak sostengatzeko. Gure kasuan ere, ezinbestekoa da gure trebetasunez baliatzea hoberantz egin ahal izateko.

Horrez gain, momentu aproposa izan daiteke adarretan idatzi dituzten alderdi horiek hobetzen hasteko. Horrenbestez, bat aukeratzea proposa diezaiekegu, horretan lanean hasteko zer egin dezaketen galdetuz; besteek emandako proposamenez balia daitezke eta, amaitzeko, ikasleek konpromiso txiki bat har dezakete, adibidez: *Aste honetan X hobetzen saiatuko naiz*. Hurrengo saioan hartutako konpromisoez hitz egingo dugu, besteak beste, astean zehar zer egin duten galdetuz.

NOR NAIZ NI?
Hobetu dezaket

1.4.2. Ona naiz eta hobetu dezaket

Sarrera

Gure burua ezagutzeko orduan ezinbestekoa da gure trebetasunak zeintzuk diren jakitea. Aldi berean, hobetu behar ditugun gauzak edo alderdiak ezagutzea oso garrantzitsua da, horiek landu eta pixkanaka hobetzeko.

Helburuak

- Bakoitzaren trebetasunak ezagutzea.
- Bakoitzak hobetu beharko lituzkeen alderdiez ohartzea.
- Hobetzeko grina sustatzea.

Metodologia

Gela taldeka banatuko dugu. Bakoitzak zertan den trebea edo ona esango die taldekideei. Ondoren, taldekide bakoitzak ondoen deskriba dezakeen edo gustuko duen trebetasuna aukeratu eta horma-irudi batean marraztuko du. Hau da, taldean lau ikasle badaude, horma-irudi horretan lau irudi agertuko dira, taldekide bakoitzeko irudi bana.

Ondoren, gauza bera egingo dute hobetu beharreko alderdiekin. Taldekideen artean eztabaidatu ondoren, bakoitzak hobetu beharreko alderdi bat aukeratuko du, baina horma-irudi bat egin beharrean, "kontratu" bat egingo dute, zeinaren bidez aukeratu duten hori hobetzeko konpromisoa hartuko duten.

Baliabideak

- Horma-irudia egiteko orri zuriak edo kartulinak.
- Margoak edo errotulagailuak.
- Kontratuak egiteko fitxa.

Iraupena

60 minutu.

NOR NAIZ NI?

Hobetu dezaket

Orientazioak

Kontratuen bidez hartutako konpromisoa nola landu dezaketen galdetzea komeni da: guztion proposamenak jasoko ditugu, guk ere gureak emango ditugu, ikasleek nondik hasi jakin dezaten. Ondoren, hurrengo saioan, zerbait aurreratu duten galdetzea komeni da: euren konpromisoa aurrera eramateko zein zailtasun izan duten, zerbait aurreratu duten, zenbat gelditzen zaien lortu nahi dutena lortzeko, eta abar.



1.5. Nola ikusten naute besteek?

1.5.1. Nolakoa naiz zuretzat?

Sarrera

Gure autoezagutza osatzeko ezinbestekoa da besteen iritzia. Guk geure burua nola ikusten dugun jakin behar dugu, baina garrantzitsua da, horrez gain, gure ingurukoei transmititzen dieguna ezagutzea. Besteek gugandik jasotzen dutena bat al dator guk transmititzen dugunarekin edo guri buruz uste dugunarekin?

Helburuak

- Besteek duten guri buruzko irudia ezagutzea.
- Besteak gugandik desberdintzen dituzten ezaugarriez ohartaraztea.
- Besteen ezaugarri (fisiko edo/eta psikikoak) positiboek ohartzea.

Metodologia

Ikasle bakoitzari gelakide baten izena emango diogu. Ondoren, gelakide horren ezaugarri fisikoak ongi behatzeko denbora emango diegu. Honekin batera, pertsona honen bestelako ezaugarriei buruzko hausnarketa egingo dute: izaera, trebetasunak, gustuak, eta abar.

Ikasle bakoitzari orri bat banatuko diogu eta bertan beste ikaslearen marrazkia egingo du, ahalik eta zehaztasun handienarekin. Ondoren, pertsona horri buruz pentsatu dituen beste ezaugarriak aintzat hartuz marrazkia apainduko du. Adibidez: ikasle hori futboleko trebea bada, futboleko baloi bat marraztuko dio inguruan, edo oso alaia bada, saltoka edo irribarrez marraztuko du.

Ikasle bakoitzak bere marrazkia jasotzen duenean, gogoeta bat bultzatzea komeni da: *Zer sentitu duzu zure marrazkia ikustean? Hori espero al zenuen? Zerbaitek harritu al zaitu? Zailtasunik izan al duzu zure gelakidearen marrazkia egitean?...*

NOR NAIZ NI?

Nola ikusten naute besteek?

Baliabideak

- Orri zuriak.
- Arkatzak.
- Margoak.

Iraupena

60 bat minutu.

Orientazioak

Komenigarria da besteei erreparatzeko garaian irakasleak laguntza eskaintzea, adibide asko emanaz; izan ere, batzuetan haurrak ez dira gehiegi konturatzen besteen ezaugarriez.



NOR NAIZ NI?
Nola ikusten naute besteek?

1.5.2. Pilotaren jokoak

Sarrera

Geure buruaz dugun irudia eratzeko, funtsezkoa da besteek gutaz pentsatzen dutena (edo gure ustez besteek gutaz pentsatzen dutena) ezagutzea. Joko honen bidez, besteek baloratzen dituzten gure ezaugarriak zeintzuk diren jakingo ditugu. Jarduera honek hausnarketarako aukera emango digu: *Nahi edo espero nituen gauzak adierazi al dizkirate? Entzundakoak harritu egin al nau?,* eta abar. Pertsona bakoitzaren alderdi positiboak ikusten eta horiek adierazten ere ikasiko dugu.

Helburuak

- Besteen ezaugarri (fisiko edota psikiko) positiboek ohartzea.
- Ezaugarri horiek adierazten ikastea.
- Besteek gudan zer baloratzen duten jakitea.
- Besteek eskaintzen dizkiguten mezu positiboak onartzen eta geure egiten ikastea.

Metodologia

Ikasleak eta irakaslea borobilean eseriko dira. Irakasleak egingo duten jokoaren dinamika azalduko die: ikasle batek pilota botako dio beste bati, baina bota aurretik ikaskide horri buruzko ezaugarri positibo bat esango du. Pilota jaso duenak beste ikasle baten ezaugarri positibo bat esan eta berari pilota pasako dio... (Beste aukera bat da pilota jaso duenak berari bota dion ikaslearen ezaugarri positibo bat esatea). Horrela jarraituko genuke gelakide guztiek parte hartu arte.

Ondoren, talde txikitik (3-4 ikasle talde bakoitzeko) edo talde handian, ikasle bakoitzak, pilota eskutan duela, zera esango du: etanaizela esan didate, eta segidan, hori entzutean sortu dion gogoeta: *Zergatik uste dut hori esan didatela? Espero nuena al da? Zer gustatuko litzaidake entzutea? Gustukoa izan al da entzun dudana hori?* eta abar.

NOR NAIZ NI?

Nola ikusten naute besteek?

Baliabideak

- Jarduera hau egiteko ikasle guztiak borobilean jartzeko aukera ematen digun gela.
- Pilota biguna.

Iraupena

50 minutuko saio bat.

Orientazioak

Jokoa azaltzerakoan, irakasleak oso garbi adierazi beharko du ezaugarri positiboak bakarrik esan behar dituztela. Hasi aurretik, ulertu dutela ziurtatzeko, adibide batzuk eman ditzake, alegia, zein esaldi onar daitezkeen eta zeintzuk ez.

Argi gelditu behar da, horrez gain, txanda bakoitzean pilota jaso ez duen norbaiti pasako zaiola, ikasle guztiak aukera bera izan dezaten. Horri esker, ikasle batzuk pilota askotan jasotzea eta beste batzuk baztertuta gelditzea saihestuko dugu.

2. NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.1. Emozioak boteretsuak dira

2.1.1. Intentsitateak

Sarrera

Emozioek intentsitate ezberdinak izan ditzakete eta bereiztea garrantzitsua da. Sentitzen ditugun emozioen intentsitateei izena ematen ikasi behar dugu, emozioez ohartu eta gure hiztegi emozionala zabaltzeko aukera izan dezagun.

Helburuak

- Emozioek intentsitate ezberdinak dituztela ohartaraztea.
- Sentitzen dugunari izena jartzen jakitea.

Metodologia

Irakasleak tenperen koloreak erakutsiko dizkie ikasleei. Kolore bakoitza emozio batekin erlaziona dezaten eskatuko die. Erabil daitezkeen emozioak ondorengo hauek izan daitezke: beldurra, urduritasuna, haserrea, poza, tristura.

Irakasleak erabakiko du emozio hauek guztiak gutxiago edo gehiago erabiliko dituen. Aipatu emozioak erabiltzen baditugu, 5 kolore beharko ditugu.

Ondoren, emozio hauen intentsitate ezberdinak azalduko dizkiegu:

Beldurra/izua

Haserrea/amorrua

Poza/pozez zorutzen

Tristura/etsipena

Urduritasuna/ezinegona

Gero, emozio bikote bakoitzetik emozio intentsuena zein iruditzen zaien galdetuko diegu:
zein da intentsuagoa, beldurra ala izua?

Hau egin ondoren, bi txartel eta tenpera kolore bat hartuko ditugu. Txartel bat margotzeko, tenpera hori erabiliko dugu, nahasketarik gabe, eta beste txartela margotzeko, aldiz, tenpera urarekin nahastuta. Beraz, txartel baten kolorea intentsuagoa izango da bestearena

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak boteretsuak dira

baino. Kolore hori emozioen bikoteetako zeinekin elkartuko dugun galdetuko diegu lehenik; gero, intentsitatearen arabera zein emozio zehatzekin erlazionatuko luketen galdetuko diegu ikasleei. Emozio guztiak eta margotutako txartel guztiak elkartu arte jarraituko dugu.

Ariketa talde txikitan egin daiteke, talde bakoitzari kolore bat emanez, edo denek elkarrekin ere egin dezakete, irakasleak pausoz pauso gidatuz.

Ariketa amaitzean, txartel guztiak apaingarri gisa jar ditzakegu gelan, horma-irudia osatuz.

Baliabideak

- Kartulinaz egindako txartelak.
- Tenperak.
- Ura.
- Pintzelak, baina behatzak erabiliz ere egin daiteke.
- Eskulanak egiteko gela aproposa.

Iraupena

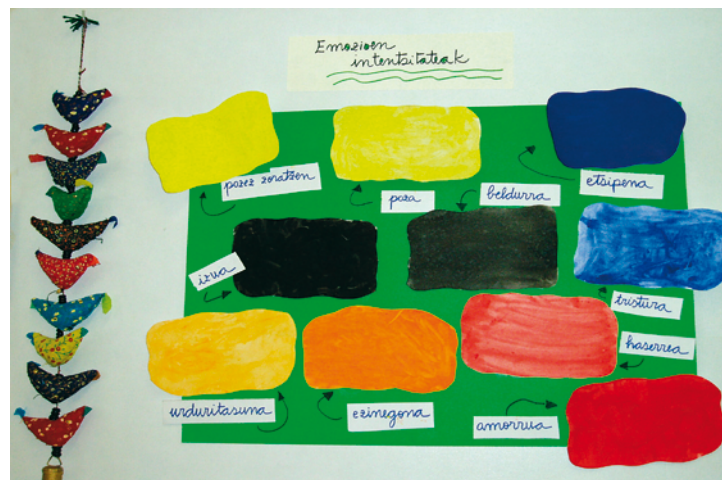
45 bat minutu.

Orientazioak

Ikasleek erabakiko dute koloreak eta emozioak nola erlazionatu; ez dugu zergatik kolore jakin bat beti emozio berarekin erlazionatu behar.

Ikasle kopurua handia denean, lana talde txikitan banatzea komeni da, eta ikasle kopurua txikia denean, berriz, mahai handi baten inguruan biltzea aproposa izan daiteke.

Ariketaren adibidea:



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak boteretsuak dira

2.1.2. Nire objektu bitxia

Sarrera

Gure zentzumenetako bat mugatzen digutenean, ez dakigu gure buruak nola erantzungo duen. Komenigarria da honetan trebatzea, geure burua kontrolatzen jakingo ote dugun ikusteko edo, ez badakigu, gure mugak zeintzuk diren jakiteko.

Egokia da urduri jartzen gaituzten egoerak ezagutzea, eta egoera zailen aurrean lasaitasuna mantentzeko gai garen jakitea. Aldi berean, gure ingurukoek egoera horietan nola erreazionatzen duten jakiteak gure erreakzioen inguruko gogoeta egitera bideratzen gaitu.

Helburuak

- Emozio desberdinak identifikatzea.
- Norbere emozioak aztertzea.
- Egoera zailen aurre egiten jakitea.

Metodologia

Ariketa egin baina egun batzuk lehenago, ikasleei etxetik objektu bat ekartzeko eskatuko diegu. Argi izan beharko dute objektu honek bitxia behar duela izan, bereziki ukitzerakoan edo usaintzerakoan. Animaliarik ezin dela ekarri ohartaraziko diegu, betiere horrek suposatuko lukeena azalduz. Honekin batera, begiak estaltzeko erabiliko dugun zapi bat ere ekartzeko eskatuko diegu ikasleei.

Ariketa egiteko orduan, gelakideak bi multzotan banatuko ditugu.

- A taldekoei lurrean eser daitezen eskatuko diegu. Komenigarria da eserita dauden ikasleen artean ahalik eta tarterik zabalena uztea, ez lukete elkar ukitu behar, eta beste ikasleek euren artean lasai ibiltzeko lekua izan beharko dute.

Eserita daudenei banaka-banaka zapia jarriko diegu begiak estaliz. Une honetatik aurrera, jokoan parte hartzen duten guztiei isiltasuna eskatuko diegu.

- B taldekoek beraien objektuak hartuko dituzte eta pixkanaka-pixkanaka eserita daudenengana hurbiltzeko eta objektua eskuetan jartzeko eskatuko diegu.

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak boteretsuak dira

Begiak estalita dituenak objektu hori zer den asmatu beharko du. Zer den asmatzean, eskua altxa eta belarrira esango dio jabeari objektuaren izena, begiak estalita dituzten beste ikasleek entzun ez dezaten. Asmatu badu, objektuaren jabea beste pertsona batengana joango da eta, aldi berean, begiak estalita dituen ikasleak beste objektu bat jasoko du. Eserita dagoen ikasleak denbora asko pasa ondoren objektua zer den asmatu ez badu, objektuaren jabea beste ikasle batengana joango da.

Objektu guztiak ukitu eta asmatzen saiatu eta gero isiltasuna mantentzeko eta pixkanaka zapiak kentzeko eskatuko diegu.

Ondoren, paperak trukaturako ditugu, eserita egon direnek objektua erakutsiko dute eta alderantziz.

Ariketaren bi zatiak amaitzen direnean, irakaslea eta ikasleak lurrean eseriko dira borobil bat eginez. Jolastu bitartean sentitutako emozioak, pentsamenduak, eta abar komentaturako dituzte. Hauek izan daitezke irakasleak gogoeta bultzatzeko edo elkarriketa bideratzeko egin ditzakeen galderatako batzuk:

- Zer sentitu duzu begiak itxita dituzunean eta inor gerturatu ez zaizunean?
- Nola sentitu zara norbaitek objektua eskutan emeki jarri dizunean?
- Eta norbaitek objektua eskuetara gogor bota dizunean?
- Zein izan duzu nahiago?
- Nola sentitu zara norbait garrasika edo parrez entzun duzunean eta zuk bitartean begiak estalita zenituenean?
- Askok kostatu al zaizu lasaitasuna mantentzea?
- Zein momentutan sentitu duzu beldurra? Urduritasuna? Kezka? Lotsa?
- Sentitu al duzu, momenturen batean, zu bakarrik zeundela lurrean eserita eta begiak estalita?
- Zer sentitu duzu norbait zure objektua eskuetan jartzean?
Sentitu al duzu norbait nolabait lasaitzeko gogoa?
- ...

Baliabideak

- Begiak estaltzeko zapiak.
- Etxetik ekarritako objektua.
- Gela zabal edo eta eroso.

Orientazioak

Ariketa hau egiteko oso lagungarria da isiltasuna, zain daudenen artean ezjakintasuna handitzen lagunduko baitigu. Gainera, isiltasunari esker ikasleak errazago konturaturako dira sentitzen dutenaz.

Ikasleren batek zer ekarri ez badaki, hona hemen proposamen batzuk: luma, lastoa, esponja, aurpegirako edo gorputzeko krema, zoru-garbigailu baten burua, aloe zatitxo bat...

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.2. Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

2.2.1. Borobilak

Sarrera

Emozioen erregulazioaren helburua emozioek gure ongizatea erraztea da. Emozioen eragin txar edo kaltegarriari nola aurre egin jakin behar dugu, beren alderdi onei etekina ateratzeko aukera izan dezagun. Eta, hori lortzeko, argi izan beharko dugu zeintzuk diren on egiten diguten eta kalte egiten diguten emozioak.

Helburuak

- Emozio desberdinak identifikatzea.
- Kalte egin diezaguketen emozioak zeintzuk diren ezagutzea.
- Laguntzen edo on egiten diguten emozioak zeintzuk diren ezagutzea.
- Emozioen alderdi baikorrak eta ezkorrak aztertzea.

Metodologia

Irakasleak emozio ezberdinak idatzita dituzten txarteltxoak itsatsiko ditu arbelean: maitasuna, lotsa, inbidia, etab. (orain arte landutakoak).

Ondoren, bi borobil marraztuko ditugu arbelaren bi izkinetan. Borobil baten barruan “kalte egin diezagukete” eta bestearen barruan “on egin diezagukete” idatziko dugu.

Ikasleek borobil horietan kokatu beharko dituzte emozioen txarteltxoak. Banaka egin dezakete, eta txarteltxo bakoitza kokatu ondoren, denon artean eztabaida dezakegu ados gauden ala ez. Irakasleak gida ditzake ikasleak emozio baten alderdi positibo eta negatiboak ikusten ez dituztenean. Ariketa taldeka ere egin daiteke, erabakia talde txikitan hartuz.

Baliabideak

- Emozioen izenak dituzten txarteltxoak.
- Arbela eta klarionak.
- Txarteltxoak arbelean itsasteko “txikleak” edo gomatxoak.

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

Iraupena

45 bat minutu.

Orientazioak

Ariketa amaitzean gogoeta egitea komeni da. Kalte egiten diguten emozioen borobilaren barruan emozio batzuk izango ditugu, baina horrek ez du esan nahi emozio horiek sentitzea txarra denik, edo emozio horiek sentitu ezin dugunik.

Emozio "kaltegarri" horiei alderdi positiboa ateratzea ere oso garrantzitsua da. "Triste" sentitzea, esaterako, kaltegarrien barruan izango dugu, baina triste gaudenean, askotan, gure inspirazioa piztu egiten da eta sormena areagotzen da; beraz, zerbait sortzeko, poema bat idazteko, zerbait marrazteko, eta abar erabil daiteke. Gainera, horrek tristura gainditzeko lagun gaitzake.



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

2.2.2. Antzezten ari naiz

Sarrera

Askotan, kalte egiten digun emozio bat sentitzean, ez dugu jakiten nola bideratu. Haserre gaudenean, triste gaudenean edo lotsa sentitzen dugunean, esaterako, zerbait egiten dugu horri aurre egiteko. Baina askotan, emozio hauei ematen diegun erantzuna ez da guri gehien laguntzen diguna. Beraz, ona da emozio “kaltegarri” hauei zein erantzun eman diezaiekegun jakitea, zer egin dezakegun emozio hauek gu ez suntsitzeko, egoerari aurre egiteko.

Helburuak

- Emozio ezberdinen aurrean estrategia positiboak garatzea.
- Egoera zalei aurre egiten jakitea.
- Norberak bere estrategiak dituela ohartzea.
- Norbere emozioak aztertzea.

Metodologia

Irakasleak galdera batekin hasiko du ariketa. Adibidez: *zer egiten duzu haserre zaudenean? Zer egiten duzu emozio hau pasatzeko?*

Ikasle batek erantzun bat emango dio egoera jakin bat deskribatuz, eta ikasle talde txiki batek egoera antzeztuko du. Denon artean erabaki behar da ikasleak eman duen erantzuna aproposa edo kaltegarria den, haserre pasatzen laguntzen dion edo haserre gehiago sortarazten dion, bai berari eta bai bere ingurukoei ere.

Hala bada, denen artean beste erantzun bat adostu beharko dute eta berriz ere egoera antzeztu, erantzun positiboa erabiliz. Gauza bera egingo dugu emozio desberdinak erabiliz, haserre, ezinegona, inbidia eta lotsa landuz, esaterako. Taldearekin erabakiko dugu zein emozio erabili.

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

Baliabideak

Antzezlanak egiteko lekua izango duen gela.

Iraupena

Ordubeteko saioa.

Orientazioak

Egoera baten aurrean ikasleek proposatzen duten erantzun oro ontzat hartzea komenigarria da, berehala konturatuko dira erantzun batzuk besteak baina aproposagoak direla. Lagungarria izango da, beti ere, eztabaida hau irakaslearen proposamenekin aberastea.



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.3. Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

2.3.1. Nola jokatu nuke zenbait egoeren aurrean?

Sarrera

Sarritan iruditzen zaigu egoera zehatz baten aurrean erreakzio bakarra dela posible, erreakzio asko automatikoak direla eta guk ezin dugula ezer egin horiek aldatu, kontrolatu edo hobetzeko. “Ni horrelakoxea naiz” esan eta horrek gure portaera justifikatzen duela pentsatzen dugu.

Ariketa honekin kontrakoa ikastea nahi dugu, hain justu: erreakzio horiek, jokabide horiek landu eta alda daitezkeela, gure bizitzarako egokiagoak izan daitezkeen beste batzuk ikasi eta geureganatu (geure bihurtu) ditzakegula.

Helburuak

- Egoera lasai eta neutral batean gaudela, gertakari jakin batzuen aurrean eman ohi ditugun erantzunak irudikatzea.
- Normalean ematen ditugun erantzun horiek egokiak diren aztertzea.
- Edozein egoeraren aurrean beti erantzun bat baino gehiago eman daitekeela ohartzea.
- Desegokiak diren erreakzioen ordean, aproposagoak direnak pentsatzea.
- Irudikatutako egoeraren bat benetan gertatzen zaigun momentuan, landutako edo entseatutako erantzun apropos horietako bat ematea.

Metodologia

Orri batean, egoera jakin batzuk adierazten dituzten eta bukatu gabe dauden esaldi batzuk banatuko dizkiegu ikasleei:

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

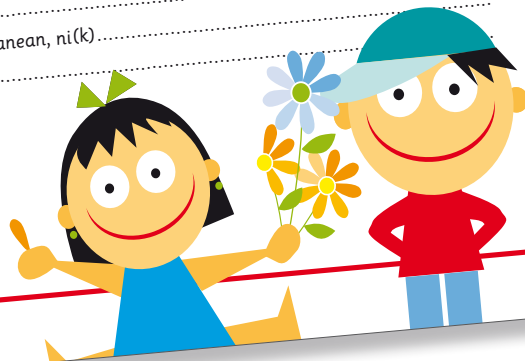
Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

Izena:

Data:

NOLA JOKATUKO NUKE ZENBAIT EGOEREN AURREAN?

- Betiko gelakidea pailazoarena egiten hasten denean, ni(k)
- Nire gelan zarata handia badago, ni(k)
- Lagun bati niri hainbeste gustatuko litzaidakeen joko hori oparitzen diotenean, ni(k)
- Irakasle batek gelakideen aurrean barregarri uzten banau, ni(k)
- Iltaran ikaskideren batek bultza egiten badit, ni(k)
- Irakasleak arbelera ateratzen nauenean edo denon aurrean erantzuteko galderaren bat egiten didanean, ni(k)
- Gurasoei zerbait eskatu eta ezetz esaten badidate, ni(k)
- Irakasleak ariketa batean Zorionak, horrela segi idazten didanean, ni(k)
- Gelan edo jolastokian taldeak egiterakoan beti azkenerako uzten banaute, ni(k)
- Gelakoekin eta tutorearekin bi egun pasatzera joan behar dugunean, ni(k)
- Nire gurasoak errietan hasten direnean, ni(k)
- Orain arte ia beti nirekin ibiltzen zen laguna askotan beste bat(zu)ekin joaten dela ikustean, ni(k)
- Jolastokian, gu baino zaharragoek joateko, lekua beraiena dela esaten badigute, ni(k)
- Gelakide batek, haserretuta, jo egiten banau, ni(k)
- Gelan zerbait ulertzen ez dudanean, ni(k)



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

- Lehenik eta behin, orri horretako esaldiak bakarka osatzeko eskatuko diegu.
- Ondoren, talde txikitik (3-4 ikasle taldeko) bilduko dira eta bakoitzak zer erantzun duen eta, ahal badu, horren zergatia azalduko du.
- Denek bukatutakoan, egoera horientzako jokabiderik egokiena adostuko dute (aurrez norbaitek azalduetakoren bat edo bururatzeko zaien berriren bat izan daiteke), eta egokiena zergatik iruditzen zaien azalduko dute.
- Amaitzeko, talde handian komentatuko dute egoera beraren aurrean denek berdintsu erreazionatzeko duten edo jarrera desberdinak azaldu diren, jokabide horien zergatiak ulertzea zaila edo erraza egin zaien, jokabide egokia aukeratzea kosta egin zaien, horrelako zerbait gertatzen zaienean jokabiderik egokienak iruditu zaizkienak probatzen ahaleginduko diren...

Baliabideak

- Orria eta arkatza.
- Mugitzeko aukera ematen duen gela bat: talde txikiak egiteko, eta talde handiko lana egiteko borobilean jartzeko.

Iraupena

- Bakarkako lana egiteko, 10 minutu.
- Talde txikitako lana egiteko, 30 minutu.
- Talde handiko lana egiteko, 20 minutu.

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

Orientazioak

Bakarkako lana egiteko zera esango diegu, oso garrantzitsua dela esaldia irakurri bezain laster bururatzen zaien lehenengo gauza idaztea, ez gehiegi pentsatzea. Izan ere, benetan izaten dituzten erreakzioak azaltzea da gure helburua eta, maiz, adin honetako hurrek zer egin beharko litzatekeen erantzuten dute, helduak entzun nahi duen hori.

Bestalde, taldeak tutoreak berak antolatuko ditu, heterogeneoak izan daitezten. Errazagoa izango da erantzun desberdinak ateratzea.

Talde txikiko lana egiteko garaian, seguru aski ezin izango dute agindutakoa egoera guztiekin egin. Beraz, tutoreak talde bakoitzari azaltzen diren egoeratik lau eman diezazkioke, desberdinak talde bakoitzari edo berberak.

Tutoreak, ikasleak ondo ezagutzen dituzenez, egoerak aldatu edo ikasle horiei gertatzen zaizkien batzuk azal ditzake, betiere pixka bat aldatuta, ikasleek erraz antzeman ez ditzaten.



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

2.3.2. Dunbalaren ariketa

Sarrera

Askotan iruditzen zaigu emozioak edo emozio horiek eragiten dizkiguten erantzun edo jokabideak aldatu edo kontrolatzeko modurik ez dagoela, ezer ez dagoela gure esku. Ariketa honekin zera erakutsi nahi diegu, badutela zer eginik, jokabideen erantzule direla, alegia. Estimulu batek ez du derrigorrez erantzun posible bakarria izan behar, norbera nolakoa den ere oso garrantzitsua da estimulu hori interpretatu eta erantzuna emateko.

Helburuak

- Instintibo edo automatikotzat jotzen ditugun erreakzio asko kontrolatzen, aldatzen ikas dezakegula jabetzea.
- Erreakzio hauek kontrolatzea neurri handi batean gure esku ere badagoela jakitea.
- Lasaitzeko teknika batzuk ikastea beldurturik, urduri, haserre bizian edo intentsitate handiko edozein emozioen aurrean gure erreakzioak edo erreakzioen indarra kontrolatzen, baretzen laguntzeko.

Metodologia

Irakasleak lanean jarriko ditu haurrak, ikasle bakoitzari marrazkiren bat emango dio margotzeko edozein aitzakiarekin. Denak lanean ari direnean, irakasleak dunbala joko du ahalik eta indar handienarekin. Seguru aski, ikasle guztiek izugarrizko sustoa hartuko dute eta lan-eritmoa hautsi egingo da.

Orduan, irakasleak lana utzi eta egoera horretan sentitu edo pentsatu dutena, izan dituzten erreakzioak azaltzeko eskatuko die talde handian.

Beste momentu batean gauza bera egingo dugu, baina ikasleekin lasaitzeko ariketa bat egin ondoren.

Beste batean ere egingo dugu, baina ikasleek momentu batean edo bestean horrelako zerbait gertatuko dela badakitenean. Hausnarketa egingo dugu, ariketa berdina une

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

desberdinetan egiteak sortu dizkien erreakzioak aztertuz.

Esperientzia hori egiten dugun bakoitzean izan dituzten erreakzioak komentatuko dituzte, estimulu berberaren aurrean erantzun ezberdinak izan dituztela kontura daitezen.

Baliabideak

Soinu handia egin dezakeen edozein tresna.

Iraupena

Ordu erdiko saioa lehen aldiz eta hamar minutu, gutxi gorabehera, hurrengoetan.

Orientazioak

Sustoaren aurrean hiru eratako erreakzioak izango ditugu:

- Motorikoak: aulkitik altxa, burua, begiak mugitu soinua datorren aldera...
- Psikofisiologikoak: aurpegia zurbildu, gorritu; izerditu (eskuak esaterako).
- Kognitiboak: soinua entzutean bururatu zaizkion pentsamenduak...

Ikasleek komentatzean hiru erreakzioak azaltzen ez badira, irakaslea osatzen saiatuko da, *Sentitua* al du norbaitek bat-bateko berotasuna? eta antzeko galderak eginez.



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.4. Emozioak bideratzen ditut

2.4.1. Haserrea bideratzen dut

Sarrera

Guztiok ditugu emozioak bideratzeko estrategia propioak, baina batzuetan ez dugu gure helburua lortzen, eta askotan energia asko galtzen dugu ezertarako. Besteek erabiltzen dituzten estrategiak ezagutzea lagungarria da gure erantzunak aldatu edo moldatzeko edo/eta aukera gehiago izateko. Emozio jakin baten aurrean gehien lagun gaitzaketen erantzunak ezagutzea oso garrantzitsua da.

Helburuak

- Egoera zailei aurre egiten jakitea.
- Norberak bere estrategiak dituela ohartzea.
- Norberaren emozioak ulertzea eta erregulatzen jakitea.
- Emozioen erregulaziorako estrategia ezberdinak ezagutu eta erabiltzea.

Metodologia

Ikasleak lurrean eseriko dira borobil bat eginez. Ondoren irakasleak emozio bat aurkeztuko du, "haserrea" adibidez. Ikasleek emozio hau ongi bereizten jakingo dute jada, orain arte landutako guztiari esker. Hala izango ez balitz, denon artean ongi azaldu beharko ditugu emozio honen ezaugarriak; zer sentitzen dugun emozio hau sentitzean, noiz sentitzen dugun, eta abar.

Ondoren galdera hau egingo diegu ikasleei: *Zer egiten duzue "haserre" sentitzean? Zer egiten duzu hau pasatzeko, lasaitzeko, eta abar?*

Ikasleen erantzun guztiak arbelean idatziko ditu irakasleak. Hauek guztiak aukera posibleak edo egoerari eman diezazkiokegun erantzun posibleak direla azaldu beharko diegu ikasleei, baina batzuetan aukera posible oro ez zaigula lagungarri gertatzen. Beraz, aukera edo erantzun guzti hauek aztertuz guztion artean aukera egoki edo aproposenak zeintzuk izan daitezkeen erabakiko dugu eta horma-irudi batean idatziko ditugu. Poster honetan lehenik eta behin *Zer egin dezaket haserre nagoenean?* idatziko dugu eta, ondoren, aukeratutako

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak bideratzen ditut

erantzun apropos guztiak. Gero, ikasleak eserlekuetara itzuliko dira eta fitxa bat banatuko diegu. Fitxa horretan, horma-irudian idatzitako erantzunetatik ikasle bakoitzari gehien gustatzen edo lagungarrien iruditzen zaizkion bi islatu beharko ditu marrazki bana eginez. Honenbestez, haserrea berriz sentitzen duenean, bere erantzuna zein izango den izango du erabakita.

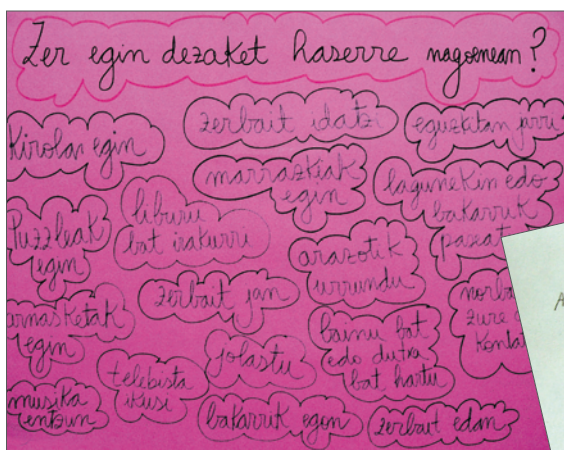
Baliabideak

- Arbela eta klarionak.
- Posterra egiteko DINA3ko orri zuri bat.
- "Haserrea" pasatzeko fitxa.
- Arkatzak.
- Margoak.

Orientazioak

Ariketa hau egitean argi izan beharko dute ikasleek beraiek egiten duten guztiak balio duela, denak direla erantzun posibleak. Ez ditugu erantzunak epaituko. Gure laguntza edo orientazioari esker, erantzun batzuk lagungarriagoak direla konturatuko dira ikasleak. Helburua "haserrea" pasatzea eta lasai gelditzea bada, erantzun batzuk ez dietela hori lortzen lagunduko eta beste batzuk, aldiz, oso lagungarriak suerta daitezkeela erakutsiko diegu.

Ariketa hau bi emozio landuz egin daiteke 3. mailan, eta beste bi landuz 4. mailan, astunegia izan ez dadin. 3. mailan, esaterako, "haserrea" eta "lotsa" landu daitezke eta 4. mailan, berriz, "ezinegona" eta "inbidia".



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.5. Lasaitzen ikasten ari naiz

2.5.1. Panpina naiz

Sarrera

Tentsioa eta erlaxazioa txandakatuz, gure gorputza lasaitzea lortzen dugu. Lehen tentsioan geneuzkan gorputz-atalen tentsioa nahita handitu ondoren, erlaxatzea lortzen dugu. Erlaxazioaren praktikak bulkadak menperatzen laguntzen die haurrei, eta baita errazago kontzentratzen ere.

Helburua

Erlaxazioa esperimentatu eta baloratzea.

Metodologia

Ikasleak zutik jarriko dira borobil bat osatuz. Egingo duten ariketaren zergatia azalduko die irakasleak ikasleei, zertarako balioko dien argituz.

Ondoren, pixkanaka beren gorputzeko atal guztiak tentsioan jartzeko eskatuko die, berunezko panpinak baliran. Irakaslea ikasleen besoak edo hankak mugitzen saiatuko da, banaka, baina hauek gogor-gogor egon beharko dute, mugiezin.

Gorputza tentsioan jartzea lortu dutenean, irakasleak tentsio guztia pixkanaka askatzeko eskatuko die ikasleei, gorputzeko atalak banaka lasai daitezen. Orain, beraz, trapuzko panpina bilakatuko dira. Gorputzak ez du tentsiorik izan behar. Irakasleak banaka ukituko ditu ariketa ongi gauzatu dela ziurtatzeko.

Berriz egin dezakete ariketa bera, teknika barneratzeko, baina oraingoan binaka egin dezakete; batek erlaxazio ariketa egingo du eta besteak ongi egiten ari dela egiaztatu, gorputza ukituz.

Baliabideak

Erlaxazio ariketa lasai gauzatzeko gela egokia.

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Lasaitzen ikasten ari naiz

Iraupena

15 bat minutu.

Orientazioak

Ariketa hau eserita ere egin daiteke; beraz, lagungarria gerta daiteke ikasle urdurientzat, edozein momentutan egin baitezakete, inor konturatu gabe. Komenigarria da ikasleei hau azaltzea, ariketaren erabilgarritasuna ikus dezaten.



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Lasaitzen ikasten ari naiz

2.5.2. Nire arnasa

Sarrera

Arnasaren kontrola ezinbesteko elementua da erlaxazioan. Horren bidez, oxigenoa hartzea eta bihotza ponpatzea errazten dugu. Beraz, maiz lantzen badugu, tentsioak lasaitzen lagunduko digu arnasketa egokiak.

Helburuak

- Arnasaren kontrola lantzea.
- Erlaxazioa esperimentatu eta lantzea.

Metodologia

Haurrek gorputz-jarrera lasai eta eroso hartuko dute lehenik eta behin. Aulkietan egon daitezke eserita edo lurrean eserita edo etzanda, gelaren arabera. Isiltasuna ezinbestekoa izango da ariketa hau gauzatzeko. Irakasleak beraien arnasaz ohartzeko eskatuko die ikasleei: *Kontura zaitztezte airea zuen barrenean nola sartu eta irteten den.*

Arnasa pixkanaka sudurretik hartzeko eskatuko die irakasleak eta ahotik astiro botatzeko. Hau lortu ondoren, zenbatzen hasiko da irakaslea, prozesu honi erritmo egokia emateko. Arnasa hartzeko, irakasleak zenbatu egin beharko du; ikasleek arnasa hartu beharko dute guk 1, 2 eta 3 esaten dugun bitartean. Airea biriketan mantendu beharko dute guk 4ra arte zenbatzen dugun bitartean. Eta azkenik, arnasa kanporatu beharko dute guk 3ra arte zenbatzen dugun bitartean.

Prozesu hau guztia zenbait aldiz errepikatzea komeni da, 5 bat minutuz, gutxi gorabehera.

Baliabideak

Erlaxazio ariketa lasai burutzeko gela egokia.

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Lasaitzen ikasten ari naiz

Iraupena

10 bat minutu.

Orientazioak

Nahiz eta tutoretzan landu, teknika hau urduri dauden momentuetan erabiltzea komenigarria da.



3. GUSTUKO DUT NIRE BURUA

3.1. Baikorra naiz

3.1.1. Puzzlea

Sarrera

Bizitza modu baikorrean ikusteko oso lagungarria da atsegin ditugun ekintzak identifikatzea: zerk sortarazten dizkigu emozio atseginak? Ez da beharrezkoa beste munduko gauzarik bilatzea, nahikoa da egunero atsegin ditugun gauzak daudela ohartzearekin. Atsegin ditugun gauzak egon badaudela ohartzean eta zeintzuk diren bereiztean, sentitzen dugun atseginaz kontziente egingo gara. Ekintza honek, beraz, gure ikuspuntua baikorragoa izaten lagunduko digu. Umeei baikorragoak izaten irakastea, bizitzari aurre egiteko beste baliabide bat eskaintzea dela kontsidera dezakegu.

Helburuak

- Ikuspuntu baikorra bultzatzea.
- Pozik bizitzen ikastea.

Metodologia

Irakasleak ikasleei zerrenda bat egiteko eskatuko die. Zerrenda honetan, egunean zehar edo normalean egiten dituzten ekintzen artean gehien atsegin dituztenak zehaztuko dituzte. Ondo legoke irakasleak adibide batzuk ematea: lasai gosaltzea, ama edo aita besarkatzea, jolaslekuan futboleko jolastea, bainu bat hartzea, eta abar. Ondoren, idatzi dituzten aukerak talde txikitan emango dituzte jakitera.

Hau egin ondoren, puzzlearen fitxa bana emango diogu ikasle bakoitzari. Fitxa honen alde batean, hots, fitxak zehaztuta azaltzen diren aldean, beraien zerrendan idatzitako ekintzak idatziko dituzte. Beste aldean, berriz, ikasle bakoitzak bere buruaren marrazkia egingo du, betiere aurpegi baikorra margotuz. Hau amaitzean, piezak moztu eta puzzleak osatzeko denbora emango diegu.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

Baliabideak

- Puzzlearen moldea daukan DINA4-ko kartulina bat.
- Orri zuriak.
- Margoak.
- Arkatzak.

Iraupena

60 bat minutu.

Orientazioak

Ariketa amaitzean aproposa izan daiteke gogoeta bultzatzea. Haurrak konturatu behar dira aukeratu dituzten ekintza horiek, sarritan, konturatu gabe pasatzen zaizkiela, hots, gozatu gabe. Eta benetan atsegin badituzte kontzienteki gozatzea komeni zaiela ikus dezakete. Aldi berean, esfortzu baten ondorengo sari gisa ikus ditzaketela ohar daitezke.



3.1.2. Egun ideala

Sarrera

Oso garrantzitsua da gure eguneroko bizitzan ongi sentiarazten gaituzten ekintzak identifikatzea, hauek gogoz gozatzeko, hots, baikortasunez bizitzeko.

Helburuak

- Ongi sentiarazten gaituzten gauzen kontzientzia hartzea.
- Pozik bizitzen ikastea.

Metodologia

Ikasleek banaka egingo dute lan. Irakasleak ikasle bakoitzari “egun ideala” izeneko fitxa banatuko dio, non ikasleek idazlan bat idatziko duten. Idazlan honetan beraien egun ideala nolakoa izango litzatekeen idatziko dute: zer egingo luketen goizean, zer eguerdian, zer gauean, zein izango litzatekeen egun horretako unerik onena, ekintza hauek gehiago gozatzeko norekin egingo lituzketen, eta abar. Hau amaitzean, marrazki batekin apaindu dezakete idazlana.

Ondoren, gelakideen aurrean irakurriko dituzte idazlanak. Hau, talde txikitik ere egin daiteke, taldearen edo irakaslearen arabera. Eta atera diren antzekotasunak guztion artean komentatuko ditugu.

Baliabideak

- “Egun ideala” izeneko fitxa.
- Arkatzak.
- Margoak, marrazkia egiten badute.

Iraupena

60 minutuko saio bat.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

Orientazioak

Ariketa hau azaltzean argi utzi behar dugu egun ideala definitzeko ez dugula zertan aukeratu behar inoiz egingo ez ditugun edo egin ez ditugun gauzak, hau da, lortzen oso zailak edo lortezinak direnak. Egunero egiten ditugun gauzen artean benetan ongi sentiarazten gaituztenak ere badaude eta hauekin ere egun ideala lor dezakegu, bete dezakegun egun ideala, alegia.

Egindako lana ozenki irakurtzeko garaian, ezezkoa emateko aukera eman behar diegu. Izan ere, zilegi da ikasleren batek idatzitakoa besteekin konpartitu nahi ez izatea, eta bere erabakia errespetagarria da. Dena den, adin honetako ikasleek gustuko izan ohi dute lan hauek besteei azaltzea.

Izena:

Data:

EGUN IDEALA

- Zer egingo zenuke goizean? Zer gosalduko zenuke? Non? Nora joango zinateke? Norekin?
.....

- Zer egingo zenuke eguerdian eta arratsaldean? Zer bazkalduko zenuke? Norekin?
.....

- Eta gauean? Nola bukatuko zenuke eguna? Zein lekutan? Zer egiten? Norekin?
.....

- Zein izango litzateke egun horretako unerik hobereana?
.....

- Egin ezazu orain marrazki bat idatzitakoa azaltzeko.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

3.1.3. Horri esker...

Sarrera

Pentsamendu baikorra dutenek egoera zailenen alderdi onetan erreparatu ohi dute eta, honenbestez, egoera latzei aurre egiteko gai dira. Jakina da bizitzan gertatzen zaizkigun gauza guztiek izan ohi dutela alde ona eta txarra eta, beraz, zerbait gure kontra dagoenean edo zerbait ilun ikusten dugunean, oso lagungarria da honi buelta ematea, hots, modu baikorragoan ikustea. Gaitasun hau trebatu egin dezakegu haurrekin.

Helburuak

- Zailtasunak gainditzeko gaitasunak lantzea.
- Pentsamendu ezkorak baikor bihurtzeko ohitura hartzea.

Metodologia

Irakasleak kaxa bat hartuko du. Barruan, berri txarrak adieraziko dituzten txartel batzuk sartuko ditu.

Adibideak:

- *Bihar hondartzara joango gara eta euri-zaparrada egingo duela esan dute telebistan.*
- *Futbolera jolasteko geldituta geunden jolas garaian eta baloia ekartzea ahaztu zaigu.*
- *Film bat ikustera eraman gaituzte eta herri guztian argia joan da.*
- *Ama eskolara nire bila zetorrela gelditu ginen eta gaur, beti bezala, bilera bat duenez, lagun baten amarekin joan behar dut etxera.*
- *Asteburuan gurasoekin kanpora joateko plana eginda geneukan eta autoa izorratu da.*
- *Balkoiko kaiolan geneukan eta izugarri maite genuen txoritxoak alde egin digu.*

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

Irakasleak kaxatik berri horietako bat atera eta ozenki irakurriko du. Ikasleek egoera hau baikor bihurtu beharko dute, *Horri esker...* formarekin hasiko den esaldi baten bidez. Zenbat eta proposamen gehiago izan, are hobeto egingo dugu ariketa. Ikasleek banaka edo talde txikitik (binaka edo hirunaka) erantzun posibleak bilatu beharko dituzte.

Baliabideak

- Berriak sartzeko kaxa.
- Berriak adierazten dituzten txartelak.

Iraupena

20 bat minutu.

Orientazioak

Ariketa honetan emandako berriak adibideak besterik ez dira. Edozein motatako berriak erabil daitezke, ikasleekin zerikusia duten bitartean. Ariketa honen xedea hurrak horrelako gertakarien aurrean trebatzea da.

Baikortasuna lantzeko beste aukera bat da eskolan bizitako momentu atseginak gogora ekartzea. Norberak eta taldeak gehien gozatu duen unea zein izan den galde diezaiekegu. Honez gain, eskolaz kanpo bizitako une atseginak ere konpartitu ditzakete gelakideekin. Ariketa hau hiruhilekoaren bukaeran landu daiteke.



3.2. Nire buruan konfiantza dut

3.2.1. Borobil gozoa

Sarrera

Ume bakoitza bakarra da, paregabea. Errespetua eta estimua zor zaio. Onartu egiten dutela sentitzen duen haurrak besteak ere onartzen ikasten du. Maitatu egiten dutela sentitzen duen haurrak besteak ere maitatzen ikasten du.

Kontuan hartzen ditugula eta kezkatzen gaituztela azaltzeak umeen autoestimua igotzen du. Umeak kontuan hartzen dutela sentitzen duenean, bere jarrera baretu egiten da.

Helburuak

- Norbere burua onartzea eta maitatzea.
- Talde baten partaide sentitzea.
- Besteak onartzea eta maitatzea.

Metodologia

Umeak lurrean eseriko dira, borobilean. Irakasleak, zozketaz edo beste modu batez, ikasle bat aukeratuko du. Ikasle hau borobilaren erdian eseriko da. Ondoren, borobila osatzen duten ikasleek, banan-banan, erdian dagoen umearen ezaugarriak, gustuko dituztenak, aipatuko dituzte: *Asko gustatzen zait beti laguntzeko prest zaudela, Asko gustatzen zait zure irribarrea, Oso letra polita daukazu*, eta abar. Denek zerbait esan dutenean, oso aberasgarria da (eta umeentzat benetan balioetsua) irakasleak ere bere ekarpena egitea.

Irakasleak amaitu duenean (baina irakasleak ez du zergatik azkena izan behar), txalo bero bat eskainiko zaio borobilaren barruan dagoenari eta beste baten txanda izango da.

Baliabideak

Lurrean borobilean eroso esertzeko adina toki duen gela.

Iraupena

Ikasle bakoitzarekin 5 minutu inguru.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire buruan konfiantza dut

Orientazioak

Aproposena da ariketa hau noizean behin eta ikasle gutxi batzuekin egitea, esate baterako, bizpahiru ikaslerekin aldi bakoitzean. Izan ere, ikasle guztiekin egiten badugu aspergarria edo errepikakorra gerta daiteke, eta esan ditzaketen ideiak agortu egin daitezke.

Bestalde, ariketa egin baino egun batzuk lehenago, borobilaren erdian eseriko diren ikasleen izenak aurreratzea lagungarria izan daiteke. Horrela, esango dutena pentsatzeko beta izango dute eta ariketa aberatsagoa izango da.

Nahi izanez gero, irakasleak koaderno batean ikasle guztien izenak idatz ditzake, gelan antzematen dituen gauza atsegin eta positibo guztiak bertan apuntatzeko. Honenbestez, ikasle protagonista edozein izanda ere, beti izango dugu berari esateko alderdi positiboren bat.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire buruan konfiantza dut

3.2.2. Eta zer!

Sarrera

Pentsamendu ezkorren ondorioz, gure konfiantza desagertu egiten da eta egoerei aurre egiteko gai ez garela edo egoeraren biktima garela sentitzen dugu. Honek errendimendu fisiko eta intelektualean eragin handia izan dezake.

Gure burua maitatzen dugunean, berriz, akatsak egiteko baimena ematen diogu gure buruari. Ez dugu zertan dena ondo egin behar, akatsak egin ditzakegu. Hori kontuan izanik, hobeak izateko aukera izango dugu, baldin eta akatsei erreparatu eta horiek hobetu edo saihesten saiatzen bagara.

Helburuak

- Norbere burua onartzea eta maitatzea.
- Gure buruarekin malguak izaten ikastea.
- Perfektuak izatea gure helburua ez dela ohartzea.

Metodologia

Gela osoa zutik jarriko da borobilean eta rap moduko abesti bat sortuko dutela esango diegu ikasleei. Rap abestian ikasle bakoitzak gaizki atera zaion zerbait esango du eta besteek, koro moduan, "Eta zer! Eta zer!" erantzungo dute. Adibidez:

Batek: *Kolore desberdineko galtzerdiak jantzi ditut.*

Denok: *Eta zer! Eta zer!*

Batek: *Goizean edalontzia erori zait eta esnea lurrera erori da!*

Denok: *Eta zer! Eta zer!*

...

Rap hau era ezberdinetan anima dezakegu: perkusioko instrumentuekin, txaloekin edo bakoitzari otutzen zaion moduan. Rapa amaitutzat jotzen dugunean, lurrean eseriko gara eta gogoeta egingo dugu. Azken finean, ez da ezer gertatzen akatsak egiten ditugunean, baina hoberantz egiteko bitarteko gisa har ditzakegu akatsak. Bakoitzak aipatu duen

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire buruan konfiantza dut

akatsa gogoratu eta hori berriro gerta ez dadin zer egin dezakeen galdetuko diogu. Ondoren, ematen dituzten erantzunak guztion artean eztabaidatuko ditugu.

Baliabideak

- Borobilean jartzeko lekua duen gela.
- Perkusio instrumentuak (ez dira beharrezkoak)

Iraupena

- 10 bat minutu "repeatzen" aritzeko.
- Beste 10 bat minutu gogoetarako.

Orientazioak

Ariketa honetan, irakasleak ere bere ekarpena egitea oso lagungarria eta esanguratsua da, hots, umeez ikusiko dute beraien ustez dena ongi egiten duen pertsonak ere akatsak dituela, badaudela gaizki ateratzen zaizkion gauzak ere.



3.3. Gai naiz

3.3.1. Ni horretarako gai naiz, izango ez naiz ba!

Sarrera

Askotan kosta egiten zaizkigun edo gustuko ez ditugun gauzak egin behar izaten ditugu. Egia da errazago egiten ditugula zentzuzkoak direla uste dugunean edo gure mesederako direla pentsatzen dugunean. Baina, zenbaitetan, ez gara ohartzen eginkizun horiek ondorio positiboak izango dituztela. Horrexegatik, ariketa honetan norberak erronka batzuk markatuko ditu eta baita helburu horiek lortzeko zer egingo duen ere. "Autoinstrukzioak" izeneko teknika erabiliko dugu gure motorra martxan jartzeko. Esperientzia horiek erakutsiko digute helburuak lortzea gure esku dagoela, neurri handi batean.

Helburuak

- Askotan gustuko ez ditugun edo kosta egiten zaizkigun gauzak egin behar ditugula ohartzea.
- Helburua(k) lortzeko ahalegina egin behar dugula ikustea.
- Helburu asko lortzea neurri handi batean gure esku dagoela ikustea.
- Norberak jarritako erronkak lortu ahal izateko teknika bat ezagutu eta probatzea beharrezkoa dela, "autoinstrukzioak" izeneko teknika, hain zuzen.

Metodologia

Plastifikatutako txartel batzuk prestatuko ditugu eta txartel bakoitzean esaldi bat idatziko dugu. Txartelen edukia errepika dezakegu, ikasle batek baino gehiagok txartel bera nahi izan dezakeelako.

Txartelaren alde batean zera jarriko dugu: *Ez zait gustatzen, baina... edo Askokostatzen zait, baina...* Beste aldean, berriz: *Gaurtik aurrera egunero....., ni horretarako gai naizelako, izango ez naiz ba!"*.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Gai naiz

Adibidez:

- Askok kostatzen zait irakasleari galdetzea zerbait ulertzen ez dudanean, baina... eta Gaurtik aurrera egunero galdera bat egingo diot irakasleren bati ni horretarako gai naizelako, izango ez naiz ba!
- Askok kostatzen zait eskolako materiala txukun edukitzea, baina... eta Gaurtik aurrera, egunero, gelatik atera baino lehen materiala txukundu egingo dut ni horretarako gai naizelako, izango ez naiz ba!
- Askok kostatzen zait baxu hitz egitea, baina... eta Gaurtik aurrera nire ahotsaren tonua zainduko dut ni horretarako gai naizelako, izango ez naiz ba!
- Askok kostatzen zait egin behar dugun guztia agendan apuntatzea, baina... eta Gaurtik aurrera den-dena apuntatuko dut agendan ni horretarako gai naizelako, izango ez naiz ba!
- Askok kostatzen zait klasean erne egotea, baina... eta Gaurtik aurrera irakaslea azalpenak ematen ari denean hari begira egongo naiz adi-adi, ni horretarako gai naizelako, izango ez naiz ba!

Aukeran dauden txarteletako batekin identifikatuta sentitzen bada, ikasleak hartu egingo du eta txartel hori bere mahai gainean itsatsiko du. Begi bistan izango du aste osoan eta ahal duen guztietan bertan jartzen duena irakurri eta sinisteko eskatuko diogu.

Nahi izanez gero, erabakitakoaren jarraipena egin dezakegu. Horrez gain, orri bat emango diegu, jokabide hori betetzen duten edo ez erregistratzeko.

EGUNA / JOKABIDEA				
ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Gai naiz

Ikasle bakoitzak jokabidearen azpian bere txartelean azaltzen dena idatziko du. Adibidez, *Nire ahotsaren tonua zaintzea*. Jokabidea bete badu, egunero, gelatik atera aurretik (azkeneko bi edo hiru minutuetan) erregistroa hartu eta egun horren azpian zera idatziko du: *Gaur ahotsaren tonua zaindu dut ni horretarako gai naizelako*. Bete ez badu, ez du ezer jarriko.

Hurrengo asteko tutoretzan, astean zehar egindako saiakeraren inguruko hausnarketa edo balorazioa egingo dute talde handian, adibidez: jokabide hori hobetzea lortu ote duten, teknika hori euren helburua lortzeko baliagarria gertatu zaien, betetzeko zein zailtasun izan dituzten, horiek gainditzeko zer egin duten, helburua bete duten bakoitzean nola sentitu diren, ondorio positiborik izan al duten, eta abar. Bukatzeko, hurrengo astean teknika hau etxean erabil dezaten animatuko ditugu.

Adibideak:

- *Ez zait gustatzen irakurtzea, baina... edo Askokostatzen zait irakurtzea, baina... eta Gaurtik aurrera egunean 15 minutuz irakurri egingo dut ni horretarako gai naizelako, izango ez naiz ba!*
- *Ez zait fruta jatea gustatzen, baina... eta Gaurtik aurrera, egunean, fruta bat jango dut ni horretarako gai naizelako, izango ez naiz ba!*
- *Ez zait gustatzen mahaia jarri eta jasotzea, baina... eta Gaurtik aurrera otorduetan mahaia jartzen edo/eta jasotzen lagunduko dut ni horretarako gai naizelako, izango ez naiz ba!*
- *Askokostatzen zait gurasoen aginduak esan bezain pronto betetzea, baina... eta Gaurtik aurrera, egunero, gurasoek agindu bat ematen didatenean bete egingo dut ni horretarako gai naizelako, izango ez naiz ba!*

Erregistro orria ere emango diegu.

Baliabideak

- Plastifikatutako txartelak, esaldi banarekin.
- Orri bat konpromisoaren betekizuna erregistratzeko.

Iraupena

- 30 minutu inguru ariketa burutzeko.
- Ondorengo egunetan, eguneko azken 2 edo 3 minutuak erregistro orria betetzeko.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Gai naiz

Hurrengo asteko tutoretzan 10 edo 15 minutu emango ditugu talde handian komentatzeko.

Orientazioak

Adin honetako hurrek laguntza handia behar dute autoinstrukzioen teknika lantzeko. Horregatik, esaldiak prestatuta emango dizkiegu, izan ere, oraindik zaila egiten baitzaie euren buruari horrelako proposamenak egitea.

Hala ere, ariketa beste era batera ere landu dezakegu. Esate baterako, *Nor naiz ni?* izeneko lehenengo gaiak baliak gaitzake ariketa hau burutzeko. Norberak dituen mugez eta zailtasunez ohartzea da gai horren helburua, eta ikasleek horietako bat har dezakete irakaslearen laguntzarekin "autoinstrukzio" egoki bat prestatzeko.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Gai naiz

3.3.2. Lortuko dut

Sarrera

Oso atsegina da markatutako erronka lortzen duzula ikustea. Honek bizipoza ematen digu eta gure autoestimua indartu egiten du, izan ere, erronkak markatzeak aurrera jarraitzeko motibatzen gaitu eta. Hala ere, erronka zehazteko orduan kontu izan behar dugu. Oso arriskutsua da inoiz lortuko ez dugun zerbait helburutzat hartzea, energia asko galduko dugulako eta, aldi berean, atsekabea sortaraziko digulako.

Aldiz, helburu lorgarria aukeratzen badugu, horrek motibatu egingo gaitu eta erronkei eusteko gai garela sentituko gara. Honenbestez, gure buruaz harro egongo gara eta beste erronka bati aurre egiteko indarra izango dugu.

Helburuak

- Helburuak lortzeko norberak ahalegina egin behar duela ikastea.
- Helburu asko lortzea, neurri handi batean, norberaren esku dagoela ikustea.
- Izandako lorpenez ohartzea.

Metodologia

Jarduera hau ikasturtean zehar edo hiruhileko batean zehar landuko dugu.

Ikasleek bakarka egingo dute lan. Lehenik eta behin, irakasleak ume baten marrazkia duen DINA3ko orri bana emango die ikasleei. Ikasleek jaso duten irudia pertsonalizatu beharko dute beraien ezaugarriak marraztuz. Hori bukatzean, ikasle bakoitzak erronka bat aukeratu beharko du: letra hobetzea, arkatza ongi heltzen ikastea, irakasleei galderak egitea, txandak errespetatzea... Ondoren, erronka hau beraien margotutako umearen nikian idatziko dute. Ume guztiek amaitzen dutenean, gelako paretetan itsatsiko ditugu irudiak, bata bestearen ondoan, eskutik emanda egongo balira bezala.

Horrela amaituko litzateke ariketaren estreinako zatia. Hemendik aurrera, edozein ikaslek bere erronka lortzen duenean, beste erronka bat idatz dezake irudiaren nikian eta, bertan

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Gai naiz

lekurik gelditzen ez bazaio, marrazkiari elementuren bat gainera diezaioke: txapela, puxika, burukoa edo beraiek nahi dutena.

Honenbestez, ariketak ez du amaierarik. Komenigarria da noizean behin bost bat minutu hartzea lortutako erronka horiek ozenki gogoratzeko eta baita lortzeke daudenak irakurtzeko ere.

Baliabideak

- Umearen marrazkia duten DINA3ko orriak.
- Margoak.
- Arkatzak.
- Marrazkiak paretan itsasteko "txiklea" edo zeloa.

Iraupena

- 60 minutuko saioa.
- Noizean behin 5 bat minutu.



3.4. Nire iritzia dut

3.4.1. Zenbat buru, hainbat aburu

Sarrera

Euskal esaera zahar bat aukeratu dugu jarduerari izena jartzeko, izan ere, gure helburua atsotitz horrek adierazten duena lantzea baita, hots, pertsona bakoitzak bere iritzia duela. Hori abiapuntutzat hartuz, bakoitzak bere iritziak adierazteko duen eskubidea eta beharra landuko dugu, eta ikuspuntu horiek era egokian adierazteko tresnak ezagutaraziko dizkiegu: hitz egiteko txandak errespetatzea, gorputz-jarrera, ahotsaren tonua, hizkuntzaren modalizazio elementuak (ziurtasuna, zalantza, eta abar adierazten dutenak...) eta abar.

Helburuak

- Egoera beraren aurrean gutako bakoitzak iritzi desberdina izan dezakeela ohartzea.
- Norberaren iritzia era egokian ematen ikastea.
- Iritzi guztiak errespetatu behar direla jakitea.

Metodologia

Irakasleak esaldi batzuk proposatuko ditu. Adibidez: *Eskolan denok berdin jantzita joan behar dugu* (beraien bizitzarekin zerikusia duen edozein gauza izan daiteke). Ondoren, esaldi horri buruz pentsatzen dutena galdetuko die irakasleak, beraien arteko eztabaida bultzatuz. Irakasleak moderatzaile lana egingo du, bakoitzak bere txanda errespetatzea. Denek parte hartu beharko dute eta hitz egiten ez dutenei galderak egingo dizkie irakasleak.

Nola eztabaidatu behar dugun ikasi eta horri buruzko hausnarketa egin ondoren, talde txikitari jarri eta gauza bera egingo dugu. Baina, orainoan, talde bakoitzak moderatzaile bat izango du eztabaida bideratzeko. Argi utziko dugu ez dugula kritikatu behar besteek esaten dutena, eta ezta besteen iritzi bera izan behar ere. Besten iritziak onartu egin behar ditugu eta geureak direnak modu arrazoituan defendatu. Bukaeran talde handian egindako jarduerak komentatuko dute: zer ikasi duten, zailtasun nagusiak zeintzuk izan diren, nola saiatu diren gairak dituzten...

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzia dut

Baliabideak

Gela handi samarra, taldeak ez daitezen bata bestearen gainean egon eta elkarri entzuteko eragozpenik izan ez dezaten.

Iraupena

- Lana azaldu eta antolatzeko, 15 minutu.
- Bakarkako lana egiteko, 5 minutu.
- Eztabaida egiteko, 20 minutu.
- Talde handiko lana burutzeko, 10-15 minutu.

Orientazioak

Gai hauek lantzeko tutoretza saioak erabili ohi ditugu, baina azken helburua saio hauetan ikasitakoa eguneroko bizitzaren arlo eta momentu guztietan islatzea da. Beraz, komenigarria izango litzateke horrelako lanak pixkanaka curriculumean sartzea. Kasu horretan, oso egokia da lan hau edo antzekoak tutoretzan bakarrik egin ordez, hizkuntzako ordu batzuetan ere lantzea, adibidez.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzia dut

3.4.2. Ezetz esan dezaket

Sarrera

Guztiok dugu iritzia emateko eta erabakiak hartzeko eskubidea. Normalean, besteei atsegin emateko ohitura izaten dugu eta gure erantzuna askotan besteen menpe egoten da, bereziki, norbaitek proposamen bat egiten digunean. Umeei ere gauza bera gertatzen zaie, egoera askoren aurrean ezinezkoa egiten zaie ezetz erantzutea, ezezkoak izan ditzakeen ondorioen beldurrez. Baina jarrera horrek ondorio arriskutsuak ekar ditzake, ezetz erantzuten ez dugunean, gero okerrago sentitzen garelako.

Helburuak

- “Ez” esaten ikastea.
- Ezetzaren alderdi positiboaz ohartaraztea.

Metodologia

Ikasleak taldetan banatuko ditugu (hiru edo lau ikasletako taldeak) eta talde bakoitzari egoera bat antzeztea tokatuko zaio.

Adibidez:

- *Lagun batek beste bat gutxiesten du zure aurrean eta zuri ere berdina egiteko eskatzen dizu, baina zuri ez zaizu ongi iruditzen, bi lagunak asko maite dituzu...*
- *Irakasleak guztion aurrean abesti bat abesteko eskatzen dizu. Baina zu ez zara egun horretan ongi sentitzen...*
- *Lagun bat zigarro batzuekin gerturatzen zaizue, bat eskaintzen dizue probatzeko eta denek baietz esaten dute, baina zuri ez dizu grazia handirik egiten, ez duzu probatu nahi, baina ez duzu besteen aurrean ezetz esan nahi...*
- *Gelan zaude eta zure ondoan dagoena ez da isiltzen: denbora guztian ari da zuri hitz egiten eta txorakeriak egiten, grazia egiten dizu baina badakizu irakasleak esaten duena oso garrantzitsua dela eta interesa daukazu...*
- *Kalean zaude amaren zain eta ezezagun batek esaten dizu berak kotxez gerturatuko zaituela etxera...*
- ...

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzia dut

Ikasleei ideia ezberdinak emango dizkiegu eta ideia jakin baten antzezpena prestatuko dute taldeka, erantzun egokia adostu ondoren.

Antzezenak prestatu ondoren, gelakideen aurrean egingo dituzte, eta antzezen bakoitzaren atzetik, beste ikasleek ikusi dutenari buruzko iritzia emango dute: ongi iruditzen zaien, beraiek zer egingo luketen egora berean, inoiz gertatu zaien eta hala bada zer egin zuten...

Baliabideak

Antzezenak prestatzeko gela handia, talde batek besteari molesta ez diezaion.

Iraupena

- Antzezenak prestatzeko, 20 bat minutu.
- Antzezenak egiteko, 15 bat minutu.

Orientazioak

Ezetz esatearen garrantzia argi uztea garrantzitsua da, betiere modu egokian egiten badugu, inor mindu gabe. Honekin batera, ezetza jasotzen ere ohitu behar dugula esan beharko diegu umeei, hau da, proposamen bat egiterakoan ezezkoa jaso dezakegula.

3.5. Nik erabakitzen dut

3.5.1. Hara ala hona?

Sarrera

Denok gustu edo bizipen desberdinak ditugu eta, honenbestez, egoera berberen aurrean erabaki desberdinak har ditzakegu. Ondorengo ariketa sinple honen helburua hortaz jabetzea da, hau da, ekintza edo jarduera berdinen aurrean denok iritzi desberdinak ditugula ikustea.

Helburuak

- Erabakiak hartzen trebatzea.
- Egoera berean denok erabaki bera hartzen ez dugula ikustea.

Metodologia

Ikasleak zutik jarriko dira gelaren erdian. Irakasleak, orduan, ekintza bat aurkeztuko die. Ekintzaren izena esan bezain laster, ekintza hori gustuko dutenek eskuinera joko dute; gustuko ez dutenek, berriz, ezkerrera. Baina hau oso azkar egin beharko dugu, besteek zer egiten dutenari arretarik jarri gabe. Honako hauek izan daitezke ekintza posibleak: marrazketa, balleta, futbola, matematika, platerak garbitzea, ohea egitea, eta abar.

Ondoren, ariketa konplexuagoa egin dezakegu: ekintza baten izena eman ordez, egoera bat proposa diezaikegu. Egoeran planteatzen denarekin ados daudenak eskuinera jo beharko dute eta ados ez daudenak, berriz, ezkerrera. Honako hauek izan daitezke egoerak:

- *Norbaitek txorroskiloa galdu du. Mikelek bi egun beranduago aurkitu du eta bere estutxean gorde du ezer esan gabe...*
- *Irakasleak Maddiri isilik egoteko esan dio eta irakasleak buelta ematen duenean Maddik keinuak egiten dizkio besteek barre egin dezaten...*
- *lñigok jolastokian baztertua ikusi duen eta oso gutxi ezagutzen duen mutiko bati bera eta bere lagunekin futbolean jolasteko esan dio...*
- ...

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nik erabakitzen dut.

Ariketa amaitzeko lurlean eseri eta gogoeta egin dezakegu: zalantzarik izan al duten, momenturen batean norbaiten erabakiarekin harrিতa gelditu diren, eta abar.

Baliabideak

Gela zabala, ikasleek alde batetik bestera mugitzeko lekua izan dezaten.

Iraupena

10 minutu jolasean ibiltzeko.

5-10 minutu eztabaidarako.

Orientazioak

Ikasleek ondorengo konpromisoa hartuko dute: ez dute aintzat hartuko besteek egiten dutena. Benetan pentsatzen dutenaren arabera jokatu behar dutela argi izan behar dute.

Bestalde, egoerak aukeratzeko garaietan, aproposa izan daiteke gelan bertan gertatutako gauzak erabiltzea, betiere egoera horietan parte hartu dutenen izenak aldatuz.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA
Nik erabakitzen dut.

3.5.2. Zer diot nik?

Sarrera

Uneoro hartu behar ditugu erabakiak. Batzuetan, erraz hartzen ditugu; besteetan, zailtasun handiz, eta zenbaitzuetan, berriz, beste norbaitek hartzen ditu erabakiak gure orde. Dena den, erabaki guztiek izaten dute ondorioren bat. Beraz, erabaki bat hartzeko garaian, horrek zenbait ondorio ekarriko dituela jakin behar dugu. Eta ez hori bakarrik, gure erabakien ondorioak ere onartu behar ditugu. Ondoko ariketaren bidez, umeak zeregin horretan trebatuko ditugu.

Helburuak

- Erabakiak hartzen trebatzea.
- Egoera berean denok erabaki bera hartzen ez dugula ikustea.

Metodologia

Ikasleak borobilean eseriko dira lurrean. Bakoitzari txartel berde eta txartel gorri bana emango diogu. Ondoren, begiak itxiko dituzte. Irakasleak esaldi bat esango du eta esaldi honekin ados daudenek txartel berdea altxatuko dute; ados ez daudenek, berriz, txartel gorria altxatuko dute. Beraien erabakia hartu ondoren, begiak ireki eta besteek zein iritzi duten ikusiko dute. Ondoko hauek izan daitezke esaldiak:

- *Laugarren aldia da, azkeneko bi asteotan, Ainhoak matematikako lanak egin gabe ekartzen dituela. Irakaslea oso haserre jarri da eta zigortu egin du.*
- *Maitek bere ohea egunero egitea erabaki du, etxeko lanak guztion artean egin behar direla iruditzen baitzaio.*
- *Mikelek Luken bultzatu du ilaran zeudenean. Luken gelara iritsi denean, Mikeli esaten dio egin duena ez zaiola gustatu eta mesedez berriz ez egiteko.*
- *Iratik ez du Maialen gehiegi ezagutzen, baina gaur, inguruneke saioan irakasleak binaka jartzeko eskatu dienean, berarekin jartzea erabaki du.*
- *Aitatxok Jurgiri mahaia jartzeko eskatu dio eta Jurgik hori ez dela bere lana erantzun dio.*

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nik erabakitzen dut.

Ariketa burutu ondoren, aproposa izango litzateke ariketaren inguruko gogoeta egitea. Alde batetik, esaldietan aipatzen dena azter daiteke; bestalde, beste norbaitek emandako erantzunen batek harritu dituen edo erantzuteko garaian zalantzarik izan duten galde diezaiekegu.

Baliabideak

- Txartel gorri bat ikasle bakoitzeko.
- Txartel berde bat ikasle bakoitzeko.

Iraupena

15 minutu inguru jolasteko.

10 minutu inguru eztabaidarako.

Orientazioak

Aukera gisa, beste egoera berri batzuk azalduko dizkiegu. Oraingoan, ikasleek begietan zapirik izan gabe altxatuko dituzte txartelak, besteen erabakiak ikusteko. Horrela, egoera bakoitzean erabaki bera hartu duten edo iritzi ezberdina duten ohartuko dira.

4. LAGUN ONA NAIZ

4.1. Entzuten dizut

4.1.1. Mezuak bidaltzen ari naiz

Sarrera

Komunikazio osasuntsua eta aberatsa lortzeko beharrezkoa da entzuten jakitea, besteek esaten dutenari arreta jartzen jakitea. Entzute aktiboan, aktibitate organikoaz gain, emozioek ere hartzen dute parte. Ariketa honetan beharrezkoa izango da adi egotea eta besteek esaten digutenari arreta jartzea.

Helburuak

- Komunikatu nahi digutena ulertzen jakitea.
- Adi egoteko jarrera lantzea.

Metodologia

Ikasleak lurrian eseriko dira borobil bat osatuz. Lehenik eta behin, ariketa honetan isilik egotearen garrantzia aipatuko diegu, isilik egoteak adi egotea erraztuko baitigu.

Ondoren, irakasleak bere ondoan dagoen ikasleari mezu bat emango dio belarrira (*gelako atea ireki, mesedez, adibidez*) eta honek bere alboan duenari, mezua azken ikaslearengana iritsi arte. Azken ikasle honek, orduan, jaso duen mezua burutu beharko du. Ondo egiten badu, taldeak ariketa ongi egitea lortu du, hau da, adi egotea eta komunikazio egokia lortu dugu.

Hainbat mezurekin errepikatuko dugu ariketa, mezuak zailtzen saiatuz eta umeak lekuz aldatuz, "azkena" izateko aukera gehiagok izan dezaten.

Mezu posibleak:

- *Gelako leihoak ireki, mesedez.*
- *Arbelean lore bat marraztu.*
- *Emaiozu zure ondokoari besarkada bat.*
- *Eser zaitez zure aulkian.*
- ...

LAGUN ONA NAIZ Entzuten dizut

Mezuak ongi ulertzeko eta komunikazioa lortzeko isilik mantentzearen garrantzia ikus dezaten, ariketa errepika dezakegu baina aldaketa bat eginez: oraingoan, ariketa egin bitartean hitz egin dezaten eta soinua egin dezaten eskatuko diegu. Honenbestez, ariketa nola egin duten errazago frogatuko dute ikasleek.

Baliabideak

Lurrean lasai esertzeko adina toki duen gela bat.

Iraupena

30 bat minutu.

Orientazioak

Ariketa honetan, garrantzitsuena hausnarketa bultzatzea da. Ikasleak entzuteko trebetasunak duen garrantziaz ohartarazi behar direla hartuko dugu kontuan.



4.1.2. Elkar entzun dezagun

Sarrera

Ariketa honetan entzute aktiborako beharrezkoak diren zenbait atal landuko dira. Komunikazio osasuntsua eta aberatsa lortzeko beharrezkoa da entzuten jakitea, besteek esaten dutenari arreta jartzen jakitea. Entzute aktiboan, aktibitate organikoaz gain, emozioek ere hartzen dute parte.

Helburuak

- Besteak errespetatu eta baloratzea.
- Entzuten ari garela azaltzearen garrantzia ulertzea.

Metodologia

Ariketa hasi aurretik gaia azalduko du irakasleak, hau da, komunikazio egokia lortzeko besteari adi egoteak duen garrantzia. Ondoren, besteari entzuteko zein jarrera har dezakegun galde diezaiekegu ikasleei, eta beren proposamenak komentatu. Haiei otutzen ez bazaizkie, guk aipa ditzakegu zenbait puntu:

- Hitz egiten ari denari begiratu.
- Gure gorputz-jarrera kontuan hartu.
- Noizean behin, buruarekin baietz esan.
- Interesa adierazi, baina betiere hitz egiten ari den laguna moztu gabe.
- Galderaren bat egin nahi badugu, gaiarekin zerikusia beharko du izan, eta ahal izanez gero, hitz egiten ari denak amaitu duenean egingo dugu.
- ...

Hau guztia azaldu ondoren, ikasleak binaka jarriko ditugu eta bata besteari oso gustuko duen filma, liburu edo istorioren bat kontatzeko eskatuko dio. Batek amaitzen duenean, bestearen txanda izango da. Ariketa amaitzerakoan, guztion artean nola sentitu diren komentatuko dugu.

LAGUN ONA NAIZ

Entzuten dizut

Baliabideak

Gela eroso eta isila.

Iraupena

30 bat minutu.

Orientazioak

Ikasleek gustuko duten gaia, filma edo liburua aldez aurretik pentsatuta izatea komenigarria da.

Bestalde, ariketa hau ingeleseko edo euskarako eskolan lantzea interesgarria izango litzateke.



4.2. Ulertzen dizut

4.2.1. Nola sentitu da?

Sarrera

Enpatia besteak ulertzeko ahalmena da, besteen beharrak ulertzeko gaitasuna, beraien ikuspuntua, jokaerak eta abar ulertzeko ahalmena. Honek ez du esan nahi enpatia sentitzeko besteek bezala pentsatu behar denik edo besteekin bat egin behar denik.

Ariketa honen bidez, egoera desberdinetan dauden pertsonak nola senti daitezkeen ulertzen saiatuko gara. Adin honetan oso zaila izaten da gertuko gauzak ez direnekin enpatizatzea, ezagutzen ez dituzten arazoak ulertzea; beraz, egoerak planteatzeko egokiagoa da beraien eguneroko bizitzan gerta dakizkiekeen egoerak aipatzea.

Helburuak

- Beste pertsonekin sintonizatzea.
- Besteen sentimenduak ulertzen saiatzea.
- Enpatia lantzea.

Metodologia

Ikasleak borobilean jarriko dira. Irakasleak egoera bat azalduko die ikasleei. Egoera azaldu ondoren, galdera hau egingo die irakasleak ikasleei: *Nola sentituko da zure ustez...?*

Egoera posibleak:

1.- Malenen gelan binaka jartzeko esan die irakasleak eta Malen bakarrik gelditu da bikoterik gabe. Irakasleak hirunaka ere jar daitezkeela esan die, baina inork ez dio Maleni berarekin jartzeko eskatu. *Nola sentituko da zuen ustez Malen?*

LAGUN ONA NAIZ

Ulertzen dizut

2.- Nicolai 8 urteko mutikoa da. Ukrainatik etorri da bere gurasoekin gure herrira. Gaur bere lehenengo eguna da ikastetxean. Bere amarekin etorri da ikasgelako ateraino, eta irakaslea agurtu ondoren ama joan egin da. Nicolaik gaur ezagutu du irakaslea, gure hizkuntza entzuten duen lehen aldia da, ikusten duen pertsona oro (neska-mutilak, irakasleak...) berriak dira berarentzat, baita leku guztiak ere. *Nola sentituko da zuen ustez Nicolai?*

3.- Gaur Nerearen urtebetetzea da eta, beti egiten dugun bezala, gozokiak ekarri ditu gelakideen artean banatzeko. Jolastokian daudela, Mikelek Gariri esan dio Nereak gozokiak ematen dizkionean zakarretara botako dituela zuzenean, eta biak parrez hasi dira. Nereak guztia entzun du. *Nola sentituko da zuen ustez Nerea?*

4.- Xabik 9 urte ditu. Beti izan da etxeko printzea, ez baitu anai-arrebarik, eta ezta lehengusurik ere. Gaur, afaldu ostean, gurasoek berri zoragarri bat dutela esan diote. Berak ordenagailu berria espero du, edo bidai baterako plana, eta amatxok pozez zoratzen anaia edo arreba txikia izango duela esan dio. *Nola sentituko da zuen ustez Xabi?*

5.- Mirenek 8 urte ditu. Bera baino zaharragoa den anaia du eta oso ongi moldatzen da berarekin. Gurasoak asko maite ditu Mirenek, baina gurasoek ez dute elkar ongi ulertzen. Azken hilabeteotan eztabaida gogor asko izan dituzte eta umore txarrez dabilta, eta azkenean, banatzea erabaki dute. Beraz, Mirenen aitak aiton-amonen etxera joatea erabaki du eta Miren eta bere anaiak amatxorekin jarraituko dute betiko etxean. Amak, aita maiz ikusiko dutela esan die, eta biek asko maite dituztela. *Nola sentituko da zuen ustez Miren?*

6.- Kepa eta Markel gela berean daude eta bizilagunak dira. Egun guztia elkarrekin pasatzea dute gustuko; gelan elkarren ondoan esertzea, atsedean garaietan gelakideekin batera ibiltzea, etxera elkarrekin joatea, futbolekin eta bizikletan ibiltzea, batak bestearen etxean afaltzea eta lo egitea... Markelen aitak lan berri bat lortu du Madrilen eta familia osoa bertara joatea erabaki dute. *Nola sentituko da zuen ustez Kepa?*

LAGUN ONA NAIZ Ulertzen dizut

Baliabideak

Lurrean borobil bat eginez eserita egoteko adina toki duen gela.

Iraupena

45 bat minutu.

Orientazioak

Komenigarria da egoera bakoitzaren ondoren galdera egiten dugunean ikasleekin eztabaidatzea. Hau da, adierazitako galderaz gain beste hainbat galdera egin daitezke gaiari sakontzeko:

- *Nola sentituko da protagonista?*
- *Zergatik sentituko ote da horrela?*
- *Zer egin dezake?*
- *Sentitu al zarete horrela inoiz?*
- *Zer egingo zenukete egoera horretan?*
- *Eta abar.*

Ariketa honetan azaltzen diren egoerak errealitatean gertatutako kasuetan oinarritutako adibideak dira; aproposak da, baita ere, ikasleen artean gertatu den hainbat egoera erabiltzea, betiere ikasleen izenak eta egoerak pixka bat aldatuz. Dena den, hemen agertzen diren egoerak 3. eta 4. mailatan erabil daitezke, eta ariketa luzeegia egin ez dadin, 3. mailan hiru egoera eta 4. mailan beste hirurak landu daitezke.



4.3. Elkarrekin egiten dugu

4.3.1. Elkartu egingo gara

Sarrera

Ariketa honen bidez bi pertsonen arteko elkartzeak bultzatuko ditugu beren giza erlazioak sustatzeko; elkarri esperientziak kontatu, elkarri lagundu, nola sentitzen diren azaldu... Honela, laguntza eskatu eta eskaintzen ikasi eta besteen beharren kontzientzia hartuko dugu. Besteekin ongi erlazionatzen den umeak bere buruarekin ere gustura egoteko aukera izango du.

Helburuak

- Besteen beharrak ikusten ikastea.
- Giza erlazioak sustatzea.
- Laguntza eskaintzen eta eskatzen ikastea.

Metodologia

Ariketa hau aurkezteko aproposa da besteak laguntzeak dituen abantailez hitz egitea; honekin batera, gauzak elkarrekin edo taldean egitearen abantailez ere hitz egin daiteke. Taldean egin dezakegu, galderen bidez: *Zer da zuentzat laguntzea? Nola sentitzen gara besteak laguntzean? Nola sentitzen gara taldean zerbait egiten dugunean? Edo beste pertsona batekin lanen bat egiten dugunean? Ezer ikasten al dugu? Egoera guztietan lagundu behar al dugu? ...*

Ondoren, elkarri laguntzearen esperientzia praktikan jarriko dugula azalduko diegu ikasleei. Horretarako, binaka elkartuko dira. Gelako bi ikasle aukeratuko ditugu, eta aste horretan, bi horiek izango dira elkarrekin planaren protagonistak: bata besteari lagunduko dio, egunero zer moduz dauden galdetuko diote elkarri, gelan erne egoten lagunduko diote elkarri, etxeko lanak zeintzuk diren gogoratuko diote elkarri, zerbait ulertzen ez dutenean bata besteari azalduko dio, edo bietako batek irakasleari galdetu eta besteari azalduko dio, atseden garaian elkarrekin jolastuko dira...

LAGUN ONA NAIZ Elkarrekin egiten dugu

Astea bukatzean zer moduz sentitu diren, zerbait ikasi duten, laguntza eskaini dietela sentitu duten, esperientzia atsegina izan den... azalduko diete gelakideei.

Iraupena

Laguntzearen eta elkarrekin lan egitearen abantailez hitz egiteko, 10 bat minutu.

Elkartze-plana azaltzeko eta lehenengo bikotea egiteko, beste 10 bat minutu.

Hurrengo saioan beste 10 bat minutu beharko dira bikoteak bere esperientzia azaltzeko.

Orientazioak

Ariketari etekin handiagoa ateratzearen, bikoteak egiteko garaian tentuz ibili behar dugu. Tutore bakoitzak ezagutzen ditu bere ikasleak inork baino hobeto, eta beraz, komenigarriagoa da bikoteak berak egitea, zozketak edo beste irizpideren bat erabili ordez. Dena den, irakasle bakoitzaren esku uzten dugu aukeraketa.



4.3.2. Jaialdia

Sarrera

Giza erlazio osasuntsuak izateko oso garrantzitsua da besteak baloratzea, besteengandik asko ikas dezakegula ikustea, gure ingurukoak baloratzea, eta abar.

Helburuak

- Giza erlazioak sustatzea.
- Elkarrekin ikas dezakegula ikustea.

Metodologia

Ikasleak binaka jarriko ditugu. Bikote bakoitzak emanaldi txiki bat prestatu beharko du egingo dugun jaialdirako. Horretarako, bikoteko kide batek besteari trebetasunen bat erakutsiko dio; ez da beharrezkoa biek egitea, batek erakustearekin nahikoa izango da, baina alderdi hau aukeran uzten dugu. Hurrengo saiorako zer egingo duten erabakita izan beharko dute, eta hurrengo saioa entsegurako erabiliko dugu. Edozer izan daiteke baliagarri: beste hizkuntza batean idatzita dagoen abesti edo poema bat, dantza, eskulan edo istorioren bat, gustuko duen animalari bati buruzko informazioa...

Astebete eman diezaiekegu emanaldia prestatzeko eta hurrengo saioan jaialditxoa egin dezakegu.

Baliabideak

- Entseguak binaka egiteko adina leku duen gela bat.
- Jaialdia egiteko tokia.

Iraupena

- Ariketa zertan datzan azaltzeko eta bikoteak egiteko 10 bat minutu.
- Entseguak egiteko 30 bat minutu.
- Jaialdiari dagokionez, emanaldiek irauten dutena.

LAGUN ONA NAIZ
Elkarrekin egiten dugu

Orientazioak

Ikasleek oso gustukoa dute ariketa hau, aisialdian elkarrekin egotea asko gustatzen zaielako. Aldi berean, gustukoak dituzten ekintzak elkarri erakustea asko baloratzen dute.



4.4. Hori ez zait gustatzen

4.1.1. Gelako ohiturak

Sarrera

Giza harreman osasuntsuak izateko ezinbestekoa dugu gure iritzia adieraztea, betiere era egoki batean, inor mindu eta epaitu gabe. Besteekin ditugun harremanetan, bai gugan eta bai besteengan ere, gogaikarriak diren hainbat alderdi edo jarrera antzeman ditzakegu. Alderdi hauek besteei errespetuz azaltzen badizkiegu, eta besteek ere gurekin hori bera egiten badute, gure harremanak hobetu eta aberastu egingo dira.

Gauza hauek guztiak adierazten jakitea oso garrantzitsua da, baita entzuten eta onartzen jakitea ere.

Helburuak

- Gustuko ez ditugun jarrera edo ekintzak adierazten ikastea.
- Gure jarreratik besteek gustuko ez dutena onartzen jakitea.
- Besteen iritzia errespetatzea.

Metodologia

Lehenik eta behin, irakasleak zertaz arituko garen azalduko du, hau da, besteek egiten dituzten gauzetan edo beren jarreretan gustuko ez ditugun edo gogaitzen gaituzten hainbat gauza antzeman ditzakegula. Eta alderdi hauek modu onean azaltzen baditugu, guztion erlazorako lagungarria izango dela; beraz, gelan hau landuko dugula esango diegu, bertan gertatzen diren gatazketan oinarrituz.

Ikasle bakoitzari orri zuri bat emango diogu eta, bertan, gelako alderdi desatseginak idatziko ditu. Orrian ekintzak besterik ez dira idatziko, eta ez ekintza horiek egiten dituzten pertsonen izenak; beraz, *Ez zait gustatzen Mikelek jotzen didanean* jarri beharrean, *Ez zait gustatzen jotzen nautenean* idatzi beharko dute. Ondoren, taldean, ikasle guztiek jarri dutena komentatuko dugu, eta horren inguruan eztabaidatuko dugu. Jarri dituzten gauzetan bat etorri diren, ikasle batek egiten duen zerbaitek beste ikasle bat gogaitzen duela konturatu

LAGUN ONA NAIZ

Hori ez zait gustatzen

ote diren, norbaitek jarrera aldatzeko erabakia hartu ote duen, azaldutako gauzeekin harritu egin diren, eta antzeko gauzak eztabaidatuko ditugu.

Eztabaida honen ondorioak kontuan hartu eta eragina izan dezaten, hitz egindako guztia gelako arau batzuk zehazteko erabil dezakegu. Esaterako, norbaitek aipatu badu besteek ozen hitz egiteak molestatu egiten diola, hau arau bihur dezakegu, eta gelan baxuago hitz egiten saiatuko gara.

Honela, gelako arauen horma-irudia egin dezakegu, gehien errepikatu edo garrantzitsuen iruditu zaizkigun alderdiak islatuz, betiere denon artean.

Arau hauek betetzen diren jakiteko oso aproposa da erregistroa egitea, guztiak ikus dezaten arlo horretan egiten ari diren aurrerapena erreala dela. Erregistro hau era askotan egin daiteke. Adibidez, ikasle bakoitzak auto bat egin dezake, marraztu, margotu, moztu eta plastifikatu. Irakasleak, kartulina handi batean, bide bat marraz dezake, helmuga batekin. Arauak bete ote diren astero edo egunero errepasatzea erabaki dezakegu, adibidez, eta honela, arau horiek bete badira autoa pixka bat aurrerago jarriko dugu. Beste aukera bat animalia bat egitea da, asto bat esaterako; ikasle bakoitzak asto bat marraztu, margotu, moztu eta plastifikatuko du eta helmuga beharrezan irakasleak kartulinar azenario handi bat marraz dezake.

Bestalde, komenigarria da ikasleekin erabakitzea zer gertatuko den araua, beraiek erabakitako hori, betetzen ez badute, hau da, erabakitakoa ez betetzeak zein ondorio izan ditzakeen.

Baliabideak

- Ikasle bakoitzarentzat orri zuri bat.
- Erregistorako: orri zuriak, arkatzak, margoak, guraizeak, plastifikatzeko materiala eta kartulina handi bat.
- Arauen horma-irudia egiteko kartulina bat eta errotulagailuak edo margoak.

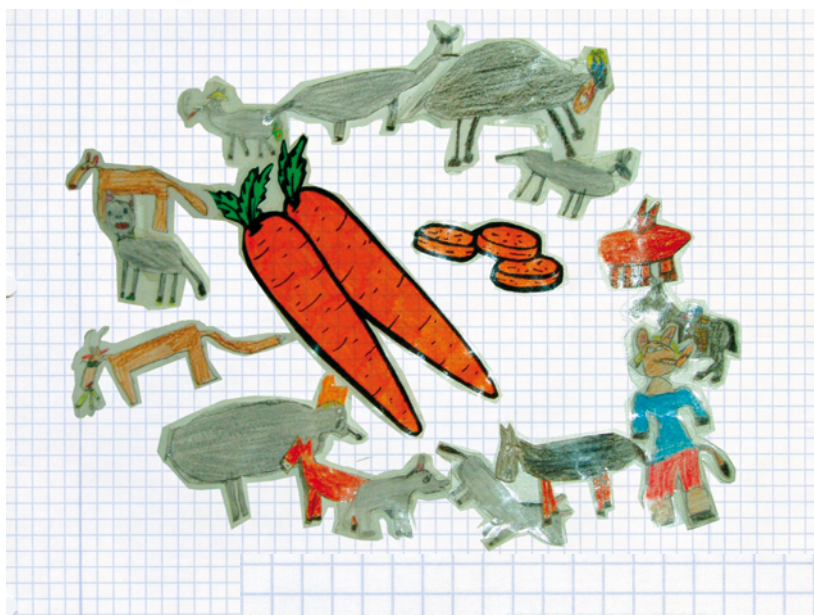
Iraupena

60 bat minutuko 2 saio.

Orientazioak

Ariketa honen helburua ez da inor epaitzea edo mintzea, eta beraz, eraso pertsonalak ekidin behar ditugu, hauen bitartez ez baitugu gure helburua -harreman osasuntsuak izatea- lortuko.

LAGUN ONA NAIZ
Hori ez zait gustatzen



4D GELAKO ARRAK

- Gelakideak errespetuz tratatu.
- Lanerako garaiak errespetatu (isi hasuna.)
- Hitz egiteko txandak errespetatu: isilik egon, arretal jarri, hitz egiten duenari begiratu,...
- Gelan gaudenean lasai egon: baxu hitz egin,...
- Besten gauzak hartzeko baimena eskatu.



LAGUN ONA NAIZ
Hori ez zait gustatzen

4.4.2. Zer hobetu dezaket etxean?

Sarrera

Besteekin ditugun harremanetan, bai gugan eta bai besteengan ere, gogaikarriak diren hainbat alderdi edo jarrera antzeman ditzakegu. Alderdi hauek besteei errespetuz azaltzen badizkiegu, eta besteek ere gurekin hori bera egiten badute, gure harremanak hobetu eta aberastu egingo dira. Kritikak onartzen jakitea oso garrantzitsua da gure ingurukoekin ditugun harremanak aberatsagoak izan daitezen. Adin honetako haurren harremanak ikastetxera eta etxera mugatzen dira gehien bat, eta etxean bere jarrera nolakoa den ikustea eta bertako kritikak onartzea oso aberatsa izan daiteke.

Helburuak

- Gure jarreratik besteek gustuko ez dutena onartzen jakitea.
- Besteen iritziak errespetatzea.

Metodologia

Ariketa honetarako, ikasleei etxean lan egin behar dutela adieraziko diegu. Hau da, ikasle bakoitzak bere jarreratik etxekoek gustuko ez dutena galdetu beharko du bertan. Galdera hau etxean bizi diren guztiei luzatu beharko die eta bakoitzaren erantzunak apuntatuko ditu, gelan aipatu eta komentatzeko.

Ikasleek etxeko lana ekartzen dutenean etxean jasotako informazioa taldean komentatuko dugu. Honek eztabaida sor dezake; *Ados al zaudete entzundakoarekin? Ados al zaudete bere senitartekoek esan dutenarekin? Gelan eta etxean duen jarrera berbera al da?...*

Ondoren, konpromiso txiki bat hartzeko eskatuko diogu ikasle bakoitzari: jaso duen informazio horretatik zer gustatuko litzaiokeen aldatzea, alegia, eta jarrera hori aldatzeko zer egin dezakeen hitz egingo dugu berekin.

LAGUN ONA NAIZ Hori ez zait gustatzen

Baliabideak

- Orri zuriak.
- Arkatzak.

Iraupena

- Gelan ariketa azaltzeko, 10 bat minutu.
- Etxean jasotako informazioa komentatzeko, 30 bat minutu.

Orientazioak

Gurasoen parte-hartzea ezinbestekoa izango da ariketa hau aurrera eramateko. Gurasoek zer hobetu dezaketen azaldu ahal izango dute, seme-alabak bete duen fitxa horretan beraiei dagokiena jarritz.



4.5. Nire iritzia era egokian azaltzen dut

4.5.1. Asertibitatearen astea

Sarrera

Pertsona asertibo batek, nahi duena, sentitzen duen eta pentsatzen duena adierazteko gaitasuna dauka. Haur asertibo batek bere nahia adierazten du beste umeen nahiak errespetatuz. Asertibitatea txikitandik landu daiteken giza gaitasuna da.

Helburuak

Jarrera asertiboak lantzea.

Metodologia

Lehenik eta behin, asertibitateari buruz hitz egingo dugu ikasleekin. "Asertibitatea" hitz berria da beraientzat, baina asertiboa izatearen garrantziaz hitz egingo dugu. Gero, eguneroko bizitzan asertibo izateko zer egin dezaketen galdetuko diegu haurrei. Hitz berria denez, agian ezingo dute adibide askorik jarri, baina guk lagun diezaiekegu. Lortuko ditugun erantzunekin asertibitatearen arauen horma-irudia egingo dugu.

Arau posibleak:

- Hitz egin aurretik eskua altxa.
- Hitz egiteko txandak errespetatu.
- Zerbait ulertzen ez dudanean galdetu.
- Gauzak mesedez eskatu eta eskerrak eman.
- Gelakideei zer moduz dauden galdetu.
- Norbaitekin gatazkaren bat izanez gero, hitz eginez konpontzen saiatu.
- Gelan sartzerakoan eta irteterakoan agurtu.
- Norbaitek hitz egiten didanean hari begiratu.
- ...

Posterra amaitzen dugunean, "Asertibitatearen astea" hasiko dugula esango diegu ikasleei. Egunero ikusi beharko dugu haurrak arau hauek betetzen ari diren. Arauak ongi betetzen ari badira, puzzle baten pieza bat jarriko dute. Puzzle osoa osatzean, asertibitatearekin zerikusia duen irudi bat ikusi ahal izango da.

LAGUN ONA NAIZ

Nire iritzia era egokian azaltzen dut

Baliabideak

- DINA3ko orriak.
- Errotulagailuak, margoak...
- Asertibitatearen puzzlea.

Iraupena

- 45 bat minutuko saio bat.
- Egunero 8 bat minutu asertibitatearen arauak errespetatu diren ikusteko eta puzzlearen pieza jartzeko.

Orientazioak

Aste honetan, irakasle guztiek parte hartzea komenigarria izango da. Egunaren hasieran, "Asertibitate astean gaudela" gogoratuko die irakasleak ikasleei, eta irakasleak momentu jakin bat aukeratu du egunero, prozesuaren jarraipena egiteko.

Puzzlearen adibidea



LAGUN ONA NAIZ

Nire iritzia era egokian azaltzen dut

4.5.2. Nire eskubideak

Sarrera

Asertibitatea, agresibitatea eta pasibotasuna hiru jokaera nagusiak dira. Jokaera agresiboa duenak ez ditu besteen iritzia kontuan hartzen; bereak bakarrak eta absolutuak dira. Jokaera pasiboa erabiltzen duenak besteen iritzia absolututzat jotzen du, bere iritzia garrantzirik eman gabe. Aldiz, jokaera asertiboa erabiltzen duen pertsonak bere autoestimua indartzen du, bere iritzia defendatzen duelako, besteen iritzia errespetatu eta adostasuna bilatuz. Hiru portaera hauen ezberdintasuna ezagutzera ematea izango da gure eginkizuna.

Helburuak

Jarrera asertiboak lantzea.

Metodologia

Ikasleak talde txikitan jarriko ditugu. Talde bakoitzari asertibitatearekin zerikusia duen esaldi bat emango diogu.

Esaldi posibleak:

- *Akats bat egiten badut ez da ezer gertatzen. Pixkanaka ikasiko dut eta gauzak hobeto egingo ditut.*
- *Ez dut zergatik azaltzen didaten guztia ulertu behar. Ulertzen ez dudanean, onena ulertzen ez dudala adieraztea da.*
- *Ados ez nagonean ezezkoa emateko eskubidea daukat.*
- *Kritikak egiteko aukera daukat, erabiltzen ditudan hitzak eta besteen sentimenduak kontuan hartuz.*
- ...

LAGUN ONA NAIZ

Nire iritzia era egokian azaltzen dut

Ondoren, talde bakoitzak tokatu zaion esaldiaren inguruan marrazki bat egingo du eta esaldia gehituko dio. Talde desberdinek egindako marrazkiak gelak edo pasilloak apaintzeko erabiliko ditugu denboraldi batean.

Baliabideak

- Marrazkietarako esaldiak idatzita dituzten orri zatiak, taldeei banatzeko.
- Orri zuriak.
- Margoak, errotulagailuak...

Iraupena

60 bat minutu.

Orientazioak

Irakasle guztiek parte hartzea komenigarria izango da.



5. NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.1. Amesteko eskubidea dut

5.1.1. Zeintzuk dira nire ametsak?

Sarrera

Gizakiok ametsak sortzeko gaitasuna dugu eta horien bitartez sormena lantzen dugu. Oso garrantzitsua da amets guztien artean aukeraketa egitea eta lortu nahi ditugun horien alde egitea. Horrez gain, aukeratutako ametsak lortzeko zer egin behar dugun aztertzea ere ezinbestekoa da.

Denok daukagu, barrenean, ametsak sortzeko makina, eta umeak horretaz jabetu behar dira. Izan ere, ametsak dituztenek ilusioa eta helburuak izaten dituzte, zoriontsu izateko ezinbestekoak diren osagaiak, alegia. Hala ere, ametsaren eta fantasiaren artean bereizketa egin behar dugu: fantasiarekin errealtatetik alde egiten dugu, eta ametsekin, ordea, ez. Era berean, ametsak lortzeko esfortzua egin behar dugula jakitea oso garrantzitsua da.

Helburuak

- Norbere ametsen inguruko gogoeta bultzatzea.
- Denok amets egiteko eskubidea dugula ulertzea eta onartzea.
- Ametsak egi bihurtzeko zenbait tresna behar ditugula ikustea: esfortzua, planifikazioa eta gogoia.

Metodologia

Ikasleak borobilean eseriko dira eta bi egoera azalduko dizkiegula esango diegu. Ondoren, egoera horiei irtenbidea bilatu behar diegula eta lagundu beharko gaituztela esango diegu ikasleei.

Enekoren egoera: *Enekori jende aurrean hitz egitea eta show txikiak egitea ikaragarri gustatzen zaio: zinemak liluratu egiten du. Bere ametsa handitzen denean aktorea izatea dela dio.*

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

Ondoren, ikasleei ondoko galdera hauek egin diezazkiekegu: *Zein izan daiteke Enekoren helburua? Hollywoodeko izarra izatea? Hori bere helburua bada, zein aukera dauka hori lortzeko? Helburu errazagorik jar al diezaioke bere buruari aktore izateari uko egin gabe? Antzerkiko aktore izatea aktore izatea al da? Izan al dezake beste lanik aktore den bitartean? Hasi al daiteke Eneko dagoeneko bere ametsa lortzeko lehen urratsak ematen? Zer egin dezake? Antzerkiko klasetan izena eman? Dantza edo abesten ikasteko klaseak hartu? Jendaurrean azaltzeko antzerkitxoak prestatu? Hartutako erabakiren bat gauzatzean ondo ateratzen ez bazaio amore eman beharko luke? Zer egin dezake horri aurre egiteko? Zein izango da bere saria bere ametsa lortzen duenean?, eta abar.*

Ainararen egoera: *Ainarari zientzia asko gustatzen zaio. Lehen aldiz eskolako laborategian sartu zenean, bere tokia hori zela sentitu zuen.*

Iraupena

30 minutu inguru.

Orientazioak

Ariketa honetan egoera bat eman dugu adibidetzat, baina beste edozein egoera erabil daiteke taldeko gogoeta bultzatzeko. Gelakideen ametsak erabil daitezke, edo irakasleak duena edo zuena: edozein ametsak balio du gai honen inguruan hitz egiteko eta ariketa honen helburuak lantzeko.

Ariketa hau egin ondoren, ikasitakoa gertuko helburu bat lortzeko ere erabil daiteke. Beraz, ikasleei helburu bat aukera dezaten eta helburu hori lortzeko egin dezaketena talde txikitik erabaki dezaten eska diezaietkegu. Ondoren, helburua betetzeko konpromisoa har dezakete eta irakasleak, noizean behin, helburuaren bilakaerari buruz galdetuko die, helburua betetzen ari diren adibidez. Horrez gain, helburu hori lortzeko pistak emango ditu irakasleak.

Hau bera talde handian egin dezakegu: taldeko helburu bat zehaztu eta aipatutako pauso berak emango ditugu.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

5.1.2. Ametsen liburua

Sarrera

Gizakiok ametsak sortzeko gaitasuna dugu eta horien bitartez sormena lantzen dugu. Oso garrantzitsua da amets guztien artean aukeraketa egitea eta lortu nahi ditugun horien alde egitea. Horrez gain, aukeratutako ametsak lortzeko zer egin behar dugun aztertzea ere ezinbestekoa da.

Denok daukagu, barrenean, ametsak sortzeko makina, eta umeak horretaz jabetu behar dira. Izan ere, ametsak dituztenek ilusioa eta helburuak izaten dituzte, zoriontsu izateko ezinbestekoak diren osagaiak, alegia. Hala ere, ametsaren eta fantasiaren artean bereizketa egin behar dugu: fantasiarekin errealtatetik alde egiten dugu; ametsekin, ordea, ez. Era berean, ametsak lortzeko esfortzua egin behar dugula jakitea oso garrantzitsua da.

Metodologia

Ikasleak lurrean eseriko dira, borobilean. Ikasleak gaien sar daitezten, irakasleak berak izandako amets bati buruz hitz egin dezake: denborarekin lortu duena edota lortzear duena. Irakasleak ezagutzen duen norbaiten kasua ere azal diezaieke: norbaitek izandako eta lortutako ametsa. Bestela, irakasleak ametsa eta egoera asma ditzake.

Ondoren, ikasleei ametsak dituzten galdetuko diegu eta ametsak izatea oso onuragarria dela azalduko diegu, izan ere, ilusioz betetzen baikaitu. Era berean, argi utziko diegu inork ezin dituela gure ametsak kontrolatu edo oztopatu eta gure esku daudela erabat. Ondoren, amets horietako zein lortu nahi duten aukera dezaten eskatuko diegu. Ikasle bakoitza bere lekura itzuliko da eta, orri zuri batean, amets hori marrazki baten bidez islatuko du. Marrazkiaz gain, esaldi bat gainera dezakete. Lan hau amaitzean, berriro borobilera itzuliko gara. Bakoitzak bere ametsa zein den azalduko du, eta baita amets hori zergatik aukeratu duen ere. Irakasleak lan guztiak jaso, azala jarri eta koadernatu egingo ditu. Honela, ametsen liburua osatuko dugu.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

Ikasle guztiek etxera eramango dute ametsen liburua, banan-banan. Etxean, gurasoekin, edo pertsona heldu batekin, liburuxka ikusi eta komentatu egingo dute. Marrazkiaren atzean amets hori lortzeko zein pausu eman beharko luketen idatziko dute; hau da, une honetatik hasita, ametsa lortzeko zer egin behar duten.

Ikasle guztiek liburuxka etxera eraman ondoren, proposamen guztiak komentatuko ditugu gelan. Bakoitzari dagozkion proposamenak irakurriko dizkiogu.

Baliabideak

- Orri zuriak.
- Arkatzak eta margoak.
- Koadernatzeko makina edo grapagailua.

Iraupena

- Gaia azaldu eta marrazkiak egiteko, 60 minutu.
- Ikasle bakoitzak 2 egunez izango du liburuxka etxean.
- Proposamenak komentatzeko, 20 minutu.

Orientazioak

Ikasleek lortu nahi dituzten ametsak aukeratzeko orduan, amets errealak izan behar dutela gogoraraziko diegu, benetan lortu nahi ditugun ametsi filtro antzeko bat jarri behar diegula, alegia.

Ariketa hau egin ondoren, ikasitakoa gertuko helburu bat lortzeko ere erabil daiteke. Beraz, ikasleei helburu bat aukera dezaten eta helburu hori lortzeko egin dezaketena talde txikitik erabaki dezaten eska diezaiekegu. Ondoren, helburua betetzeko konpromisoa har dezakete eta irakasleak, noizean behin, helburuaren bilakaerari buruz galdetuko die, helburua betetzen ari den adibidez. Horrez gain, helburu hori lortzeko pistak emango ditu irakasleak.

Hau bera talde handian egin dezakegu: taldeko helburu bat zehaztu eta aipatutako pauso berdinak emango ditugu.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.2. Ohitura osasuntsuen garapena

5.2.1. Osasuna

a) Zaindu dezagun gure burua

Sarrera

Oso garrantzitsua da haurrak garbitasunarekin zerikusia duten ohitura egokiak ikastea, ohitura osasuntsuak barneratzea.

Helburuak

- Norbere garbiketarako jarrerak jorratzea.
- Garbitasun-ohituren garrantziaz ohartaraztea.

Metodologia

Ikasleak talde txikitan banatuko ditugu. Irakasleak txartel batzuk izango ditu eta horietako bakoitzean esaldi baten zatia agertuko da. Esaldi hauek eguneroko garbiketarekin erlazionaturikoak izango dira. Adibidez: *Otordu bakoitzaren ondoren, hortzak garbitu behar ditugu.* Esaldi hau zatitu egingo genuke eta txartel bakoitzean hitz bat jarriko genuke, ikasleei ordenatu gabe emanez.

*Ondoko hauek izan daitezke esaldiak:

- *Komunera joan ondoren eskuak garbitu behar ditugu.*
- *Egunero edo bi egunetik behin dutxatu egin behar dugu.*
- *Goizean aurpegia garbitu behar dugu.*
- *Otordu bakoitzaren aurretik eskuak garbitu behar ditugu.*

Taldeka, esaldiak osatuko dituzte eta talde bakoitzak esaldi bakoitzaren inguruko horma-irudia egingo du, horretarako material desberdinak erabiliz: margoak, errotulagailuak, aldizkarietako zatiak, eta abar. Amaitzean, talde bakoitzak gelakideen aurrean erakutsiko du bere horma-irudia. Paretak apaintzeko erabiliko ditugu horma-irudiak.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuen garapena

Baliabideak

- Esaldiak osatzeko zatiak.
- Margoak.
- Errotulagailuak.
- DINA3ko orriak horma-irudiak egiteko.
- Aldizkariak.

Iraupena

60 minutuko saio bat.

Orientazioak

Ariketaren hasieran, banaka egin dezakete lan, ikasleei asko kostatzen zaien arren.

Ariketa bukatzeko, lana etxera eraman dezakete, gurasoek etxean kontuan izan ditzaten ohitura horiek.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuen garapena

b) Iragarkia

Sarrera

Mota guztietako janaria daukagun momentu honetan, gure osasuna mantentzen lagunduko diguten janari motak zeintzuk diren jakin behar dugu. Egunero zaindu behar dugu jaten duguna, janari motak modu orekatu batean nahastu behar ditugu, eta honela, noizean behin gutziaren bat jateko aukera izango dugu. Ezinbestekoa da, horrez gain, kirol pixka bat egitea, gorputza mugitzea, alegia.

Guzti honek gure gorputza osasuntsu mantentzen lagunduko digu eta, ondorioz, gure barruko mundua, gure emozioak ere osasuntsu mantendu ahal izango ditugu: *mens sana in corpore sano*.

Helburuak

- Jaki osasuntsuak zeintzuk diren bereizten hastea.
- Elikadura osasuntsuaren garrantziaz ohartaraztea.
- Ariketa fisikoaren onuraz ohartaraztea.

Metodologia

Ikasleak taldetan banatuko ditugu. Ondoren, ohitura osasuntsuei buruzko azalpen batzuk emango dizkiegu: elikagai osasuntsuak zeintzuk diren, ariketa fisikoa egitea zein garrantzitsua den, janari azkarraren eta bizitza sedentarioaren arriskuak zeintzuk izan daitezkeen, egunero ariketa fisiko gehiegi edo dieta zorrotza egitea beharrezkoa den, eta abar. Talde bakoitzak honi buruzko gogoeta egin ondoren, bizimodu osasuntsua izateko beharrezkoak iruditzen zaizkien gauzak kontuan hartu eta telebistako iragarki bat prestatuko dute. Lehenik eta behin, gai honen inguruko eslogana bilatu beharko dute eta minutu pare bateko iragarkia sortu.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuen garapena

Hurrengo saioa, prestatutako iragarkiak ikusteko erabiliko ditugu. Eta iragarki guztiak ikusi ondoren, eztabaida egingo dugu: emandako gomendioak onak edota baliagarriak diren, zerbait ahaztu zaien, eta abar.

Baliabideak

- Orri zuriak.
- Arkatzak edo boligrafoak.
- Iragarkiak lasai entseatzeko lekua duen gela.
- Iragarkiak antzezteko lekua.

Iraupena

- Ariketa aurkeztu eta iragarkiak prestatzeko, 60 minutu.
- Iragarkiak antzeztu eta eztabaidatzeko, 40 minutu.

Orientazioak

Iragarkian umorea erabiltzea baliogarria bada ere, gaiaren inguruko hausnarketa egin beharko dutela gogorarazi egingo diegu ikasleei. Honenbestez, iragarkiaren gai nagusia ondo pentsatu beharko dutela esango diegu.

Ariketa hau egiteko bi saio hartuko ditugu oinarritzat, baina taldearen araberakoa izango da.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuen garapena

5.2.2. Ordena

a) Nahaste-borrastea

Sarrera

Hezkuntza emozionalak zeresan handia dauka ikasgelaren itxuran: ordena, txukuntasuna eta kolore biziak daudenean hobeto sentitzen gara. Egunaren erdia eskolan igarotzen badugu, ezinbestekoa da txukun mantentzea eta zaintzea.

Helburuak

Gauzak bere lekuan izatearen garrantziaz ohartaraztea.

Metodologia

Ikasleak gelara sartu aurretik, gelako materiala (kola, guraizeak, orri zuriak, margoak, zakarrontziak, eta abar) lekuz aldatuko du irakasleak. Ikasleak gelara sartzen direnean plastikako ariketa bat proposatuko die irakasleak eta, horretarako, lekuz kanpo dauden materialak erabili beharko dituzte; beraz, ikasleak ariketa egiten hasten direnean, gauza guztiak lekuz kanpo daudela konturatuko dira. Irakasleak egoera honen aurrean ikasleek duten erreakzioa aztertuko du. Ondoren gogoeta egingo dugu: *Zer gertatu da? Zergatik kostatu zaizue horrenbeste lan egitea? Denbora galdu al duzue gauzak bilatzen? Gauzak ordenatuta egotea nahiago duzue? Horrek lana errazten al digu? Merezi al du gauza bakoitzak bere lekua izatea eta beti leku berean uztea? Gauza bera gertatzen da etxean edo beste lekuetan?*

Baliabideak

Gelan izaten dugun materiala: kola, guraizeak, orri zuriak, zakarrontziak, eta abar.

Iraupena

40 bat minutuko saioa.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuen garapena

Orientazioak

Hausnarketak garrantzi handia dauka ariketa honetan. Erabiltzen ditugun gauzak ordenatuta egotea oso garrantzitsua dela ulertu egin behar dute ikasleek eta, bide batez, horren abantailez ohar daitezke: denbora aurrezten dugu, materialak eskuragarriagoak dira non dauden jakiten dugunean, eta abar.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuen garapena

b) Jolastu dezagun elkarrekin

Sarrera

Jarduera honen bidez, arauak duten garrantziaz ohartuko dira ikasleak. Izan ere, jokorako traba izan ezik, jokia aurrera eramateko beharrezkoak direla konturatuko baitira. Arauak betetzeko orduan oso zorrotzak izan ohi dira haurrak, hauek betetzeak jokoarekin jarraitzea ahalbidetzen baitu.

Helburuak

Ordenaren garrantziaz ohartaraztea.

Metodologia

Ikasleak bosteko taldetan banatuko ditugu. Irakasleak umeek ezagutzen ez dituzten mahai jokoak ekarriko ditu. Ahal izanez gero, beraien adinerako zail samarrak izan daitezkeen jokoak aukeratuko ditu irakasleak. Honela, ezer azaldu gabe, jolasten hasteko eskatuko die, beraien asma dezaten nola jolastu behar duten. Irakasleak nola jolasten ari diren behatuko du: zein arazo sortzen zaien, arauak ezarri dituzten, orden bat zehaztu duten, eta abar. Minutu batzuk jolasten utzi ondoren, denak lurrean eseriko dira, borobilean, eta gertatu dena komentatuko dute: beraien ikusi dutena eta, ondoren, irakasleak ikusi duena. Ondoren, orden bat jarraitzearen garrantziaz hitz egitea komeniko litzaiguke: horri buruz zer uste duten eta bizitzako beste alorretan ere aplika dezakegun galdetuko diegu.

Baliabideak

- Mahai jokoak.
- Lurrean, borobilean esertzeko gela.

Iraupena

- Jolasteko 15 bat minutu.
- Eztabaidarako 10 bat minutu.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuen garapena

Orientazioak

Hausnarketak garrantzia handia dauka ariketa honetan. Ekintza edota jolas ezberdinetan arau jakin batzuk errespetatzea eta horien ordena jarraitzea helburuak lortzeko ezinbestekoa dela ohartu behar dira ikasleak.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.3. Lana

5.3.1. Gurasoei galdeketa

Sarrera

Ariketa honetan, lanaren garrantziaz arituko gara. Egia da egunero esfortzua eskatzen diguten ekintzak egin behar ditugula, zereginak bete behar ditugula. Baina eginbeharrek ere badute alderdi positiborik: gogobetetze pertsonala, gauza eta pertsona ezberdinak ezagutzeko aukera, eta abar. Ume askok, eta heldu askok ere bai, lanaren helburu bakarra dirua lortzea dela uste dute. Honenbestez, garrantzitsua da honi buruzko gogoeta bultzatzea: dirua al da lanaren helburu bakarra? Dirua al da lanarekin lortzen dugun gauza bakarra?

Helburuak

- Barne errekonpentsaren garrantziaz jabetzea.
- Lanaren garrantziari buruzko gogoeta bultzatzea.

Metodologia

Irakasleak gurasoen lanari buruz galdetuko die ikasleei, zertan lan egiten duten galdetuko die. Ondoren, gurasoek zertarako lan egiten ote duten galdetuko die. Honi buruz hitz egin ondoren, eta ikasleen ideiak eztabaidatu ondoren, gurasoei zuzendutako galdeketa banatuko diegu fitxa batean. Oso garrantzitsua da ikasle bakoitzaren familiaren egoera kontuan izatea fitxa banatu baino lehen; bati agian fitxa bakarra eman beharko zaio, eta beste bati, berriz, bi edo hiru. Ongi legoke, beraz, galdeketa nori egin nahi dioten banaka galdetzea. Galdeketa etxera eramango dute eta gurasoen erantzunekin osatu. Ondoren, hurrengo saioan, emandako erantzunak komentatuko ditugu denon artean: erantzun harrigarrienak, orain arte ez zekizkiten gauzak, eta abar. Azkenik, lanaren helburuen inguruko gogoeta bultzatuko du irakasleak, eta galdeketa atera dituzten ondorioez mintzatuko dira.

Baliabideak

- Gurasoekin betetzeko fitxa.
- Arkatzak edo boligrafoak.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Lana

Iraupena

20 minutu ariketa azaldu eta fitxak banatzeko.

50 minutu erantzunak komentatu eta gaiari buruzko gogoeta egiteko.

Orientazioak

Gurasoek ariketa honetan parte har dezaketenez, aukera paregabea da bai gurasoek eta bai seme-alabek ere elkarri esperientziak kontatzeko, baita euren nahiak azaltzeko ere eta, batez ere, elkarrekin une goxo bat pasatzeko.

Izena:

Data:

LANARI BURUZKO, GURASOEI GALDEKETA
Nori egingo diot galdeketa?

Zertan egiten duzu lan?

Gustura joaten al zara lanera?

Gustatzen al zaizu egiten duzun lana?

Nola eta noiz erabaki zenuen lan horretan aritzea?

Zer da zure lanetik gehien gustatzen zaizuna?

Eta gutxien?

Pertsona berriak ezagutu al dituzu zure lanean? Lagunen bat egin al duzu?

Zerbait ikasi al duzu zure lanean?

Zure lana aldatzea gustatuko al litzaizuke? Zein lan hartuko zenuke? Zergatik?

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Lana

5.3.2. Ondo pasa dezakegu

Sarrera

Ariketa honetan, lanaren garrantziaz arituko gara. Egia da egunero esfortzua eskatzen diguten ekintzak egin behar ditugula, zereginak bete behar ditugula. Baina eginbeharrek ere badute alderdi positiborik: gogobetetze pertsonala, gauza eta pertsona ezberdinak ezagutzeko aukera, eta abar. Ariketa honetan, lanak ekartzen dizkigun onurez egingo dugu gogoeta.

Helburuak

- Lanak duen garrantziaz gogoeta egitea.
- Barne errekonpentsaren balioaz jabetzea.

Metodologia

Irakasleak etxean zein gauza egiten dituzten galdetuko die ikasleei: ohea egin, mahaia jarri, hautsa kendu edota erratza pasatzen duten, besteak beste. Ikasle bakoitzak zerrenda bat egingo du (edo taldean, arbelean zerrenda egingo dugu) eta fitxa bat bete dezaten eskatuko diegu. Fitxa honetan, etxeko betebeharretatik gustura egiten dituztenak eta gogorik gabe egiten dituztenak idatziko dituzte.

Fitxa hau bete ondoren, ikasleak talde txikitik jarriko dira eta euren erantzunak azalduko dituzte. Ondoren, gustura egiten ez dituzten lanak atseginagoak bilakatzeko zer egin dezaketen pentsatu beharko dute eta, aldi berean, ekintza hauek zein onura ekartzen diguten eztabaidatu.

Talde txikitako lana, gero, gela osoan azalduko dugu eta atera diren ondorioak denon artean komentatuko ditugu.

Baliabideak

- Arkatzak
- Orri zuriak.
- *Etxean egiten ditudan lanak* izeneko fitxa.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Lana

Iraupena

40 minutuko saioa.

Orientazioak

Ekintza batzuk gustuko ez izan arren, esfortzua bidez egin behar ditugula ohartu behar dira ikasleak. Aldi berean, gustuko ditugun gauzak gustuko ez ditugun eta esfortzu handia eskatzen duten ekintzekin nahastearen estrategia erabili dezakegu.

Izena:
Data:

ETXEAN EGITEN DITUDAN LANAK

GUSTURA EGITEN DITUT	
EZ DITUT GUSTURA EGITEN	
ZER EGIN DEZAKET?	
ZER LORTZEN DUT?	

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.4. Denboraren antolaketa

5.4.1. Gure denbora banatzen ari gara

Sarrera

Gure lana eta jarduerak antolatzeko, oso garrantzitsua da honako alderdi hauek kontuan hartzea: zer jarduera egin behar ditugu, zertarako egiten ditugu, jarduera bakoitzarekin zenbat denbora emango dugu eta zertan hobetu dezakegu.

Helburuak

- Denbora librearen plangintza egiteko gai izatea.
- Denbora ongi planifikatzearen onuraz ohartaraztea.

Metodologia

Ariketa hau aurkezteko, irakasleak arratsaldetan eskolatik irteterakoan zer egiten duten galdetuko die ikasleei: nola betetzen duten beraien denbora libre hori, eskolaz kanpoko jarduerak egiten dituzten, etxeko lanak noiz egiten dituzten, etxean betebeharren bat duten eta noiz gauzatzen duten, eta abar.

Ondoren, gauza bakoitzerako gutxi gorabehera zenbat denbora behar duten galdetuko die irakasleak. Horren inguruan pentsatu eta gero, irakasleak ordutegi bat duen fitxa emango dio ikasle bakoitzari. Taula honetan, ekintza bakoitza zein ordutan egingo duten azaldu beharko dute ikasleek. Fitxa bete ondoren, etxeko eginkizunen ordutegia mahaiaren inguruan edo beraiek ongi ikusiko duten leku batean itsatsiko dute. Aste osoan taularekin lan egin ondoren, hau da, bertan zehaztutako ordutegia bete ondoren, (gutxi gorabehera) gelakideen aurrean azalduko dute euren esperientzia. Bestalde, irakasleak zerbait aldatu nahi duten galdetuko die eta, hala bada, ordutegia aldatzeko aukera izango dute.

Baliabideak

Ordutegiaren fitxa.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Denboraren antolaketa

Iraupena

- 60 bat minutu ariketa azaldu eta fitxa betetzeko.
- 20 bat minutu ariketa egiteko, eta handik aste batera edo hamar bat egunetara, beste 20 minutu, nola ibili diren eta zerbait aldatu nahi duten ikusteko.

Orientazioak

Ariketa hau 2. zikloko bi mailatan egiteko kontsideratzen dugu aproposa, urtetik urtera zenbait ohitura aldatu, etxeko lan kopurua handitu edo eskolaz kanpoko ekintzak aldatu egin daitezkeelako. Ondo datorkie eskolaz kanpoko denboraren planifikazioa egitea. Fitxan gehitu daitezke aste-bukaerako laukiak.

Izena:

Data:

ORDUA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.5. Laguntza jaso eta emateko ohitura

5.5.1. Zer egingo nuke nik?

Sarrera

Elkarri laguntzeak taldekideen arteko harremanak indartzen ditu, baita ardurak hartzeko taldekide bakoitzak duen gaitasuna ere. Arazo bat konpontzen, lan bat bukatzen, taldean integratuta sentitzen edo beste edozertan norbait laguntzen dugunean, elkarrengandik hurbilago eta taldekideekin inplikatuago gaudela sentitzen dugu.

Helburuak

- Behar duenari laguntza eskaintzeko abileziak lantzea.
- Behar dugunean laguntza eskatzeko abileziak lantzea.

Metodologia

Ikasleak borobilean eseriko dira lurrean. Irakasleak egoera desberdinak azalduko ditu eta egoera bakoitzeko hiru erantzun posible proposatuko ditu. Denen artean, aukera egokiena zein den erabakiko dute.

Egoera posibleak:

1- Mikel gaixorik egon da azken astean, ez daki zein etxeko lan egin behar zituen eta galdu samar dabil...

- a) Bere ardura da zer egin behar duen jakitea, eta beraz, ez diot ezer esango.*
- b) Azken etxeko lanak azalduko dizkiot eta arazorik baldin badu galdetzeko esango diot.*
- c) Irakaslearekin hitz egiteko esango diot, ez baita nire arazoa.*

2- Ainhoak ez du ezer ikasi inguruneko azken frogarako. 4. galderaren erantzuna zein den galdetu dit frogara egiten ari garen bitartean.

- a) Ez diot esango eta berak dakiena erantzuteko esango diot.*
- b) Nire papera erakutsiko diot.*
- c) Irakasleari esango diot zuzenean.*

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Laguntza jaso eta emateko ohitura

3- Jon Anderrek min handia hartu du eskuan, atsedean garaian. Etxera joateko unea iristen denean, ezin du aulkia mahai gainean jarri.

- a) Ez ikusiarena egingo dut, ez daukat aulkia altxatzeko gogorik.
- b) Beste gelakide bati esango diot laguntzeko.
- c) Lasai egoteko esan eta aulkia altxatuko diot.

4- Kalean zaude eta aurretik doan emakumeari dirua erori zaio poltsatik.

- a) Berehala, dirua hartu eta emakumeari emango nioke.
- b) Ikusi izan ez banu bezala aurrera jarraituko nuke.
- c) Ingurura begiratu eta inork begiratzen ez duenean niretzako hartuko nuke dirua.

5- Irakasleak etxean egin behar dugun lana azaldu du. Momentu horretan ez nengoen adi eta, konturatu naizenerako, irakaslea joana zen.

- a) Etxera joan eta han etxeko norbaitek azalduko dit; beraz, ez dut arduratu beharrik.
- b) Nire ondoan dagoenari mesedez azaltzeko eskatuko diot.
- c) Hurrengo egunean kopiatuko diot nire gelako norbaiti.

Egoera guztiak azaldu ondoren, egokia izango litzateke guztion artean laguntzari buruzko gogoeta txikia egitea: *Beti egon behar al dugu laguntzeko prest? Beti eskaini behar al dugu laguntza? Edozertarako eskatu behar al dugu laguntza?*, eta abar.

Baliabideak

Lurrean lasai eserita egoteko gela.

Iraupena

60 bat minutuko saioa.

Orientazioak

Ariketa bakarka egin dezakete; irakasleak egoerak azaltzen dituenean eta erantzunak eskaintzen dituenean, bakoitzak nahi duen erantzuna aukeratu eta gero denen artean komentatuz, alegia.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Laguntza jaso eta emateko ohitura

5.5.2. Nola joka dezaket?

Sarrera

Laguntza ematea eta jasotzea ez da lan samurra, lehiatzen ohitu gara eta honenbestez, gainerakoak baino gehiago izaten eta lehen postuetan egoten saiatzen gara. Jarrera horiek oso negatiboak dira, konparaketan oinarritzen direlako: “Ni baino hobea naiz”.

Helburuak

- Behar duenari laguntza eskaintzeko abilezia lantzea.
- Behar dugunean laguntza eskatzeko abilezia lantzea

Metodologia

Ikasleak lurrean eseriko dira borobilean. Irakasleak egoera batzuk azalduko dizkiela esango die. Egoera bakoitzaren ondoren zer iruditzen zaien eta zergatik azaldu beharko dute. Egoera bakoitzean beraiek nola jokatuko luketen eta noizbait horrela jokatu ote duten azalduko dute, besteak beste.

*Egoera posibleak:

- *Eli egongelako sofán dago eta egun luzea izan du. Telebista ikusten ari den bitartean, sagar bat jan nahi duela erabaki du. Amari deitu dio eta oihuka, mesedez sagar bat ekartzeko eskatu dio. Une horretan Eliren ama bere gelan dago zenbait gauza txukuntzen, baina sukaldara joan eta sagar bat zuritu, platerean jarri eta Eliri eraman dio.*

- *Manexek ingeleseko aurkezpen bat egin behar du. Irakasleak CD bat eman dio egin behar duen aurkezpenarekin etxean entseatu dezan. Manex etxera joan da eta CDa entzuten hasi denean konturatu da bertan grabatutakoa oso azkar doala eta ezinezkoa dela esaten duena jarraitzea. Beraz, ezin du bere aurkezpena ongi prestatu. Dena den, ahal duena egin du eta hurrengo egunean aurkezpena egin du gelakideen aurrean, ezer esan gabe. Oso momentu txarra pasa du, hitz asko nola ahoskatu ez dakielako, eta askotan trabatu delako.*

- Leire ez da dantzatzeko batere trebea. Ikasturte amaieran ikasle guztiek dantza bat prestatu behar dute gurasoen aurrean egiteko, baina Leirek, gelan egindako saiakera guztien ondoren, ez du oraindik dantza ongi ikasi. Beraz, Andrearekin hitz egin du eta atsedeen garaietan laguntzeko eskatu dio.

Baliabideak

Lurrean lasai esertzeko moduko gela.

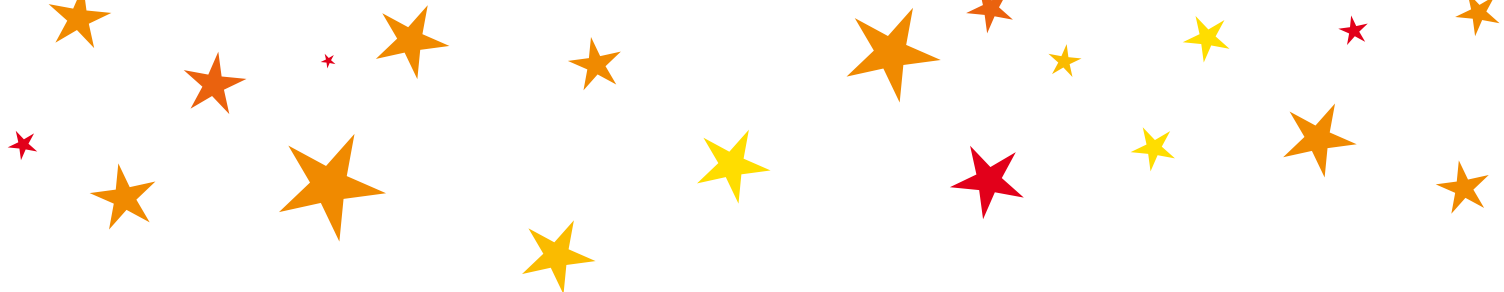
Iraupena

30 bat minutu.

Orientazioak

Azalpenak talde handian eman baino lehenago, talde txikitan (3-4 ikasle) lan egitea interesgarria izango litzateke. Talde bakoitzari egoera ezberdinak emango dizkiogu, eta ondoren, ordezkari bat izendatuko dugu, besteen aurrean egoera aurkez dezan. Aurkezpena bukatzerakoan, gainerakoek egoerari buruzko iritziak emateko aukera izango dute.





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”.

