

adimen

EMOZIONALA

**derrigorrezko
bigarren hezkuntza**
1. go zikloa

12·14
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

egilea

Beatriz Ezeiza Urdangarin
Antton Izagirre Gorostegi
Arantza Lakunza Arregi

koordinatzaileak

Jose Antonio González Suárez
Jon Berastegui Martínez

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 bizitza osoan zeharreko ikaskuntzako oinarri gisa duen hezkuntza funtzioa babestu nahi dugu.

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

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

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

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 eredia 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 eta elkarbizitzen 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 arrakastatsua izan dezaten, alde batetik, eta ongizatea –osasun eta elkarbizitzari dagokionez- lor dezaten.

HEZKUNTZA EMOZIONALEAN ESKU-HARTZEKO ESTRATEGIAK

Batzutan, hezkuntza emozionaleko 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 aprobeztatzen dute hezkuntza emozionala irakasteko.
- **Aldi berean egiteko programak:** eskolaz kanpoko ordutegia erabiltzen da, eta boronda tezkora da.
- **Aukerazko irakasgaiak:** hezkuntza emozionalari buruzko aukerazko irakasgaiak eskaintzen dira.
- **Tutoretza-plana:** orientazio-departamentuak, ikastetxeko tutoreekin elkarlanean, hezkuntza emozionalaren dinamizazio-tresna izango den tutoretza-plana prestatzen du. Tutoretza, tutoreak burutzen duen orientazio-jarduera da, eta lotura estua du hezkuntza-prozesuarekin eta irakaskuntzarekin.

Tutoretza ez da bakarrik egiten, taldean eta era koordinatu batez egin behar den jarduera baita. Beraz, tutoreak, irakasleak, familiak eta ikastetxe osoak hartu behar du parte. Hezkuntza-jarduera hau talde osoak burutu behar du, ikasleria guztiari dago zuzenduta, eta ikastetxeko talde pedagogikoarekin elkarlanean egin behar da.

- **Curriculumean sartuz:** hezkuntza emozionalaren edukiak irakasgai eta hezkuntza-maila guztietan zeharkatzean datza. Ikasgai guztietako irakasleek aprobeitza dezakete, irakasten ari diren bitartean, hezkuntza emozionalarekin 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.

BIGARREN 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-EREDUA



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

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



HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURUAK (Bisquerra, 2000)

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

HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURU ZEHATZAK

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





HEZKUNTZA EMOZIONALAREN EDUKIAK

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

ESPERO DIREN ONDORIOAK

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

GAIAK

Hezkuntza emozionalaren jarduera-eremua bi zatitan bana dezakegu:

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

Bereizketa hau dela eta, jarduerak bost gaitan banatu ditugu. Jarduera bakoitzak bere izaera propioa izan arren, guztiak orokorrean hartu behar dira kontuan, 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 maneiatzen ikasten dugunean gara ditzakegula konpetentzia emozionalak. Eta hau, eraginkortasun profesionala eta ongizate pertsonala lortzeko gakoa izan daiteke.



▶ PROZEDURA METODOLOGIKOA

Ikuskera konstruktibistatik abiatuz, metodologia orokor eta aktiboa erabiliiko 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 txikitari eta bukatzeko gela osoan lantzea iruditzen zaigu egokiena). Jarduera bakoitzean jarraitu beharreko prozedura zehaztuta dago. Ondoren azalduko ditugun jarduerak konpetentzia emozionalei dagozkie.

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

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

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

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



derrigorrezko bigarren hezkuntza

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

Kontzentzia emozionala

Emozioren erregulazioa

Autonomia emozionala

Kontzentzia emozionala		Emozioren erregulazioa		Autonomia emozionala	
HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK
Nire emozioez jabetzen ari naiz?	Emozioak identifikatzen ikastea, eta uneoro zein sentimendu sentitzen ari garen jakitea	Emozioa, pentsamen-dua eta portaeren arteko elkarreaginaz jabetzen ari naiz	Nola pentsatu hala jokatu Mikelen burutazioak	Norbere burua estimatzeko gai izatea	Etia zuk nola ikusten nauzu? Naizena naizelako
Nork bere emozioak bereiztea eta izena jartzen jakitea	Nor bere emozioak ezagutzea eta gertuko ikaskideekin konpartitzea	Emozioak era egokian adierazteko gai naiz	Haserre nago Ba esan egingo dizut	Auto-motibazioa	Egunean zehar sortzen diren egoerei jarrera positiboekin erantzuten ikastea
Besteen emozioak ezagutzen ari naiz	Gure eta besteen sentimenduak ulertzea	Emozioak erregulatu jakitea	Horrela bai 1,2,3,4,5,6	Erantzukizuna	Ardurak gure gain hartuz erantzukizunei eta ondorioei aurre egiteko trebatzea
Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz	Egiten ditugun ekintzek besteengan izan dezaketen eraginaz ohartzea	Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea	Arnasa hartuz erlaxa gaitzen Eutsi gazteak gutxi falta da etal	Gizarte arauak	Neurea bai dela nobedosoa Gizartea larrutzen
Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea	Askotan zentzugabeko aurreiritziak izaten ditugula ulertzea	Norbere baita emozio onuragarriak sortzeko gai izate	Ongi nago, ongi egongo naiz Menditik itsasorantz noa	Laguntza eskatzeko gai izatea	No ez naiz gaizki molcatzen 1 eta 1, 11 da



derrigorrezko bigarren hezkuntza

Trebetasun sozio-emozionalak

Bizitzeko eta ongizaterako trebetasunak

Trebetasun sozio-emozionalak		Bizitzeko eta ongizaterako trebetasunak	
HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK
Kortesiaren garapena	Kortesi azko arauen erabilera gure arteko komunikazioan duen garrantziaz jabetzea	Arrakasta	Pertsona arrakastatsua izateko zein bide jarraitu beharko genukeen ondorioztatzea
Empatia	Gure emozioak identifikatu ostean, besteek ere identifikatzeko gai izatea	Helmugak	Helburu pertsonalak zehazteko gai izatea
Entzuten jakitea	Gure solaskideari eta berak diotenari arreta adierazten ikastea	Ekintza-plana	Lortu nahi dugun hori gure lan pertsonalaren ondorioa izango dela jabetzea
Asertibitatea	Norbere sentimenduak egoki adierazten ikastea, eta era asertiboan egiten jakitea	Ongizate subjektiboa	Ondoeza gainditu eta ongizatera iristeko dinamikak ezagutzea
Gatazken ebazpena	Gatazken ebazpena hurbiltzeko estilo ezberdinak ezagutzea		
	Egunon sar naiteke? Mesedez utziko al didazu?		Arrakasta lortzeko ez dago zertan arrastaka ibili beharrik Ahalegina, arrakasta baino lehenago da, baita hiztegian ere
	Konprenitzen haut, neska, ulertuko ez haut ba! Eta zuk, zer pentsatzen duzu?		Handitzen naizenean Ametsak ere lor daitezke
	Bai esan, aditzen dizut Elkarriketa izan nahi eta ezine, hori bai konerri zikiñe!		Lortuko dut Zerbait nahi duenak zerbait egin beharko du
	Nik neurea, zuk zeurea, bakoitzari berea Ezta pentsatu ere, ez dut egingo!		Zoriontsu naiz Doaneko gasolina: ongizate subjektiboa
	Zuk irabazi, neuk ere irabazi Elkar ulertzea		



6. Programa hasteko kontsigna. Programa hasteko erak, hots, programaren lehen jarduerak, garrantzi handia du. Lehen saioa programaren ezaugarriak azaltzeko aroprobetxa 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, zorientsuago 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 aldeztatik 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 barnerratu 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 arrazonomendua bultzatzea.
- Gertakari negatiboak antzematea, zuzeneko salaketarik egin gabe.
- Gogoeta sustatzeko, ikasleak borobilean jar daitezen bultzatzea, oztopotzat har daitekeen mahaia alde batera utziz.
 - Helburuak lortzeko egokiak diren jarrerak ahoz baloratzea, eta helburuak lortzen dituenean 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. Haurrek eredu horiek imitatu eta barneratu egingo dituzte. (3 eta 4 urteko haurrekin, 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 GROParent (2000) CEE delakoa da (Hezkuntza Emozionalaren Galdeketa).

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

Prozedura honen oinarriak “Saioen Egunerokoa” eta “Jardueren emaitzen analisisa” 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. Galdeketak ebaluazio-adierazle ugari ditu, eta jarduera bakoitzean hartu beharko lirateke

kontuan: **gogobetetze-maila, partehartze-maila, taldearen giroa, komunikazioa-entzutea eta helburuen lorpen-maila.**

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

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

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

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 BIGARREN HEZKUNTZAN

Heldutasunerako bidean, haurrei lagundu egiten diegu jabetza, borroka, bestearen ukamena, lehia, gatazken ebazpena, menderatzea eta sentsualtasunaren ukamenean, bate zere arrazoa baloratuz.

- Egingo ditugun hezkuntza-proposamenak arazo zehatzei aurre egiteko izango dira baliagarriak, esaterako, arazo pertsonal eta pertsonartekoak, autokontzeptuaren eta autoestimua hobekuntza; enpatia izateko gaitasuna handitzea, gizarte-trebetasunak lantzea (harremanak sortzea, balore unibertsalak sustatzea...).
- Hezkuntza emozionala garapen emozionala hobetzera egon behar da bideratuta, bai oinarrizko harreman edo emozioak sortzeko (identitatea eta ongizatea, adibidez), bai ulermena, adierazpena eta erregulazio emozionala lantzeko ere.
- Hezkuntza Emozionalaren oinarri diren edukiek zuzeneko harremana dute emozioak ulertzearekin, bizitza bera gidatzearekin, autokontzeptuarekin, autoestimuaekin eta harreman pertsonalekin (gizarte-trebetasunak, harremanak sortzea, besteak ezberdinak direla onartzea, gizarte-arauak barneratzea, gizarte-aserbitate...).
- Ikerketa gehienak –etapa honetan- autokontzeptuan eta garapenean zentratzen dira batik bat. Haurrek aurreko etapetan zituzten ideia orokorrek etapa honetan dute gailurra.
- Harreman sozialek oinarrizko zeregina dute. Adin honetan, gainera, nerabe gehienek irizpide sendoa dute besteek beraiei buruz duten pertzepzioarekin ados dauden erabakitzeke.
- Nerabeek aurreko etapatako haurrek baino hobeto ulertzen dituzte beren egoera afektiboak, eta euren emozioak adierazten dituztenean, buru- edo sentimendu-egoerak gehiagotan aipatzen dituzte.
- Beren egoera emozionalek –negatibo edo positiboek- jendearen, zereginen eta jardueren inguruko pertzepzioan duten eraginaz kontziente dira nerabeak.
- Nerabezaroan finkatu egiten da kontrako emozioen ulermena, eta neska-mutilek ondo ulertzen dute pertsona berak kontrako sentimenduak sor ditzakeela besteengan.
- Etapa honetan, nerabeak beste pertsona batzuei buruzko informazioa lortzen ohitzen dira euren emozioak azaltzeko.
- Nerabezaroan emozioek intentsitate handia izaten dute, eta egoera-aldarte aldaketak maiz gertatzen dira.
- Pubertaroan gertatzen diren gorputz-aldaketak onartu behar dituzte; identitatearen dimentsio berriak garatzen dira, lehen maitasun- eta sexu-harremanak etapa honetan izaten dira, eta familiarengandik bereizteko prozesua egiten dute, pixkanaka.
- Ikaskide eta lagunaren presioek eragin handia dute etapa honetan, hauek baitira

autokontzientziarako erabiltzen dituzten erreferentzia nagusiak.

- Etapa honetan, gurasoei beharrezkoak ikaskide eta lagunei eskatzen diete laguntza, baina krisialdian gurasoengana jotzen dute berriro; hala ere, anibalentziaz jokatzeko gurasoekin.
- Aldaketa hauek guztiek norbere emozioak erregulatzeko gaitasun handia eskatzen dute. Etapa honetan, erregulazio emozionalerako estrategia kognitiboak erabiltzen dituzte.
- Irakasle eta ikasleen arteko elkarrekin egiteko prozesu dinamiko eta konplexuaren bidez transmititzen zaizkie neska-mutilei jaiotzetiko eta belaunaldiz belaunaldi ikasitako jarrerak.
- Atseginak, sentikorak eta enpatikoak diren familiek eragin zuzena dute nerabeen garapen emozional harmonikoan eta konpetentziak eskuratzeko gaitasunean.

AURRETIKO GOGOETAK

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

- Irakasleei hezkuntza emozionalaren oinarriko kontzeptuak eskaintzeak erronka handi baten aurrean daudela eta erronka horri aurre egiteko gaitasun gutxi daukatela pentsatzeak sor dakiekeen antsietatea gutxitzen lagun diezaieke. Beste irakasleak eta Orientazio Departamentuko langileak laguntza handikoak izan daitezke.
- Hezkuntza emozionalean parte hartzen duten irakasleak eroso sentitu behar dira emozioez hitz egiterakoan. Irakasle batek hezkuntza emozionalari buruzko zenbait ezagutza eskaintzeko gaitasunik ez duela sentitzen duenean, komenigarria da orientatzaile psikopedagogikoa gelan berarekin batera egotea, prozesu honetan lagun diezaion.
- Programa hau aplikatzeko, lehenik eta behin testuinguruaren analisia egin behar da, lehentasuna duten beharrak identifikatzeko. Ezinbestekoa da, lan honetan, irakasleek parte hartzea.



derrigorrezko bigarren hezkuntza

- Programaren garapenak arrakasta izan dezan, oinarrizkoa da parte hartuko duen langileriaren 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.





adimen

EMOZIONALA

**derrigorrezko
bigarren hezkuntza**
1. go zikloa

12-14
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

AURKIBIDEA

1. KONTZIENTZIA EMOZIONALA

1.1. Nire emozioez jabetzen ari naiz

- 1.1.1. Nire emozioak 35 orr.
1.1.2. Orain sentitzen dut 37 orr. (f)

1.2. Nork bere emozioak bereiztea eta izena jartzen jakitea

- 1.2.1. Neure emozioak ezagutzen ditut 41 orr. (f)
1.2.2. Gorritu egiten naiz 43 orr. (f)

1.3. Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

- 1.3.1. Besteen emozioak ezagutzen ditut 47 orr.
1.3.2. Eta zuk zer sentitzen duzu? 49 orr.
1.3.3. Bakarrik nago 51 orr.

1.4. Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

- 1.4.1. Batzuetan hanka sartzen dut, eta zer? 53 orr. (f)
1.4.2. Benetan sentitzen dut 57 orr. (f)
1.4.3. Barkamena eskatzen ere badakit 61 orr. (f)

1.5. Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

- 1.5.1. "Friki, flipau... deitzen didatenean ez zait gustatzen,
ez naiz ondo sentitzen" 63 orr. (f)
1.5.2. Horrelakoa da eta hori denek dakite 67 orr.

2. ERREGULAZIO EMOZIONALA

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

- 2.1.1. Nola pentsatu, hala jokatu 69 orr. (f)

2.2. Emozioak era egokian adierazteko gai naiz

- 2.2.1. Haserre nago 71 orr. (f)
2.2.2. Ba esan egingo dizut 75 orr. (f)

2.3. Emozioak erregulatzen jakitea

- 2.3.1. Horrela bai! 79 orr. (f)
2.3.2. Bat, bi, hiru, lau, bost, sei, zazpi ... 83 orr. (f)

2.4. Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

- 2.4.1. Arnasa hartuz erlaxa gaitezen 85 orr. (f)
2.4.2. Eutsi gazteak, gutxi falta da eta! 89 orr.

2.5. Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

- 2.5.1. Ongi nago, ongi egongo naiz 91 orr. (f)
2.5.2. Menditik itsasoratz noa 93 orr.

3. AUTONOMIA EMOZIONALA

3.1. Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

- 3.1.1. Eta zuk, nola ikusten nauzu? 95 orr.
3.1.2. Naizena naizelako 97 orr. (f)

3.2. Automotibazioa	
3.2.1. Botila erdi hutsa hala betea?	101 orr. (f)
3.2.2. Nolako aurpegia halako eguna	105 orr. (f)
3.3. Erantzukizuna	
3.3.1. Jaio, hazi eta heldu	107 orr. (f)
3.3.2. Nik neurea eta zuk zeurea	111 orr. (f)
3.4. Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki analizatzeko gauza izatea	
3.4.1. Neurea bai dela nobedoso	117 orr. (f)
3.4.2. Gizartea larrutzen	121 orr. (f)
3.5. Laguntza eskatzeko gai izatea	
3.5.1. Ño, ez naiz gaizki moldatzen	125 orr.
3.5.2. Bat eta bat hamaika da	127 orr. (f)
4. TREBETASUN SOZIO-EMOZIONALAK	
4.1. Kortesiaren garapena	
4.1.1. Egunon, sar naiteke?	131 orr. (f)
4.1.2. Mesedez utziko al didazu?	135 orr. (f)
4.2. Enpatia	
4.2.1. Konprenitzen haut, neska! Ulertuko ez haut, ba!	141 orr.
4.2.2. Eta zuk zer pentsatzen duzu?	143 orr. (f)
4.3. Entzuten jakitea	
4.3.1. Bai esan... aditzen dizut	149 orr. (f)
4.3.2. Elkar hizketa izan nahi eta eziñe; hori bai komeri zikiñe!	153 orr. (f)
4.4. Asertibitatea	
4.4.1. Nik neurea, zuk zeurea, bakoitzari berea	157 orr. (f)
4.4.2. Ezta pentsatu ere, ez dut egingo	161 orr. (f)
4.5. Gatazken ebazpena	
4.5.1. Zuk irabazi, neuk ere irabazi	165 orr. (f)
4.5.2. Elkar ulertzen duenaren zentzua: entzun nahi ez duena baino gogorragorik ba al da?	169 orr.
5. BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK	
5.1. Arrakasta	
5.1.1. Arrakasta lortzeko ez dago zertan arrastaka ibili beharrik!	171 orr. (f)
5.1.2. Ahalegina, arrakasta baino lehenago da, baita hiztegian ere	175 orr. (f)
5.2. Helmugak	
5.2.1. Handitzen naizenean...	179 orr. (f)
5.2.2. Ametsak ere lor daitezke	183 orr.
5.3. Ekintza-plana	
5.3.1. Lortuko dut	187 orr. (f)
5.3.2. Zerbait nahi duenak zerbait egin beharko du	191 orr. (f)
5.4. Ongizate subjektiboa	
5.4.1. Zoriontsu naiz	195 orr.
5.4.1. Doaneko gasolina: ongizate subjektiboa!	199 orr. (f)

(f) Fitxa





1. KONTZIENTZIA EMOZIONALA

1.1. Nire emozioez jabetzen ari naiz

1.1.1. Nire emozioak

Sarrera

Egunero hamaika bizipen izaten ditugu eta horiek emozio eta sentimendu ezberdinak sortzen dizkigute. Askotan ez gara konturatzen, baina hor daude. Etengabe, uneoro pentsatzen ari gara, baita sentitzen ere.

Helburuak

- Emozioak identifikatzen ikastea.
- Uneoro zein sentimendu ari garen sentitzen identifikatzen jakitea.

Metodologia

Bakarka:

Bakarka eta isiltasunean, emozioen bat eragin zizun AMETS EDO GERTAERA errealaren PENTSA EZAZU. Deskriba ezazu egoera. Horretarako galdera hauek erabili daitezke:

- *Non zeunden?*
- *Zer gertatu zen?*
- *Norbait gehiago tartean zegoen?*
- *Nola jokatu zenuen?*
- *Nola jokatu zuten beste pertsonak?*
- *Zer sentitu zenuen? Nolakoak izan ziren zure gorputzak jaso zituen estimuluak?*
- *Nola jakin zenuen emozio hori sentitzen zenuela?*
- *Zergatik uste duzu hori sentitu zenuela?*
- *Gehiagotan gauza bera gertatu izan al zaizu?*
- *Berriro gauza bera gertatuz gero, emozio bera sentituko al zenuke?*
- *Norbaiti kontatu al diozu? Nori?*

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire emozioez jabetzen ari naiz

Talde txikitan:

Ondoren binaka jarri eta elkarri kontatuko dizkiozue zuen bizipenak.

Zein emozio sentitu duzu gertaera hau berriro gogoratzean?

Nola sentitu zara orain kontatzen zenuen bitartean? Eta kontatu ondoren?

Axola al zaizu lagunak zure emozioez konturatzea?

Bukatzeko, nahi duenak talde osoari bere ametsa edo gertaera kontatuko dio. Besteok adi entzungo dugu, esandakoa baloratu gabe.

Baliabideak

Papera eta boligrafoa

Iraupena

45 minutu inguruko saio bakarra.

Orientazioak

Nahi izanez gero, irakasleak ikasleei ametsa edo gertaera idaztea eska diezaieke.

Bakarkako lana egiteko orduan, komenigarria da galdera batzuk idatziz erantzutea.

Binaka jartzen direnean, berriz, komenigarria da bakoitzak aukeratzea nori kontatuko dion, konfiantza osokoa izan behar baitu.

Talde osoan, nahi duenak egindako hausnarketak denen aurrean komentatuko ditu.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire emozioez jabetzen ari naiz

1.1.2. Orain sentitzen dut

Sarrera

Egunean zehar emozio ugari eta desberdinak sentitzen ditugu; emozio bat beste baten atzetik dator eta emozio horiek gertaera bati buruz egiten dugun balorazioaren arabera dira. Emozio batzuk positiboak dira (alaitasuna, poza, segurtasuna...) eta ongi sentiarazten gaituzte; beste batzuk, ordea, negatiboak dira (gorrotoa, beldurra ...) eta gaizki sentiarazten gaituzte. Baina ez ditugu emozio negatiboak baztertu behar, gure buruari buruzko informazioa ematen digute eta.

Helburuak

- Emozioak identifikatzen ikastea.
- Uneoro zein sentimendu ari garen sentitzen identifikatzen jakitea.

Metodologia

Gelako arbelean, txarteletan idatzitako emozioen izenak idatzi egingo ditugu. Honako hauek adibidez:

poza	ezintasuna	segurtasuna	maitasuna	gorrotoa
izudura	baikortasuna	konfiantza	errukia	tristura
errespetua	zoriontasuna	baikortasuna	alaitasuna	onarpena
areriotasuna	lasaitasuna	beldurra	kezka	lotsa
jelos	damua	begikotasuna	amorrua	erresumina
etsipena	bakardadea	kidetasuna	ezinikusia	esker ona

Bakarka:

Ondoren, ikasleek, bakarka, ondoko galdera hauek erantzun beharko dituzte paperean:

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire emozioez jabetzen ari naiz

- Arbelean dauden emozioetatik zeintzuk sentitu izan dituzu?
- Saillkatu itzazu emozio positiboak eta negatiboak:
- Emozio horietako batzuk hartu eta pentsatu noiz, nola, non, ... sentitu zenituen.
Eta, ondoren, lauki honetan idatz ezazu:

Emozioa	Noiz sentitu zenuen? Zer gertatu zen?

Ondoren, ariketarekin jarraituz, galdera hauek erantzungo ditugu:

- *Nola sentitzen zara orain?*
- *Hurrengo hamabostaldian, egunero une bat hartuko dut zer sentitzen dudan aztertzeko, eta hemen apuntatuko dut.*

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala	larunbata	igandea
astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala	larunbata	igandea

Talde txikitan:

Ondoren, ikasleak hiruak jarriko dira eta bakarka eman dituzten erantzunak koantuan hartuz, honako galdera hauei erantzungo diete:

- *Gure adinean, zeintzuk dira gehienetan sentitzen ditugun emozioak? Eta zein egoeratan sentitzen ditugu emozio horiek?*
- *Hurrengo egoera hauetan, gehienok normalean zer sentitzen dugun esango dugu, laukietan sentitutako emozioa(k) idatziz:*

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire emozioez jabetzen ari naiz

Plazan gaude, falta diren koadrilako lagunen zain. Ane iritsi denean, Mireni egin dio kasu, eta niri, ordea, ez nau begiratu ere egin.

Bakarrik noa kaletik. Bat-batean, nire aurretik bakarrik doan gaztetxo bati irainak esaten hasi zaizkio beste bi. Badirudi joka hasiko zaizkiola.

Musika asko dakit, eta honi buruz zerbait kontatzen ari naizenean lagunei, haiek gustura entzuten didatenean ... eta galderak egiten dizkidatenean...

Asko estudiatu dut eta matematikako azterketa dut oraintxe bertan.

Nire lehengusu txikia gure etxera dator lo egitera.

Talde handian:

Ariketa bukatzeko talde handian elkartuko dira eta ariketaren inguruan hausnarketa egingo dugu.

Ondoren, arbelean bakoitzak emozio baten izena idatziko du esaldi honen azpian: "Gaur sentitzen dut ..."

Baliabideak

- Emozioen txartelak
- Fitxak

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Taldeak ausaz osatzea komeni da.

Talde txikitik, egoera gehiago aurkeztea interesgarria izango litzateke.

Horrez gain, ariketa bukatzeko, irakurketa bat egitea proposatzen dugu, emozioak saihestezinak direla agerian jartzen duen irakurketa, alegia.



1.2. Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

1.2.1. Neure emozioak ezagutzen ditut

Sarrera

Egunero jarduera ugari egiten dugu, horietako asko zergatik eta zertarako egiten ditugun pentsatu gabe. Gehienetan jende gehiagorekin egoten gara harremanean, batzutan pozik, eta bestetan goibel, haserre, kezkatu... Baina jabetzen al gara uneoro sentitzen dugun horretaz?. Horretarako gelditu egin behar gara eta hausnartu: Zer sentitzen ari naiz orain? Nola nago? Zerk eragin dit... Orduan neure emozioak ezagutzen hasiko naiz.

Helburuak

Norbere emozioak ezagutzea, zerk sortzen dituen jabetzea, eta gertuko ikaskideekin konpartitzea.

Metodologia

Bakarka:

Irakasleak, gelan, ondoko esaldia idatziko du arbelan:

Neure onetik ateratzen nauen egoera bat gogoratzen dut

Ondoren, irakasleak honako galdera hauek egingo ditu eta ikasle bakoitzak, bakarka, erantzunak idatziko ditu paper batean:

- *Nork eragiten du egoera?*
- *Noiz eta non gertatu da?*
- *Nik zer egin dut?*
- *Nola erantzun dut?*
- *Zer sentitu dut orduan?*
- *Egoera horrek ni.....egiten nau?*

Prozesu bera jarraituko dugu, beste adibide hauekin:

Alaitasuna ematen didan egoera bat gogoratzen dut

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

- Nork eragiten du egoera?
- Noiz eta non gertatu da?
- Nik zer egin dut?
- Nola erantzun dut?
- Zer sentitu dut orduan?
- Egoera horrek ni.....egiten nau?

Ikaratzen nauen egoera bat gogoratzen dut

- Nork eragiten du egoera?
- Noiz eta non gertatu da?
- Nik zer egin dut?
- Nola erantzun dut?
- Zer sentitu dut orduan?
- Egoera horrek ni.....egiten nau?

Burumakur jartzen nauen egoera bat gogoratzen dut

- Nork eragiten du egoera?
- Noiz eta non gertatu da?
- Nik zer egin dut?
- Nola erantzun dut?
- Zer sentitu dut orduan?
- Egoera horrek ni.....egiten nau?

Talde txikitan:

Ondoren, binaka, bata besteari egoerak banan bana kontatuko dizkiozue. Entzuten ari denak adi entzungo du.

Talde handian:

Amaieran sentimendu bakoitzeko adibide bana jarriko dute hala nahi duten ikasleek, eta besteok entzungo dugu adi-adi, hitza kendu gabe.

Baliabideak

Papera eta boligrafoa

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Nahi izanez gero, ikasleek erantzunak idatziz jasoko dituzte, baina garrantzitsuena da norberak besteei ahoz adieraztea.

Binaka jartzerakoan, entzuten duen ikasleak ez dio besteari hitza kenduko.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

1.2.1. Gorritu egiten naiz...

Sarrera

Lotsatzen naizenean, pozten naizenean, beldurtzen naizenean, haserretzen naizenean, gorputzak era batera edo bestera adierazten du sentitzen ari naizena, emozio bakoitzak bereak diren adierazleak baititu.

Helburuak

- Norberak bere emozioak ezagutzea eta zerk sortzen duen jabetzea, eta gertuko ikaskideekin konpartitzea.
- Emozioen adierazle fisiologikoak identifikatzea.

Metodologia

Ariketa hasteko, honako abestia jarriko dugu, gela girotzeko.

inoiz ez dugu espero
baina dator egunero
gure beldurren artetik
gure barren barrenetik
botatako malkoetan
bost eguneko zeldetan
bi erraldoien goseaz
pizturiko suminetan
izarretara bidali
dituzten lagunetan
kantari jarraitzen duten

lurbiziko txorietan
barrutik egunero
hotzikara zorrotz bat sentituz bero
nahiz ez den atsegina
indartsu sentiarazten nau berriro
berriro hotzikarak gerturatu nau zugana
laztana zu gertu sentitzeak duen sugarra
nigarra ez dadila etorri berriz nigana
barruko zirra
iripar batek duen indarra.

Hotzikara (ken zazpi)

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

Bakarka, honako esaldiak bukatu itzazu:

Gorritzen naiz ...

Bihotzaren taupadak azkar sentitzen ditut ...

Eskuak, aurpegia, gorputza, ... izerditzen zaizkit ...

Tripako mina jartzen zait ...

Hitzik gabe gelditzen naiz ...

Burua makurtzen dut ...

Ezpainak estutzen zaizkit ...

Kopeta zimurtzen zait ...

Begiak guztiz irekitzen zaizkit ...

Azazkalak jaten ditut ...

Irakur ezazu ondoko testu hau eta pentsa ezazu noiz gertatu zaizun zuri horrelako zerbait eta zer sentitu izan duzun. Gero, testuaren atzetik dauden galderak erantzun:

“Imanol nazkatuta dago, dagoeneko, egunero behin baino gehiagotan gertatzen zaion honekin... Orain arte, goizero eta arratsaldero, Xabier etortzen zitzaion bila etxera, txirrina jotzera, ikastolara elkarrekin joateko. Normalean Xabier joaten zen Imanolen bila, baina atzeratu egiten zenean, Imanol joaten zen Xabierrenera. Azken egunotan, ordea, bizikleta berria erosi diote Imanoli, eta bizikletaz ibiltzea oso gogokoa duenez, ikastolara bizikletaz joatea erabaki du. Xabierri bere erabakiaren berri eman dio eta ikastolara bakarrik joateko esan dio, Xabierrek bizikletarik ez duelako. Egunak pasa dira, eta bat-batean, jolastokian futboleant ari zela, Xabier oihuka etorri zaio: Txulo bat zea, betiko lagunak utzi eta oain beste batzuekin zabilta –baloia hartu eta aurpegira botatzen zion bitartean- beti txuleatzen ai zea, guaiarena iten ai zea beti ...
Eta horrela eguna joan eta eguna etorri ...”

- Zergatik esan dio hori Xabierrek Imanoli?
- Zer egin du gaizki Imanolek?
- Zer sentitu du Imanolek gorputzean hau entzun duenean? Deskriba ezazu une horretan sentitu duena ...
- Eta zer sentitzen du ikusten duen bakoitzean?

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

Ondoren, hiru edo lau ikaslez osaturiko taldeak egingo ditugu. Ondoren, pentsa ezazue zer egingo zenuketen Imanoli gertatu zaion egoera bera zuei gertatuz gero. Ondoko galdera hauei erantzun:

- Zer sentitzen da gorputzean?
- Zer da burutik pasatzen dena?
- Zer egiten duzu gero? Zeintzuk dira ondorioak?

Taldekideen artean, osa itzazue ondoko esaldi hauek:

- *haserretzen naizenean ...*
- *beldurtzen naizenean ...*
- *pozten naizenean ...*
- *tristetzen naizenean ...*
- *harrotzen naizenean ...*

Bukatzeko, talde osoan, hausnarketa egingo dugu eta hausnarketa bultzatzeko ondoko galdera hau eredu gisa erabil dezakegu, arbelean idatziz:

Zer da gehien kezkatzen nauena haserretzen naizenean, urduri jartzen naizenean...?

Baliabideak

- Abestia
- Fitxa

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Emoziez hitz egiten duen beste abesti bat erabili daiteke.

Komenigarria izango litzateke abestiaren letra proiektatzea.

Abestia entzuten ari diren bitartean, fitxa banatu dezakegu, betetzen has daitezten.

Bakarkako lana egiten ari diren bitartean, irakasleak ez du kontrolatuko zer egiten ari diren. Era berean, irakasleak ez ditu bakarkako lan guztiak jasoko, haien egunerokoan gordetzeko esango diegu.



1.3. Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

1.3.1. Besteen emozioak ezagutzen ditut

Sarrera

Garrantzitsua da oso norberak bere emozioak identifikatzea eta ulertzea, baina hori bezain garrantzitsua da besteek zer sentitzen ari diren ulertzea.

Helburuak

- Besteek sentitzen dutena ulertzea.
- Aurpegiak, keinuak, gorputzak, eta abar adierazten dutena interpretatzea.

Metodologia

Aldizkaritan, beldurra, poza, haserrea, tristura, adierazten duten aurpegien argazkiak bilatu eta moztu egingo ditugu. Gelakoen argazkiak ere erabil ditzakegu.

Talde txikitan:

Hiru edo lau laguneko taldetan, argazkiak kartulinaran itsatsi eta "collage" antzekoak egingo ditugu.

Sentimendu horiek adierazten duten lau kolore hautatu eta aurpegien argazkiak koloretako markoetan sartuko ditugu. Adibidez: beldurrarentzako kolore beltza hautatzen badute, emozio hori adierazten duten argazkiei kolore beltzeko markoak jarriko dizkiote.

Talde handian:

Talde bakoitzak bere collagea aurkeztuko du besteen aurrean, arbelean jarritz.

Collagearen aurkezpena egiteko, honako galdera hauek erabil ditzakegu eredu gisa:

- Zein izen jarriko diegu aurpegi bakoitzak adierazten dituen emozioei?
- Zeintzuk dira emozio horiek eragiten dituzten arrazoiak?
- Zer gertatu zaio aurpegi hori jartzeko? Konta ezazue historia.

Bukatzeko, ariketari buruzko hausnarketa egingo dugu talde osoan.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

Materiala

Argazkiak, aldizkariak, guraizeak, kola, kolore ezberdineko kartulinak, margoak.

Iraupena

2 edo 3 saioetan buru daiteke.

Orientazioak

Komenigarria da ariketaren berri ematea aldez aurretik, materiala prestatu ahal izateko.

Oso interesgarria da ikasleen argazkiak collagean sartzea, bertan azaltzen diren emozioak azaltzeko.

Saio ezberdinetan banatuko denez, proposamen hau egiten dugu:

- Lehengo saioan: Materiala antolatu eta collagea egiten hasi
- Bigarren saioan: Collagea osatu eta emozioen koloreak erantsi.
- Hirugarren saioan: Talde lana burutu



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

1.3.2. Eta zuk zer sentitzen duzu?

Sarrera

Askotan, besteek zer sentitzen duten pentsatu edo jakin gabe egiten ditugu gauzak, eta ez gara besteen sentimenduez jabetzen gu geu egoera beretsutik pasatzen ez garen bitartean... Horregatik besteak ulertzeko gure sentimenduak ulertzea oso garrantzitsua da.

Helburuak

- Besteek zer sentitzen duten ulertzea.
- Aurpegiak, keinuak, gorputzak, eta abar adierazten dutena interpretatzea.
- Gure sentimenduak ulertzea.
- Besteen sentimenduak ulertzea lagunik gabe gelditzen direnean.

Metodologia

Bakarka:

Lehen ariketaren lehen galderan idatzitakoa oinarritzat hartuz, bi emozio aukeratuko ditugu: bat positiboa eta bestea negatiboa. Ikasle bakoitzak emozio bakoitza testuinguru jakin batean jarri beharko du: gelan gertatutakoa, jolastokian, aste-bukaeran gertatutakoa...

Ondoko fitxa hau erabili:

Emozioa	
Testuingurua	
Elkarrizketa	

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

Talde txikitan:

Zirriborroa egin eta gero, hirusak jarri dira. Orduan, guztien artean bi fitxa aukeratu dituzte, eta hauek biak bete egingo dituzte, ondoren antzetzeko.

Talde handian:

Talde bakoitzak, bete duen fitxa kontuan hartuz, antzezpena egingo du.

Talde guztiek bukatzen dutenean hausnarketa egingo dugu, honako galdera hau edo beste batzuk lutzatuz:

Ikusi ditugun egoeretan zer sentitu dute protagonistek. Zergatik? Nola adierazi dituzte emozioak? Zer nolako ondorioak izan ditu?

Baliabideak

Papera eta boligrafoa

Orientazioak

Fitxa bukatzean, antzezpena prestatzeko denbora emango diegu.

Ariketa hau komenigarria da areto handian egitea.

Ariketa egiteko beste alternatiba bat dago: Talde bakoitzak bi fitxak bete dituztenean, elkarriketak kaxa batean sartuko ditugu. Ondoren, talde bakoitzak, edozein fitxa hartuko du eta bertan dagoen egoera antzetzeko du.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA
Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

1.3.3. Bakarrik nago...

Sarrera

Askotan, besteek zer sentitzen duten pentsatu edo jakin gabe egiten ditugu gauzak, eta ez gara besteen sentimenduez jabetzen gu geu egoera beretsutik pasatzen ez garen bitartean... Horregatik besteak ulertzeko gure sentimenduak ulertzea oso garrantzitsua da.

Helburuak

- Gure sentimenduak ulertzea testuinguru honetan.
- Besteen sentimenduak ulertzea lagunik gabe gelditzen direnean.

Metodologia

Espazio handi batean, txaranga baten atzetik goazela pentsatuko dugu (ihauteriko musika jarri daiteke, edo musika alaia). Ikasleak taldeka jarriko dira, irakasleak esan bezala: taldeak besotik edo lepotik helduta joango dira txarangaren atzetik eta hasieran hiru bat ikasle bakarrik geldituko dira.

Bakarrik dauden ikasleak talde batean sartzen saiatuko dira hitzik egin gabe, taldean doazenak onartuko dute edo ez, beti ere hitzik egin gabe. Taldean daudenen artetik norbait ez badago gustura, taldetik atera eta beste talde baten bila joan daiteke, besteen oneritzia lortzen duen taldea, alegia.

Txaranga isiltzen denean borobilean eseriko dira. Orduan, borobilean gauden bitartean, nahi duenak galdera hauek erantzungo ditu ozenki:

- *Nola sentitu naiz taldean nengoenean?*
- *Nola sentitu naiz bakarrik nengoenean?*
- *Nola sentitu da bera bakarrik zegoenean...*

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

Ondoren, denon artean hausnarketa bultzatuko dugu, honako galdera hau taldeari luzatuz:

Taldean erabakiak hartzen ditugunean, besteen sentimenduak kontuan hartzen ditugu?

Amaitzeko, ikasle bakoitzak konpromiso jakin bat hartuko du: Hamabostaldi honetarako hartzen dudana konpromisoa hau da...

Baliabideak

- Musika alaia.
- Espazio irekia.

Orientazioak

Jarduera egiten dugunean, bakarlarien papera antzezten dutenak egoera hori benetan bizi ez duten ikasleak izango dira. Honenbestez, irakasleak berak protagonista horiek aukeratzea komeni da.



1.4. Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

1.4.1. Batzuetan hanka sartzen dut, eta zer?

Sarrera

Nahigabe hanka sartzen dugunean ez gara konturatzen horrek besteengan izan dezaken eraginaz edo kalteaz. Izan ere, askotan ez diogu erreparatzen beste pertsonak senti dezakeenari.

Helburuak

- Egiten ditugun ekintzek besteengan izan dezaketenen eraginaz kontzientzia hartzea.
- Egunero egiten ditugun hainbat ekintza aztertzeko eta haiei buruzko hausnarketa egiteko gai izatea.

Metodologia

Bakarka:

Ikasle bakoitzari "Aitor" izeneko mutilaren kontakizuna emango diogu . Bakoitzak Aitorren historia irakurriko du eta honako galdera hauek erantzungo ditu banaka:

AITOR

- *Nolakoa izan da Aitorren jokaera?*
- *Ondo jokatu du? Zergatik?*
- *Gaizki jokatu du? Zergatik?*
- *Zer egin beharko zukeen Aitorrek modu positiboan erreakzionatzeko?*

JON

- *Nolakoa izan da Jonen jokaera?*
- *Ondo jokatu du? Zergatik?*
- *Ez du ondo jokatu? Zergatik?*
- *Jonek akatsen bat egin du? Zein? Zergatik?*
- *Zer egin dezakegu Jonek uler dezan gaizki jokatu duela eta onar dezan akatsa egin duela?*

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

Talde txikitik:

Talde txikitik jarriko dira, launaka gutxi gora-behera. Taldea bi zatitan banatuko da eta taldeko bikote bakoitzak paper jakin bat jokatuko du. Bikote batek, hain zuzen, Aitorren erreakzioa defendatu eta argudiatuko du. Beste bikoteak, berriz, Jonen jarrera eta erreakzioa defendatuko ditu.

Hori dena alde zuzenetik banatuko diegun fitxan idatziko dute.

Talde handian:

Talde osoa bi taldetan banatuko dugu: talde batek Aitor defendatuko du, eta besteak Jon. Helburua da bi taldeen artean adostasuna lortzea, hau da, hau da talde batek zein besteak gertatu denaren kontzientzia hartzea eta soluzio bide bat bilatzea.

Ondoren ateratako ondorio guztiak kartulina batean idatziko ditugu eta gelan itsatsiko dugu.

Baliabideak

- Egoera fitxa
- Analisisa fitxa.
- Ondorioak ateratzeko kartulina.
- Boligrafoa.

Eranskinak

Egoera fitxa:

“Aitorri egin diotena ez zaio gustatu”

Egoeraren deskribapena: Jo dezagun kirol talde batetako partaideak zaretela eta partidu garrantzitsu bat irabazi ondoren, entrenatzaileak eta taldeko beste laguntzaile batzuek afari-merienda batera gonbidatu zaituztetela. Pozik hartu duzue gonbita. Entrenatzaileek, erosketak egin ondoren, elkarrean afari-merienda prestatu dute eta hara joan zarete guztiok.

Primeran pasatzen ari zarete: gustuko janaria jaten ari zarete, eta txisteak eta anekdotak kontatzen.

Pozik zaudete, barrezka...Halako batean, lagun batek (Jonek) ogi koxkor bat hartu eta besterik gabe, barrez, Aitorri bota dio indar osoarekin, eta Aitor begian jo du. Beste lagun guztiak barrez hasi dira. Jonen erreakzioa, berriz, mahaitik altxa eta negarrez elkartetik alde egitea izan da.

Giroa okertu egin da, batzuek Aitorren alde egin dute, beste batzuek berriz, Jonen alde. Jonen aurka daudenek giroa okertzea leporatu diote. “Gaizki egin duzu! –diote- badakizu Aitor oso sentibera dela eta ez zara bide onetik joan”.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

Analisia Fitxa:

AITORREN EGOERA ETA ERREAKZIOAK DEFENDATZEKO ARGUDIO ETA ZERGATIAK:
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Analisia Fitxa:

JONEN EGOERA ETA ERREAKZIOAK DEFENDATZEKO ARGUDIO ETA ZERGATIAK:
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Orientazioak

Taldean eztabaida egin aurretik, pare bat lerrotako hausnarketa pertsonala egin dezakete. Idatziak anonimoak izango dira; irakasleak jasoko ditu eta banan-banan irakurriko ditu, hausnarketa bultzatuz.

Irakasleak moderatzailearen papera egingo luke: horretarako arau batzuk zehaztuko ditu talde dinamika orientatzearen.





KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

1.4.2. Benetan sentitzen dut

Sarrera

Denok egiten ditugu akatsak, baina askotan egiten ditugun akatsen kontzientzia hartzea kosta egiten zaigu. Gainera, askotan ez gara konturatzen akats horiek besteengan izan duten eraginaz. Akatsa egin dugula konturatzen garenean eta besteengan eragina izan ote duen hausnartu ondoren, barkamena eskatzea da hurrengo pausua. Barkamena eskatzea, gainera, mesedegarria da bai eskatzen duenarentzat eta baita eskatu dionarentzat ere.

Helburuak

- Gutariko bakoitzak egunean zehar egiten dituen hutsegiteez kontzientzia hartzea.
- Egin dituen errore edo hutsegite horiek besteengan izan duten eragina analizatzen ikastea.
- Barkamena eskatzen ikastea.

Metodologia

Bakarka:

Ikasle bakoitzak normalean egiten dituen hutsegiteak eta horiek zein eragin izan ditzaketen gogora ekarri eta emango fitxan apuntatuko ditu. Honako gida hau jarraitu daiteke:

- *Guk horrelako errorerik egiten al dugu?*
- *Horrelako akatsen bat egiten dugunean nola sentitzen gara?*
- *Horrelako akatsen bat egiten dudanean, akatsari buruz hausnartzen dut edo pasatzen uzten dut?*
- *Hausnartzen badut, errorera egin dudala onartzen dut edo oso zaila egiten zait onartzea?*
- *Zergatik egiten zait hain zaila onartzea?*
- *Nire inguruak onartze honetan baldintzatzen nau?*
- *Onurarik ekartzen al digu erroreak ez onartzeak? Zeintzuk?*
- *Kalterik ekartzen al digu? Zeintzuk?*

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

Talde txikitan:

Lauko taldeak egingo ditugu eta guztiok bakoitzak idatzi dituen hutsegiteak ahoz komentatuko ditugu. Horretarako, taldekide jakin batek bere ikaskideen hutsegiteak apuntatuko ditu orri batetan.

Berriro ere talde txikia bitan banatu eta bikoteak osatuko ditugu; batzuek barkamena eskatuko dute, eta besteek, berriz, barkamena jasoko dute.

Barkamena eskatzeko honako esamolde hauek erabil daitezke; bestela, beraiek aukeratu dezakete nahi dutena.

-Sentitzen dut.....(hau egiteagatik, zurekin horrela portatzeagatik, erreakzio hau izateagatik, zuk espero ez zenuen bezala portatzeagatik, jenio txar hau ateratzeagatik...)

-Barkatuko didazu?.....

-Ez naiz ondo sentitzen..... **zurekin ez dut jarrera zuzenik izan eta**.....

-Zurekin honetaz hitz egitea gustatuko litzaidake.....

Talde handian:

Talde osoa bi zatitan banatuko dugu: barkamena eskatzen dutenak eta barkamena jaso dutenak aurrez-aurre jarriko ditugu eta sortu zaizkien emozioen inguruan eztabaida egingo dute. Barkamena eskatu duen taldeak lasaiago geratu diren eta lasaitasun horrek beraiengan izan duen eragina adieraziko dute.

Baliabideak

- Ikasleei emango zaien fitxa.(Eranskina 1).
- Barkamena eskatzeko erabil ditzazketen espresio esaldiak (Eranskinak 2)
- Folioak.
- Boligrafoa.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Barkamena ez da derrigorrezko ariketa izango, nahi duenak egin dezake ariketa hau. Barkamena bakoitzak bere modura eskatuko du: ez da modu formal batean egingo.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

Eranskinak 1

EGUNEROKOTASUNEAN EGITEN DITUGUN HUTSEGITEAK

Galdera posibleak:

- Guk horrelako akatsik egiten dugu?
- Horrelako akatsen bat egiten dugunean nola sentitzen gara?
- Horrelako akatsen bat egiten dudanean, akatsari buruz hausnartzen dut edo pasatzen uzten dut?
- Hausnartzen badut, errorera egin dudala onartzen dut edo oso zaila egiten zait onartzea?
- Zergatik egiten zait hain zaila onartzea?
- Nire inguruak onartze honetan baldintzatzen nau?
- Onurarik ekartzen al digu erroreak ez onartzeak? Zeintzuk?
- Kalterik ekartzen al digu? Zeintzuk?

Eranskinak 2:

-Sentitzen dut.....(hau egiteagatik, zurekin horrela portatzeagatik, erreakzio hau izateagatik, zuk espero ez zenuen bezala portatzeagatik, jenio txar hau ateratzeagatik..)

-Barkatuko didazu?.....

-Ez naiz ondo sentitzen..... **zurekin ez dut jarrera zuzenik izan eta**.....

-Zurekin honetaz hitzegitea gustatuko litzaidake.....

-Ba duzu tarte bat nerekin egoteko?.....

-Lehenagoan asto xamarra izan nintzen.....

Ikasleek beste batzuk gehitu ditzazkete.



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

1.4.3. Barkamena eskatzen ere badakit

Sarrera

Norbaitek min ematen digunean, barkamena eskatzea nahi izaten dugu, izan ere, horrela hobeto sentitzen gara. Baina guk geuk kalte egiten dugunean asko kostatzen zaigu barkamena eskatzea.

Helburuak

- Besteei batzutan kalte egiten diegula onartzea.
- Gure hanka-sartzeak identifikatzea.
- Barkamena eskatzen ikastea.

Metodologia

Talde txikitan:

Ikasle bakoitzak konfiantzazko lagun bat aukeratuko du eta, binaka jarrita, batak besteari honelakoak esango dizkio:

- Norbaitek noizbait kalte handia egin zidaneko deskripzio osoa egingo diot lagunari, noiz gertatu zen, nola, oraindik minik sentitzen dudan gogoratzerakoan...
- Barkamena eskatuz gero, orain berdin egongo al nintzateke? edo hobeto?.
- Nik neronek ere norbaiti egin nion kaltea zein izan zen, barkamena eskatu al nion...

Talde handian:

Beranduago, borobilean jarriko dira guztiak eta hausnarketa bultzatuko dugu, galdera hauek erabiliz:

- *Barkamena eskatzeak zertan laguntzen du?*
- *Eskatzen duenari zertan laguntzen dio?*
- *Eta kaltetu izan denari, zertan?*
- *Kalte guztiak barkamena eskatzeko modukoak dira edo batzuk bakarrik?*
- *Zergatik kostatzen zaigu hainbeste barkamena eskatzea?*
- ...

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

Ondoren musika goxoa jarriko da gelan eta guztiak oinez hasiko dira norabide guztietan, musikaren doinua gozatzuz. Horrela dabiltzala, norbaiti zerbait esan nahi badiote aprobe txatu egingo dute; bizkarrean jo, besarkatu, barkamena eskatu zerbaitegatik...

Berriro borobileen eseri eta aurreko jardueran nola sentitu diren komentatuko dute, hau da, barkamena eskatu eta eman dietenean.

Baliabideak

Gela handia eta musika lasaia.

Orientazioak

Gelako ikasleen jarreraren arabera, irakasleak bakarkako lana antola dezake, non ikasle bakoitzak kalte egin dion egoera bati buruz hausnartuko duen.

Ikasleek askatasunez joka dezaten, irakaslea ez da gainean egongo.

Bukatzeko, eranskin hau luzatu daiteke, ikasleek irakur dezaten.

Zergatik da hain zaila barkamena eskatzea?

Zaila da orokorrean sentimendu guztiak garbi adierazi eta azalaraztea, are gehiago sentimendu horiek oso onak ez badira. Nik bereziki, barnearen edozein motatako adierazpena egite ia ezinezkoa zait, oso oso zaila. Egia esan ez dakit zergatik den, baina beti izan naiz koldarra trszendentziez hitz egiteko, beti izan dut nahiago idazkeraren metodoa, koldarke-ria hutsa da badakit.

Saiatzen ari naiz orain hori aldatzen, saiatzen ari naiz hitz egin behar ditudan gauzak aurre-pegian esaten, onak eta txarrak. Esan dut bai, zailagoa da esan behar dena aurrez aurre esatea, baina egia da ere, era honetan gure hiyzen balioa biderkatzen dela.

Baina barkamena, barkamena beste kontu bat da. Oso ezberdina. Uste dut ia mundu guztiari egiten zaiola latza norbaiti berkamena eskatzea. Hala ere, sentimendu hori barnean gordetzeak ere erre egiten gaitu. Nahi dufu beste pertsonak jakin dezan sentitzen dugula mindu izana, baiana ez daukagu pertsona horri gure sentimendua adierazteko ausardiarik.

Gure akatsak aitortzeari beldurra al diogu? Agian hori izango da, baina hamaika gauzetan askoz ausartagoak izaten ikasi beharko genuke, nik behintzat bai. Aukerarik izan ez badut, koldarregia izan banaiz eta ez badut barkamena eskatzeko ausardiarik izan, konturatu gabe norbait mindu badut...barkaidazue.

Barkamena eskatzen dizuet, beste behin ere idatziz...honaino hel naiteke momentuz... sentitzen dut!

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

1.5. Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

1.5.1. “Friki, flipau... deitzen didatenean ez zait gustatzen, ez naiz ondo sentitzen”

Sarrera

Askotan gure lagunei buruzko iritziak ematen ditugu gehiegi pentsatu gabe, eta horren ondorioz pertsona batzuk “etiketatu” egiten ditugu, egin diezaiekegun kaltea oso handia izan daitekeela eta benetan gaizki senti daitezkeela konturatu gabe.

Helburuak

- Askotan zentzugabeko aurreiritziak izaten ditugula konturatzea.
- Aurreiritzien ondorioz besteak nola sentitu daitezkeen hausnartzea.

Metodologia

Bakarka:

Gelan kutxa bat jarriko dugu eta ikasleek gelan entzuten dituzten aurreiritziak paper batean idatzi eta kaxan sartuko dituzte.

Ondoren honako galdera hauek izango dituen fitxa banatuko diegu eta galderak erantzuten saiatuko dira, aurreiritzia eman duena nola sentitu den jakiteko.

- Zein “judizio” mota egin duzu?
- Egunen baten zuk egin ahal duzu horrelako juiziorik?
- Ba al duzu arrazoirik zure taldekidea, irakaslea... horrela epaitzeko?.
- Baiezkoa bada, zergatik?
- Ezezkoa bada, orduan zergatik erabili duzu?
- Egokia iruditu zaizu horrelakorik egitea?
- Zuri horrelakorik esatea gustatuko litzaizuke?

Talde txikitan:

Ondoren, gelakideak binaka jarriko dira eta kaxan dauden paper bana hartuko dute eta honelako galdera hauek egingo zaizkie, “judizioa” jaso duena nola sentitu den jakiteko.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

- Zer irudituko litzaizuke zu horrela epaitzea?
- Zein uste duzu izan daitekeela horrelako iritzia ematearen arrazoia?
- Nola sentitu zara?
- Beraz nola uste duzu sentitu daitekeela zure edozein lagun edo ikaskide?

Bikotekideek emandako erantzunak kontrastatuko dituzte.

Talde txikitan:

Ondoren, talde txikitan idatzi dutena berriro ere kaxan sartuko dute eta ondoren kaxatik aterako dira erantzun guztiak, talde osoaren artean eztabaida daitezen.

Guztion artean erantzunik esanguratsuenak sailkatuko dituzte eta ormirudi batetan pegatuko dituzte.

Baliabideak

- Eranskinak 1.
- Eranskinak 2
- Kaxa.
- Boligrafoa.
- Kartulina.

Iraupena

60 minutu

Eranskina

Galdera-erantzun fitxa:

Aurreiritziaren egilea nola sentitu da?

Honako galdera hauek erantzutea eskatuko zaio:

- Zein “judizio” mota egin duzu?

.....

.....

.....

- Egunen batean zuk egin ahal duzu horrelako “judiziorik”?

.....

.....

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

- Ba al duzu arrazoirik zure taldekidea, irakaslea...horrela epaitzeko?.

.....
.....

- Baiezkoa bada, zergatik?

.....
.....

- Ezezkoa bada, orduan zergatik egin duzu?

.....
.....

- Egokia iruditu zaizu hori egitea?

.....
.....

“Judizioa” egin duena nola sentitu da? Honako galdera hauek erantzutea eskatuko zaio:

- Zein “judizio” mota egin duzu?

.....
.....

- Egunen baten zuk egin ahal duzu horrelako “juiziorik”?

.....
.....

- Ba al duzu arrazoirik zure taldekidea, irakaslea...horrela epaitzeko?.

.....
.....

- Baiezkoa bada, zergatik?

.....
.....

- Ezezkoa bada, orduan zergatik erabili duzu?

.....
.....

- Egokia iruditu zaizu hori egitea?

.....
.....



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

Orientazioak

Aurreiritziez hitz egiten denean, adibide batzuk aipatu beharko dira, hala nola:

- *Irakasle horrekin ezin izango dut aprobatu.*
- *Oso txarra naiz gimnasia.*
- *Mikel astakilo hutsa da.*
- *Gela aurrean beti txarrenak ateratzen du irakasleak.*
- *Irakasleak neskeei pelota die.*



KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

1.5.2. Horrelakoa da,... eta hori denek dakite ...

Sarrera

Sarritan, horrelakoak esaten ditugu: irakasle horrekin inork ez du aprobaten... Mariarekin ezin da hitz egin ... Carlos oso bordea da... Pertsona horiek ezagutzen ez ditugunean ere esaten ditugu, eta hainbestetan esaten ditugu azkenean sinistu ere egiten dugula...

Helburuak

- Aurreiritzi asko ditugula ohartzea.
- Aurreiritziak sinistu egiten ditugula jabetzea.
- Aurreiritziak sinisteak ekartzen dituen ondorioak ikustea.

Metodologia

Talde handian:

Aurreiritzia zer den adierazi eta adibideak jarriko dira:

Arbelean honelakoak esaten ditugu... hitzekin hasten den adibidea jarriko du irakasleak; gero ikasle guztiek bat edo bi idatziko dute...

- Andoni izango da naturreko irakaslea: ze ondo! denok gaindituko dugu!
- Irakasle horrekin ezin da gainditu.
- Nire gurasoek ez didate ezer egiten uzten.
- Nire lagunak ni baino beranduago iristen dira etxera.
- Nik ezin dut inoiz gela aurrean hitz egin.

Talde txikian:

Arbelean idatzitako esaldi bat hartu eta talde bakoitzak hausnarketa hau egingo du:

- *Esaten duenak zergatik esaten du hori?*
- *Zer lortu nahi du besteengan hori esaten duenean?*

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

- Zergatik?
- Zein ondorio jasaten du kaltetutako pertsonak? Berreskuratuko al du bere izen ona?
- Zein ondorio jasaten du esaten duenak?
- Zein ondorio jasaten dute entzuleek?
- Zergatik ez zion esan aurpegira esan beharrekoa?

Talde osoan:

Hausnarketa bultzatuko dugu, honako galdera hauek erabiliz:

Zer lortzen dut aurreiritzia esaterakoan?

Aste betez egunero esaten ditudan aurreiritziak apuntatuko ditut hemen.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Arbelean idatzitako adibideak errealitatean oinarritzea komeni da. Hau da, egunero bizi ditugun egoeretan oinarrituko dira.

Horrez gain, interesgarria izango litzateke errealitatean bitako esperientzia ezagun bat kontatzea.



2. ERREGULAZIO EMOZIONALA

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

2.1.1. Nola pentsatu, hala jokatu

Sarrera

Eguneroko eginbeharrak egiteko ez dugu beti aldarte bera izaten. Batzutan pozik gaude eta horrek gure eginbeharrak gogo onez egitera bultzatzen gaitu; beste batzuetan, aldiz, ez dugu ezer egiteko gogorik eta triste gaudela konturatzen gara. Egia da gure emozioek gure portaera baldintzatzen dutela eta gure portaerak emozio berriak sortzen dituela. Baina arrazoiaren bidez gure portaera egokia izatea lor dezakegu, baita emozioak aldatu ere.

Helburua

- Emozioak, portaera eta pentsamendua bereizten jakitea.
- Emozioek portaerarengan eta portaerak emozioengan duten eraginaz jabetzea.
- Bai emozioa, bai portaera pentsamenduaren bidez kontrolatu daitezkeela jabetzea.

Metodologia

Irakasleak, honako egoera hau aurkeztuko du:

“Gaur goizean Alexi asko kosta zaio jaiki, jantzi eta gosaltzeko prestatzea. Aita haserretu egin da eta oihuka esan dio alper hutsa dela eta beti bezala berandu helduko dela klasera, kokoteraino dagoela bere zabarkeriaz eta abar. Alex triste jarri da, halako korapiloa jarri zaio eta negar gura sentitu du aitak hain zakar hartu duelako. Alexek pentsatu du aitak ez dakiela bart berandu arte lanean jardun duela eskolako matematikako lana bukatzeko. Hasi zaio aitari atzerapenaren arrazoiak ematen baina... haserretu da, atea golpe batez itxi eta gosaldu gabe joan da eskolara”

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreraginaz jabetzen ari naiz

Banakako lana:

Erantzun itzazu galdera hauek:

- Aitak zer pentsatu du?
- Zer sentitu du?
- Zer portaera izan du?
- Alexek zer pentsatu du?
- Zer sentitu du?
- Zer portaera izan du?
- Aitaren portaera zerk eragin du?
- Alexen portaera zerk eragin du?

Ondoren, emozio, pentsamendu eta portaera desberdinak asmatuko ditugu, adibide hauek kontuan hartuz. Bete itzazu hutsuneak:

“Hori jakin nuenean, beldurra sentitu nuen eta
.....” (portaera)

“Kalean kasorik egin ez zenidanean, ez zenuela nire laguna izan nahi pentsatu nuen eta nik.....sentitu nuen.”

“Gaur goizean, jaiki naizenean,pentsatu dut, horrek poztu egin nau eta saltoka hasi naiz.”

Talde txikitan:

Binaka jarri eta presta ezazue egoera honetarako elkarrizketa. Ondoren antzeztu egingo duzue.

Talde handian:

Rol jokua:

Antzezpenetan ikusitako egoerak eta portaerak kontuan hartuz, hausnarketa egingo dugu.

Baliabideak

Fitxa.

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Komeni da antzezpenetan ikasle guztiek parte hartzea, derrigorrezkoa ez dela esango badiegu ere. Bi pertsonaiak txandakatuko dituzte: hau da, ikasle bakoitzak Alexen papera jokatu eta gero, aitaren papera egingo du.

Beste aukera bat: Gertaera berriak asmatzen. Egunero Alexen istoriaren antzeko egoerak bizi ohi ditugu irakasle eta ikasleen artean, lagunuen artean...Zuri gertatu zaizun gertakaria konta ezazu edo asma ezazu errealitatean eman daiteken egoeraren bat.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

2.2. Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

2.2.1. Haserre nago

Sarrera

Haserrea, poza, beldurra, tristura edo beste emozioen bat sentitzen dugunean, pentsatu gabe jokatzeko askotan, bapatean. Eta beranduago, portaera okerra izatearen ondorioz, ez gara gure buruarekin gustura sentitzen. Batzutan gure portaeraz lotsatu egiten gara; bestetan geure buruarekin haserretzen gara. Askotan pentsatzen dugu “hurrengoan bestelako portaera izango dut...” baina emozioak hain indartsuak direnez, ezin dugu beti nahi dugun bezalako portaera izan.

Helburuak

- Emozioak adieraztea beharrezkoa dugula jabetzea.
- Emozioak modu egokian adierazteko gai izatea.
- Emozioen adierazpena portaera egokiarekin lotzea.

Metodologia

Irakasleak egoera hau azalduko du:

“Gaur goizean Alex gosaltzeko jaiki denean, aitak gosaria prest zuen eta mahaiari eserita zegoen. Aitak, atzo goizean esan zionagatik barkatzeko eskatu dio. Aitak azaldu dionez, atzoko haserrea lanean oso kezkatuta dabilelako izan zen eta konturatu gabe Alexen aurka jari zela. Aitak Alexi esan dio haserre egotea ulergarria dela eta eskua luzatu dio barkamena eske. Alexek erantzun dio atzokoa ez diola barkatuko, oso minduta dagoelako esan zionagatik. Aitxa, ateari kolpea eman eta etxetik atera da”.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

Banakako lana:

Azter dezagun gertatutakoa, erantzun ezazu galdera hauei:

- Zein emozio adierazi du aitak?
- Zer pentsatu du aitak?
- Zer portaera izan du?
- Zer iruditu zaizu aitaren portaera? Egokia izan al da?
- Zertan aldatu da aitaren portaera aurreko egunetik? Zergatik?
- Zer emozio adierazi du Alexek?
- Zein portaeraz adierazi du?
- Zer pentsatu du Alexek egoeraren inguruan?
- Zer iruditu zaizu Alexen portaera? Egokia izan al da?
- Zergatik ez dira aldatu Alexen emozioak eta portaera?

Emozioak adierazten

Haserretzen naizenean.....egiten dut eta
.....pentsatzen dut.

Beldurtzen naizenean.....egiten dut eta
.....pentsatzen dut.

Pozez nagoenean.....egiten dut
eta.....pentsatzen dut.

Triste nagoenean.....egiten dut eta
.....pentsatzen dut.

Lotsatzen naizenean.....egiten dut eta
.....pentsatzen dut.

Talde txikitan:

Rol jokoa

Binaka jarri eta gertaera honen inguruko elkarriketa prestatu eta ondoren antzeztu egingo duzue.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

Talde handian:

Antzezpenetan ikusitako egoerak eta portaerak kontuan hartuz, hausnarketa egingo dugu.

Baliabideak

Fitxa.

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Lehengo ariketaren jarraipen bezala egitea komeni da.

Rol ezberdinetako protagonistak txandakatzea komeni da.

Beste alternatiba bat. *Gertaera berriak asmatzen*. Egunero Alexen istoriaren antzeko egoerak bizi ohi ditugu irakasle eta ikasleen artean, laguneren artean...Zuri gertatu zaizun gertakaria kontatu ezazu edo asma ezazu errealitatean eman daitekeen egoeraren bat.



ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

2.2.2. Ba... esan egingo dizut

Sarrera:

Esan dugu askotan emozioak ez direla ez onak eta ez txarrak, baina adierazten ez ditugunak barruan gelditzen zaizkigu eta kalte egin diezagukete, horregatik ezkutatu beharrean, oso ona da emozio txarrak kanporatzea, onak direnak ere – poza, barrea ... - kanporatu egin behar dira.

Helburuak

- Emozio positiboak eta negatiboak adierazten ikastea.
- Emozioak era egokian adieraztea.
- Era desegokian adierazten diren emozioek ondorio negatiboak dituztela ikustea.

Metodologia

Bakarkako lana:

Hiru testu hauek irakur itzazu eta, ondoren, galderei erantzun.

Marina oso alferfuta dabil aste honetan, goizean iratzargailuak jotzen duenean buelta eman eta ohean gelditzen da beste ordu laurden, goxo-goxo, "ze demontre -pentsatzen du- egun osoa ikastolan pasa behar dut aspertuta, hemen behintzat gustura nago eta pixka bat gehiago geldituko naiz". Ohean gelditu eta azkenean korrika eta presaka jantzi eta ia gosaldu gabe eta ohea egin gabe ikastolara korrika joaten da, denborarik ez dago eta. Horrela aste guztia ematen du, baina ostiralean, bere lehengusu Idoia lo egitera etorri zenean, gelan ezin zen sartu ere egin, ohea egin gabe, arropa ohe gainean, lurrean, aulkian, liburuak, orriak eta apunteak nonahi zeuden...

Ama lanetik etorri zenean eta gauzak nola zeuden ikusi zuenean, Marina zigortu zuen larunbatean lagunekin atera gabe.

Marinak hau entzun zuenean, buelta erdia eman zuen, sekulako muturra jarri zuen eta horrela jarraitzen du inorekin hitz egin gabe astebete beranduago.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

Jokinek lagun berriak egin dituenetik eguneko ordu guztiak gutxi iruditzen zaizkio beraiekin egoteko, ez du beste ezertan pentsatzen, eskolatik atera orduko non dauden jakin nahi du eta haiengana doa lehenbailehen. Egoera guztiz berria da Jokinentzat, eta pozik dago, etxeko-lanetaz ez da gogoratu ere egiten.

Gaur idazlan bat eman behar zion Gaztelaniako irakasleari baina egin gabe zeukan. Irakasleak lana egin gabe zuela ikusi zuenean oso haserre jarri zen eta horrela ezin zuela jarraitu, bere lanetaz arduratu behar zuela eta beste mila gauza esan zizkion, une hauetan irakasleek esaten dituztenak, alegia.

Jokin klase isil-isilik egon da klasea bukatu arte eta gelatik atera denean komunera joan da, katea hautsi du tira eginez eta komuneko zulora bota du.

Inauteriak gero eta gertuago daude eta Mariaren kuadrilak zerbait berezia egin nahi du; askotan gogoratzen dira txikitako ikaskideez eta elkartzea ona litzatekeela pentsatzen ari dira. Azkenean Mariaren etxeko garajea prestatzea erabaki dute denontzako afari bat prestatzeko. Lanak banatu dituzte eta ordutegia ere egin dute garajeari festa giroa emateko. Astebetez jo ta ke lanean aritu dira guztiak, baina Ane ez da egun batean ere azaldu lanera, eta bera izan zen ideia eman zuena. Denei oso gaizki iruditu zaie egin duena eta zerbait esatea erabaki dute.

Bi aste pasa ondoren, kalean bakarrik ikusi dute eta ldoiak berehala esan dio:

- A ze aurpegia daukazun, lan eta lan aritu gara guztiak eta zu ez zara azaldu ere egin, sekulako aurpegia daukazu!

- Egia esateko ez naiz inauteriko festa horretaz gogoratu ere egin, hitz egin genuen bai, baina ama gaixotu da eta berari laguntzeaz gain, etxean ere lan handia eduki dut. Sentitzen dut baina guztiz ahaztu zait.

- Bueno, bueno, barkatu, behar bada, gure artean gaizki esaka aritu beharrean, galdetu egin behar genizun ia ondo zeunden.

Gauzak argitu ondoren, ederki pasa dituzte inauteriak kuadrilako kide guztiek.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

- Zein da pasarte bakoitzean sentitu duten emozioa?
- Zein izan da pasarte bakoitzaren portaera?
- Zein portaera da onena zuretzat?
- Zer egin zezakeen Marinak gauzak konpontzeko?
- Zer egin zezakeen Jokinek gauzak konpontzeko?
- Zer da aldatu dena hiru egoeretan?

Talde txikitik:

Hauetako edozein egoera hartu dezakezue, baina **hamalau urteko nerabe bat haserretzen den egoera bizi nahi dugu**. Bertan, aurreko egoera deskribatu eta pertsonaiak izaten duten elkarriketa asmatu, eta ondoren, hiru bukaera desberdin eman egoerari. (gehienez hiru lagun):

Egoeraren deskribapena:

Elkarriketa:

Bukaera:

-
-
-

Egindako lanak kaxa batean sartu eta beste taldeen artean banatuko diitugu.

Edozein egoera hartu eta gela aurrean antzeztu, irakurri edo kontatuko dute.

Talde handian:

Antzezleei nola sentitu diren bere paperean, hobeto sentitzeko zer aldatuko luketen eta abar galdetuko diegu.

Egoera bakoitzean zera aztertu behar dugu: nola adierazi du bere haserrea, bere beldurra, bere gorrotoa? Era egokiagorik ba al zeukan? Zein?

Baliabideak

Fitxa

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Ikasleek beraiek aukeratu dezakete euren papera kaxatik edozein egoera hartuz.



2.3. Emozioak erregulatzen jakitea

2.3.1. Horrela bai!

Sarrera

Emozioek indar handia dute. Gure portaera moldatzen dute. Erantzun jakin bat ematea eramaten gaituzte. Gure emozioek, gainera, gorputz osoan dute eragina. Triste gaudenean, pozik gaudenean, beldurra dugunean, haserre gaudenean... gorputz osoan islatzen dugu: aurpegian, bihotz taupadatan, arnasan, hanketako dardarrean, gorputzeko zirrara sentitzen dugu.

Ongi sentitzen garenean, gorputz osoa sentitzen dugu ongi: arintasuna, lasaitasuna, poza, irrifarra... Gaizki sentitzen garenean, berriz, gorputz osoan nabarmentzen dugu: dardarra, negarra, astuntasuna, nagitasuna, gogorik eza...

Geure ongizateean zeresan handia dute geure emozioek. Beraz, geure emozioak kontrolatzeak, erregulatzeak eta modu egokian adierazteak ongi sentitzen lagun diezagukete. Emozioak erregulatuz eta modu egokian geure portaera adieraziz, oreka, lasaitasuna, poza, eta baikortasuna lortu dezakegu. Geure esku ere baitago zoriontsu izatea. Hori ikasi egin dezakegu.

Helburua

- Emozioak erregula daitezkeela jabetzea.
- Geure emozioak erregulatzearen ondorioez jabetzea.
- Emozioak erregulatzen eta modu egokian adierazten jakitea.

Metodologia

Irakasleak, egoera hau deskribatuko du:

ERREGULAZIO EMOZIONALA
Emozioak erregulatzen jakitea

"Gaur goizean, Alex, aita baino lehen jaiki da. Berak prestatu du gosaria, aitarentzat eta bientzat. Aitak burumakur eta harrituta begiratu dio. Alexek aitari begietara begiratu eta oraindik haserre dagoela dioten arren, aurreko egunotan gertatutakoaz hitz egin nahi duela esan dio. Gosaltzen ari ziren bitartean, Alexek aitari esan dio bere jokabidea ez zela bidezkoa izan; berandu jeiki zela, bai, baina bezperan berandu arte lanean aritu zela. Zaila egiten zaiola herenegun goizean esan ziona ahaztea baina ulertzen duela aitak ere lanean kezkak izatea. Alexek aitortzen du gaizki jokatu izana: atea kolpez itxi eta alde egin izana.... Baina ezin izan zuela haserre hura kontrolatu. Orain dena hobeto ulertzen duela, ikasgai ederra izan dela beretzat ere... Aitak besarkatu egindu Alex, poza zerion aurpegian, begiak bustiak zituen... Etxetik elkarrekin irten dira, aitak eskolara autoz eraman du eta autotik irteterakoan begi-keinua egin dio. Alexek ulertu du esan nahi ziona. Eskua jaso eta aita agurtu du. Pozik doa ikasgelara".

Banakako lana:

Erantzun ondoko galdera hauek:

- Alexek aitaren aurka zuen haserrea erregulatzeko eta bere portaera aldatzeko
- zer pentsatu zuen?
- Zertan aldatu du bere portaera, zein portaera erakutsi zion Alexek aitari?
- Zein emozio sentitzen du gaur?
- Eta aitak, zer emozio ditu gaurko gertaeren ondoren?
- Nola adierazi ditu bere emozioak?
- Zer emozio piztu zitzaion aitari?
- Zer pentsatu du egun hauetan gertatu den guztiaren ondoren?
- Hiru egunetan gertatutakoa aztertu ondoren, zein ondorio aterako zenituzke?
- Zure ustez zerk eragin du aldaketa: emozioak, portaerak ala pentsamenduak?

Talde txikian:

Binaka, gertaera honen gidoia prestatu eta ondoren antzeztu ezazue.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak erregulatzeko jakitea

Talde handian:

Ikasleak talde ezberdinetan banatu eta antzezpenak egingo dituzte. Bukaeran, ariketaren inguruan hausnarketa egingo dugu, bertan atera diren elkarizketak, portaerak eta emozioak kontuan hartuz.

Orientazioak

Beste aukera bat: *Gertaera berriak asmatzen*. Gure artean ere ohikoak dira gertaera honen antzekoak: lagunartean, ikastolan... Konta ezazue ezagutzen duzuen gertaeraren bat edo berria asmatu.

Proposatu ditugun hiru ariketa hauek bukatzean, ikasleek jokabide zuzena zein den identifikatu beharko lukete. Hori frogatzeko ondorengo ariketa hau egin daiteke:

Portaera baikorrak sortzen

Ikasleak binaka jarriko dira, zutik, aurrez-aurre eta irakasleak emandako aginduak jarraituko dituzte:

- *Elkarri begietara begira zaudetela, irribarre egin.*
- *Aurrekoari begi-keinua egin.*
- *Aurrekoari bostekoa eman.*
- *Aurrekoari besoa ferekatu.*
- *Aurrekoari bizkarra ferekatu.*
- *Aurrekoari bizkarrean laguntasuna adierazteko kolpetxo eman.*
- *Aurrekoa besarkatu.*



ERREGULAZIO EMOZIONALA
Emozioak erregulatzen jakitea

2.3.2. Bat, bi, hiru, lau, bost, sei, zazpi ...

Sarrera

Asko haserretzen garenean, oso-oso haserre gauden une horretan bertan, besteari edozer gauza egingo genioke, gu sentitzen ari garen mina besteak edo norbaitek ere jasatea nahi dugu. Pentsatu gabe erantzungo bagenu, besteari kalte handia egiteaz gain, gure buruari ere kalte egingo genioke.

Helburuak

- Sentitzen ditugun emozio negatiboen zergatia jakitea.
- Emozio horiek sentitzen ditugunean nola erantzuten dugun jakitea.
- Emozio negatiboak erregulatzeko modurik onena ikastea.

Metodologia

Bakarka:

Pentsatu zure ohiko portaeran eta erantzun itzazu galdera hauek:

- *Zergatik haserretzen naiz askotan, gehienetan, noizbait?*
- *Nire amak, aitak, azken bolada honetan esan dizkidaten gauzetatik zeintzuk ez ditut onartzen? Zergatik?*
- *Irakasleek, azken bolada honetan esan dizkidaten gauzetatik zeintzuk ez ditut onartzen? Zergatik?*
- *Lagunek esaten dizkidaten gauzetatik, zeintzuk ez ditut onartzen? Zergatik?*
- *Nire portaera, errendimendua, jarrera, ... hobetzeko zerbait esaten didatenean, nola erantzuten dut normalean? Zer pentsatzen dut normalean?*

Talde txikitan:

Hirunaka jarrita taula hau osa ezazue denen artean adibide bat asmatuz:

ERREGULAZIO EMOZIONALA
Emozioak erregulatzeko jakitea

Gertaera	
Emozioa	
Portaera	
Egokia ala desegokia	
Estrategia berria	

derrigorrezko bigarren hezkuntza
1. go zikloa • 12 • 14 urte



adimen emozionala

Talde handian:

Ariketaren inguruan hausnarketa egingo dugu, talde bakoitzak bete duen taula azalduz.

Bukatzeo, galdera hauen erantzunak aurkitzen saiatuko gara denen artean:

- Zeintzuk dira gehien haserretzen gaituzten egoerak?
- Zer egingo dugu egoera zailen aurrean? Zein errekurtsio erabil dezakegu?

Baliabideak

Fitxa

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleek aurkezten dituzten erregulaziorako estrategia ezberdinak jaso eta kartoi mehe handi batean idatziko ditugu. Kartoi meheak gelako paretan itsatsiko ditugu.

Horrez gain, irakasleak estrategia ezagunak erakustea komeni da: irudikatzea, 10 arte kontatzea, denbora ahaztea, meditazioa, erlaxazioa, paisaiak irudikatzea, ariketa fisikoa egitea...

Ikasleek estrategia ezberdinak hautatuko dituzte eta egunerokoan idatziko dituzte, kontzientzia hartzeko.



2.4. Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

2.4.1. Arnasa hartuz erlaxa gaitzen

Sarrera

Egunero bizi ditugun gertakizun ezberdinen aurrean jarrera eta bulkada ezberdinak izaten ditugu eta horiek erregulatzen erregulatzen ikasi behar dugu. Horretarako, arnasketa lantzea erregulazio teknika egokia izan daiteke. Izan ere, amorrua, frustrazioa edo egonezinari aurre egiteko teknika lagungarria da.

Helburua

- Erlaxazio teknika ezberdinak erabiliz (arnasketa), urduri aurkitzen garenean (“geure onetik aterata”) egoera hauek kontrolatzeko bide ezberdinak ditugula ikastea.

Metodologia

Banaka:

Ikasleari aulkian eseri dadin eskatu ondoren, hori buruz pentsatzeko eskatuko diogu.

“Zure aulkian eserita zaudela, begiak itxi itzazu eta zuri gertatutako egoera jakin batean pentsa ezazu. Egoera honek “zure onetik” atera zaitu eta haserrea, amorrua, frustrazioa sentitu dituzu, eta honek ondorio negatibo batzuk ekarri ditu”.

Pentsa ezazu.....

Pentsa dezan minututxo batzuk utziko dizkiogu:

Ariketa hau egiteko espazio egokia aukeratuko dugu, non ikasleak lurrean etzanda egoteko aukera izango duten.

Musika egoki bat aukeratuko dugu.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

“Lurrean, koltxonetan etzango zara...zure gorputza aske utziko duzu...gerrikorik ba duzu askatu egingo duzu...burua...aurpegia lasai utziko dituzu.... mihi punta albeoloetan etzan ezazu, mingaina ere lasai daukazu...lepoa aske..ahoa itxita duzu ...sudurretik arnasten hasiko zara...zure arnasak egiten duen bidea jarraituko duzu... eta gozutzen ari zarela sentituko duzu...arnasten ari zara , lasai...,eskuak , bularra, sabela....lasai dituzu...gozutzen ari zara , zure sabela nola mugitzen den kontziente egiten zara...gozutzen ari zara lasai zaude...zangoak lasai daukazu,oinak lasai dituzu, zure sabelaren mugimenduaz ohartzen zara... arnasten jarraitzen duzu...lasai, pozik... gozutzen ari zara, behin gorputz atalak erlaxatu dituzularik, zure arnasak egiten duen bidean zentratuko zara, haizea sudur zuloetatik sartu da.... eztarrian barrena doa.... lasai zaude... gozutzen ari zara... heste gorritik urdailerako bidea imajinatzen duzu, lasai zaude... gozutzen ari zara, berehala konturatzen hasia zara sabela nola mugitzen den... lasai zaude... berriro ere errealitatera bueltatu behar duzu...

Poliki-poliki zure muskuluak mugitzen hasi dira... baina lasai zaude...zure arnasaren erritmoa ez duzu aldatzen... baina aurpegia, eskuak, zangoak, mugitzen hasten dira...

Errealitatera bueltatu behar duzu... Poliki-poliki begiak zabaltzen dituzu... Kontziente egiten zara gelan, koltxonetan gainean etzanda zaudela”.

Ikasleari berriro ere begiak itxi ditzan eskatuko diogu:

“Itxi itzazu begiak, eta arnasketa ariketa egin baino lehen pentsatu duzun egoera berean pentsa eta bizi ezazu; haserrea, amorrua, frustrazioa, sentiarazi dizun egoera berbera...emozio horiek sentitzen hasten zaren momentu berean ikasi duzun teknika erabil ezazu... Poliki-poliki arnasten saia zaitetz eta, aldi berean, pentsa ezazu eduki duzun pasarte horren bukaera nolakoa izatea gustatuko litzaizukeen...”.

Pasartea modu egokian bukatu da eta ariketa lehen aldiz egin duzunean baino hobeto sentitzen zarela ohartzen zara.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

Talde txikitan:

Gelako ikaskideak launaka jarri eta banaka eginiko ariketa osoaren prozesua hausnartzen saiatuko dira. Taldekideen artean laguntza eskainiko diote bata besteari galderak errazago erantzun ditzaten. Honetarako honako galdera hauek erabil ditzakegu:

- *Ariketa hau egitea kostatu zaizu ala berehala hartu diozu haria eta jarraitu duzu?*
- *Nola sentitu zara "zure onetik atera" zaituen egoera pentsatu behar izan duzunean?*
- *Erraza egin zaizu? Desatsegina egin zaizu?.*
- *Egoera gogoratu duzunean benetako amorrua, haserrea sentitu duzu?*
- *Erlaxazio ariketa egin duzunean, hasieran bezala sentitu al zara?*
- *Nola geratu da zure gorputza? erlaxaturik? muskuluak lasai?*
- *Zu zeu gustura sentitu zara? Gozatu al duzu ariketak zioen bezala?*
- *Berriro eserlekuan jarri zarenean, lasaiago zeunden?*
- *Arazoari edo egoerari bilatu diozun irtenbidea egokia zen?*
- *Erraza egin zaizu irtenbide positibo bat bilatzea?*

Talde handian:

Gelakide guztien artean, alde zuzenetik eginiko galderak erantzungo dituzte eta erlaxazio ariketa honen abantailak bilatzen saiatuko dira.

Baliabideak

- Gela handia. Gelan, aulkiak borobilean jarri eta zoruan koltxonetak botatzeko aprobetxatuko dugu.
- Arnasketa ariketa grabatuta duen CDa.
- Galdeketa fitxa
- Boligrafoa.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Arnasketa ariketa behin eta berriz errepikatu beharko genuke, ikasleek praktika har dezaten eta behar dutenean aplikatzeko gai izan daitezen. Ariketa hau behin egiteak ez luke zentzurik izango eta.

Komeni da ariketa hau, eguneko lehen momentuan egitea.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

Eranskina

Galdeketa fitxa:

- Ariketa hau egitea kostatu zaizu ala berehala hartu diozu haria eta jarraitu duzu?

.....
.....

- Nola sentitu zara “zure onetik atera” zaituen egoera pentsatu behar izan duzunean?

.....
.....

- Erraza iruditu zaizu? Edo desatsegina iruditu zaizu?.

.....
.....

- Egoera gogoratu duzunean benetako amorrua, haserrea sentitu duzu?

.....
.....

- Erlaxazio ariketa egin duzunean, hasieran bezala sentitu zara?

.....
.....

- Nola geratu da zure gorputza? Erlaxaturik? Muskuluak lasai?

.....
.....

- Zu zeu gustura sentitu zara? Gozatu al duzu ariketak zioen bezala?

.....
.....

- Berrero eserlekuan jarri zarenean, lasaiago zeunden?

.....
.....

- Arazoari edo egoerari bilatu diozun irtenbidea egokia zen?

.....
.....

- Erraza egin zaizu irtenbide positibo bat bilatzea?

.....
.....

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

2.4.2. Eutsi gazteak, gutxi falta da eta!

Sarrera

Egun txarrak guztiok izaten ditugu: lanak pilatu zaizkit, azterketak gainean ditut... Urduri sentitzen gara eta urduritasun honek emozio biziak sortzen dizkigu. Emozio hauek askotan besteengan islatzen ditugu... bestearekin haserretuz, besteari jenio txarrez erantzunez... Lasaitasun momentu bat izan nahi dut, urduri jartzen nauten pentsamenduak kontrolatu nahi ditut; bai une honeta arduratzen nautenak eta baita epe luzera ere.

Helburuak

- Gure erreakzioak kontrolatzeko gai izatea.
- Bakarrik eta lasai egoteko lasaitasun momentuak bilatzen jakitea.

Metodologia

Audioa jarriko dugu, ikasleak lurrean etzanda dauden bitartean:

"Lasterketa batean parte hartuko dugu; prestatzen hasi behar gara, lasterketan parte hartu behar dugun guztien izena entzuten da megafoniatik...baita nirea ere...lasterketa egiten hasi baino lehen, berotze ariketak egiten hasi naiz... luzatzeak... hankak prestatzen ditut... korrika egiten hasten naiz... ondoan nire lagun mina dago.... hark azken aholkuak ematen dizkit: "kontzentratu zaitetz, lasterketa ondo dosifika ezazu... utz ezazu indarra bukaerarako ... bizkor ibili zaitetz..." Animoak ematen dizkit... eta urduri nago... Barruan dudan estutasuna askatu nahian nabil...uffff! Laster hasiko naiz lasterka...

Lehen deialdia... marra atzean jarri beharra... epaileak irteera eman behar du... momentu hori luze egiten zait... besoa altxatzen dueneko mugimendu guztiak ikusten ditut... baina nire

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

burua hainbeste gauzatan dago... begira dagoen jendearengan... beste korrikalariengan... epailearengan... bat-batean pummm! ah..! irteera! Berandu konturatu naiz... besteek pare bat metroko abantaila atera didate... hasi da lasterketa... korrika noa, ahalik eta azkarren... nire zangoak abiada handian doaz... gorputza ere korrika... nire amasa gero eta azkarragoa da... jarraitu... jarraitu esaten diot nire buruari... azkar... bizkor... iazko marka hobetu nahi dut... ez zait bukatzeko gehiegi falta... baina nekea sumatzen hasi naiz... nire burua animatzen dut... egin dezakezu! aurrera! Izerdi patsetan daukat kopeta... Hankak nekaturik...helmuga ikusten dut...nekea sentitzen dut... baino gustura noa... eritmo honi eutsi ahal diot ...gustura noa... nekea... izerdia... baina gustura... Lasterketa amaitzeaz dago, ondo noa, momentuz laugarrena... baina hirugarrena harrapatzeko aukera ikusten dut.... korri bizkor... hirugarrenak bere eritmoa azkartu du.... ezin dut harrapatu.... Helmugara iritsi naiz... gustura bukatu dut, ahaleginak egin ditut... esfortzuak merezi izan du....”

Talde handian:

Erlaxazio eta irudikapen ariketak kontuan hartuz, guztien artean hausnarketa egingo dugu. Batetik, aldeztatik landutako teknikak zein egoeratan erabil ditzaketen erabakiko dute. Ondoren, egoera hauen aurrean zein gorputz-jarrera, zein ahots doinu erabiliko duten, erabakiko dute.

Baliabideak

- CDan dagoen audioa
- Koltxonetak
- Gela handia

Iraupena

20 minutu

Orientazioak

Komeni da ariketa hau iluntasunean egitea. Interesgarria izango litzateke ikasleek zapia edota jertsea buru gainean jartzea.

Irudikapenaren ariketa berriz errepikatu beharko genuke, ikasleek praktika har dezaten eta behar dutenean aplikatzeko gai izan daitezen. Ariketa hau behin egiteak ez luke zentzurik izango eta.

Komeni da ariketa hau eguneko lehen momentuan egitea.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

2.5. Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

2.5.1. Ongi nago, ongi egongo naiz

Sarrera

Pozik bizitzea, ongi bizitzea norberaren baitan dago neurri handi batean. Pozik egotea edo triste egotea norberak egiten duen aukera da.

Helburuak

- Egunero sortzen zaizkigun emozio ezkorrak baztertzen ikastea.
- Bizitzaren edozein egoeraren aurrean poza, maitasuna, umorea eta une bakoitzaz gozatzeko trebeziak ikastea.

Metodologia

Talde handian:

Musika erakargarria jarri eta bi zirkulu zentrokide egingo ditugu, ikasleak, binaka, elkarri begira daudela. Ikasleek irakasleak emandako aginduak jarraituko dituzte eta agindu bakoitzak bikote aldaketa ekarriko du:

- *Bata besteari piropo bat esan, baina egiazkoa.*
- *Batak besteari txiste bat kontatu.*
- *Zerbait eskatu, baino ez zerbait materiala, momentuan eman daitekeena baizik*
- *Besteari barrea eragingo dion keinuak, jarrerak, portaerak hartu... arroparekin itxura aldaketa pentsa daiteke... Era barregarrian azalduko zaio besteari...*
- *Eskua eman.*
- *Bizkarrez-bizkar jarri eta kulunkatu.*
- *Burua bestearen sorbaldan jarri.*
- *Begietara begiratu eta irribarre egin.*
- *Gerritik heldu.*
- *Lepotik heldu.*
- *Bat geldirik dagoen bitartean, eta besteak eskultura egingo dio, besoak, aurpegia, gorputza, moldeatuz.*

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

- Gauza bera, baina pertsonaiak aldatuz.
- Aurrekoa besarkatu.
- (Musika altxatu) Bata besteari helduz, korroa egingo dugu.

Bakarka:

Galdera hauei erantzuten saia zaitez:

- Egindako gauza hauetatik, zer gustatu zait?
- Eta gehien?
- Zer da deseroso sentiarazi nauena?
- Zer errepikatuko nuke?
- Zer egin dezaket ongi sentitzeko? (Zerrenda bat egin ezazu)
- Gehiago zehaztuz, niri lagunduko nauten gauzak bilatuko ditut...
 - Itsusia aurkitzen naizenean...
 - Tontoa sentitzen naizenean ...
 - Triste sentitzen naizenean ...
 - Lagun batekin haserre nagoenean ...
 - Jeloskor nagoenean ...
 - Etxeko-lanak egin ezinik nagoenean ...

Talde handian:

Zeintzuk dira ongi sentiarazten gaituzten gauzak? adibidez, pentsamendu positiboa; nola erabili daiteke hau azterketa baten aurrean?

Baliabideak

Fitxa.

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Zirkulu zentrokideak askatasun osoa emango die edonor besarkatzeko edo muxu emateko.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

2.4.3. Menditik itsasorantz noa

Sarrera

Egun txarrak guztiok izaten ditugu: lanak pilatu zaizkit, azterketak gainean ditut... Urduri sentitzen gara eta urduritasun honek emozio biziak sortzen dizkigu. Emozio hauek askotan besteengan islatzen ditugu... bestearekin haserretuz, besteari jenio txarrez erantzunez... Lasaitasun momentu bat izan nahi dut, urduri jartzen nauten pentsamenduak kontrolatu nahi ditut; bai une honeta arduratzen nautenak eta baita epe luzera ere.

Helburuak

- Gure erreakzioak kontrolatzeko gai izatea.
- Bakarrik eta lasai egoteko lasaitasun momentuak bilatzen jakitea.

Metodologia

Ariketa hau hiru zatitan banatuko dugu:

- Lehenengo zatia. Ariketa hau talde txikitik egingo dugu: "Ikasleak binaka edo hirunaka jarriko dira. Orokorrean gertatzen zaizkien egoerak deskribatuko dituzte eta egoera horiek amorruta, haserrea eta antzeko emozioak berpizten dizkiete. Taldeari, egoera bat aukeratu eta antzetzuta dezan eskatuko diogu. Antzetzpenak gela osoaren aurrean egingo dituzte.
Lehenengo egoera honetan ikasleek ez dute beraien amorruta hori bideratuko, eta egoera emozio txar batekin bukatu dute. Kontziente egiten dira emozio hori barruan gelditu dela eta barruan darabilteela..."
- Bigarren zatia. Ariketa hau banaka egingo dute: "Irudikatu egingo dute. Ikasleari lurrean etzan dadin eskatuko diogu". Honakoa izango da irudikapena:

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Nork bere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

“Lasai etzango zara, zure gorputza libre sentituko duzu, ezerk ez zaitu estutzen, ez gerrikorik, ez prakarik, ez zapatarik... Ahoa itxita duzu eta sudurretik amasten hasten zara... poliki... lasai... Arnasa sabeleraino nola jaisten den sentitzen duzu, eta zure irudimena urrutiratzen hasten da.

Mendira zoaz, udaberriko egun zoragarri horietako bat da... eguzki distiratsua... haizeak zure gorputza orrazten du... amasten ari zara, paisaia begiratzen duzu berdea da... berde ezberdinak ditu... berde argia berde iluna... orbelaren berdea..... amasten ari zara, zuhaitzak ikusten dituzu... haiek kolorez beterik daude.... zelaietan, mota ezberdinetako loreak... margaritak... krabelinak... liliak.... Zelaian zehar saltoka zoaz... libre... haizeak zure aurpegian jotzen du.... amasten ari zara, lasai zaude, gustura zaude... eguzkiak gero eta gehiago berotzen du eta zuk bere goxotasuna aurpegian... besoetan... izterretan.... sentitzen duzu... lasai amasten ari zara.... mendiko zuhaitzek botatzen duten oxigenoa amasten duzu, haize freskoa, berdea, erlaxagarria da... zure zangoak belarretan zehar bakarrik doaz, urrunera begiratu eta itsasoa ikusten duzu, itsasoaren kolorea berriz, ezberdina da... urdina... urdin argia... urdin iluna... amasten ari zara eta haizea hartzearekin batera itsasoaren usaina sentitzen duzu... itsaso urdina mendian zaudelarik, baina zure irudimenak menditik itsasorantz alde egiten du... itsasoaren urdina ikusten duzu... poliki-poliki itsasoan murgilduz zoaz... uraren freskotasuna sentitzen duzu... amasten ari zara... usaina hartzen duzu... itsasoaren kolorea... itsasoaren freskotasuna... amasten ari zara.... astiro-astiro gorputza mugitzen hasten zara... zangoak, gerria... besoak... eskuak... lepoa... masailak... esnatuz zoaz....”.

Talde handian:

Lehen zatian bezalaxe, hirunaka edo launaka jarriko dira, lehen zatiko talde berberak egingo dituzte.

Rol Playing berberak antzeztuko dituzte, baina amorrua, haserrea... aurrera doan heinean, ikasleek emozio horiek sentitu heinean, bere antzezpenera bukaera ezberdina ematen saiatu behar dute.

Antzezpenera bukaera positibo batekin bukatu beharko da, egoera kontrolatzen duten bukaera bat eman beharko diote bere aurkezpenari.

Ariketari bukatzeko talde bakoitzak egoera nola kontrolatu duen azalduko dio talde osoari; zein estrategia erabili duten, zein kontrolatzeko teknika... Talde bakoitzak berea aurkeztuko du eta, ondoren, guztion artean ondorio ezberdinak aterako dituzte. Ondorioak horma-irudietan idatziko dituzte eta gelako txoko batean zintzilikatuko dituzte.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Irudikapenaren ariketa berriz errepikatu beharko genuke, ikasleek praktika har dezaten eta behar dutenean aplikatzeko gai izan daitezen. Ariketa hau behin egiteak ez luke zentzurik izango.

Komeni da ariketa hau eguneko lehen momentuan egitea.

3. AUTONOMIA EMOZIONALA

3.1. Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

3.1.1. Eta zuk, nola ikusten nauzu?

Sarrera

Egunero gertatzen zaizkigun egoerei modu egokian aurre egin ahal izateko... ikasketa prozesua normaltasunez egin dezagun... geure buruarekin, gure irudiarekin gustura sentitzea ezinbestekoa da, baina baita geure buruan sinestea ere.

Helburuak

- Besteek nigan ikusten dituzten indarguneak aditzera emanez, neure autoestima indartzea.
- Indarguneen zerrenda egunero irakurtzea, neure buruarekin gustura sentitu ahal izateko.
- Nire autoestima indartzeko behar ditudan estrategiak erabiltzea.

Metodologia

Giro goxoan egiteko ariketa da. Ariketa egiten ari garen bitartean, musika jarrita egongo da.

Banaka:

Ikasle bakoitzak bere alde positibo eta indargune guztiak idatziko ditu paper batean.

Paper berezia erabiliko dute; koloretako papera, adornuz beteriko papera, alegia.

Talde txikian

Bost ikasleko taldeak egingo dira. Ikasle bakoitzak bere bizkarrean folio bat izango du itsatsita.

Taldekide bakoitza gelan zehar alde batetik bestera dabilen bitartean, bere taldeko ikasleek bizkarrean itsatsita duten folioan haien alde positibo edo indargunea idatziko die.

Ikasle bakoitzak berari buruzkoak idatzita dituenean, bere tokian eseriko da eta besteek idatzi dutena berak idatzitakoarekin konparatuko du.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

Talde handian

Behin ariketa egin ondoren, ondorio batzuk ateratzen saiatuko gara arbelean, eta ondorioztatzen ditugun horiei gelako txoko jakin bat eskainiko diegu.

Ondorioak atera ahal izateko, honako galdera hauek erantzun ditzakegu:

- Besteek ikusten nauten bezala ikusten dut nire burua?
- Nola sentitu naiz besteek ezaugarri horiek jarri dizkidatenean?
- Zertarako izan zait baliagarria ariketa hau?

Bakoitzak idatzi dituen ezaugarri horiek denak, txukun-txukun, orri polit batetan idatzi behar dituztela esango diegu. Orri hori marko batean sartu eta gure “mesanotxean” jartzea komenigarria da, egunero-egunero oheratzerakoan irakurtzeko.

Iraupena

Saio bat.

Baliabideak

- Folioa.
- Musika (ikasleek gustuko duten musika erabili)
- Zelo.
- Arbela.
- Paper berezia.
- Arbelean ateratako ondorioak idazteko kartulina.
- Markoa.

Orientazioak

Edozen musika mota erabil dezakegu, baina musika goxoa izatea garrantzitsua iruditzen zaigu.

Ikasleei buruzko ezaugarri positibo horiek ikasleek ikusteko moduko lekuan jartzea komeni da.

Behin eta berriz irakurtzen badituzte, benetan sinistuko dituzte eta ariketa honetan helburu hau oso garrantzitsutzat jotzen dugu.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

3.1.2. Naizena naizelako

Sarrera

Neure buruarekin pozik egotea, neure burua estimatzea, maitatzea, oso garrantzitsua da besteak onartzeko eta besteak onar nazaten. Norbere burua estimatzea garrantzitsua da. Askotan, atsegin ez dugun hori azpimarratzeko joera izaten dugu. Gure alderdi on guztietaz harro egotea ez da erraza izaten. Baina ahaleginak merezi du. Gure burua estimatzen ikasi behar dugu besteak estimatzeko.

Helburuak

- Norbere buruaz duen irudiaz jabetzea.
- Norbere buruarekin pozik egoten ahalegintzen ikastea.
- Norbere buruarekin harreman onean bizitzen ikastea.

Metodologia

Ariketa honetan 3 jarduera daude:

Lehen Jarduera

Nire estimuaren neurgailua

Ondoren ematen dugun esaldien bidez, ikasleek, bakarka, bere buruaz duten iritzia eman behar dute “bai” (zuzena) edo “ez”(oker) markatuz.

Ikasleak, markatu duen ezezko bakoitzeko, eskalaren eskuinaldean duen zutabearen, behetik gora, laukitxo bana margotuko du.

Neurgailu honek, hain zuzen ere, ikasleak bere buruaz izan dezaken estimuaren erreferentzia emango du. Eskala honek ez du oinarri zientifikorik eta emaitzak ariketa gisa hartuko dira, bestelako baliorik izan gabe.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

	Bai	Ez	
1. Batzutan bestelakoa izan nahi dut			
2. Taldekoen aurrean hitz egitea kosta egiten zait.			
3. Ahal banu, nire gauza asko aldatuko nituzke.			
4. Erabakiak hartzea kosta egiten zait.			
5. Ez naiz batere atsegina.			
6. Etxekoekin asko haserretzen naiz.			
7. Egoera berrietara egokitzea kosta egiten zait.			
8. Nire adinekoen artean ez naiz batere ezaguna.			
9. Etxekoek nitaz ez dute asko espero.			
10. Etxekoek nire sentimenduak ez dituzte errespetatzen.			
11. Erraz etsi egiten dut.			
12. Ni naizen bezalakoa izatea ez da erraza.			
13. Nire bizitzan sekulako nahasmena dago.			
14. Jendeari ez zaizkio axola nire ideiak.			
15. Neure buruaz ez dut iritzi ona.			
16. Batzutan etxetik alde egitea gustatuko litzaidake.			
17. Batzutan egiten dudana nazkaturik nago.			
18. Itsusia naiz.			
19. Zerbait esan behar dudanean, isildu egiten naiz.			
20. Etxekoek ez naute ulertzen.			
21. Beste guztiek nik baino onarpen handiagoa dute.			
22. Familiak estutu egiten nau.			
23. Zerbait egiten dudanean, berehala amore ematen dut.			
24. Gauzek asko kezkatzen naute.			
25. Ez naiz oso fidagarria			

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

Bigarren jarduera

“Nire piropo ezkutak ”

Autoestimua goratzeko, ondoko hitzetatik bost aukeratuko ditu ikasleak, berarentzat aproposenak direnak. Nahi izanez gero, esaldi berriak erantsi litezke.

ATSEGINA naiz	POLITA naiz	FIDAGARRIA naiz
POZIK bizi naiz	DIBERTIGARRIA naiz	SAIATUA naiz
MAITE naute	SAIATUA naiz	BIZIA naiz
GUSTORA bizi naiz	LAGUN ZALEA naiz	LASAIA naiz
JATORRA naiz	INTERESGARRIA naiz	MUNDIALA naiz
AZKARRA naiz	ALAIA naiz	ONA naiz
ERRESPETAZEN naute	HIZTUNA naiz
LAGUN ONA naiz	ORDENATUA naiz

Niretzat bost “PIROPO”

-
-
-
-
-

Hirugarren jarduera

Nire erretratuaz harro nago

(Baliabideak: kartoi zuria, ispilua, guraizeak, kola, margoak)

Ikaslea bakoitzak ispilu bat ekarriko du. Kartoi mehe zuri batean, ispiluaren bikoitza den neurriko zatia moztuko du. Kartoi mehea erditik tolestu eta eskuineko erdian ispilua erantsiko du; beste erdia ispiluren gainean tolestuko da, ispiluaren gainazal modura. Ezkerreko kartoi mehe erdiaren barnealdean, aurreko jardueran hautatutako hitzak idatziko dituzte, baina hizkiak alderantziz eta eskuinetik ezkerrera idatziz. Horrela ezkerreko kartoi mehe zatia, ispiluaren gainazala alegia, tolestean ikasle bakoitzaren ezaugarri islatuko dira ispiluan bere aurpegiaren irudiarekin batera. Ezkerreko zatian, kanpoaldean, gainazalean “Nire erretratuaz” eta nork bere izena jarriko du. Koloretako margoak erabiliz, “erretratuaren” azala eta barneko ispiluaren ertzak koloreztatu daitezke, apaingarri moduan.



AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

Talde handian

Ariketa bukatzeko, hausnarketa egingo dugu.

Iraupena

Saio bat edo bi

Baliabideak

Fitxa

- Kartoi txuria
- Ispilu bat
- Goraziak
- Kola
- Margolak

Orientazioak

Gure buruaz dugun irudi positiboa aldiro begiratzea proposatuko diegu ikasleei, eta erretratu hau beren logelako txoko batean agerian jarriko dute.

3.2. Automotibazioa

3.2.1. Botila erdi hutsa ala erdi betea?

Sarrera

Maiz, gure ingurua behatzen dugunean, geure izaera, joerak, jarrerak, geure ingurukoen portaerak aztertzen ditugunean, akatsak eta alderdi okerrak gehiago nabarmentzeko joera izaten dugunean, botila erdi hutsa ikusten dugula esaten dugu. Aldiz, pertsonen alderdi onak nabarmentzen ditugunean, botila erdi betea ikusten dugula diogu. Norberak jarrera bat ala bestea izateak geure izateko eta bizitzari begiratzeko moduan eragiten du. Zuk nola ikusten duzu botila?

Helburuak

- Jarrera positiboek, emozio positiboak sortzen dituztela ohartzea.
- Egunean zehar sortzen diren egoerei jarrera positiboekin erantzuten ikastea.
- Besteekin ona, bihozbera, errukiorra, atsegina izateko asmoa edukitzea.

Metodologia

Bakarka

Ondoren aurkezten dizugun jarrera edo ikusmoldeen artean, bizitzaren alde baikorrak zerrendatzen dizkizugu. Geure burua eta besteen alderdi estimagarriak erakusten dizkizugu.

Irakurri eta osa ezazu zuk zerrenda:

Bizitzari aurre egiteko jarrerak:

- Lagunartean egotea atsegin dut
- Behar duenari laguntza emateko prest nago
- Etorkinak onartzen ditut
- Etxekoak asko estimatzen ditut
- Lagunek estimatzen naute
- Hasitako lana amaitu arte saiatzen naiz
- Neure iritzia ematen dut
- Badakit ezetz esaten

AUTONOMIA EMOZIONALA

Automotibazioa

- Zer nahi dudan badakit
- Neure alderdi onak ezagutzen ditut
- Besteen alderdi onak estimatzen ditut
- Beti esaten dut pentsatzen dudana
- Besteak sufritzen ikusteak hunkitu egiten nau
- Pertsona ona naiz
- Pozik bizi naiz
- Neure izateko modua asko estimatzen dut
- Neure burua maite dut
- Zoragarria naiz
- Egiten dudan gehiena ongi egiten dut
- Saiatzen naiz
- Solidarioa naiz
- Bizitzak kolore argiak ditu
- Laguntza behar dudanean eskatzen dut
- Umiltasunez jokatzeko dut
- Nire lorpenak ezagutzen ditut
- Aurreratzen ari naiz
- Neure gorputza gustatzen zait
- Ispiluan ikusten dudana atsegin dut
- Ingurukoek nire alde onak ezagutzen dituzte
- Jator jokatzeko dut
- Nire arazoak zeini kontatu badut
- Mundiala naiz
- Arazoen aurrean, beti aurrera
- Besteak bezain azkarra naiz
- Elkertasuna gauza handia da
- Bakezalea eta justizia zalea naiz
- Gehienetan ahulenen alde jartzen naiz
-
-
-
-
-

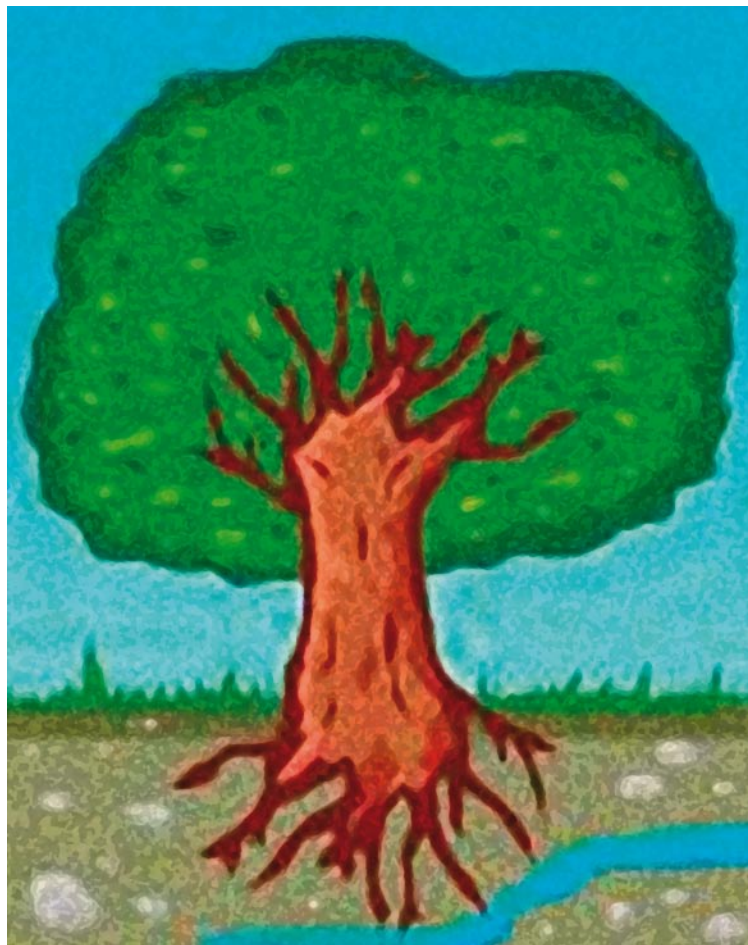
AUTONOMIA EMOZIONALA
Automotibazioa

Orain horien artean zeure buruari dagozkionak aukera itzazu:

-
-
-
-
-
-
-
-

Neure bizitzaren arbola egingo dut

Ikasle bakoitzak bere "bizitzaren arbola" egingo du. Arbolaren enborrean norberak bere argazkia itsatsiko du eta arbolaren sustrai eta adarretan aukeratu dituen bost jarrera esanguratsuenak idatziko ditu.



AUTONOMIA EMOZIONALA

Automotibazioa

Talde handian

Talde osoa zutik jarri eta gelatik mugitzen hasiko da batetik bestera. Batek, beste ikaslagun batekin topo egiten duenean, aurrez aurre begiratu, biek eskuak bizkarrean jarri eta aukeratu duten jarrera baten berri emango diote elkarri. Esate baterako: “Ni pozik bizi naiz”. Besteak berriz, “Jator jokutzen dut”.

Ondoren bakoitzak bere aldetik ibiltzen jarraituko du gelan, beste batekin topo egin eta beste jarrera baten berri emango diote elkarri. Horrela aukeratu dituzten jarreraren berri eman arte.

Bukatzeko beren lekutan eseri eta eginiko talde dinamika komentatu egingo dute.

Iraupena

Saio bat

Baliabideak

- Fitxa
- Argazkia
- Gela handia

Orientazioak

Argazkia eskura dezaten, egun batzuk lehenago ariketaren berri emango diegu.

3.2.2. Nolako aurpegia, halako eguna

Sarrera

Egunero gauza onak eta txarrak gertatzen zaizkigu, baina egoera bakoitzaren alderdi ona jasotzen badugu, alderdi txarrari kasurik egin gabe, askoz hobeto biziko gara. Goizean, jaikitzerakoan, aurreko egunaren kopia ez izateko ahaleginak egin behar ditugu eta aurpegi onarekin hasi.

Helburuak

- Nork bere burua automotibatzeke eta bizitzarekiko jarrera positiboa izateko bitartekoak aurkitzea.
- Egunean zehar sortzen den erronka bakoitzari aurre egiteko optimista izaten lagunduko diguten moduak bilatzea.
- Besteekin ona, bihozbera, errukiorra, atsegina izateko asmoa edukitzea.

Metodologia

Bakarka:

Pertsona batzuek energia negatibo handia transmititzen digute, eta beraiekin egon eta gero, gaizki sentitzen gara, haserre, triste, urduri... Alde batetik, pertsona horiek identifikatu behar ditugu, inguratzen zaizkigunerako prest egon gaitzen; bestalde, nire burua ongi sentiaraziko duten hitzak, koloreak, usainak, paisaiak, aurkitu behar ditut, ondo sentitzeko beharra dudanerako.

Honako taula hau bete, hausnarketa txiki bat egin eta gero:

energia ematen didan kolorea	lasaitasuna ematen didan paisaia
nire burua animatzeko erabiltzen ditudan hitzak	ongi sentiarazten nauen usaina

AUTONOMIA EMOZIONALA

Automotibazioa

Talde txikitan:

Gustuko duzuen abesti bat aukeratu, eta letra eta doinua ekarri. Ondoren letra aldatu mezu positiboekin. Geure burua animatzeko eta guztion arteko harremana indartzen laguntzeko balio duen letra idatziko dugu, gelako edo gure taldeko abestia izan dadin. Idatzi paragrafo bat gutxienez.

Talde handian:

Talde bakoitzak, areto handi batean, asmatutako zatia kantatuko die besteei eta besteak entzuten dutenean, txaloak, txistuak eta adorea eman beharko dizkiete gauza negatiboak esan gabe.

Ondoren gelako abestia aukeratu eta horman jarriko dute.

Baliabideak

- Abestiak dituzten orriak
- CD-ak
- Musika aparailuak
- Besteak animatzeko kornetak, aire-serpentinak, eta abar.
- Areto handia

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ongi pasatzea da helburua, eta txaloak eta adorea elkarri ematea, bukaeran hobeto senti daitezen.

3.3. Erantzunkizuna

3.3.1. Jaio, hazi eta heldu

Pertsona jaio, hazi eta heldu egiten da. Hau guztia prozesu luzea da. Fisikoaz gain, bere izaera, nortasun propioa etengabe hazten eta heltzen ari da. Gaur gaztea den pertsona honek eskubideak ditu eta ardurak eta betebeharrak bere gain hartzen ari den neurrian, hazten eta heltzen ari da. Bere ardurak ezagutzen ez dituenik ere bada. Batzutan, bere erantzukizunak hartu nahi ez dituelako. Askotan, ingurukook, gehienetan irakasle edo gurasook, bere erantzukizunak hartzen ditugulako. Edozein kasutan ardurak ez hartzeak, bere heltze prozesua galarazten du.

Heldutasunean aurrera egiteko modua gazteak bere ardura eta erantzukizunak hartzea da.

Helburuak

- Gazteak, bere arduren identifikazioa lortzea.
- Bereak diren ardurak onartzea.
- Ardurak bere gain hartuz, erantzukizunei eta ondorioei aurre egiteko trebatzea.

Metodologia

Bakarka:

Lehenik eta behin, gazteek eguneroko bizitzan eta gertueneko esparruetan dituzten ardurak zehaztu behar dituzte. Horretarako lau esparru proposatzen ditugu: eskola, etxea, higiena eta osasuna eta lagunartea. Esparru hauetan elkarbizitzarako beharrezkoak diren hainbat ardura zerrendatu ditugu. Ikasleek zerrenda hori osatu beharko dute.

Ondoren, BAKARKA, ardura horien betetze maila baloratuko dugu, ondorengo puntuazioaren bidez:

Inoiz ez	0
Gutxitan	1
Batzutan	2
Beti	3

AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzunkizuna

Nire-nireak dira

ESKOLAN:		0	1	2	3
1	Eskolako lanak etxean egunero egiteko ardura neurea da.				
2	Nire eginbeharrak zeintzuk diren jakitea neuri dagokit.				
3	Neure liburuak, koadernoak... garbi eta txukun mantentzearen ardura neurea da.				
4	Eskolako gauzak (apala, mahaia, motxila...) ordenean mantentzea nire ardura.				
5	Neure ikasketen emaitzen ardura neurea da.				
ETXEAN:					
6	Neure ohea egiten dut.				
7	Nire logela txukun eta garbi mantentzen dut.				
8	Etxeko lanetan parte hartzen dut (mahaia jarri, jaso, ontziak garbitu, erratza pasa...)				
9	Nire jantziak armairuan txukun jasotzen ditut.				
10	Erantzitako jantziak garbigailura eramaten ditut.				
11	Oinetakoak txukun mantentzen ditut				
HIGIENA ETA OSASUNA:					
12	Dutxa egunero edo maiztasunez hartzen dut.				
13	Otordu aurretik eta ondoren eskuak garbitzen ditut				
14	Jan ondoren hortzak garbitzen ditut.				
15	Nire osasuna zaintzen dut.				
16	Tabakoa eta alkohola ez dira niretzat				
17	Drogak baztertzeko konpromisoa dut				
18	Denetik jaten dut, neurrian eta modu orekatuan				
19	Gozokiak eta litxarreriak baztertu ditut				
LAGUNARTEAN					
20	Lagunek kontatzen dutena entzuten dakit.				
21	Lagunen pentsaera errespetatzen dut.				
22	Lagunen izaera desberdina errespetatzen dut				
23	Nire iritzia ematen dut.				
24	Egokia ez denaren aurrean ezetz esaten dakit.				
GUZTIRA					

AUTONOMIA EMOZIONALA
Erantzunkizuna

Talde handian

Behin bakarkako taula osatu eta puntuazio orokorra lortutakoan, gela osoko taulan norberak berari dagokion koadroa lorturiko emaitzaren arabera margotuko du. Taula agerian jarriko dugu.

IKASLEEN IZENAK	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

Bukatzeko, talde osoan, taularen inguruan hausnarketa egingo dugu. Aldi berean, KONPROMISOAK HARTZEKO GARAIA dela komentatuko dugu. Horretarako, ondorengo asteetan ikasleei zerrendatutako ardurak betetzea eskatuko diegu. Bi aste beranduago, berriro aurreko balorazio koadroa betearazi eta lorturiko puntuazioa aurrekoarekin alboratu eta lorturiko aldaketak komentatu egingo ditugu.

Baliabideak

Fitxak eta kartoi meheak.

Iraupena

Saio bat ikasleekin, eta beste bat gurasoekin.



AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzunkizuna

Orientazioak

Gurasoen bileran ariketa bera egitea proposatzen dugu.

Ikasleei proposaturiko arduren zerrenda komenta dezaten eskatuko diegu.

Gurasoei beren seme edo alabaren koadroa betetzeko eskatuko diegu.

Puntuazioa batu eta gelan ikasleek eginiko taulako emaitzekin konparatuko dugu, nor bere seme edo alabarenarekin.

Denon artean emaitzak komentatuko ditugu eta ikasleek ardurak betetzeari buruz duten pertzepzioa gurasoek dutenarekin alboratu eta eztabaida proposatuko dugu.



3.3.2. Nik neurea eta zuk zurea

Sarrera

Amak edo aitak lau urteko haur bati bokadilloa jateko agintzen badio, ez gara harrituko, normala irudituko zaigu, baina hamalau urteko bati esaten badio, zer pentsatuko dugu? Arlo horretan, gutxienez, ez dituela adinak eskatzen dizkion ardurak hartzen pentsatuko genuke... Ohea egitea, gela txukuntzea, ikastea ... inork esan gabe egiten badut...Gauza hauetaz pentsatu behar dugu ...

Helburuak

- Portaera seguruak, osasuntsuak, etikoak, burutu nahi izatea.
- Ardura pertsonalak zeintzuk diren identifikatzen hastea eta nor bere gain hartzea.
- Norberarenak ez diren ardurak identifikatzea. Bakoitzak bere ardurak zeintzuk diren argi izatea.

Metodologia

Bakarka:

A) Galdera hauek erantzun itzazu, baina egia esan behar duzu, alegia, egiten duzuna adierazi, ez pentsatzen duzuna:

1. Astegunetan, goizean, jaiki behar denean:

- a) Amak edo aitak deitzen didate, batzuetan bi edo hiru aldiz.
- b) Gehienetan ordu erdi bat beranduago jaikitzen naiz, eta gero berandu iristen naiz ikastolara.
- c) Nik jartzen dut iratzargailua eta inork ezer esan gabe jaikitzen naiz.
- d) Nik jartzen dut iratzargailua baina jo eta gero ohean gelditzen naiz.
- e) ...

AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzunkizuna

2. Gauean, pijama janzten dudanean, egunean zehar erabilitako arropa:

- a) Han uzten dut, erori den tokian; norbaitek jasoko du.
- b) Aulkian uzten dut, beharbada, berriro erabiliko dut eta.
- c) Zikinak daudenak saskira botatzen ditut eta gainerakoak armairuan gordetzen ditut.
- d) Aulkian uzten ditut txukun-txukun.
- e)

3. Gosaria...

- a) Aitak edo amak prestatzen dute, nik ez daukat denborarik.
- b) Ez dut gosaltzen, goizean ez baizait ezer sartzen ...
- c) Nik prestatzen dut gosaria eta patxadaz gosaltzen dut, eguneko jatordurik garrantzitsuena baita.
- d) Zerbait edaten dut.
- e) ...

1. Hurrengo egunean ikastolara ekarri behar ditudan gauzak motxilan sartzen ditut ...

- a) Askotan, bezperan zegoen bezala hartu eta ikastolara etortzen naiz.
- b) Hobe ez badut begiratzen, ez dut ezer aurkitzen...
- c) Gauean prestatzen dut, hurrengo egunean behar den guztia sartzen dut; eta behar ez dudana etxean, nire mahaian, uzten dut.
- d) Amak prestatzen du nire motxila.
- e)....

2. Dutzatzeko, hortzak garbitzeko...

- a) Amak sekulako pelmada ematen dit dutxatu nadin.
- b) Aitak dutzatzeko esaten dit builaka, bestela ez naiz dutzatzten.
- c) Duxta nire ardura da, nik erabakitzen dut noiz dutxatu, inork ezer esan gabe.
- d) Agindutakoan bakarrik dutzatzten naiz, eta batzuetan ezta horrela ere.
- e) ...

3. Kirola egiterakoan ...

- a) Ez dut kirolik egiten.
- b) Gurasoak agintzen didatelako egiten dut kirola, bestela ez nuke egingo.
- c) Nik prestatzen dut behar dudana arropa, eta ondoren motxila nik hustutzen dut.
- d) Ahal dudana guztietan egiten dut kirola, asko gustatzen zait.
- e) ...

AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzunkizuna

4. Ikastolan nagoenean...

- a) Ahalik eta lan gutxiena egiten dut, besteekin hitz egiten egoten naiz gustura.
- b) Lan egiten dudan itxurak egiten ditut, disimulatzen aritzen naiz, beste gauza batzuetan pentsatzen nagoelako.
- c) Lan egiten dut, ikastolara lan egitera etortzen naiz, horrela etxean lan gutxiago egin behar dut.
- d) Arlo batzuetan bai, besteetan ez, irakaslearen arabera gehiago ala gutxiago egiten dut.
- e) ...

5. Ikastolako lanak etxean egiten ditut ...

- a) Etxera berandu iristen naiz egunero, eta ez dut denborarik ezer egiteko.
- b) Etxeko-lanak egiteko asmoa izaten dut beti, baina TV, *play*-a edo edozer gauzarekin entretenitzen naiz eta gero berandu da etxeko-lanak egiteko.
- c) Egunero egiten dut lan, batzuetan ordu bete eta besteetan gutxiago, baina egunero zerbait.
- d) Amari edo aitari laguntzeko eskatzen diet eta horrela errepikapenak egitera behartzen dut nire burua.
- e) ...

6. Elikadura...

- a) Prestatzen dizkidaten janarietatik gustatzen zaizkidanak jaten ditut.
- b) Egunero lau otordu egiten ditut gutxienez, nik prestatzen dut merienda.
- c) Denetik jaten dut, frutak eta barazkiak ere bai, nahiz eta ez gustatu, nire osasuna zaindu nahi dut.
- d) Berdin zait gauza bat jan edo bestea, ez dut sekula ezer prestatu sukaldean.
- e) Ezin dut egun bat pasa litxarreriarik jan gabe ...

7. Telebista ikusterakoan ...

- a) Asko gustatzen zait, egunero bi ordu baino gehiago ikusten dut.
- b) Gaueko programak gustatzen zaizkit batez ere.
- c) Programa jakin batzuk ikusten ditut eta kitto.
- d) Nire gelan telebista daukat eta beti piztuta egoten da.
- e) ...

AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzunkizuna

8. Aisialdian...

- a) Aisialdian kalean egoten naiz.
- b) Etxean nagoenean *play*-arekin, ordenagailuarekin, edo beste zenbait gailuekin jolasean ibiltzen naiz.
- c) Zaletasun propioak ditut, eta horietan aritzea gustatzen zait, horrela erlaxatu egiten bainaiz.
- d) Denbora librea nik antolatzen dut, ikasteaz gain, kirola, musika eta abar egiten dut.
- e) ...

9. Ohera joateko orduan...

- a) Amak edo aitak ohera joateko agindutakoan joaten naiz.
- b) Nahi dudanean joaten naiz ohera.
- c) Hamar t'erdietan joaten naiz ohera egunero.
- d) Goiz joaten naiz ohera baina gero han egoten naiz jolasten, lo egin gabe.
- e)...

10. Asteburutan...

- a) Gehiena gustatzen zaidana lagunekin ateratzea da.
- b) Gurasoak batzuetan joaten dira edo egun pasak egitera, baina ni etxean gelditzen naiz.
- c) Nire inguruan dagoen planik onena aukeratzen dut egiteko, edo lagunekin edo familiakoekin
- d) Ez naiz etxean gelditzen sekula, inork ez badu ezer egiten kiroldegira joaten naiz, edo bizikletan ibiltzera, edo norbaiti deitzen diot zerbait egiteko.
- e)

11. Nire gauzak, armairua, apalak, gela, ikastolako mahaia ...

- a) Inoiz ez dut ezer aurkitzen, ezin ditut gauzak ordenatuta mantendu. Ez dago toki bat gauza bakoitzerako.
- b) Beti txukuntzen eta ordenatzen ari naiz, eta hala ere, beti dena desordenatuta dago.
- c) Badakit gauza bakoitza non den eta bere tokian mantentzen saiatzen naiz, ez dut denbora asko pasatzen ordenatzen, gauzak beti bere tokian uzten ditut eta.
- d) Gurasoek ordenatzen dute nire gela noizean behin, eta gero nik ez dakit inoiz non dauden gauzak eta edozein tokian uzten ditut.
- e) ...

AUTONOMIA EMOZIONALA
Erantzunkizuna

Orain kontatu itzazu emaitzak, eta hemen jarri. ...

- a
- b
- c
- d
- e

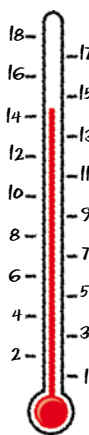
B) Termometroak

Hamahiru edo hamalau urteko neska edo mutil batek, ardura jakinak ditu arlo pertsonalean (elikadura, garbitasuna, kirola, denbora librea...), familian (etxeko-lan batzuk egin behar ditu, etxekoekin ere hainbat ardura ditu) arlo akademikoan (ikasketak), eta sozialean (lagunekin).

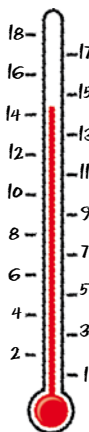
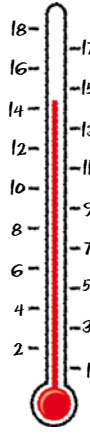
Pentsa ezazu zure zein den zure ardura maila arlo bakoitzean eta termometroak marraz itzazu. Nerabea izanik arlo batzuetan edozein gazteren maila izango duzu, eta bestetan, berriz, behar bada haur baten maila izango duzu. Hori da aztertu behar duzuna.

Horren arabera lau termometro marraz itzazu, bakoitzak hamazortzi marra dituen eta margotu ezazu atal bakoitzean lortzen duzun maila:

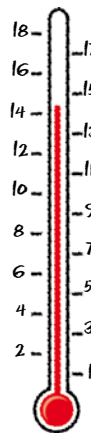
ARLO PERTSONALA



ARLO AKADEMIKOA



ARLO SOZIALA



ARLO FAMILIARRA

Termometro hauek eredu gisa erabil daitezke: Dagozkion arduraren arabera, marrazki ezberdinak itsatsiko ditugu. Gero eta ardura handiagoa, zenbaki handiagoaren ondoan egongo da marrazkia:

Arlo pertsonala: etxea-familia, lagunak, ikasketak, lehenengo termometroaren inguruan



AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzunkizuna

egongo diren irudiak honakoak dira: nerabeak gela txukuntzen, dutxatzen, kirola egiten...;

Bigarrenen: sukaldian lanean, mahaia jartzen, basura jaisten...

Hirugarrenean: lagunekin bizikletaz ibiltzen, telefonoz hizketan, lagunari lepotik heltzen...

Laugarrenean: mutil nerabea ikasten, neska bat gela aurrean hizketan, motxila prestatzen....

Talde txikian

Hiruzpalau laguneko taldeak egin eta arazo hau konpontzen saiatu behar duzue:

- Zeintzuk dira hamahiru edo hamalau urteko nerabe baten ardura zuzenak arlo pertsonalean? (hemen ahalik eta gehien zehaztea komeni da).
- Zeintzuk etxea-familia arloan?
- Zeintzuk lagunekin?
- Zeintzuk dira arlo akademikoan ditugun ardura zuzenak?

Talde handian

Taldeetan atera diren arlo bakoitzeko ardurak zerrendatuko ditugu eta kartoi mehe batean idatzi.

Ondoren hainbat ardura lehenetsi egingo ditugu, puntuazio jakin bat emanez; ikasle bakoitzak hiru aukeratuko ditu eta bakoitzari puntu bana emango diogu. Honela hamalau urteko nerabe batek izan behar dituen ardurak definituta geldituko dira. Ikasle bakoitzak etxera eramango du zerrenda gurasoekin komentatzeko.

Baliabideak

- Ikasle bakoitzarentzat: galdeketa, lau termometroak eta talde handian atera dena jasotzeko fitxa
- Talde lanerako galderak, arbelean edo paperean.
- Lau kartoi mehe, talde handiko lana egiteko.

Iraupena

Beharbada ordubete ez da nahikoa izango. Hemen ardura zuzenak besterik ez dira lantzen.

Denbora sobran gelditzen bada, senideekin edota lagunekin ditugun ardurez hitz egin dezakegu. Eta, azkenik, gureak ez diren ardurak eta kezkatzen gaituztenak zeintzuk diren aztertu beharko genuke.

Orientazioak

Ikasleek galdeketa eta termometroak betetzen dituztenean, irakasleak ez du begiratuko, ikaslearen gauza baita.

Arduren gai hau oso garrantzitsua denez, gurasoen bileran gaia modu beretsuan landu beharko genuke.

3.4. Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki analizatzeko gauza izatea

3.4.1. Neurea bai dela nobedosa!

Sarrera

Gizarteak gurpil batean sartzen gaitu, kontsumoaren gurpilean, hain zuzen. Zein jantzi erabili behar ditugun, zein apaingarri, zein kosmetika produktu... Batzuetan, horiek erabiltzea ezinbestekoa iruditzen zaigu, baldin eta talde jakin batetako partaide izan nahi badugu, eta geure buruarekin gustura sentitu nahi badugu... Baina, kontuz! Neurria hartzen jakitea garrantzitsua da, neurririk hartu ezean, kontsumo tasa itzeletara eraman baikaitzake.

Helburuak

- Ondo eta "guay" sentitzeko komunikabideek saltzen dizkiguten produktu eta marka guztiak beharrezko ez ditugula jabearaztea.
- Publizitatea zentzu kritikoz analizatzea.
- Telebista, irrati, aldizkari eta abarrek aditzera ematen dizkiguten hainbat mezu gezur hutsak direla konturatzea.

Metodologia

Banaka:

Ikasle bakoitzari argazki bana banatuko diogu, eta horrekin batera argazkiari buruzko galdera batzuk emango dizkiogu, horien erantzunak fitxan erantzun ditzan.

Talde txikian:

Norberak bere galderak erantzun ondoren, talde txikitan bilduko dira. Talde horietako bakoitzak idazkari bat izango du, eta horrek erantzun guztiak bildu ondoren, horietatik ondorioak aterako dituzte.

Talde handian:

Talde txiki bakoitzeko idazkariak taldeak ondorioztatu duena ozen irakurriko du, eta gelakide guztien artean, ariketa nolabait laburbiltzen duen eslogana sortuko dute.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki analizatzeko gauza izatea

Hitzetatik ekintzetara:

Hurrengo saioan modelo desfilea egingo dute, baina ez da izango edonolako desfilea! Talde osoak parte hartuko du, nahi bezala parte hartu ere; izan ere, desfile honetarako bakoitza nahi duen moduan jantziko da, ez dago zertan “modan” egon beharrik. Dena den, norbait hala jantzita etorriko balitz, jakina, errespetatu beharko genuke.

Baliabideak:

- Folioa.
- Boligrafoa.
- Kartoi mehea.
- Arropa.

Orientazioak:

Argazkiak analizatzen ditugunean, kontuz ibili behar gara, inor mindu ez dezagun, izan ere, gelakideren bat “markadun” arroparekin jantzita etor daiteke eta.

Desfilean parte hartzea ez da derrigorrezkoa izango, ikasleei parte hartzeko gonbita luzatuko diegu, baina inor behartu gabe.

Talde txikitan lan egiteko orduan, ordezkaria hautatzen dugunean boluntariorik dagoen galdetuko dugu, bestela talde bakoitzak berea aukeratuko du.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki analizatzeko gauza izatea

NEUREA BAI DELA NOBEDOSOA



GALDEKETA

- ¥ Zer pentsarazten dizute argazki hauek?
- ¥ Horrelakoa izatea gustatuko al litzazuke? Zergatik?
- ¥ Horrela janzteak hobeto sentiarazten al zaitu?
- ¥ Zein nolako balorea ematen diozu janzkerari? Zergatik?

Idatz itzazu taulan moda jarraitzearen alde positibo zein negatiboak:

ALDE POSITIBOAK	ALDE NEGATIBOAK

AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki analizatzeko gauza izatea

NEUREA BAI DELA NOBEDOSOA



GALDEKETA:

- ¥ Zer pentsarazten dizute argazki hauek?
- ¥ Zapatila, zapata, markako arropa gustura janzten al dituzu? Ala berdin zaizu? Zergatik?
- ¥ Horrela janzteak hobeto sentiarazten al zaitu?
- ¥ Markako jantziak, ordularia izanez gero, zoriontsuago sentitzen al zara? Zergatik?

Idatz itzazu taulan modan jarraitzearen alde positibo zein negatiboak:

ALDE POSITIBOAK	ALDE NEGATIBOAK

AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki analizatzeko gauza izatea

3.4.2. “Gizartea larrutzen”

Gaur egun komunikabideen munduan bizi gara. Komunikabideak, sarritan, informatzaile izaera gainditu eta iritzi sortzaile bilakatu dira. Komunikabideek bitarteko ugariak eta eraginkorrak dituzte iritzia sortu eta gu guztiok iritzi horren atzetik jartzeko: Eskola bera ere zenbaitetan iritzi mediatikoen baldintzapean bizi da. Gazteak dira gehienetan komunikabideen mezuen hartzaile zuzenenak. Eskolatik zaila egiten zaigu multimediak eta komunikabideak bezain eraginkorrak izatea. Baina egiteko handia dugu eskuartean; hau da, gazteei bitarteko anitzen bidez helarazten zaien informazio eta mezuak irakurtzen irakastea eta jasotzen dugun hori interpretatu eta ikuspegi kritikotik barneratzea, nork bere iritzi propioa eginez.

Helburuak

- Zentzuen bidez jasotzen ditugun mezu guztiak bere testuinguruan kokatzen ikastea.
- Mezuaren esanahi objektiboa eta mezuaren helburuak, asmoak, interpretatzen ikastea.
- Mezuaren ikuspegi kritiko lantzearen bidetik, norberak bere iritzi propioa osatzea.

Metodologia:

Banaka:

Ahozko, idatzizko edo ikus-entzunezko testuen irakurketa eta ulermen objektiboa egingo dugu.

- Ondo irakurri eta irudiak ondo behatu.
- Hitz eta elementu ezezagunen esanahia argitu.
- Ondo ulertu denean, ez nolanahi, hurrengo pausoari ekin.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki analizatzeko gauza izatea

Talde handian:

Hausnarketa bultzatuko dugu, teknika ezberdinak erabiliz:

- Testuen gaineko ideia jasa.
- Testuan agertzen diren ideiak eman eta arbelean jaso: lehen mailako eta bigarren mailako ideiak.
- Testuaren azterketa egin:
 - Zein da igorlea?
 - Zein da hartzailea?
 - Zein da testuingurua?
- Testuaren gaia zein den esaldi batean jaso.
- Igorlearen intentzioa edo helburua bereizi.
 - Zertarako idatzi edo egin da testu hau? Zer lortzeko?
 - Igorleak erabili dituen baliabideak aztertu.
 - Irudiak
 - Argudioak
 - Beste baliabideak: tipografia, hitz gakoak,
- Iritzi kritikoa osatzeko bidea

a) Abiapuntua:

Igorlearen jarrera, tonua (serioa, umoretsua, kritika, hausnarketa, ironia, adiskidetasuna...) nolakoa da?

- Erabilitako baliabideak, egokiak al dira azaldutako helburua lortzeko?
- b) Argudiaketa:
 - Igorlearekin ados edo ez zaude? Zertan bai edo zertan ez? Zergatik?
 - Igorlearen mezuari zein alde on ikusten diozu? Alde txarrik?
 - Zer argudio edo arrazoi duzu alde edo aurka egoteko?
- c) Ondorioa: Zure iritzia zein da?

Iraupena

Bi saio

Baliabideak

Fitxa eta testuak

AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki analizatzeko gauza izatea

Orientazioak

Lehen aipaturiko helburuak lortzeko gazteek prozedura horiek barneratzea eta egunerokotasunean txertatzea behar beharrezkoa dugu.

Hemen aurkezten dugun prozedurak ahozko, idatziko edo ikus-entzunezko euskarria behar du horri buruzko hausnarketa egiteko eta behar bezala trebatzeko. Arau sozialen gaineko ikuspegi kritikoa barneratzeko modu sistematikoan lantzeko ohiturak sortzea da bidezkoena eta eraginkorra.



AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki analizatzeko gauza izatea

GIZARTEA LARRUTZEN

3.- TESTU IDATZIAK

Emakumeen hilketak eta tratu txarrak lehenesteko arazoa dira

Pilar Sampeiro Bilbon bizi zen 74 urteko emakumearen heriotza, ustez senarraren labankaderek eragina, tamalgarria da edonondik begiratuta. Eta kezagarria, ez baita gertaera bakan bat izan, maiztasun beldurgarrian errepikatzen den gertakari mota baino. Emakumeen kontrako erasoak ohikoak, egunerokoak dira, eta hilketak haien ondorio logikoa. Maiztasunak, baina, normaltasunaren itxura ekartzen du askotan, gizartean eragina izan beharrean.

Hilketa eta tratu txar horien kausak bilatu eta aztertzeko orduan, askotarikoak direla ikus liteke, eta kasu bakoitzean desberdin bat, baina, oro har, ezin ditugu bereizi kausa nagusi batetik, sexu indarkeria eragiten duen horretatik, hain zuzen: gizarte balio zaharkituak, ondorio tragikoak ekarri eta ekartzen dituztenak. Esate baterako, gizonen gaitasuna aldarrikatzen duten balioak. Balio horiek daude atzoko eta antzeko hilketen eta, oro har, emakumei egindako tratu txarren atzean. Hezkuntza zaharkitu batean marnituak, gaur arte transmititu dira. Baina etorkizunari begira ere bada kezkatzeko motiborik. Hezkuntza desberdina jasotzen omen duten gazteen artean eskema horiek, eta horien ondorioak, errepikatzen baitira.

Badira berdintasuna bermatzeko legeak, besteren artean horrelako gertakariak saihestea helburu dutenak. Baina ez omen dago nahiko bitarteko, arazoa nahikoa larria ez balitz bezala, politikarien agendan hauteskunde kanpainetan baino ez egoteko moduko arazoa balitz bezala. Epe luzea ematen zaio haren konponketari, baina bitartean egunero 11 emakumek salatzen dute tratu txarrak jasaten dituztela. Egunero 11k salatzen dute; jasan, askoz gehiagok jasaten dituzte.

Gizartea aurrera omen doa. Zalantzarik gabe teknologiarik dagokionez; baina genero biolentziaren kausak eta benetako konponbideari heltzeko borondate urria ikusita, antzinako garaietan katigatuta dagoela ematen du. Gizartea heritar guztiak osatzen dute, eta hausnarketa lana gizarte osoari dagokio. Baita behar diren neurri guztiak aplikatzeko exijitza eta sexu indarkeriaren kontrako jarrera argia erakustea ere, berdintasunezko gizartea, noizbehinka ahoan ibiltzeko helburu polit bat barik, errealitatea izan dadin. (GARAtik jasoa. 07/03/24)

3.eranskina: pdf

Informea Garatik jasoa

"Médicos sin Fronteras denuncia"

"Las diez crisis más olvidadas del 2006" informea

Ireki pdf EG médicos



3.5. Laguntza eskatzeko gai izatea

3.5.1. Ño, ez naiz gaizki-gaizki moldatzen!

Sarrera

Geure buruarekin pozik, gustura sentitzeko ez dugu motibazioa kanpoan bilatu behar, geure burua animatzen, estimulatzen... ikasi behar dugu. Azken finean, geurea denari eutsi behar diogu. Horrek ez du esan nahi, ordea, estrategia gehiagorik ikasi behar ez dugunik; geurea dena mantendu eta indartzeaz gain, geure burua motibatzeneko estrategiak ikastea onuragarria da.

Helburuak

- Pertsona bakoitza bere burua motibatzeneko, animatzeko... gai dela kontziente izatea.
- Norbere burua estimulatzeneko erabil ditzakeen estrategiez jabetzea.

Metodologia

Banaka :

Ikasle bakoitzak ongi egiten duen ekintza bat identifikatuko du eta ekintza hori besteen aurrean nola egingo lukeen prestatuko du.

Talde txikian:

Bosteko taldeak egingo dira. Talde bakoitzak borobil bat egingo du eta erdian “podium” antzeko bat jarriko dute.

Taldeko partaide bakoitza podiumera igo eta bere ekintza “antzeztu, kontatu edo antzeztu egingo dute. Taldekideek, txalotuz . txistu eginez , animatu egingo dute.

Ondoren ikasle bakoitzak hausnarketa egingo du: bere burua estimulatzen, motibatzen dituen hainbat ezaugarri pertsonal identifikatuko ditu eta ezaugarri hauek hitz eta kolore ezberdinekin lotuko dituzte folio batean. Hitz eta kolore horiek indarra, kemena eta aurrera

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

jarraitzeko gogoazpimarratu behar dute.

Ikasle bakoitzak bere buruari eskutitz bat idatziko dio eta bertan alde zuzenetik landutako guztia islatzen saiatuko da. Bere buruari baimena emango dio ahalik eta ezaugarriarik politenak aukeratzeko.

Talde handian:

Gelakide guztion artean, gelari dagozkion eta gela identifikatu eta estimulatzen duten hitz eta kolore ezberdinekin apainduko dute pareta.

Baliabideak

- Folioa.
- Boligrafoa.
- Kartoi mehea.
- "Fruta" kaxaz eginiko podiuma.
- Eskutitza idazteko paper berezia.
- Txistua, aire-serpentina...

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Talde txikitan egin beharreko lanean, ikasleak ez ditugu derrigortuko podiumera igotzera.

Eskutitza pribatua izango da, norbaitek erakustea edo irakurtzea nahiko balu, utzi egingo diogu, bestela gorde egingo dute.

AUTONOMIA EMOZIONALA
Laguntza eskatzeko gai izatea

3.5.2. Bat eta bat hamaika da

Sarrera

Arazo bat daukat, baina nire lagunari kontatuko diot? Ikasteko asko daukat, nire amari laguntza eskatuko diot? Triste nago eta nori kontatuko diot? Beldurra dudala kontatzen badiot, koldarra naizela pentsatuko du?. Noiz konpondu behar dut nik bakarrik neure buruarekin, neure arazoekin? Noiz eskatu behar dut laguntza? Nori eskatuko diot laguntza behar dudanean?...

Askotan ez gara gai sentitzen zerbait egiteko, baina ez dugu laguntza eskatzen, nahiz eta egin beharrekoa inportantea izan. Eta bestetan aldiz, laguntza eskatzen dugu txorakeri bat egiteko ...

Helburuak

- Ahal den neurrian gauzak bakarrik egiteko gauza izatea baloratu.
- Zenbaitetan, laguntzarekin urrutiago iritsi gaitezkeela ikasi eta frogatzea.
- Talde gisa funtzionatzea.
- Laguntza eskatzea eta ematea.

Metodologia

Bakarka:

Hausnarketa pertsonala egingo da, saio hasieran.

1. Nire ardurak burutu ahal izateko laguntzarik behar al dut? Eskatzen al dut?
2. Zein gauzatan eskatzen dut laguntza? Zeinetan ez?
3. Eskatzen ez dudan gauzetan gehiago lortuko al nuke laguntzarekin?
4. Bbesten norbaiti zerbaitetan lagundu diezaioket?
5. Laguntza behar dudanean, nori eskatzen diot, zein da nire "A EKIPOA"?
6. Une honetantxe zertan beharko nuke laguntza? Pentsatu arlo guztietan: akademikoan, pertsonalean, sozialean, familiarrean...
7. Une honetan zertan eskaini dezaket laguntza? Arlo guztietan pentsatu orain ere...

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

Ondoren, karta neurria duten kartoi mehe gorriak eta berdeak emango zaizkio ikasle bakoitzari, lau edo bost kolore bakoitzeko.

Karta gorrietan ikasleek dituzten beharrak idatziko dituzte, karta bakoitzeko bat. Beharrak oso zehatzak izan behar dira.

Karta berdeetan eskainiko luketen laguntza adieraziko dute.

Karta guztiak sinatuko dituzte.

Kartak betetzen hasi aurretik, denon artean zerrenda bat egin dezakegu arbelean, eta ondoren, zerrenda honetatik esaldia aukeratu edo beste bat asmatu dezakegu.

Adibidez:

Nik zertan behar dut laguntza, Nik zertan lagundu dezaket?

- Matematikako ariketak egiten.
- Ingeleseko lanak egiten
- NATUREKO EDUKINAK IKASTEN.
- Jolastorduan elkarrekin jolasten.
- Besteak zurekin sartzen direnean.
- Etxerako, ikastolarako bidea elkarrekin egiten.
- Beste lagun batzuk aurkezten.
- Etxeko-lanak egiten.
- Bizikletaz txangoa egiten.
- Teniseko partida bat jokatzen.
- Merienda bat antolatzen
- Pelikula bat ikustera joaten
- Makillatzen erakusten
- Apala txukuntzen
- Lanak antolatzen
- Aurkezpen bat prestatzen.
- Gitarra jotzen irakasten.
- Mozorro bat egiten.
- Norabaitera joaten.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

Ondoren karta gorri guztiak kaxa gorri batean sartuko dira, eta karta berde guztiak kaxa berdean.

Talde txikian:

Gelak izendatutako komisio batek, hau da, lau edo bost ikaskidek osatutakoa, edo gelako ordezkarien taldeak, karta guztiak aztertuko ditu eta bikoteak egingo ditu, eskaera eta eskaintza bera duten kartak elkartuz.

Ez da posible izango eskaera eta eskaintza guztiak gauzatzea, baina posible den neurrian ikasle, bakoitzari bat eskainiko zaio.

Talde handian:

Bikoteak egin dituen komisioak, ahoz gora, bikoteen izenak esango ditu eta kartak emango dizkie.

Bikoteak elkartu egingo dira kartatan idatzitakoa non, noiz eta nola gauzatuko duten zehazteko.

Denbora pasa eta gero, elkarrekin egindako lanaren balorazioa egingo da: Nola sentitu zarete besteari laguntzen? Nola sentitu zarete lagundu zaituztenean? ...

Baliabideak

Karta neurriko kartoi mehe gorriak eta berdeak, bakoitzeko lau ikasle.

Kaxa gorria

Kaxa berdea.

Iraupena

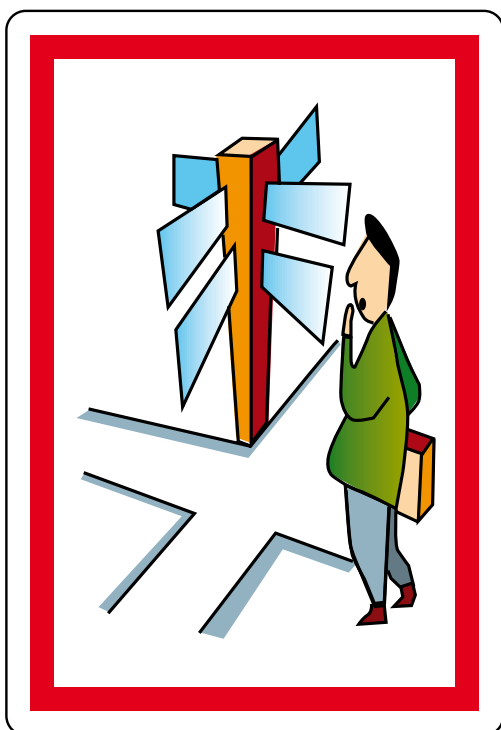
Saio bat

Orientazioak

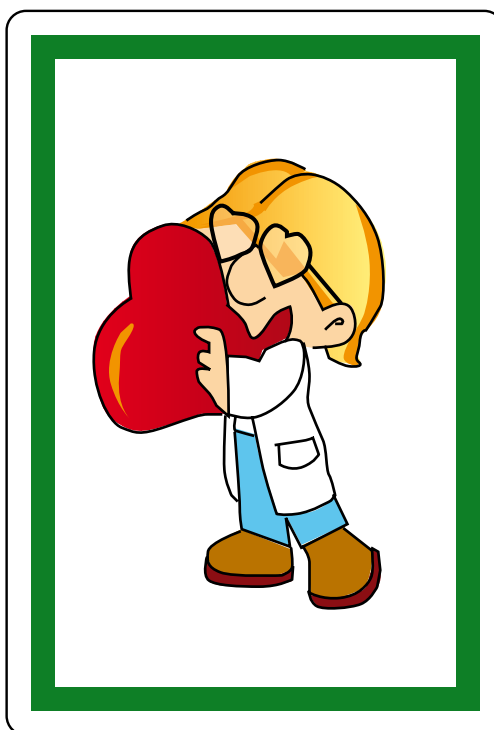
Hiru edo lau saio labur gomendatzen ditugu: bat talde handian egiteko, gero komisioa biltzeko eta beste saio bat talde handiaren antolamendurako. Beste egun batean guztiaren balorazioa egingo da.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea



karta gorria



karta verdea

4. TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

4.1. Kortesiaren garapena

4.1.1. Egunon, sar naiteke?

Kortesiako eta heziera oneko arauak

Gure artean, sarritan ez ditugu erabiltzen kortesia eta giza heziera ona erakusten duten esamoldeak. Ezezagunekin eta harreman formaletan, aldiz, neurri handiz erabiltzen ditugu. Gure solaskideekin erabiltzen ditugun esamoldeek eta jarrerak komunikatzeko modua adierazten dute. Guk esaten dugunaz gain, nola egiten dugun, gure keinuek, gorputzaren jarrerak eta baita erabiltzen ditugun kortesiako esamoldeek ere, esanahi berriak eranstean dizkiote gure jardunari. Horretan datza, hain zuzen, kortesiako arauak ezagutu eta erabiltzeak duen garrantzia.

Helburuak

- Kortesiako arauen erabilerak, gure arteko komunikazioan duen garrantziaz jabetzea.
- Arau hauek noiz eta nola erabili daitezken ikastea.
- Gure eguneroko praktikan, eguneroko komunikazio egoeretan, modu naturalean txertatzea.

Metodologia

Talde handian

Erabilienak diren arau eta esamoldeak osatuko ditugu. Hona hemen batzuk:

- Agurra: “Kaixo”, “egunon”, “.....jauna”, “agur”, “gero arte”...”egun ona pasa” “Ondo lo egin”
- Nonbaiten sartzeko: atea jo eta “sar naiteke?”...
- Eskertza: “eskerrik asko”, “benetan eskertzen dizut”, “asko estimatzen dut”
- Interesa erakutsi: “zer moduz?” “Ongi etxean?”...” “eskuminak eman”
- Barkamena: “Barkatu”, “barkatu baina...”

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

- Eskaera: “Mesedez”
- Baietza eta ezetza: “Zuk diozuna onartzen dut” “Zuk hori diozu, baina nik...”
- Nor bere izenez deitu: “Aizu...”

Ondoren egingo dugun ariketan irakasleak istorio bat kontatuko du. Gelako ikasle bat istorio horretako protagonista izango da. Gertaera horiei buruzko solasaldietan gelako beste ikasleek ere parte hartuko dute.

Lehen aipatutako kortesiazko arauak istorio honetako elkarrizketetan txertatzea da jardueraren helburua. Ikasleak beren aulkietan eserita egongo dira.

Protagonista izango dena, batetik bestera mugituko da eta irakasleak istorioa kontatzen duen bitartean, geldiune bakoitzean, eskatzen dizkieten kortesiazko arauak erabiliko ditu. Geldiune bakoitzean ikasle bat egongo da eta harekin mantendu beharko du solasa.

Protagonista batek egoera guztiak irudikatzen dituenean, beste ikasle bat izango da protagonista eta horrela nahi duten guztiek.

Istorioaren kontakera:

- “(1)Uztailaren 5a da. Gaur goizean ikastolara joateko plana eginda zenuen lagunekin, baina iratzargailuak ez du jo eta amak esnatu zaitu (amari egunonak eman, eskerrak deitzeagatik, eta gertatu zaizuna kontatu).
- (2) Gosaltzera etorri zara. (ama berriro eskertu egin dizun mesedeagatik)
- (3) Gosaria prest zenuen mahaiari (eskertu) Gosaldu eta joan zara (ama agurtu)
- (4) Trenera joan zara, berandu. Leihatila itxita zegoen (mesedez eskatu leihatila irekitzeko, txartela hartu, eskertu eta agurtu..)
- (5) Trenean zain zenituen lagunak eserlekua gorde dizute (barkamena eskatu berandu iristeagatik, eskertu eserlekua hartzeagatik, kontatu gertaturikoa...)
- (6) Trenean pertsona heldua sartu da. Zuk utzi diozu eserlekua. (agurtu eta eskaini eserlekua)
- (7) Trenetik jaistean bidaiari bat bultzatu duzu nahi gabe. (Barkamena eskatu, minik hartu duen interesa erakutsi eta agurtu)
- (8) Autobusa hartu behar duzu hondartzaraino ailegatzeko, txoferrak zu iritsi arte itxoin du. (eskertu, mesedez txartela eskatu eta ordaindu).
- (9) Hondartza parean jaitsi nahi duzu (mesedez geratzeko eskatuko diozu, eskertu eta agurtu)

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

- (10) Lagunekin hondartza parean jaitsi zara, aspaldi ikusi gabeko familiarteko batekin topo egin duzu. (izenez agurtu, bera eta familiarekiko interesa erakutsi, zertan ari zareten esplikatu, goraintziak eman eta agurtu)
- (11) Hondartzara sartu zarete, etzanda zegoen pertsona bati nahi gabe hondarra bota diozue. (Barkatzeko eskatu)
- (12) Baloiarekin jolasten ari zaretela, baloia erori zaizue eta udatiar bat jo duzue. (Barkatzeko eskatu).
- (13) Eguerdi aldera patata eta freskagarri saltzailea pasa da. (Mesedez etor dadin deitu diozue, erosi , eskertu eta agurtu)
- (14) Arratsaldean, ohartu zara poltsa, dirua eta argazki makina falta zaizkizula. Hondartzako udaltzainari gertaturikoa kontatu diozu. (Agurtu, gertaera kontatu eta mesedez laguntza eskatu)
- (15) Udal bulegoetara bidali zaituzte salaketa jartzera.(Eskertu eta agurtu)
- (16) Sarrerako udaltzainari galdetu diozue salaketa non jar daitekeen. (eskaera mesedez, eskertu eta agurtu)
- (17) Bulegora sartu zarete.(atea jo, sartzeko baimena eskatu, agurtu, gertatu zaizuen kontatu, laguntza eskatu, salaketa jarri, eskertu eta agurtu)
- (18) Irteterakoan bokata bat erosi nahi duzu, ez duzu dirurik, laguneri eskatu. (mesedez, itzuliko diozunaren konpromisoa hartu eta eskertu)
- (19) Tabernara sartu eta bokata eta freskagarria eskatu dituzu (mesedez, eskertu eta agurtu)
- (20) Itzulerako trena hartzeko txartela erosi duzu (mesedez eskatu, ordaindu eta eskertu)
- (21) Trenetik jaisterakoan, lagunak agurtu (biharamunerako geratu eta agurtu)
- (22) Etxean, kontatu eguneko pasadizoak. Afaria goxoa dago (eskertu)
- (23) Lotaratzerakoan etxeoak agurtu.

Iraupena

Saio bat edo gehiago egin daitezke, nahi adina ikasle- protagonisten arabera.

Baliabidea

Ikasgelan bertan egin daiteke.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

4.1.2. Mesedez, utziko al didazu?

Sarrera

Zer gertatuko litzateke gauzak eskatzerakoan, iritzia ematerakoan edo, edozer gauza esaterakoan modu zakarra erabili ordez, modu samurra erabiliko bagenu... "mesedez", "eskerrik asko", "barkatu", "egunon" ... hitzak erabiliko bagenitu?. Berdin erantzungo al luke gurekin dagoen pertsonak, ala ez?

Helburuak

- Hezibide oneko portaerei merezi duten garrantzia ematea eta testuinguru bakoitzean erabili behar den portaera zein izan behar den bereiztea.
- Oinarrizko gizarte trebetasunak menperatzea: entzun, diosal egin, agur esan, eskerrak eman, mesede bat eskatu, barkamena eskatu.
- Besteekin hitz egiterakoan, guk esaten duguna argi eta garbi esateaz gain, besteari entzuteko prest egotea (hitza kendu gabe, barre egin gabe, kritikatu gabe, iritzirik eman gabe, aholkurik eman gabe).

Metodologia

Bakarka:

Norbait ezagutzen dugunean, berarengandik jasotzen dugun lehen iritziaren arabera laguntzat hartuko dugu, ala ez. Harekin lan bat egin ahal izateko edo zerbait kontatu ahal izateko egokitzen edo desegokitzen joko dugu. Jasoko dugun iritzia zerikusi zuzena du pertsona horrek erakusten duen gizalegearekin.

Hemen heziera oneko hogeita sei arau dituzu, irakur itzazu hausnartuz, eta pentsatu duten garrantziaz:

1. Jendea dagoen gela batean sartzen bagara edo lagun talde batengana hurbiltzen bagara, egunon, arratsaldeon, gabon, ... esango dugu. Alde egiten dugunean, berriz, agur, gero arte, bihar arte,... esango dugu.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

2. Zerbait eskatzen dugunean “mesedez” esango dugu. Eta ematen digutenean, berriz, “eskerrik asko”.
3. Ez dugu inoiz besteen huts egiteez hitz egingo, ez eta besteen ohitura txarrei buruz. Beste bati buruz zerbait esan behar badugu, bera aurrean dagoenean esango dugu, edo bera aurrean dagoenean esango genukeena esango dugu, ez gehiago.
4. Ez ditugu besteen gauza txarrak esango, ez eta geureak ere; jende askoren aurrean gaudenean batez ere. Gauza txarrak pertsonalitatearen ezaugarri negatiboak izan daitezke, portaera txarrak, eta abar.
5. Norbait bere burua gorai patzen ari bada, ez diogu hitza kenduko, ados ez egon arren. Gure iritzia beste bat bada ere, ez diogu bat batean oker dabilela esango.
6. Gauzak eztabaidatzean, eztabaida hori guretzat garrantzitsua den baloratuko dugu. Eztabaida horrek ez badigu onurarik ekarriko, hobe da ez eztabaidatzea. Eztabaidatzea eztabaidatzeagatik ez da lagungarria.
7. Kanean norbaitek agurtzen bagaitu eta guk ez badugu ezagutzen, ez diogu esango ez dugula ezagutzen. Guk ere agurtuko dugu eta kito.
8. Ez diogu inori bere gauza txarrei buruz galdetuko, edo egin dioten gauza txar bati buruz galdetuko, edo arazo bati buruz galdetuko. Berak aukeratuko du noiz eta nori kontatu, kontatu nahi duena.
9. Pertsona asko elkarrekin daudenean ez dugu pertsona bat gehiegi gorai patuko beste guztiak maila berekoak badira, gaizki sentitu daitezke eta.
10. Ez da berdin tratatu behar laguna, senidea, gurasoa, irakaslea, zuzendaria, aiton-amona... Pertsona eta testuingurua kontuan hartu behar dira eta hizkera egokitu.
11. Nahiz eta konfiantza handia izan norbaitekin, gertuko tratua gu biok bakarrik gaudenean erabiliko dugu trataera berezia, ez beste pertsona batzuekin gaudenean.
12. Jokoan ari garenean, ez gara haserretuko galtzen badugu, eta ez dugu atsekabea adieraziko. Irabazten badugu ere, ez dugu sekulako poztasuna adieraziko, besteei min ez ematearren.
13. Etxean gaudenean, ez dugu besteak molestatuko dituen zerbait egingo.
14. Besteen etxean gaudenean, nahiz eta konfiantza osoa eduki, ez dugu molestatuko dien ezer egingo.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

15. Une oro, portaera guztietan, gure heziera ona erakutsiko dugu. Ez ditugu soinuak egingo mukiak tragatuz, edo puzkarrak boteaz... Ez da egokia mukiak behatzarekin ateratzea edo azazkalak jatea.
16. Soinean daramagun arropak asko esaten du gure buruaz, txukuna, garbia baldin badago, edo zikina baldin badago, irudi desberdina emango dugu. Arropa motak ere, gauza asko adierazten ditu.
17. Gure gorputzaren txukuntasuna ere berehala antzematen den zerbait da. Ilea, hortzak, gorputzaren usaina, itxura, ondo zaindu beharreko gauzak dira.
18. Jatorduetan, mahaian gaudenean badira kontuan hartzeko arauak ere: soinurik atera gabe jatea; besteekin batera hastea; edaria eskaintzea; janaria prestatu duenari eskerrak ematea; denek bazkaria bukatu arte mahaian egotea, denekin hitz egitea...
19. Elkarrizketa batean gure burua aipatu nahi dugunean, azken tokian esango dugu: "...Ainhoa, Julen, Aitor eta ni joan ginen".
20. Bulego batean sartu behar dugunean, atea jo edo baimena eskatuko dugu sartzeko; baimena dugunean bakarrik sartuko gara.
21. Autobusean edo trenean, adineko pertsona bat edo haurdun dagoen emakume bat zutik badoa, gure eserlekua eskainiko diogu.
22. Pertsona bat hitz egiten ari bada, ez diogu hitza kenduko bat-batean, bukatzen duenean hartuko dugu hitza.
23. Ez dugu beti gure buruaz hitz egingo, eta gutxiago gertatzen zaizkigun desgraziak kontatzeko. Ondoan dugunari bere gauzez hitz egiteko aukera emango diogu.
24. Puntualtasuna oso inportantea da; hasitako saio batean sartzen banaiz, barkamena eskatuko dut; berandu baldin banao zita batera, deitu egingo dut nire arrazoiak azaltzeko. Ordu laurden bat itxaron eta gero pertsona batek alde egiteko eskubidea dauka.
25. Autobusaren paradan, denda batean,... nire txandaren zain egongo naiz, nire aurretik etorri direnen aurretik pasa gabe.
26. Ez dugu beste bati hitz egiterakoan ahotsa altxatuko, ez eta irainduko ere; bestea builaka ari bazaigu ere, horrek ez digu guk gauza bera egiteko eskubidea ematen.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

Hauek arau batzuk besterik ez dira, askoz gehiago daude eta bizitzako egoera bakoitzean nola jokatu behar den jakiten laguntzen digute. Baina orokorrean zera esan daiteke: heziera ona, alde batetik, besteak kontuan hartzen dituen portaera da; eta bestetik, norbere burua besteen gainetik edo aurretik jartzen ez duen portaera da.

Pentsatu honi buruz:

- *Nola hobetuko litzateke gure bizitza, inguruan ditugun pertsona guztiak eta guk geuk, beti, edo ahalik eta gehienetan, heziera oneko portaera erakutsiko bagenu?*
- *Arau hauek guztiak garrantzitsuak al dira zuretzako, edo badaude zure ustez besteak baino garrantzitsuagoak direnak? Aukeratu zuretzat garrantzitsuenak diren bost arauak.*
- *Ba al dago portaeraren bat garrantzitsua dena eta hemen azaltzen ez dena? Idatzi falta diren guztiak.*

Talde txikian:

Askotan egiten ditugun, baina ezertan laguntzen ez diguten portaerak aztertuko ditugu, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 12, 21, arauekin zerikusia dutenak. Hau da, egin behar ez genituzkeen adibideak jarriko ditugu:

3
4
6
7
8
9
12
21

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

Talde handian:

Gure gelarako nahi ditugun arauak aukeratuko ditugu: ikasle bakoitzak bi arau idatziko ditu bi "Post-it" orritan eta arbelean itsatsiko ditu. Lan hau egiten ari diren bitartean inork ez du besteen araei buruz iritzirik emango.

Arbeleko guztiak irakurriko dira eta, ondoren, banan-banan, ikasleak arbelera aterako dira eta hiru aukeratuko dituzte marratxo bat marraztuz.

Puntuazioen arabera ordenatuko dira eta garrantzitsuenak horma-irudi batean idatziko ditugu.

Iraupena:

Saio bat edo bi

Baliabideak:

"Post-it" orriak.

Arauen fitxa.

Kartoi mehe bat.

Orientazioak

Ikasleek gelarako sortu eta adostu dituzten arauak, horma-irudian jartzea komeni da.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

4.2. Enpatia

4.2.1. Konprenitzen haut, neska! Ulertuko ez haut, ba!

Sarrera

Ikasleek kontzientzia soziala gara dezaten nahi badugu, indarkeria bidezko jokabideak eta ekidin nahi baditugu, ezinbestekoa da enpatia deritzon trebetasuna lantzea, hau da, gainerakoek sentitzen dituzten emozioak ulertzeko gai izatea.

Helbururak

- Geure emozioak identifikatu ostean, besteenak ere identifikatzeko gai izatea.
- Egoera jakin batean, beste pertsona batek senti dezakeena ulertzeko gai izatea.

Jarduera

Banaka:

Ikasleei abesti zatiak (abesti bat baino gehiagoren zatiak) jarriko dizkiegu entzuteko. Abesti zati guztiak entzun eta gero, ikasleek bat aukeratuko dute. Segidan, aukeratu duten abesti horri buruzko hausnarketa egingo dute. Lan hori bideratzeko, hona galdera batzuk: :

- Zein izan da abesti hau aukeratzearen arrazoia ?
- Zein mezu transmititu nahi izan digu, zure ustez, abestiaren egileak?
- Transmititu nahi izan digun mezua kontuan izanda, zein egoera emozionaletan egongo zela uste duzue egilea?
- Zeinek idatzi ote du abestia? Neska ala mutil batek? (genero ikuspegia lantzeko primerako galdera)
- Zergatik idatzi ote du? Zer adierazi edo konpartitu nahi izan ote du?
- Abesti hori entzun duzunean, ezer sentitu al duzu? Zer? (EZ AHAZTU INDIFERENTZIA ERE SENTI DAITEKEELA!)
- Abestia idatzi duena hemen, gure artean, bagenu zer galdetuko zenioke?
- Zuk zeuk zer mezu transmitituko zenioke berari?

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

Talde txikitan:

Abesti zati bera aukeratu eta horren gaineko hausnarketa egin dutenek talde bat osatuko dute.

Taldean bildutakoan iritziak elkartrukatu dituzte.

Iritzi ezberdinak elkar trukatu dituztenean, talde bakoitzak abestiak adierazten dituen sentimenduak ulertu eta gero "collage" bat egingo du .

Eztabaida:

Taldeka, talde bakoitzak aukeratu duen abestia besteen aurrean adieraziko du, abestiak aditzera eman nahi dituen sentimenduak antzetzuz.

Taldekideen abestiak eragin dizkien emozioak zeintzuk izan diren azalduko dute.

Honako taula honetan azalduko dute:

ABESTIAREN IZENA	TRASMITITZEN DUEN EMOZIOA

Baliabideak

- Abesti zati ezberdinak aldezturik aukeratu
- Papera
- Arkatza
- Margoak
- Mikrofonoa

Orientazioak:

Ikasle bakoitzak abestia entzutean sentitzen duen emozio hori errespetatzea oso garrantzitsua da.

Musika ikasleek ekar dezakete, edota irakasleak ere aukeratu dezake egokia iruditzen zaiona.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

4.2.2. Eta zuk zer pentsatzen duzu?

Sarrera

Askotan ez dakigu gure ondokoak nola dauden, pozik ote dauden, arazoren bat ote duten, triste ote dauden... Badirudi besteak ez ditugula kontuan hartzen; eta behar bada, ez da interes faltagatik, baizik eta ohiturarik ez dugulako... Dena dela, besteen sentimenduak eta beharrak antzemateak harreman onak izateko aukera ematen digu, beraz, merezi du gure burua horretan jartzea...

Helburuak

- Harreman arrakastatsuak edukitzeko beharrezkoa den trebetasuna ikastea: enpatia, alegia. Enpatia hitz greko batetik dator.
- Besteen emozioak identifikatu, ulertu, eta aintzakotzat hartzea; bai eta besteen beharrak, motibazioak eta beren portaera ulertzen laguntzen duten arrazoiak ere.
- Hitzez esaten ez duguna, irakurtzen ikastea: aurpegiaren keinuak, gorputza, jarrera ... askotan gorputzak hitzek baino informazio gehiago ematen digu.

Metodologia

Bakarka

Testu hau irakur ezazu:

Jolastordua da eta haurtzaindegiko hiru urteko haur guztiak jolasean dabilta patioan; adin honetan normala den bezala, haur gehienak korrika dabilta alde batetik bestera. Halako batean, batzuk estropezu egin dute eta batek zauria egin du belaunean. Honek odola dariola ikusi duenean, negarrez hasi da. Beste guztiek korrika egiten jarraitu dute jolasean ezertaz konturatu gabe, Josebari kasurik egin gabe ... Guztiak jarraitu dute berean, Markel izan ezik.

Markel bere ondoan eseri da lurrean, begiratu dio, itxaron du negarra isildu arte, eta gero makurtuz, bere belauna ferekatuz dio ahots gozoz: lasai, nik ere min hartu dut belaunean.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

Honako hau eskola batean ikertzaile talde batek ohartu duen portaera da. Ikusten denez, Markelek ikaragarriko abilezia du bere ikaskideen sentimenduak ulertzeko eta berehalako harreman gozoa ezartzeko. Bera izan zen, lagunaren sufrimenduaz ohartu zen bakarra, eta nola hala, kontsolatzen saiatu zen bakarra.

Ikertzaile hauek gizarte trebetasunak definitu zituzten:

- Lidergoa: beti dago besteen beharrak ulertzen dituen norbait, eta jokoak proposatzen dituena, zertara jolastu, nola, ...
- Artekaria: bere kideak haserretu ez daitezen lan egiten du, eta konfliktoren bat baldin badago beraien artean, hauek konpondu daitezzen saiatzen da.
- Laguna: harremanak egiteko trebetasun berezia du, laguna edo bikote izan daiteke, guztiekin ondo konpontzen delako, guztien egoera emozionala ulertzen duelako; horregatik guztiagatik oso onartuak izaten dira bere berdinen artean.

Intuizioa du, berehala ezagutzen ditu bere ondokoak, irakasleak, ikasleak, senideak... eta bakoitzari egokitzen dio bere diskurtsoa, horregatik harreman errazak eta samurrak lortzen ditu.

Sekulako xarma eta lilura duten pertsonak dira, eta dituzten trebetasunak jaiotzetikoak dira hein handi batean, baina trebetasun horiek ikasi daitezke ere, eta behin ikasiz gero, sekulako abantailak emango dizkio bizitzako arlo guztietan. Guztiok ondoan nahi genituzkeen pertsonak dira, beti humore onez daude eta positiboak dira.

Talde handian

ORAIN ZU jokoa.

ARAUAK

1. Denbora

Hamar minutu jokoa aurkezteko, hogeita hamar minutu jolasteko eta hamar minutu ondorioak ateratzeko.

2. Bitartekoak

- Talde bakoitzarentzako arau-txartela eta lau gutunazal.
- Koloretako orriak.
- Margoak, errotulagailuak ...
- Kola, guraizeak ...
- Aldizkari zaharrak, opari paperak ...
- Karta joko bat.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

3. Arau orokorrak

Taldea lau taldetan banatuko da, eta talde bakoitzak bere koordinatzailea aukeratuko du bozketa bidez.

Koordinatzaile bakoitzak bere taldearen arauen txartela jasoko du eta taldekideei adieraziko dizkie, beste taldeek ez dituzte hauen arauak ezagutu behar.

Koordinatzailearen lana taldekideek beren lana betearaztea izango da, norbaitek ez baditu arauak betetzen zigorrak jar ditzake, baita sariak ere. Taldekide berriak datozenean, berak onartu egingo ditu, baina ez dizkie arauak adieraziko.

4. Jokoaren zehaztasunak

Lau txanda daude joko honetan, txanda bakoitzean, talde bakoitzak arauetan dituen eta koordinatzaileak adieraziko dituen helburuak lortu behar ditu.

Txanda bost bat minutukoa izango da eta hezitzaileak orain esaten duenean, txanda bukatu eta taldekide batek beste talde batera joan behar du, norik atera behar duen taldetik, taldearen edo koordinatzailearen erabakia da.

5. Kopurua

Jokoak hogeita bost ikasle behar ditu gutxienez eta berrogei gehienez.

6. Bateratze-lana

Lau txandak amaitzen direnean, bateratze-lana egingo da galdera hauek erantzunez:

Koordinatzailearentzako galderak:

Barneratu al dituzte arauak taldekideek? Bete al dituzte? Ze neurritan?

Taldekideentzako galderak:

Gustura aritu al dira? Taldean sentitu al dira? Garrantzitsuak sentitu al dira? Zergatik atera behar zuen kide batek taldetik? Nola hartu da erabakia?

Taldetik atera behar izan dutenentzako galderak:

Nola sentitu zara taldetik ateratzeko aukeratu zaituztenean? Taldetik ateratzerakoan? Beste taldera hurbildu zarenean? Talde berrian parte hartu behar izatean? Arauak ulertzera iritsi al zara? Talde desberdinetan parte hartu baduzu, zein desberdintasun aurkitu dituzu?

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

Hezitzaileak:

Emandako erantzunak sarrera bikoitzeko taula batean jasoko ditu, eta taldeari komentatuko dizkio.

Jokoaren garapenari buruzko iritzia, koordinatzaileen lanari buruzkoa, eta taldeetan ikusitako zailtasunen berri emango du.

Taldeakide berriak onartzea zenbat kostatzen zaigun aztertuko dugu.

7. Arau-txartelak

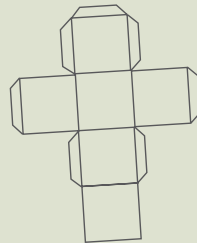
A TALDEA

Emandako txantiloiak erabiliz, talde honen helburua kuboak eraikitzea da. Taldeko bi herenak kuboak egingo dituzte, papera moztuz eta kolarekin erantsiz, eta beste herenak kuboak apainduko ditu, politagoak izan daitezen, marrazkiak eginez, irudiak erantsiz...

Txanda bukatzean koordinatzaileak B taldera nor doan erabakiko du: kubo bereziena egin duena izango da. Kubo hau B taldeko beste produktu batekin trukatu du.

Hurrengo txanda hasteko kuboak azkarren egiten dituen lankidea aukeratu du koordinatzaileak eta kuboak apaintzen jarriko du.

Talde honetan begi argiak dituzten pertsonak baztertuko dira, begi argienak dituen pertsonari ez zaio materiala utziko, ez eta lana egiten ere.... Kanpotik datorrenak begi argiakoak baditu honek hartuko du baztertuaren rola, ilunagoak badigu bere gainetik jarriko da; eta horrela beti. D taldetik datorren ikasleak kuboak egin behar ditu baina ez diote esango zer egin behar duen, berak asmatu behar du ... eta gogoratu, begi argiakoak baditu baztertuaren rola hartuko du, eta orduan txantiloiak erantsen has daiteke. Zuen helburua kuboak egitea da.



B TALDEA

Zuen lana paperezko txalupak egitea da, eta oso harro zaudete daukazuen lanarekin, lan garrantzitsua dela uste duzue, eta horregatik denek ikasi behar duzuela pentsatzen duzue.

Talde bakoitzak bere txalupa egingo du, eta politena egin duena C taldera joango da, txalupak egiten irakastera. Talde abegitsua zarete eta A taldetik datorren pertsona onartuko duzue, dakarren objektua txalupa batzuen truke eskuratuko duzue, eta txalupak egiten irakatsiko diozue zuetako bat izan dadin. Txalupa politena aukeratu behar den unean denek emango dute iritzia, baina aukeratzeko zailtasunak baldin badaude, koordinatzailearen hitza hartuko da kontuan. Zuen helburua txalupak egitea da eta besteei txalupak egiten irakastea.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK Enpatia

C TALDEA

Zuen taldean bi talde egin behar dira: "nekazariak" eta "artzainak", eta zuen lana karta-jokoan ibiltzea da. Txanda bakoitzeko partida bat egingo duzue. Jokoa horrela izango da: talde batek besteari kontra jokatzeko du, jokalaria bakoitzak karta bat botatzen du, eta karta altuena bota duenak beste guztiak jasotzen ditu. Talde desberdinek berdinketa lortzen badute, beste karta bat botako dute, eta altuena duenak eramango ditu guztiak. Txanda bukatzen denean karta gutxiak dituenak joan beharko du D taldera. Une horretan talde bat kartarik gabe gelditzen bada, orduan taldekide bat galduko du eta honek beste taldera alde egin beharko du, eta horretan ezingo du jolastu ez eta hitz egin ere partida osoan. Ondoren, partida irabazten badute jolastu dezake; hizketan hasten bada, minutu batez lurrari begira egongo da inori begiratu gabe. Hurrengo txandan, berdin jarraituko da, baina B taldeko bat gure taldera etorriko da, karta bat eskainiko zaio eta bakoitia bada artzainekin joango da eta bakoitia bada nekazarekin. Onartzen duen taldeak ondo adieraziko dizkio jokoaren arauak taldeko kide sentitu dadin. Koordinatzaileak arauak betetzen direla ziurtatuko du eta besteek aukeratzen dutena D taldera bidaltzeaz arduratuko da. Zuen helburua kartak irabaztea da.

D TALDEA

Talde honetan bi herenak gizon rola izango dute eta herenak emakume rola. "Gizonek" ipuina idatziko dute denon artean, hori baita beren lanbidea. "Emakumeak" ezin dute gizonaekin hitz egin, ez eta aurpegira begiratu ere; arau hau betetzen ez badute, hormara begira egon beharko dira hamar minututan. Ipuina bukatzean, "gizonek" bat aukeratuko dute beste taldeei ipuina saltzeko, izan ere, ipuina salduz dirua lortuko dute beste ipuin bat egin ahal izateko. Zuen taldean sartu nahi dutenak egongo dira, eta bakarrik onartu ahal izateko. Kontuan izan onartuko duzun pertsona gizona izatea komeni dela, lanean jarraitu ahal izateko eta hurrengo ipuina egin ahal izateko. Emakumea bada, arauak onartu beharko ditu, arauak zeintzuk diren jakin gabe (zuek ez dizkiozue adieraziko); ezingo dio inori aurpegira begiratu eta txanda amaitean taldetik bidailiko duzue, nahikoa baituzue zuen emakumeekin. Zuen helburua ipuin politikak idaztea da, beste taldeei saldu ahal izateko.

Iraupena:
Saio bat

Baliabideak

- Arau txartelak (a, b, c, d)
- Testua
- Fitxa





4.3. Entzuten jakitea

4.3.1. Bai esan.....aditzen dizut

Sarrera

Ez da gauza bera entzutea eta aditzea. Entzun, maiz entzuten dugu, solaskideari arreta handirik jarri gabe. Zenbaitetan, solaskidea zertaz ari den badakigu, baina ez dugu interes handirik jartzen ez eta interesa adierazi ere.

Aldiz, aditzeak, adi jartzea, solaskideari so egitea eskatzen du. Bere jardunari arreta jartzea eta gure gorputzen jarreraz, hitzez, keinu edo imintziaz, arreta jartzen ari garela solaskidea jabetzea.

Beraz, aditzea ez da jarrera pasiboa, erabat aktiboa baizik.

Helburuak:

- Gure solaskideari eta berak dionari, arreta adierazten ikastea; gorputzaren jarrerak, keinuak, begiradak...
- Entzute arretatsuetan, solasaren harira, egin beharreko galderak, azalpenak, komentarioak...egiten ikastea.
- Solasaldietan, solaskideak gure partehartzea eskatzen duen unea identifikatzea.
- Solaskidearen jarduna eteteko, presakako soluzioak emateko edo judizioak egiteko ohiturak aldatzea.

Metodologia

1.Jarduera. Talde osoari zuzendua. Irakasleak orientazioak emango ditu.

Zer da entzute arretatsua?

Gure solaskideak adierazten duena ahalik eta xehetasun guztiarekin ulertzen ahalegintzea. Horrela solaskidearekin konfiantza giroa sortzea eta entzutea esanguratsua izatea lortuko dugu.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Entzuten jakitea

Entzute arretatsua burutzeko ohar hauek jarraitu behar dira:

1. Solaskideari begietara begira.
2. Buruaz baieztatu, ulertzen duzula adieraziz.
3. Bai, bai..eta antzekoak errepikatu.
4. Azalpenen bat eskatu, baldin eta solasaldia eteten ez duen.
5. Esan duenari epai azkarrik ez egin.
6. Judiziorik ez egin, eskatzen ez badigu.
7. Erantzutera eta irtenbideak ematera ez jo berehala.
8. Errepikapen eta islapen teknikak erabili. Irakasleak ikasleak irakatsi dienak.

- **Errepikapen teknika:** Solaskidearen ideia nagusiak zeure erara, zeure hizkeraz adieraztea. Adibidez: “Beraz, zuk uste duzu...” “Orduan, zuk diozunaren arabera...”
- **Islapen teknika:** Solaskidearen jardunetik edo adierazpenetatik eratorriko sentimenduak azpimarratzea. “Eta horrek guztiak asko haserrarazi zintuen...” “Poz ederra eman zizun ...”

2. Jarduera Talde osoan egiteko

Praktika dezagun entzute arretatsua

Gelakoan artetik zortzi lagun gelaren erdian borobilean jarri eta 15 minutuz eztabaida egingo dute, irakasleak aurkeztuko dien egoeraren harira: **“Titanic itsasontzia ”**.

Beste guztiak, parte hartu gabe, begira egongo dira, entzute arretatsurako eman ditugun ohar edo aholkuak betetzen dituzten frogatzeko.

Ondoren talde osoak ikusi eta sentitu duenari buruz eztabaidatuko du: nork bete dituen aholkuak, nork ez, nola hobetu e.a.

Ondoren eztabaida taldea aldatu daiteke eta lehen egin diren hutsak zuzenduz, eztabaida jarraitu solaskide berriekin. Amaitzerakoan guztion artean baloratu entzute arretatsurako eman ditugun orientazioak bete diren.

Gaia: **“Titanic itsasontzia ”**

“Titanic itsasontzia” urperatzen ari denaren deia jaso duzue, itsas- larrialdietako bulegoan. Zu helikoptero-gidaria zara eta tragediaren erdian erabaki behar duzu nor salbatu lehendabizi. Ez dakizu beste bidaiarik egiterik izango duzun erabat urperatu aurretik”

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Entzuten jakitea

“Jeremi, Titanic ontziko kapitaina da. 50 urte ditu, emaztea dauka eta bi seme-alaben aita da”

“Julia, neska gaztea da, 19 urte ditu. Kazetaritza ikasten ari da. Haurdun dago”

“Mark, arkitektoa da. 40 urte ditu. Gurasoekin bizi da. Elbarriak dira eta berak mantentzen ditu”

“Jean, mekanikaria da. 33 urte ditu. Eztei bidaian joan dira. Emaztea itsasontzian zen. Ez da ageri”

“Mariola, abeslaria da. 40 urte ditu. Dibortziaturik dago. Alaba bakarra du. Aitarekin geratu da etxean”

“Henriketa, 8 urteko haurra da. Gurasoak ez ditu aurkitzen”

“Bernard, 75 urteko aitona da. Jubilatua dago eta bakarrik bizi da. Emaztea hila du eta bi semeak ezkonduta ditu”

Ikasle bakoitzak bere iritzia emango du txanda errespetatuz, baina nor bere iritzia eman aurretik, aurrekoaren iritziaz **errepikapena eta islapena** teknikak aplikatu beharko dizkio. Irakasleak moderatzaile lana egingo du. Berak animatuko ditu denek hitz egin dezaten eta 15 minutu pasa ondoren eztabaida etengo du, taldeko hausnarketari heltzeko.

Garrantzitsuena ez da bakoitzaren arrazoiak baloratzea, baizik eta entzute arretatsurako eman ditugun orientabideak ongi bete dituzten jabetzea, bereziki errepikapena eta islapen teknikak ongi erabili ote diren.

Iraupena

Saio bat

Baliabidea

Ikasgelan bertan egin daiteke.



4.3.2. Elkar hizketa izan nahi eta eziñe; hori bai komeri zikiñe!

Sarrera

Entzute aktiboa entzutea baino askoz gehiago da. Entzute aktiboa ADI ENTZUTEA da, ADITZEA da. Entzute aktiboa solaskidea esaten ari dena bene-benetan, arretaz, adi entzutea da, esaten ari den horri buruzko interesa agertzea. Hala, entzute aktiboa martxan jarrita, solaskide dugun hori eroso, lasai sentitzen da, esaten ari zaiguna interesatzen zaigula sentitzen du...

Helburuak

- Entzuten ari den pertsonaren jarreraz jabetzea.
- Komunikatzaile ona izatearen, ongi komunikatzen jakitearen garrantziaz jabetzea
- Komunikatzen ari garenean entzulea kontuan izatea zeinen garrantzitsua den jabetzea.

Metodologia

Banaka:

Ikasleak bi taldetan banatuko ditugu. Talde bakoitza gelaren alde banatan jarriko da, elkarrengandik ez oso gertu.

Ondoren, irakasleak talde horietako bakoitzari marrazki batzuk erakutsiko dizkie. Talde bakoitzari marrazki desberdinak.

Ikasleek marrazki bana aukeratuko dute, eta ondo-ondo pentsatuko dute marrazkiaren deskribapena nola egingo luketen. Izan ere, gero beste taldeko norbaitekin elkartu eta aukeratutako marrazkia deskribatu beharko diote.

Beraz, lehen lana marrazki bat aukeratu, eta horren deskribapena nola egingo luketen pentsatzea izango litzadaeke.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Entzuten jakitea

Binaka:

Ikasleak binaka jarriko dira. Horretarako, hasieran egin ditugun bi taldeetako kideak elkartuko ditugu, halaxe sortuko ditugu bikoteak.

Bikoteak eserita eta elkarri begira jarriko dira. Horietako bat arbelari begira eseriko da; bestea, berriz, arbelari bizkarra emanez. Arbelari begira dauden guztiak lehen talde berean egondakoak izango dira, eta, jakina, arbelari bizkarra emanda daudenak ere bai.

Arbelari begira daudenean arbelean bertan izango dute lehen aukeratu duten marrazkia. Arbelari begira daudenean aukeratu duten marrazkia deskribatu beharko diete bikotekideei, eta horiek, ostera, deskribatu dietenaren arabera marrazkia egin beharko dute.

Beraz, entzuten ari denak adi-adi entzun beharko dio bikotekideari (galderarik-eta ezin baita egin!), begietara begiratu, buruarekin ulertzen ari den ala ez seinalatuz, adostasuna adieraziz...

Deskribapen lanean ari denak marrazki osoa deskribatzen duenean (orduan bakarrik) besteak marrazkia egingo du.

Deskribapena egiten ari den kideak deskribatu behar duena pertsonaren irudi bat bada pertsonai horrek adierazten duen emozioa ere deskribatzea garrantzitsua izango da.

Banaka:

Marrazkia bukatu ondoren, bikotekideak banatu eta bi taldetan jarriko dira berriz ere: deskribapenak egin dutenak, alde batetik; eta marrazkia egin dutenak, bestetik.

Marrazkia egin dutenek marraztu duten hori orijinalarekin alderatuko dute. Marrazkilariek bi marrazkiak kontrastatu eta gero, talde batek zein besteak ondoko galderari (bakoitzak dagozkienei) erantzun beharko die:

- *Bi marrazkien artean alde, desberdintasun... handia al dago?*
- *Nola sentitu zarete hizketan, deskribapen lanean aritu zareten bitartean?*
- *Zuen solaskideak jarri al du martxan entzuten aktiboa? Zertan antzeman duzue hori?*

Eztabaida:

Gelakide guztion artean segidako taula betetzen saiatuko gara:

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK
Entzuten jakitea

Nola sentitu zarete...

ARBELARI BIZKARRA EMANDA?
ENTZUTEN ETA MARRAZKIA EGITEN?

ARBELARI BEGIRA?
DESKRIBAPENA EGITEN?

--	--

Hona hemen irudien marrazkiak



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Entzuten jakitea

Orientazioak:

Garrantzitsua iruditzen zaigu, ariketa hau behin baino gehiagotan egitea, eta ikasleek bi paperak jokatzea, deskribatzen ari denaren papera eta baita entzule papera ere, alegia. Bi paperak jokatzerakoan, bai batak eta bai besteak zer sentitzen duten konturatuko dira.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

4.4. Asertibitatea

4.4.1. Nik neurea, zuk zeurea, bakoitzari berea

Maiz gure inguruan daudenak ez dira konturatzen gure eskubideak urratzen ari direla. Baten portaerak edo bere jarrerak zure duintasuna, zure sentimenduak, zure sentiberatasuna samintzen duenean... zer egin? Pentsatzen duzuna eta sentitzen duzuna jakinarazi? Ezer ez esan eta zeurea egin? Ihes egin? Baina, nola jakinarazi? Haserretuz? Beste aldera begiratuz? Oihu eginez?

Helburua

- Norbere sentimenduak egoki adierazten ikastea. Besteen kritikak ere jasotzen jakitea.
- Geure eskubideak defendatzerakoan era asertiboan egiten ikastea.

Metodologia

1. jarduera: Talde osoan, irakasleak zera irakatsiko die ikasleei:

Neurea defendatzeko arauak

- “Niretzako nahi dudana begirunea adierazten diot besteari.”
- “Nire eskubideak urratu baldin baditu jakinarazi egin behar diot.”
- “Mugak jarriko ditut. Nola tratatu behar nauten adierazi egingo dut”
- “Neure eskubideak defendatu egingo ditudala jakinaraziko diot”

Aldiz, neurea defendatzen ez badut....

- “Neure eskubideak gal ditzazket”
- “Besteen errespetua galtzeko arriskuan jar naiteke”
- “Nitaz baliatzeko aukerak emango dizkiot”

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

Era “asertiboan” defendatuko dut neure burua

Zer da asertibitatea?

“Asertibo” izateak edo era “asertiboan” jokatzek, pentsatzen eta sentitzen duzuna beste adieraztea edo jakinaraztea esan nahi du; beti ere bestea mindu gabe, bestea hitzez erasotu gabe, baina zeure eskubideak defendatuz erantzutea edo parte hartzea eskatzen du.

Talde handian

2. jarduera: Azter dezagun egoera bat

Oporretan zaudela oroigarri-denda horietako batean sartu zara. Denda barnean, turista batzuk opariak begirutzen ari dira, beste batzuk erosten. Dendan sartu bezain azkar saltzailetakoa bat zure portaerari so jarri da, adi-adi. Dendan, opariak ikusiz, batetik bestera zabiltzan bitartean, saltzailea zure atzetik dabil, begi zeharka zure portaera ikuskatuz. Zuk zerbait lapurtuko duzun susmoa duela iruditu zaizu.

Zein izan daiteke zure jarrera eta nolakoa erantzuna?

- 1. Deseroso zaude eta dendatik atera eta alde egin duzu, nahi zenuen guztia ikusi gabe eta ezer erosi gabe.*
- 2. Dendariarengana itzuli eta haserre bizian esan diozu: - “Zer pentsatzen duzu zerbait lapurtu nahi dizudala hala? Utz nazazu bakean, nire atzetik ibili gabe. Hemen lapur bakarra zeu izango zara!”*
- 3. Berari begira jarri eta ahots lasaiarekin zera esan diozu: “Barkatu, iruditzen zait oker zabiltzala. Ulertzen dut hainbeste turistekin esperientzia txarrak ere izango zenituela, baina lasai egon zaitetz. Nik oroigarriren bat erosteko asmoa dut eta ordaindu egingo dizut. Lasai, ez kezkatu!”*
 - *Zein kasutan defendatzen dituzu zure eskubideak modurik egokienean?*
 - *Hiru portaera hauetatik, zeinetan erakutsi duzu jarrera pasiboa?*
 - *Zeinetan jarrera agresiboa?*

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

- Zeinetan jarrera "asertiboa"?
- Zein izan daiteke jarrera bakoitzaren ondorioa? Zer egingo duzu zuk? Eta dendariak?
- Jarrera bakoitzaren ondorioz nola sentituko zinateke, zu zeu?
- Nola sentituko litzateke dendaria?

Zera jakin behar duzu:

- Jarrera pasiboa hartzen baduzu, besteak agindu dezan uzten duzu, defendatzeko zeure aukera galduaz.
- Bestetik, era agresiboan jokatuz gero, zeurea lortu zenezake, beste ezertaz arduratu gabe. Baina horretarako bestea mindu duzu. Gainera hitzez eraso duzu.

Talde txikitan

3. Jarduera. Praktikan ikasiz

Launaka jarriz, ondorengo egoerak era asertiboan defendatuko ditugu, elkarrizketak edo eztabaidak asmatuz. Talde bakoitzari egoera bat emango dio irakasleak.

Taldean egoera garatuko dute, behar diren elkarrizketak asmatuz.

Ondoren antzeztu egingo dute.

A.- Batek bere parte egin ez duelako, lau lagun artean egin behar duzuen lana ezin izango duzue garaiz aurkeztu. Ikasturteko nota jokoan duzue.

B.- Zine emanaldia hastear dago. Errenkada luzea dago zuen aurretik. Urduri zaudete hasiera galduko duzuelako. Ezezagun bat, presaka etorri eta errenkadan zuen aurrean jarri da, errenkada errespetatu gabe.

C.- Lagun bati zure apunteak utzi dizkiozu eta ez dizkizu oraindik itzuli, behar dituzun arren.

D.- Irakaslea zara eta gelako ikasle batek etengabe nahastu eta aztoratzen dizu talde osoa.

E.- Neska-laguna edo mutil-laguna duzu. Igandetan elkarrekin ateratzen zarete, baina zu aspertu egiten zara eta nahiago duzu koadrilan ibili. Besteak elkarrekin irteten jarraitzeko eskatzen dizu. Ez duzu laguna mindu nahi.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

4. Jarduera

Ondoren era “asertiboan” jokatzea eskatzen duten beste egoera batzuk asmatuko dituzte ikasleek.

Iraupena

Saio bat edo bi.

Baliabideak

Fitxa.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

4.4.2. Ezta pentsatu ere, ez dut egingo

Sarrera

Etxean, ikastolan, koadrilan gaudenean, askotan ezin ditugun edo egin nahi ez ditugun gauzak egiteko eskatzen digute, baina egin egiten ditugu, besteekin dugun harremana galdu egingo dugula uste dugulako.... Honek ezinegona eta gaizki sentiarazten gaitu... EZETZ esateko eskubide osoa dugu.

Helburuak:

1. Asertibo izaten ikasiko dugu, hau da, gure pentsamenduak, sentimenduak eta iritziak argi eta garbi esango ditugu, unerik egokienean, gure portaeraren ondorioak onartuz eta besteei min eman gabe.
2. Beharrezkoa denean ezetz esango dugu.

Metodologia

Bakarka:

Zer moduz zabiltza asertitibatearen kontuan? Hemen daukazu adibide txiki bat nolakoa zaren ikusteko ...

Eman dezagun egun batean lan berezi bat egin behar duzula ikastolan eta zure ikaskide bat beharrezkoak dituzun orriak banatzen ari dela. Zuregana iristean, zikinak dauden orriak ematen dizkizu; antzematen da lurrera erori direla eta norbaitek zapaldu egin dituela, oinetako aztarnak ikusten baitira. Zuk orriak jasotzerakoan:

- a) Ez duzu ezer esaten, ahal den neurrian garbitu eta kito.
- b) Sekulakoak esaten dizkiozu.
- c) Beste orri batzuk emateko eskatzen diozu, modu onean.

Hemen hiru erantzun daude, bat agresiboa da, bestea asertiboa eta hirugarrena pasiboa, konturatzen al zara zein den mota bakoitzekoa?. Pentsa ezazu zein erabiltzen duzun gehien eguneroko bizitzan.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

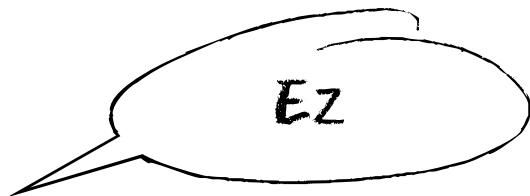
Asertibitatea

Bestalde, asertibo izaten ikasteko ezetz esaten ikasi behar da; horretarako hemen dituzu teknika batzuk. Hobeto ulertzeko adibide hau erabiliko dugu: “zure lagunek porroa erretzeko esaten dizute eta zuk sekula ez duzula erreko erabaki duzu, baina beraiek “erre ezazu” errepikatzen dizute eta bestela koldar bat izango zarela esaten dizute Zuretzat zaila da ezetz, beraiek behin eta berriro eskatzen dizutelako gauza bera....

Hauek dira teknikak:

1. Besterik gabe “ez” esan.

Egin nahi ez dugun zerbait eskatzen digutenean, besterik gabe “ez” esan, taldearekin haserretu gabe, aurpegi txarra jarri gabe, esplikaziorik eman gabe.



2. Disko akastuna

Konbentzitu nahi gaitzutenean, eta argudioak emateko oso iaioak direnean (ahotsa altxatu gabe, guk pentsatzen duguna esango digute, behar bada,).

... ez dut erreko...
... ez dut erreko...
... ez dut erreko...
... ez dut erreko...

3. Beste aukera batzuk eskaini.

Egin nahi ez duzun zerbait eskatzen dizutenean, beste aukera bat eskaini dezakezu, baina aukera erakargarria izan behar da, bestela ez dute onartuko.

Goazen fuboleko partida on bat jolastea, eta utzi erretze kontuak...

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

4. Zuretzat, niretzat.

Noizbait presioak, irainak, gezurrak jasaten baditugu, modu ona da “hori zuretzat izango da, ez niretzat” esatea.

Zuri irudituko zaizu erretzea gauza ona dela, baina niri ez zait gustatzen.

5. Lainoa

Ezezkoa esaterakoan kritika bortitzak jaso behar baditugu, edo eraso gogorrek, hobe da zerbaitetan arrazoa ematea, eta gero gure iritzia argi eta garbi esatea.

Ba nik ere entzun det, peta batekin kriston biaje guapoa harrapatzen duzula, eta lasai eta ondo gelditzen zarela gero ... baina nik oain ez dut holakorik behar...

Binaka:

Binakako taldeak egin eta eguneroko bizitzako adibide bat hartuko dugu elkarrizketa prestatzeko: bion artean beste ikaskide bat konbentzitu nahi dugu zerbait egiteko. Beste ikaskidearen lana ezezkoa esatea izango da. Gaiak zerrenda honetatik har daitezke:

- . Kalkulagailua uzteko eskatu dizu zure lagunak zuk azterketa baterako behar duzunean.
- . Lehen porroa erretzeko eskatzen dizute.
- . Kubata bat edateko.
- . Zuri gustatzen ez zaizun mutil edo neska batek muxu bat emateko eskatzen dizu.
- . Ikastolako irteeran zuen laguna, bizikleta uzteko eskatzen dizu etxera joateko.
- . Laurogeita hamar euro emateko zerbait erosteko
- . Zigarroa erretzeko.
- . Eskiak uzteko bera eskiatzera doanean.
- . Etxeko lanak uzteko kopiatzeko.
- . Talde-lan batean zuk nire zatia egiteko.
- . Azterketa kopiatzen uzteko.
- . Zure arrebaren gitarra uzteko ihauterietan mexikarrez mozorrotzeko.

...

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

Talde handian:

A) *Role-playing-a*

Bikote bakoitzak prestatutako antzeztuko du eta beste bat konbentzitzen saiatuko da. Konbentzitu behar den pertsona edonor izango da, prestatu gabekoa, berak ezetz esan behar du modu onean, ikusitako teknikak erabiliz.

B) Bateratze-lana

Batez ere, ezetz esatea erraza iruditu zaien galdetuko diegu, ez bazaie hala iruditu, zergatia galdetuko diegu ... Eskatzen aritu direnekin, asko kostatu al zaien konbentzitzea ala ez, komentatu behar da.

Norbaitek egoera errealak komentatu nahi baditu ere, aberasgarria izango litzateke.

Iraupena:

Saio bat edo bi, bat prestatzeko eta bestea egiteko.

Orientazioak

Jarduera honetan inportanteena Role-playing-a egitea da eta jasan dituzten egoerak aztertzea ... Ezetz esaten ikasteko entrenamendu gisa har daitezke.



EZETZ!

4.5. Gatazken ebazpena

4.5.1. Zuk irabazi, neuk ere irabazi

Sarrera

Eguneroko albistegietan, hitzetik hortzera dabilen ideia da gatazkarena: erasoa, bortxa, haserrea, indarkeria eta antzeko kontzeptuekin lotzen dugu gatazka.

Baina familia, eskola eta lagunarteko eremuetan ere ematen dira gatazkek eta gehienetan arruntagoak dira.

Gazteek orohar onartu egiten dute euren esperientzian gatazkek egon badaudela, nahiz eta bakoitzak bere esperientzia eta ikuspegi pertsonaletik esanahia desberdina eman.

Helburuak

- Gatazkek identifikatzea.
- Gatazken ebazpena hurbiltzeko estilo desberdinak ezagutzea.
- Gatazken konponketarako modurik eraginkorrenaren jabe egitea.

Metodologia

Gatazka hitzaren definizioa: Gutako bakoitzak gatazkari buruzko ikuspegi desberdina izango dugu, haurtzaroan gatazkari buruz jaso dugun mezuaren arabera edo gurasoen, irakasleen edo lagunaren jokaeraren arabera, komunikabideetan ikusitako jarrerak edo norberaren esperientziarena arabera.

Dena den, hiztegiak ematen duen definizio erraz bat hartu dezakegu oinarritzat:

Gatazka: “Bi pertsona edo gehiagoren arteko desadostasuna da”

Lehen ariketa

Talde nagusian, gatazka hitzarekin erlazioa duten hitz zerrenda egingo dugu eta arbelean idatziko dugu.

Ondoren ikasle bakoitzari hitz bana eskainiko zaio eta txarteltxo batean jartzeko eskatuko zaio.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

Banan-banan txartel horiek arbelean erantsiko dira eta hitzaren larritasunaren arabera goitik behera ordenatuko dira.

Talde osoak parte hartu behar du hitzaren ordena adosten eta erabakitzen.

Bigarren ariketa

Ikasleak binaka jarri eta familia, eskola, lagunartea, filmetan, albistegietan erabili ohi diren hitz gatazkatsu, bortitz edo negatiboen zerrenda egingo dugu, esate baterako: “ordainduko didak” “hau ez duk horrela geratuko” “irteterakoan epelak hartuko dituk” “ziria sartu” “bizkarretik labankada” Ondoren talde osoak arbelean esamolde guztiak idatziko ditu eta banan-banan esanahia aztertu dute.

Hirugarren ariketa

Ikasleak binaka jarriko dira eta eskolan, familia eta lagunartean ezagutzen dituzten gatazkek formulatuko dituzte idatziz: zer, non eta nola gertatu zen adieraziz.

Talde nagusian, agerian jarriko dituzte gatazka horiek, arbelean idatziz.

Gatazka horien larritasuna adieraziko dute zenbaki baten bidez ordena adieraziz.

Laugarren ariketa

Gatazkara hurbiltzeko moduak.

Gatazka beraren aurrean ez dugu guztiok modu berean erantzuten. Pertsona bakoitzak gatazkari heltzeko modu jakin bat du.

Oraingo honetan gatazkara hurbiltzeko edo gatazkari heltzeko hiru modu nagusi aztertuko ditugu.

- a) Gatazka saihestea. “Zuk irabazi, nik galdu” Gatazka ematen dela onartu arren, “paso eman” ikusten ari denari. “Ez da nire arazoa” “Hor konpon”.

Gure gelan bada ikasle bat etengabe nirekin sartzten ari dena. Nik zernahi esaten dudala ere, iseka egiten dit, txepela eta ahula naizela esanez. Horrek ni asko samindu eta haserrarazten nau, baina ez naiz ausartzen ezer egitera. Beste ikaslagunak ere, gauza bera egiten hasiko diren beldur naiz.

Nahiago dut isilik egon, bestela galtzaile neroni izan naiteke eta.

Gainerako ikasle gehienek irribarre egiten dute eta ez diote ezer esaten, txantxetan dagoela eta, barre egiten dute eta ez dute ezer esaten nire defentsan.

“Irakasleak ere, jakin arren, ez dio garrantzirik ematen gertaerari egoera honetara ohitu gara eta garrantzirik ez duela esaten dio”

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

b) Gatazkari aurre egitea. "Irabazi ala galdu". Gatazka ematen denean, gatazkan dauden bi pertsonen arrazoia dutela frogatuz irabazi nahi dute. Tinko eta irmo mantenduko dira berean, besteari inongo arrazoirik onartu gabe.

"Gaurtik ez da pasako, ez dut gehiago barkatuko, aurrerantzean iseka egiten didan bakoitzean, nik ere iseka egingo diot. Horrela berak ere ikas dezan zer den minduta eta haserre egotea. Eta behar bada ukabilka egingo dugu, ikusiko dugu indartsuagoa nor den. Ez naiz ni isilik eta geldi geratuko. Gainerako ikasleak nirekin batera borrokatzen ausartuko dira.

Agian, irakasleak zigortu egingo nau baina, ez dut nik beti amore emango txantxazale horren aurrean. Gaur jakingo du ni zertarako nagoen prest"

c) Arazoa konpontzea. "zuk irabazi, nik irabazi".

"Gaur ikastolarako bidean topo egin dugu biok kalean. Hasieran kasurik ez egitea pentsatu dut, baina bera niregana hurbildu da gure artean ezer ez balego bezala. Ni une horretan ausartu naiz bere jarrerak mindu egiten nauela aitortzera. Esan diot ez zaidala gustatzen niri txepela eta ahula deitzea. Beste ikasleen aurrean gutxiagotu egiten nauela.

Berak aitortu dit brometan esaten didala, ez duela ni mintzearren egiten, ia ohartu gabe ateratzen zaiola. Berari ere ez zaiola gustatzen besteak berarekin sartzera. Barkatzeko orain artekoa, gehiagotan ez duela egingo esan dit eta garrantzirik ez emateko.

Tutoretza saioan irakasleak lagunen arteko liskarrei buruzko hausnarketa proposatu du eta adibide gisa gure gelan gertatzen denaz aritu da. Biok hitz egindakoa aitortu dugu. Gainerako ikasleek ere eman dute beren iritzia. Niretzat jadanik ez dago arazorik".

Talde txikian

Bosgarren ariketa

Gelakoan artean hiru egoera hauei buruzko antzezpena egiteko eskatuko diegu hiru talderi.

Pertsonaiak: liskarretan dabiltzan bi ikasleak, ikaslagunak eta irakaslea.

Antzeztu ondoren, honako hau galdetuko dugu:

- Zein zen gatazka?
- Nola erantzun du eta nola sentitu da pertsonaia bakoitza?
- Zein ondorio izan dezake erantzuteko estilo bakoitzak?

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

- Zein estilo da ohikoena gure artean? Zer egingo zenuke zuk?
- Zein estilo izan da egokiena gatazkari heltzeko?

Seigarren ariketa:

Ondoren launaka jarriko dira ikasleak eta egoera gatazkatsu bana asmatuko dute.

Gatazkara hurbiltzeko hiru estiloak jasoko dituzten elkarrizketak prestatuko dituzte. Bukaeran egoera horiek antzeztuko dituzte eta talde osoak aztertuko du egoera bakoitzean atera diren estiloak. Horrela ondorioak eta gatazkek bideratzeko estilorik egokienak hautatuko dituzte.

Iraupena

Bi edo hiru saiotarako ematen du. Irakasleak ariketa batzuk ken litzake.

Baliabideak

Fitxak.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

4.5.2. Elkar ulertzen duenaren zentzua: entzun nahi ez duena baino gorrakorik ba al da?

Sarrera

Talde lanean aritzea erabakiak kontsentsuaz hartzen ikastea da. Hartzen ditugun erabakietan denon parte-hartzea oso garrantzitsua da, erabakiak hartzerakoan denok inplikatu behar dugu, nahiz eta hartuko den erabakia aproposena ez izan.

Helburuak

Elkarlanean ari garenean hartu beharreko erabakien gainean hausnartzea eta alternatiba ezberdinak aztertzea garrantzitsua da.

Taldekideten artean dauden desberdintasunak agerian uztea ez da helburua, taldekide guztien alternatibak desberdinek osatzen duten ikuspegi zabalakn uztartuz erabakiak hartzea da kontua.

Banaka:

Ikasle bakoitzari honako egoera hau aurkeztuko diogu:

Gutariko bakoitza itsasontzi bateko kapitaina da; gutariko bakoitzak itsasontzi baten ardura du bere gain. Itsasontziak zulo bat duela jakinarazi digute, eta bost bat minututan itsasontzia hondoratu egingo dela. Salbamendu-jaka eta -txalupa guztiak, bat izan ezik, zulatuta daude. Zulatu gabe dagoen txalupa horretan bost lagun bakarrik kabitzen dira, baina hondoratzearen itsasontzian hamabi daude: gu geu (kapitaina), 85 urteko amona bat, ama bat eta bere semea, toxikomano bat, enpresari bat, rock abeslari bat, ikasle bat, nekazari bat, zientzialari bat, ezindu fisiko bat eta apaiza bat.

Ikasle bakoitzari honako bi galdera hauek egingo zaizkio:

- Itsasontziko kapitaina zaren aldetik, zein erabaki hartuko duzu?
- Arrazoitu ezazu.

Talde txikitan

Ikasleak launaka jarriko dira borobil bat osatuz, ondoren ikasle bakoitzak bere iritzia azalduko ditu eta besteek eman dituzten iritziekin alderatuko dituzte.

Guztien artean zeintzuk salbatuko diren adostuko dute.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

Ikasleei honako estrategia hauek azalduko dizkiegu, adostasuna lortzea errezagoa izan dadin: talde bakoitzean bozeramaile bat aukeratuko dute, aukeraketa hau zozketaz egingo dute.

Bozeramailearen funtzioak aurkeztuko dira:

- Taldeko kide bakoitzak adierazten duena idatziz jasoko du bozeramaileak.
- Taldeko kideei galdera ezberdinak egiteko eskubide osoa izango du.
- Taldea antolatzeke baimena izango du.
- Beraiek beste hainbat funtzio ezarri diezaizkete.

Estrategia bezala, pista bat emango diegu, eta nahi izanez gero, erabili ahal izango dute. Taldekide bakoitzak aurrekoak esandakoa kontuan izango du, eta azkenak esandakoari ekarpena egitea adostasuna lortzeko biderik egokienetakoa izan daiteke.

Eztabaida

Ondoren, bozeramaileak gelakideek egingo duten borobilaren erdian jarriko dira eta beraien taldeetan ateratako emaitzak azalduko dituzte.

Ondorengo pausoa, bozeramaileen artean adostasuna lortzea izango da. Guztietatik emaitza bat aukeratu beharko dute. Gehiengoak aukera berberaren alde egitea adostasuna lortzeko modua bat izan daiteke.

Azkenik, itsasontzian gertatzen den guztiaren errepresentazioa egin dezakete, eta horretarako jantzi egokiak jartzea eta dekoratua prestatzea komenigarria litzateke.

Baliabideak

- Papera
- Boligrafoa
- Errepresentaziorako beharrezko erropa eta pertsonaia ezberdinak.
- Dekoratuaren prestaketa.

Iraupena

Bi saio erabil daitezke .

Orientazioak:

Ariketa hau egiteko gela handi bat behar da, gela honetan mahairik ez egotea komeniko litzateke; aulkiak egon behar dira, ikasleek apunteak jaso ahal izateko, beraz, besodun mahaiak ondo etorriko liratezke.

Ikasle bakoitza errepresentazioa egiteko ekarri beharreko arropa eta tresnez arduratuko da. Honetarako bata besteari laguntzea ona dela uste dugu.

5. BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.1. Arrakasta

5.1.1. Arrakasta lortzeko ez dago zertan arrastaka ibili beharrik!

Sarrera

Nolabait esateko, gainerakoek gu onartzea eta baloratzea da arrakasta. Kontua ez da, ordea, besteen gogoko izatea, gure mugak hobeto disimulatzea edo komeni zaigunear sentimenduekin itxurak egitea. Hori baino gauza sakon, apal eta nobleagoa da.

Pertsona gisa (etxean, lanean, lagunekin) arrakasta izateko modurik onena pertsona irekiago, toleranteago eta besteei gertatzen zaienaz interesatuago bihurtzea da. Horixe baino ez da. Pertsonarentzat atsegingarri da norbere baitara begiratu eta norbere buruarekin gustura sentitzea, norbere izaera, pentsaera eta portaerarekin konforme izatea. Beste guztia horren gainetik dator. Salbuespenak salbuespen, ia denoi gustatzen zaizkigu pertsona atseginak, egiazaleak, positiboak, jatorrak, alaiak, irekiak eta sentikorrak. Baina aitor dezagun egia: ez da erraza denek maite eta estimatzen duten pertsona bihurtzea. Ez gaitezen maximalistak izan, ingurukoaren artean oso estimatu izan baikaitezke izaeraz hain apartekoak izatera iritsi gabe ere.

Garapen pertsonalaren testuinguru honetan zentzuzkoa eta positiboa da besteen gustuko izateko zer egin behar den geure buruari galdetzea eta jendearen aurrean atseginago izateko nola jokatu behar dugun pentsatzea. Besteen iritzia funtsezko kontsideratu arren, askok eta askok ez du jakiten ingurukoengan maitasuna, onarpena eta sinpatia esnarazten. Sarritan, gainera, norbaitekin atsegin izateko egindako ahaleginak axolagabekeria edo, are okerrago, mespretxu-keinua izaten du erantzun. Hala ere, argi dago natural eta erlaxaturik jokatzeko dutenek mirespena, errespetua eta maitasuna sortzen dutela inguruan. Kontua konparaketak egitea ez den arren, pribilegiatu horiek inguruko guztien onarpena lortzeko zer duten aztertzea ez da ariketa txarra. Ez dugu inoren portaera imitatu behar, baina gogoeta horrek geure hobekuntzari ekiteko oinarria emango digu. Batzuetan, besteen gogoko ez garela sentitzen dugu, edo oharkabean pasatzen garela, eta etsita geratzen gara; geure autoestimua kolokan jarri eta egonezina jartzen zaigu; inor baino gutxiago garela sentiarazi eta utzikeriara eraman gaitzake horrek. Egia da ez garela besteek ikusten dutena bakarrik, baina halaber, besteek gutaz duten iritziak eragin handia izan ohi du geure buruaz dugun irudian.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

Helburuak

- Arrakasta hitzak definizio bat baino gehiago dituela jabetzea.
- Pertsonatik pertsonara arrakasta hitzaz ulertzen duguna alda daitekeela ikustea.
- Pertsona arrakastatsua izateko zein bide jarraitu beharko genukeen ondorioztatzea.

Metodologia

Banaka:

Lehenik eta behin, ikasle bakoitza beretzat arrakasta zer den adierazten saiatuko da; baita arrakasta zein arlo edo esparrutan izatea gustatuko litzaiokeen ere.

Ondoren, irakasleak esaldiz betetako fitxa bat banatuko die ikasleei. Esaldiak banan-banan irakurri, eta horiek (nor bere ustez) egia ala gezurra diren esan beharko dute ikasleek. Esaldian adierazten dena arrakasta izateko garrantzitsua dela uste badu, ikasleak esaldi hori egia dela esango du; aitzitik, esaldiak adierazten duena hain garrantzitsua ez dela irizten badu, gezurra dela jarriko du.

Talde txikitan:

Ikasleak talde txikitan jarriko ditugu. Taldekide bakoitzak eman dituen erantzunen berri emango die gainerakoei: zein diren, bere ustez egia diren adierazpenak zein hain egiazkoak ez direnak, gezurrak direnak...

Bukatzeko, bakoitzak berea azaldu ostean, guztien artean garrantzizkoenak zeintzuk diren adostuko dute eta garrantzi-mailaren arabera sailkatu. Horretarako, eranskinetan duten piramide hori bete beharko dute, piramidearen oinarrian garrantzirik gehien duten alderdiak jarritz, eta puntara gerturatu ahala, hain oinarritzkoak (ez garrantzirik gabekoak, ordea) ez direnak jarritz.

Talde handian:

Taldeko bozemaileak taldean osatu duten piramidearen aurkezpena egingo du. Bozemaile bakoitzak hori egindakoan, taldeen artean azaldu diren diferentziaz eztabaidatuko dugu: zein adierazpen jarri dugu piramidearen oinarrian, zer dela-eta egin dugu horren aldeko aukera?...

Baliabideak

Galdeketa fitxa eta piramidea.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Garrantzitsua litzateke gogoan izatea eguneroko jardunean.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

Eranskinak

ARRAKASTA

I. Besteen gustuko izateko bidea

ZUK ZER USTE DUZU?	EGIA	GEZURRA
• Zeure itxura eta garbitasuna zaindu ezazu. Irudi pertsonal atseginak norbere segurtasuna indartzen du eta onarpen sozialaren ateak irekitzen ditu.		
• Aldian behin errepara ezazu zure umorearengan, eta sentimendu eta emozioak kontrola itzazu , zure harremanengan eraginik ez izateko.		
• Egizu irribarre. Zure aurpegiak eta keinuek jendearekin bat egiten duzula adierazi behar dute, denarekin adostasunik nahitaez adierazten ez badute ere. Bizi-tonu alai eta baikorra izatea da kontua.		
• Garrantzitsua da besteei astun ez gertatzea. Zain ezazu zeure burua eta ez izan astuna: ez aspertu ingurukoak zure sufrimendu edo kezkekin. Arazoak konpartitzeak ez du esan nahi besteek etengabe jasan behar dituztenik.		
• Tolerantzia. Desberdin pentsatzen eta jokatzeko dutenei errespetua izateak irudi ona izaten lagunduko digu. Gizatasun handiagoa erakutsiko dugu.		
• Jendea ona da, besterik frogatzen ez den artean. Ez dugu mesfidati izan behar. Jarrera irekia izanez gero, besteek jarrera hobearrekin hartuko gaituzte.		
• Ez dakiguna galdetu egin behar dugu , lotsagarri gertatzeko edo ezjakin itxura emateko beldurrik gabe. Horrela, garrantzitsu eta baliagarri sentiaraziko ditugu besteak . Zenbat eta argiago eta erakargarriago izan, orduan eta galdera gehiago egin eta entzuten du.		
• Eztabaidetan, ez erabili "zu motako mezurik"; mezu horiekin besteari leporatzen diogu gatazkaren erantzukizun guztia. "Ni motako mezuak" erabil itzazu, autokritikara hurbilduz eta zein arlotan huts egin duzun aztertuz.		
• Era aktiboan entzuten ikas ezazu; bestearen egoeraz jabe egin zaitez, berak alboan zaituela eta ulertzen duzula senti dezan. Egizkiozu galderak. Ikas ezazu isiluneak erabiltzen ere, baina ez zeure gauzez pentsatzeko, besteak sentitzen duenagatik errespetua eta interesa adierazteko baizik.		
• Ez eman aholkurik, eta ez esan inori zer egin behar duen. Horrek gaineratik jartzen zaitu eta azken batean, hori ez zaio inori gustatzen. Aholkua eskatzen dizutenean hobe da besteari laguntza ematea, bere kabuz erantzunak bila ditzan.		
• Zaren bezala azal zaitez eta ez ahalegindu sinpatikoarena egiten. Enpatia, edo beste batzuekin batera hunkitzeko gaitasuna, ez da estrategia bat edo teknika komertzial bat. Oso barruan eramaten den gauza baizik.		
• Adiskideak ez dira gordetzen; adiskidetasuna landu eta zaindu egin behar da. Zain itzazu zure lagunak. Deitu telefonoz, eta ez aspertuta zaudenean, beste planik ez duzunean edo arazoak dituzunean bakarrik. Joan zaitez bisitan. Eman sorpresaren bat noizean behin. Garrantzitsua da eurekin une atseginak, esperientziak edo emozioak konpartitzeko ilusioa duzula erakustea.		
• Arrakasta izateko, arrakasta nahi izan behar duzu. Arrakasta ez zaigu zerutik etorriko; zerbait lortu nahi badugu, zerbaitetan arrakasta izan nahi badugu, landu egin behar dugu, ekin egin behar diogu.		
• Arrakasta izan nahian bagabiltza, eta nahi bezain laster lortzen ez badugu, ezin dugu etsi; arrakasta nahi hori bene-benetakoa bada behintzat, jo eta su segi behar dugu horren bila. "Ezina ekinez egina!"		

Consumer Eroski aldizkari 20.zenbakia 1999ko martxoan argitaratutako aletik atetara daude esaldiak

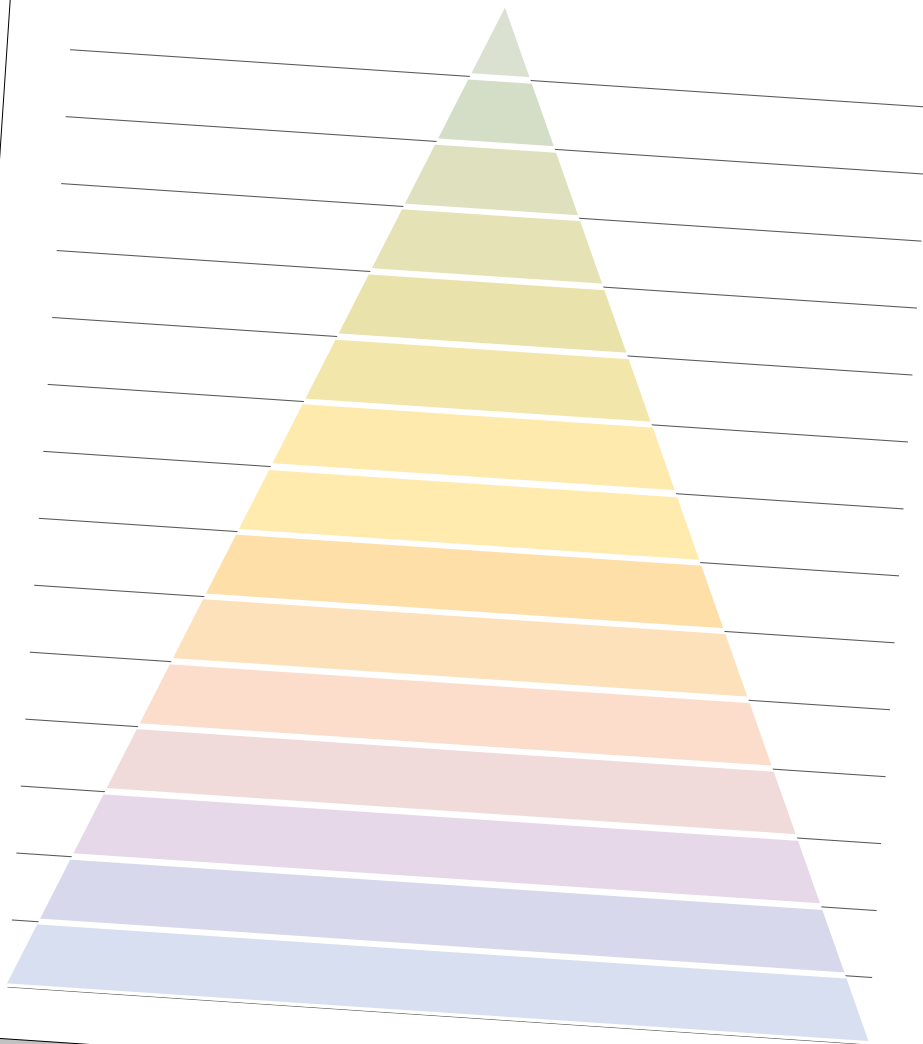


BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

ARRAKASTA

2. Arrakastarako bidea



derrigorrezko bigarren hezkuntza
1. go zikloa • 12 · 14 urte

174

adimen emozionala

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

5.1.2. Ahalegina, arrakasta baino lehenago da, baita hiztegia ere

Sarrera:

Pertsona bat ongi ikusten dugunean, lan ona duelako, familia ona eratu duelako, osasun eta itxura fisiko ona duelako, edo beste mila arrazoiengatik, pertsona horrek zorte ona izan duela esaten dugu normalean. Horrela, zorte ona duenak bizitza zoriontsua izateko aukera izango du eta zorte txarra duenak, berriz, edozein momentutan zoritxarren bat izango duela eta horretarako prest egon behar duela pentsa dezake.

Baina zortea aitzakia txar bat besterik ez da; gizakiok asmatu dugu, gure ideia, ekintza, emozio eta erabakien ondorioez libratzeko. Nik zorte txarra badut beti, egiten dudana, esaten dudana, hartzen ditudan erabakiak ez dute garrantzirik izango... Hori pentsatzen dut, eta horrela ez dut nire ekintzen erantzukizunik.

Arrakasta duen pertsona bat ikusten dugunean, dagoen tokira iristeko pertsona horrek egin behra izan duena ez dugu kontuan izango; zenbat oztopo gainditu beharko zituen, zenbat sakrifizio, zenbat lan, zenbat gauza alboratu behar izan dituen... Eta pertsona horrek egiten duena egiteko prest ote gauden ez diogu galdetzen guri buruari.

Hori bai, guk nahi duguna zera da: berak lortu duena lortu, baina inongo esfortzurik egin gabe. Eta noski, lortzen ez dugunean, a ze zorte txarra dudana, esaten dugu eta kito.

Baina zorionez, **ARRAKASTA** ez dago zortearen menpe, baizik eta **AHALEGINAREN** baitan.

Helburuak

- Bizitzan arrakasta lortzea norberaren baitan dagoela ulertzea.
- Zerbait lortzeko ahalegin handia eta lan handia egin behar dela jakitea.
- Egunero hartzen ditugun erabakiak bide batetik edo bestetik eramango gaituztela kontuan hartzea.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

Metodologia

Banaka

Bakarka, pentsa ezazu galdera hauei buruz:

- *Pertsona guztiek lortzen dute arrakasta izatea?*
- *Zergatik batzuek lortzen dute arrakasta eta beste batzuek ez?*
- *Zein ezaugarri ditu zuretzat arrakasta duen heldu batek?*
- *Ezagutzen al duzu helduren bat arrakasta izan duena eta zuk eredu bezala hartu duzuna? Nor bezalakoa izan nahi zenuke? Nola lortuko dut nik pertsona horrek lortu duena, nolakoa izan da bere bizitza gaur arte?*
- *Arrakasta gazte batengan eta heldu batengan gauza bera al da?*
- *Zein ezaugarri ditu arrakasta duen nerabe batek?*
- *Zuk zer uste duzu falta zaizula arrakasta handiagoa izateko?*
- *Falta zaizkizun horiek lortu ditzakezula uste al duzu? Nola?*
- *Egin al dezakezu ahalegin hori gaur egun?*
- *Ahalegin hori egiten baduzu, lagunduko al dizu heldua zarenean arrakasta izateko?*

Talde txikian

Taldeka, launakako taldeetan jarri eta ARRAKASTAREN BILA JOKOAN arituko gara:

Talde bakoitzari zaku txiki bat emango diogu, ondoko hogeita hamar esaldi hauek dituen. Talde bakoitzak, arrakasta lortzeko hamar esaldi garrantzitsuenak bereizi beharko ditu.

- *Berezko liderra naizenez, talde-lana egin behar dugunean nik antolatzen dut berehala taldekide guztien lana, berehala konturatzen naiz zein den bakoitzarentzat lan aproposena eta egin behar duena agintzen diot.*
- *Pentsatzen dudana esan ordez, beti gauza positiboez hitz egiten dut, beti kontu alaiak, bizitzak nahiko arazo badu eta... Beti ahotsa altxatu gabe eta lasai hitz egiten dut.*
- *Norbaiti zerbait eskatzea baino nahiago dut neronek egitea, normalean hobeto egiten dut eta.*
- *Ez dut helbururik, asmorik, helmugarik... Egunari eusteko, gauzak ahalik eta hobekien egiten saiatuko naizela esaten diot nere bururari, eta hori nahikoa da.*
- *Ez diot inori laguntza eskatzen, ez dut inorekin konpromisorik hartzen, ni nahikoa bainaiz egin behar dudana egiteko.*
- *Ezin dut lanik egin paperak aurkitzen ez baditut. Gauzak ordenatzen aritzeak denbora kentzen dio lanari.*

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

- Eskatzen dizkidaten lan guztiak egiten ditut, oso langilea naiz eta.
- Lan bat egin edo bestea egin berdin da, gauza dirua irabaztea da.
- Irakasle ona ez badut ezin dut ikasi, gainera ez naiz oso bizkorra eta hobe dut denbora ez galtzea ezertarako balio ez duten ikasketetan.
- Aldamenean nor dudan ez dit axola, pertsona bat edo beste, berdin da, nik nire helburuak lortuko ditut.
- Gorputza ez dut oso egokia, txikia naiz eta azken bolada honetan loditu egin naiz, beraz, zertarako saiatuko naiz txukun janzten eta nire gorputza zaintzen; edozer gauza soinean jarri eta listo.
- Bizitza ona edukitzeko, lagunak ezinbestekoak dira, lagun onak edukitzea norbere ardura da neurri handi batean, besteak ulertzen saiatu, errespetatu, entzun, lagundu ... hori da egin behar dena.
- Besteek askoz ere errazago egiten dituzte gauzak, laguntza dute, azkarrak dira, nik zerbait lortzen dudanerako denbora asko joaten zait, asko saiatu behar dut, beraz, ez du merezi saiatzea.
- Nire aldamenean pertsona abilak nahi izaten ditut, gauzak azkar eta berehala lortzen dituzten horietakoak, ni bezalakoak. Gauzak di-da batean lortu behar dira.
- Zerbait gaizki egiten dudanean, ezkutatu egiten dut berehala; eta norbait konturatzen bada, eta zerbait esaten badit, irainka hasten natzaio..
- Ez naiz kirolari trebea, baina hala ere, kirola egiten dut gorputza zaintzeko; beti kirol jakin bat egiten dut eta sasoiaren arabera beste batzuk ere egiten ditut.
- Guraso eta anai-arreben sostengua behar izaten dut. Ingurukoek hori ahuleziaren seinale dela esaten didate baina nire barruan zera sentitzen dut, beti beharko ditudala.
- Familia, txikitan oso beharrezkoa da ongi egoteko, baina gero familia alde batera utzi behar da helburu pertsonalak lortzeko.
- Batzuk ikaragarritzko zortea dute, lagun pila dute; beste batzuek, berriz, zorte txarra dute eta ez dute lagunik aurkitzen.
- Familia txarrean jaio nintzen, arazo asko zeuden, ez genuen diru gehiegirik, oportetara ere ez ginen joaten, horrela ezingo dut sekula gauza handirik lortu bizitzan.
- Aurtengo helburuak finkatuko ditut, eta horiek lortzen saiatuko naiz orain. Helburu handiagoak gerorako utziko ditut.
- Ikasteko denbora zehatzak izendatzen ditut, ikastea oso inportantea da orain, eta hala izango da bizitza osoan.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

- *Gauzak lehenengoan ateratzen ez bazaizkit, berriro egingo ditut; batzuetan behin eta berriro, halako batean aterako zaizkit eta.*
- *Gauzak gaizki ateratzen zaizkidanean barre egiten diot nire buruari: a zer nolako astakeria egin dudan orain!.*
- *Nik bakarrik ezin izan dut ezer egin.*
- *Itxura fisikoari ikaragarriko garrantzia ematen diot eta gorputzeko atal guztiak zaintzen ditut: ilea, aurpegia, hortzak, oinak, eskuak, hatzazalak, ...*
- *Asko atsegin dut jendearekin egotea, edonorekin egotea; pertsona guztiekin lortzen dut zerbait ona; denei esaten didatena arretaz entzun egiten diet, izan ere, asko gustatzen zait entzutea besteen bizitza.*
- *Nire gaitasunak ongi erabiliz gero, gauza asko lor ditzazket, hala ere, gauza batzuk ongi egingo ditut eta beste batzuk gaizki, eta gaizki egindako guztiak nire buruari barkatzen dizkiot.*
- *Nota onak ateratzea oso inportantea denez, azterketa batean zerbait ez badakit, ez dakidana azterketetan idatzi ahal izateko "estrategia propioak" ditut.*
- *Dirua lortzeko modu asko dago, batzuk besteak baino errazagoak; ez du merezi ahaleginean denbora asko pasatzea diru gutxi lortzen baduzu.*

Talde handian

Talde txikian egin den aukeraketa besteei emango diegu aditzera, eta talde bakoitzak aukeratutako lehen bi edo hiru esaldiak arbelean jarriko ditu, kartulina batean. Ondoren, talde osoaren hamar esaldiak hautatuko ditugu, horretarako eman behar diren pausoak emanez.

Iraupena

Saio bat

Baliabideak

Esaldiak gutun-azal batean sartuta

Orientazioak

Arrakasta norberak ezarri dituen helburuak lortzen joatea baldin bada, eta helburu horiek bizitzan zehar aldatzen baldin doaz; komeni da bakarkako lanaren ostean arrakasta zer den denen artean definitzea. Ondoren arrakasta lortzeko hamar pausoak gelako horma-irudian jarriko ditugu.

5.2. Helmugak

5.2.1. Handitzen naizenean...

Sarrera

Geure heltze prozesurako garrantzitsua da oso bizitzan zehar lortu edo erdietsi nahi ditugun helburuak zein diren argi jakitea. Nerabearoa garai ebolutibo egokia da bizitzan zehar lortu nahi ditugun helburu horiek lantzen hasteko. Garai ebolutibo egokia izateaz gain, behar-beharrezkoa ere bada adinotan norbere helburu, ilusio, asmo, itxaropen eta abarretaz hausnartzea, nerabearoa, berez, noraezean edo "galduen" ibiltzen garen garaia baita. Nerabearoari NORAEZARO ere dei geniezaioke, beraz.

Helburuak

- Helburu pertsonala zer den argi izatea.
- Helburu pertsonalak zehazteko gai izatea.
- Zehaztutako helburu horiekin zer lortu nahi duten/dituzten argi izatea.

Metodologia

Banaka:

Lehenik eta behin, ikasle bakoitzak inoiz helbururik planteatu duen adieraziko du.

Helburu jakin bat jarri dutela jakinda, norberak bereak sailkatu egingo ditu. Lana errazteko irakasleak lau esparru hauek proposatuko dizkie:

1. IKASKETAK:

Adb. Udan ikasi beharrik ez izatea; beraz, irailerako ezer ez uztea.

2. NORBERE IZAERA:

Adb. Laguntza behar dudanean, laguntza eskatzen ikastea.

3. FAMILIA

Adb. Etxekoekin istilu gutxiago izatea.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

4. LAGUNARTEA

Adb. Lagunartean sentitzeko, egin nahi ez dudan ezer egitea

Segidan, eta lau esparru horiek kontuan izanda, ikasle bakoitzak bere helburuak taulan jarriko ditu. Horrez gain, bakoitzak zein garrantzi-maila duen ere zehaztuko dute.

IKASKETEI DAGOZKIEN HELBURUAK	GARRANTZIA
NORBERE IZAERARI DAGOZKION HELBURUAK	GARRANTZIA
FAMILIARI DAGOZKION HELBURUAK	GARRANTZIA
LAGUNARTEARI DAGOZKION HELBURUAK	GARRANTZIA

Bakoitzak bere helburuak izendatu zein sailkatu eta gero, horiek guretzat duten garrantzi-mailaren arabera sailkatuko ditugu.

1. HELBURUA (Garrantzi handiena)	
2. HELBURUA	
3. HELBURUA	
4. HELBURUA	
5. HELBURUA	
6. HELBURUA	
7. HELBURUA	
8. HELBURUA (Garrantzi txikiena)	

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

“Ranking”a egindakoa, lehen postuetan dauden hiruzpalau helburu hartu eta bi galdera erantzun beharko diezu. Behintzat saiatu beharko duzu.

HANDIA EGITEN NAIZENEAN

1.HELBURUA (kopiatu helburua)

Zer demontre egingo dut, zein estrategia jarriko ditut martxan helburua lortu ahal izateko?

Zein dira izan ditzakedan oztopoak? Zerk edo nork oztopatu diezadake helburu hori lortzea?

2.HELBURUA (kopiatu helburua)

Zer demontre egingo dut, zein estrategia jarriko ditut martxan helburua lortu ahal izateko?

Zein dira izan ditzakedan oztopoak? Zerk edo nork oztopatu diezadake helburu hori lortzea?

3.HELBURUA (kopiatu helburua)

Zer demontre egingo dut, zein estrategia jarriko ditut martxan helburua lortu ahal izateko?

Zein dira izan ditzakedan oztopoak? Zerk edo nork oztopatu diezadake helburu hori lortzea?

4.HELBURUA (kopiatu helburua)

Zer demontre egingo dut, zein estrategia jarriko ditut martxan helburua lortu ahal izateko?

Zein dira izan ditzakedan oztopoak? Zerk edo nork oztopatu diezadake helburu hori lortzea?



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

Talde txikitan:

Ikasketei, norbere izaerari, familiari eta lagunarteari dagozkien helburuez jardun dugu, baina oso garrantzitsua den beste esparru bat ere aipatu eta jorratu behar dugu: ikastaldea.

Ikasleak lauko taldeetan jarriko dira. Taldekatuta daudenean, taldekide bakoitzak ikastaldeari buruzko helburu bana pentsatuko du. *Zer lortu behar dugu talde gisa?* galderari erantzun beharko diote, beraz.

Taldekide guztiek pentsatu dutena taldean aurkeztu ondoren, helburu horien guztien artetik bat aukeratu beharko dute, ikastaldeak landu eta lortu beharreko helburu bat aukeratu beharko dute. Aukeratu bakarrik ez, ordea, hori lortu ahal izateko zer egin litekeen ere zehaztuko dute.

Talde handian:

Talde txiki bakoitzak ikastaldeak landu eta lortu beharreko helburua zein den adostu du. Orain, hartutako erabakia talde osoaren aurrean aurkeztu eta defendatu egin beharko dute: zein den aukeratutako helburua, zergatik aukeratu duten, zergatik duen hainbesteko garrantzia...

Hasteko, talde txiki bakoitzeko bozemaileak eman beharreko azalpenak emango ditu, eta, jakina, gainerakoek arretaz entzun. Segidan, aurkeztu diren helburu horietatik bat aukeratu beharko du talde osoak kontsentsuz. Hori lortzeko, ikastalde osoaren adostasuna lortzeko, baina, gainerakoak konbentzitu egin behar dira. Beraz, eztabaida honetan (eztabaida guztietan hala beharko luke) aparteko garrantzia izango dute argumentu edota arrazoiak: ozenago aritzeak ez du inor konbentzitzen gero! .

Helburuak, argudioak eta arrazoiak arbelean idatziko ditugu.

Baliabideak

- Lan fitxak
- Boligrafoa
- Arbela
- Klariona.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Irakaslearen papera oso garrantzitsua da, ikasleak horrelako ariketak egiten ohituak ez daudenez, irakaslea adi-adi egon beharko da eta hainbat momentutan jarduera zuzentzen edo jarduerari jarraipena ematen lagundu beharko dio, baina posible duen neurrian espektadore hutsa izan daiteke.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

5.2.2. Ametsak ere lor daitezke

Sarrera

Denok daukagu ametsak eta nahiak sortzeko ikaragarritzko gaitasuna. Amaierarik gabeko boterea dugu asmo berriak sortzeko etengabe, egunero, uneoro. Baina denbora gutxi daukagu eta baliabideak txikiak dira askotan, horregatik aukeratu behar dugu merezi duena eta ametsak edo nahiak direnak bizitzako helburu bihurtu behar ditugu. Helburu hauek ikaragarritzko garrantzia dute eta ondorioak dituzte gure bizitzan horregatik helburuak ongi pentsatzea beharrezkoa da.

Helburuak

- Errealitate bihurtu nahi ditudan ametsak, helburu bilakatzea.
- Helburu garrantzitsuenak ez dira materialak izaten jakitea: pertsonarekin (izaera, portaera, osasuna, karakterra) zerikusia dute eta baita eginbeharrekin ere (gaitasun profesionalak ...).
- Helburuak izendatzean, batik bat helburua konplexua denean, helburua lortzeko planifikazioa egitea.

Metodologia

Bakarka, testu hau irakur ezazu:

Mutiko bat bakarrik bizi zen bere aitarekin. Oso harreman berezia zuten biek, harreman paregabea. Mutikoa bere eskolako futbol amerikarreko taldeko azen. Normalean ez zuen jokatzeko aukerarik izaten. Egiaz, ez zuen ia inoiz jokutzen. Baina bere aita harmailetan izaten zen beti, semeari lagun egiten.

Mutikoa bere gelako baxuena zen bigarren hezkuntza hasi zuenean, eta ikastetxeko futbol taldean parte hartu nahi zuela esaten zuen behin eta berriz. Bere aitak aholku ematen zion beti, eta zera esaten zion, "ez duzu futbolera jolastu behar benetan egin nahi ez baduzu". Baina mutikoak oso gustukoa zuen futbola, ez zuen entrenamendu edo partidu bat ere

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

galtzen, eta onena emateko prest zegoen, konpromisoa zuela sentitzen zuen. Bigarren hezkuntzan, “aulki berotzaile” esaten zioten, han eserita egoten baitzen beti. Bere aita harmailetan izaten zuen beti, aurrera egiteko gogoz, semeari lagun egiten. Edozein semek nahiko lukeen laguntza eta adorea ematen zion aitak.

Unibertsitatea hasi zuenean, futbol taldean sartzen saiatu zen. Denek uste zuten ez zuela lortuko, baina onartu egin zuten. Entrenatzaileak eman zion albistea; zera esan zion, entrenamendu bakoitzean bere bihotza eta arima ematen zituela erakusteagatik, eta beste taldekideei gogo eta kemena ematen zielako hartu zuela. Albistek erabat poztu zuen. Aitari deitu zion berehala, eta bera ere hunkitu egin zen. Denboraldi bakoitzean, mutilak sarrerak bidaltzen zizkion aitari Unibertsitateko partidua ikus zitzan. Kirolari gaztea oso saiatua zen, ez zuen entrenamendu edo partidurik galdu Unibertsitateak iraun zuen lau urteetan, eta inoiz ez zuen jokatu.

Denboraldiaren amaieran, kanporaketen lehen partidua hasi baino minutu batzuk lehenago, entrenatzaileak telegrama bat eman zion. Mutila isil isilik geratu zen irakurri ondoren. Entrenatzaileari, dardarka, zera esan zion. “Nire aita hil egin da gaur goizean. Arazorik egongo litzateke gaurko partiduan egoten ez banaiz?”. Entrenatzaileak besarkada bat eman zion: “Har ezazu aste osoa, seme. Eta ez zaitez inola ere larunbatean etorri”. Larunbatean, partidua ez zihoan ongi mutilaren taldearentzat. Partidua amaitzeko zorian zegoen eta galtzen ari ziren. Mutil gaztea aldagelan sartu zen, jantzia jarri eta entrenatzaile eta taldearengana hurbildu zen. Hauek harrিতa gelditu ziren bere taldekidearen kemena ikustean. “Entrenatzaile, mesedez, utz iezadazu jokatzen... Gaur jokatu egin behar dut”, eskatu zion. Entrenatzaileak ez entzutearena egin zuen, ezin zuen bere jokalarari okerrena kanporaketen bukaeran sartzen utzi. Baina gazteak behin eta berriz eskatu zion, eta azkenean, entrenatzailea errukitu eta baiezkota eman zion. “Ongi da, seme, sar zaitez, zelaia zurea da”. Minutu batzuk beranduago, entrenatzaileak, taldeak eta ikusleek ezin zuten sinetsi. Mutil ezezagun hura, inoiz ikusi ez zuten hura, bikain ari zen jokatzen, inork ez zuen zelaian harrapatzen, izar batek bezain azkar korritzen zuen erraztasun handiz. Bere taldea irabazten hasi zen, berdinketa lortu zuen arte. Azken segundoetan, mutilak baloia hartu eta zelai osoa zeharkatu zuen korrika, eta touchdown egin zuen, partidua irabaziz. Harmailetan zegoen jendea oihuka ari zen, zoramena sentitzen zen. Taldeak sorbalda gainean eraman zuen mutila zelai osoan barrena. Azkenean, dena amaitu ondoren, entrenatzaileak mutila eserita eta isilik ikusi zuen. Beregan hurbildu eta zera esan zion: “Txo, ezin dut sinetsi, zoragarri jokatu duzu! Nola lortu duzu?”. Gazteak, entrenatzaileari begira, zera esan zion: “Zuk badakizu nire aita hil egin dela. Baina... ba al zenekien itsua zela?”. Mutikoa irribarre egiten saiatu zen. “Nire partidu gehienetan egon zen nire aita, baina gaur zen jokatzen ikus nintzakeen lehen aldía... eta egin nezakeela erakutsi nahi nion”.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

- Mutil honen helburua zein zen?
- Erraza gertatu al zaio lortzea? Zer egin behar izan du?

Ondoren, gela handi batean, ikasleak nahi duten lekuan jarri eta prozedura hau jarraituko dute:

Etorkizunari bidea jartzen

Garapena: irakasleak irudimenean bidaia egingo dutela esango die ikasleei. Bidaia une honetan hasi etorkizunean amaituko da. Hauxe izango da ikasleen lana: bidean aurkitu nahi dituzten gauza guztiak lortu behar dituzte (irudiak, marrazkiak, argazkiak, hitzak...). Horrez gain, bizi duten unea deskribatzen duten esaldia/k edo eta irudia/k lortu behar dituzte. Behar dituzten gauza guztiak eskuratu dituztenean, ikasle eta irakaslea areto handi batera joango dira. Bertan, gustukoak dituzten txokoa aukeratu eta bizi duten unea deskribatzen dituzten hitzak, irudiak, argazkiak ... erantsi egingo dituzte ikasleek.

Irakasleak bidaia gogoratzeko eskatuko die ikasleei; une garrantzitsuak ekarriko dituzte gogora eta ordenatu egingo dituzte. Ikasle guztiak bere bidea egin dutenean, ikaskideen aurrean azaltzeko aukera izango dute nahi dutenek.

Talde handian:

Bizitako esperientziari buruz hitz egingo dugu, eta ikasitakoa bizitzan nola gauzatu daitekeen pentsatu. Irudikatutakoa helburu gisa hartuko dugu.

Bakarka

Etxean, bizitzako helburuak gure egunerokoan idaztea komeni da, lan honi probetxua ateratzeko.

Baliabideak

Aldizkari zaharrak (bestela Internetera sartzeko aukera ematen duen ordenadorea), guraizeak eta zela.

Iraupena

Saio bat edo bi

Orientazioak

Ikasleek alde zuzenetik ekarriko dituzte aldizkariak, edo internetetik ateratako irudiak, hitzak, argazkiak, esaldiak edo behar dutena.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.3. Ekintza plana

5.3.1. Lortuko dut

Sarrera

Lorpenak gure bizitzako motore dira. Gizakiok zerbait lortu nahi dugunean, gure abileziak garatu egiten ditugu. Eta behin baliotsua dena lortu dugunean, geure abileziengan gehiago sinisten dugu; eta horrek, beste helburu batzuk lortu nahi izatera bultzatzen gaitu. Aldiz, lorpenik ezak, ezintasunera eta etsipenera bultzatzen gaitu eta, geure ahalmenen gaineko uste okerra sortzen digu: “ezin dut”, “zaila da”, “ez dut balio horretarako” eta abar. Baina lorpenak saiakeraren ondorio dira, eta saiakerak egokia izan behar du. Hortaz, lorpenak ekintza-plan baten ondorio dira eta ekintza-plana ondo egituratu badugu aukera gehiago izango dugu helburua lortzeko.

Helburuak

- Helburuak zehazten jakitea (zerbait lorgarria izatea, neurgarria, zehatza izatea, zerbait erreala).
- Lortu nahi dugun hori, zoriaren ondorio ezik, gure lan pertsonalaren ondorio izango dela jabetzea.
- Lortu behar dudana lortzeko ekintza-plana egiten ikastea eta aplikatzea.

Metodologia*Ikasketen gaineko ekintza-plana*

Jarduera hau ikasturte hasieran egitea proposatzen dugu. Ikasle guztien helburuen artean ikasketak egon ohi dira. Gehienek, ikasturte hasieran, oso garbi izaten dituzte beren helburuak eta asmoak. Hortaz, une egokia izan daiteke helburu zehatzak jarri eta ikasturtean zehar jarraipena egiteko.

Ekintza-plana baliabide egokia izan daiteke ikasketen inguruko hausnarketa prozesua era sistematikoan eta antolatuan egiteko.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza plana

Ekintza-planaren prozesua

LORTUKODUT

EKINTZA-PLANAREN PROZESUA

1. Nire ikasketei dagokionez, zer lortu nahi dut aurtengo ikasturtean?
 Idatzi duzun helburua lorgarria al da ? Zergatik ?
 Neurgarria al da ? nola ?
 Zer lortuko dut helburua lortzen badut ?
 Lortu nahi dudana erreala ala ametsa da ?
 Ondo zehaztu al duzu lortu nahi duzun hori ?
 Lortze-data : noizko lortu nahi duzu?

2. Helburu hori lortzeko zer nolako onura ekarriko dit?
 Neure asebetetze pertsonala :
 Irakaslean aurrean
 Ikaslagunen aurrean
 Gurasoen aurrean

3.- Aurkituko dituzun zailtasunak zeintzuk dira ? Zer eragozpen izango dituzu helburua lortzeko?
 a)
 b)
 c)

4. Zailtasun bakoitzari konponbidea jarri : Zer egingo dut gainditzeko?
 a)
 b)
 c)

5. Zer-nolako bitartekoak behar dituzu zure helburua lortzeko ? Ba al dituzu?
 Bitarteko hauek badituz ?
 Bitarteko hauek ez dituz ?

6. Zer laguntza beharko duzu helburu hori lortzeko ?

7. Zeintzuk dira eman behar dituzun pausoak helburu hau lortzeko ? Zer egin helburua lortzeko ?

8. Zer emozio sortuko zaizu helburua lortzen duzun bitartean ?
 Zerk sortuko dizkizu emozio positiboak ?
 Zerk emozio negatiboak ?
 Zein emozioak lagunduko dizu helburua lortzen ?

9. Helburua lortzen ari zaren ala ez jakiteko nola ebaluatuko duzu prozesua ?
 Nork lagunduko dizu aztertzen bide zuzenetik ari zarela ?
 Zein maiztasunez errebisatuko da ekintza-plana ?

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza plana

Iraupena

Saio bat gelan eta jarraipena bakarkako tutoretzan.

Baliabideak

Fitxak

Orientazioak

Ikasleek taldeko tutoretzan beteko dute ekintza-plana, ikasturte hasieran. Ondorengo egunetan, tutoreak banan-banan errebisatuko ditu planaren zehaztasunak, bideragarritasuna, datak, eta abar.

Banakako tutoretzan, tutoreak eta ikasleak ekintza-plana elkarrekin berrikusiko dute eta jarraipenerako prozedurak zehaztuko dituzte.

Tutoreak ekintza planaren kopia jasoko du, bestea ikasleak berak jasoko du tutoretza koadernoan edo karpetan.

Ekintza planaren errebisioen egutegia eta prozedura tutoreak eta ikasleak adostuko dute.

Ekintza-plana tresna baliagarria izango da banakako tutoretzan; dinamikoa izango da eta etengabeko errebisioa eskatuko du, adostutako prozesuaren arabera.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza plana

5.3.2. Zerbait nahi duenak zerbait egin beharko du

Sarrera

Norbaitek zerbait lortzen duenean (lasterketa bat irabaztea, literatur sari bat irabaztea, bikain nota ateratzea...), zoriari egozten diogu lorpena: A ze zortea izan duen eta horrelakoak esan ohi ditugu. Baina errealitateak zera erakusten digu: ikaragarritzko ahaleginik gabe, orduak pasatu gabe, inork ez ditu emaitza onak lortzen. Zorteak eta trebetasunak baino garrantzi handiagoa dauka lanak.

Helburuak

- Zerbait lortu nahi dugunean aldez aurretik ekintza-plana egin behar dugula jakitea
- Zailtasunak, laguntzak eta bitartekoak aurreikustea.
- Lortu beharreko helburua garrantzitsua izatea (osasunarekin, lanarekin edo harremanekin zerikusia izango du).

Metodologia

Bakarka

Lortu nahi duen helburuan pentsatuko du ikasleak; ez da helburu erraza izango, bizitzan inportantea dena baizik, ta hori lortzeko beharrezkoak diren pausoak definituko ditu.

Ekintza-plana

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza plana

ZERBAIT NAHI DUENAK

EKINTZA-PLANA

1. Zer lortu nahi dut ?

Helburu hau:

- Lortzeko modukoa
- Neurgarria
- Helburu garrantzitsu bat lortzeko balio izango dit
- Errealista
- Berariazkoa
- Lortze-data

2. Helburu hau lortzeko zer nolako onura ekarriko dit ?

- Ekonomikoa
- Asebetetze pertsonala
- Gizarteratzea

3. Aurkituko ditudan zailtasunak zeintzuk dira ?

4. Zailtasun bakoitzari konponbidea jarriko diot.

5. Zer-nolako bitartekoak beharko ditut neure helburua lortzeko ? Zeintzuk ditut eta zeintzuk ez ?

6. Zein laguntza behar ditut helburu hau lortzeko ? (hau da, nori eskatuko diot laguntza helburua lortu ahal izateko)

7. Zeintzuk dira eman behar ditudann pausoak helburu hau lortzeko ?

8. Zeintzuk dira helburua lortzen lagunduko didaten emozioak ? Nola garatuko ditut ? Zein emozio negatibo ager daitezke eta nola uxatu ditzaket ?

9. Helburua lortu bitartean, nola ebaluatuko dut prozesua ? Nork lagunduko dit bide zuzenean nagoen aztertzen?

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza plana

Talde txikian

Bikoteak eratu eta honako rol hauek hartuko ditugu: batek bi gutxiegi ditu eta hiru hilabetearen buruan gainditu behar ditu; eta besteak ekintza-plana zehazten lagunduko dio.

Ekintza-plana

ZERBAIT NAHI DUENAK

EKINTZA-PLANA

1. Zer lortu nahi duzu ?
Helburu hau:
Lortzeko modukoa
Neurgarria
Helburu garrantzitsu bat lortzeko balio izango dit
Errealista
Berariazkoa
Lortze-data
2. Helburu hau lortzeko zer nolako onura ekarriko dizu ?
Ekonomikoa
Asebetetze pertsonala
Gizarteratzea
3. Aurkituko ditudan zailtasunak zeintzuk dira ?
4. Zailtasun bakoitza nola konponduko duzu?
5. Zer-nolako bitartekoak beharko dituzu zeure helburua lortzeko ? Zeintzuk dituzu eta zeintzuk ez ?
6. Zein laguntza behar dituzu helburu hau lortzeko ? Hau da, nork lagunduko dizu?
7. Zeintzuk dira eman behar dituzun pausoak helburu hau lortzeko ?
8. Zeintzuk dira helburua lortzen lagunduko dizuten emozioak ? Nola garafuko dituzu ? Zein emozio negatibo ager daitezke eta nola uxatu ditzakezu ?
9. Helburua lortu bitartean, nola ebaluatuko duzu prozesua ? Nork lagunduko dizu bide zuzenean nagoen aztertzen?

Talde handian:

Ekintza-plana egiteak zertan edo zertarako izan daiteke lagungarria komentatuko dugu denen artean. *Erraz egiten al da? Zein pauso dira zailenak? Zein pauso ez dira kontuan hartzen normalean? Zergatik ez dugu horrelakorik egiten normalean? Zein gauzatan komeni da egitea? Zeinetan ez?*

Iraupena

Saio bat edo bi.

Orientazioak

Tresna hau bakarkako tutoretzatan erabili daiteke, ikasleen helburuak ekintza-planetan zehazteko. Normalean adin honetako ikasleei zaila egiten zaie tresna hau erabiltzea eta hezitzailearen laguntza behar izaten dute, zailtasunak, laguntzak, eta abar, zehazteko.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.4. Ongizate subjektiboa

5.4.1. Zoriontsu naiz

Zoriontsu al zara?

Zoriontsu ala oso zoriontsu?

Zenbateraino zoriontsu?

Batzutan ala beti zara zoriontsu?

Zerk egiten zaitu zoriontsu?

Galdera hauen erantzunak adieraz dezake gure ongizate subjektiboaren neurria.

Zer da ongizate subjektiboa? Norberak denboran zehar egiten duen bere bizitzari buruzko gogobetetzearen ebaluazio orokorra da. Pertsona batek bere bizipen positibo eta negatiboak alderatuz egiten duen balorazio pertsonala da. Bizipen positiboak negatiboen gainetik jartzean norberak lortzen duen egoera da ongizate subjektiboa.

Ongizate subjektiboa ez dago besteek pentsatu edo sentitzen dutenaren baitan, norberak sentitzen duenaren baitan baizik. Ni ongi sentitzearen arrazoia neure balorazioaren baitan dago. Ni ongi sentitzen banaiz, neure burua ongi sentitzen badut, hori da zoriontsu egiten nauena.

Helburuak

- Norberak bere ongizateaz jabetzea.
- Ongizatea eta ondoezaren arteko desberdintasunaren adierazleaz jabetzea.
- Ondoeza gainditu eta ongizatera iristeko dinamikak ezagutzea eta praktikan jartzea.

Metodologia

Ondoren egingo dugun jarduera ondoeza sortzen duen egoera batetik ongizate egoerara igarotzeko urratsak nola eman irakastea du helburu. Horretarako, prozedura sei urratsetan banatuko dugu. Lehen bi urratsak gelan eta bakarka egitea proposatzen dugu, eta hurrengo lauak, toki eroso eta lasai batean.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ongizate subjektiboa

Bakarka

Lehen urratsa: ondoeza sortzen didan gai bat identifikatuko dugu. “Ondoezaren adierazleak: kezka, segurtasun falta, beldurra, lotsa, nazka, errua, pena, tristura, interesik eza, amorrua eta abar badira, ondoeza sortzen dizuten gai baten inguruko ideiak, irudiak, pentsamenduak eta emozioak fitxa batean idatzi.”

.....

.....

Bigarren urratsa: ondoezaren zergatia aztertu eta ongizate egoera irudikatuko dugu. “Pentsatu zergatik duzun ondoeza sortzen duen egoera hori eta egoera horretatik beste zein egoeratarara pasa nahi duzun. Zein da lortu nahi duzun egoera? Irudikatu zeure buruan ongizatea sortzen dizun egoera hori. Irudikatu lortu nahi duzun ongizate egoera hori: ilusioa, umorea, maitasuna, poztasuna, irribarrea, gozamena... eragiten dizun egoera.

Talde handian

Behin lehenago bi urratsak ondo egin direla ziurtatu eta gero, haize zabalean edo areto lasai eta eroso batean kokatuko gara. Ikasleak zutik eta sakabanatuta egongo dira, isilik eta begiak itxita. Begiak itxeko zapi baten laguntzaz balia gaitzke. Tokiak eta egoerak lasai jarduteko modukoak izan behar dute.

Hirugarren urratsa: airez bete eta emozio negatiboak bildu. “Lehen identifikatu dugun ondoeza sortzen digun egoerari buruzko irudiak, pentsamenduak, emozioak denak batera hartu eta zutik eta begiak itxita ditugula ukabilak estu-estu jarri eta arnasa sakon hartuko dugu, geure buruan ezaguna zaigun mendi batetik gora goazela irudikatzen dugun bitartean. Birrikak airez beteta, eskuak gogor, arnasari eutsiko diogu, mendi tontorrera iritsi garela irudikatzen dugun bitartean. Gurekin eramango ditugu, mendian gora, ondoeza sortzen diguten irudi, pentsamendu eta emozio negatibo guztiak.”

Laugarren urratsa: airea eta emozio negatiboak bota. “Airea bota eta birrikak poliki- poliki husten dituzun bitartean, menditik beherantz doan bidea irudikatu duzu zeure buruan eta, airea botatzearekin batera, gora eraman dituzun eta ondoeza eragiten dizuten pentsamendu, irudi eta emozioak kanpora botatzen ari zarela irudikatuko duzu. Mendian behera, itsasoraino iritsi zarela irudikatu duzu eta itsasora iristearekin batera ondoeza sortzen zizuten irudi, pentsamendu eta emozioak ere bota egin dituzula konturatuko zara.”

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ongizate subjektiboa

Oharra: 3. eta 4. urratsak behin eta berriz egingo ditugu erabateko lasaitasuna eta erlaxatzea lortzen dugun arte. Ariketa hauek begiak itxita, isiltasunez eta seriotasun osoz egin behar dira, ez jolas eta dibertsio modura.

Bosgarren urratsa: ongizatea sortzen duten ideiei, pentsamendu, irudi eta emozioak txertatu. “Orain indar handia duzula ikusten ari zara. Begiak itxita dituzula, ikuskatu, irudikatu zure gorputza argizatzen duen argi iturri indartsu bat. Pentsatu argi indartsu horrek zure gorputz osoa, zure gorputz barrena oso osorik argizatzen duela. Zure barneko zati eta organo guztiak argizatzen ditu. Eta argi horrek ematen dizun indarrez irudikatu zure ongizatea: poza, ilusioa, maitasuna, irribarrea, gozamina, hori guztia sentitzen duzu zeure barnean. Ez duzu ezer entzuten baina zeure baitan indar handi baten jabe zara. Gauza guztien gainetik zuk nahi duzuna lor zenezakeela ohartzen ari zara. Eta egoera horretan mantenduko gara denbora batez, isilik eta lasai”.

Seigarren urratsa: lortu dut. “Kontura zaitzez zeuk agintzen duzula. Zeure gorputza, sentimenduak eta pentsamenduaren gaineko erabateko agintea duzula eta guztiaren gainetik zeure barnean poz ikaragarria sentitzen duzu, bakea, lasaitasuna, ongizatea lortu duzu.”

Amaieran, talde handian, gelan bertan eginiko ariketari buruzko iruzkinak eta balorazioa egingo dugu, nahi duenak bere bizipenak aditzera emanaz.

Iraupena

Saio bat, lehenengo bi urratsak ikasgelan (10 minutu) eta beste lau urratsak leku eroso eta lasai batean (30 minutu)

Baliabideak

Gela handia, orriak eta begiak estaltzeko zapi bana.

Orientazioak

Bi espazio ezberdinetan jardutea komeni da. Espazioaren garrantziaz ohartu behar dugu; lehenengo espazioak hausnarketa indibidualerako aproposa izan beharko luke eta bigarrenak, aldiz, erlaxaziorako beharko du izan.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ongizate subjektiboa

5.4.2. Doaneko gasolina: ongizate subjektiboa!

Sarrera

Ongizate subjektiboa norbera bere buruarekin gustura sentitzea da. "Subjektibo" horrek argi erakusten duenez, ongizate subjektiboa bakoitzaren baitan dagoen zerbait da. Dugunarekin (asko ala gutxi izan) gustura sentitzeko gai izan behar genuke.

Helburuak

- "Ongizate subjektiboa" kontzeptuaren benetako esanahia ezagutzea.
- Pertsona bakoitzak ongizate subjektiboaz zer ulertzen duen ikustea.
- Gutako bakoitzak ongi, gustura, pozik... bizi ahal izateko egin dezakegunaz hausnartzea.

Metodologia

Banaka

Ikasle bakoitzak ongizate subjektiboaz zer ulertzen duen esango du. Emateko definizio erraza ez bada ere, ahalegindu egin beharko dira. Segidan, galdera batzuei erantzungo diete. Emandako erantzunen arabera, galdera bati ala beste bati erantzunez segi beharko dute galdeketa.

1.- Ikasketa arloan ongizate pertsonala sentitzen al dut? BAI / EZ.

ERANTZUNA BAI EZKOA BADA, SEGI HURRENGO GALDERARA; ALDIZ, EZEKOA BADA, GALDE IEZAIOSU ZEURE BURUARI:

- Zein da, bada, zu ikasketa arloan gustura ez sentitzearen arrazoa?
- Zein estrategia jar ditzaket martxan egoera hobetu ahal izateko?

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ongizate subjektiboa

2.- Familiari dagokionez, ongizate pertsonala sentitzen al dut? BAI / EZ.

ERANTZUNA BAIIEZKOA BADA, SEGI HURRENGO GALDERARA; ALDIZ, EZEZKOA BADA, GALDE IEZAIOSU ZEURE BURUARI:

- Zein da, bada, zu familian gustura ez sentitzearen arrazoia?
- Zein estrategia jar ditzaket martxan egoera hobetu ahal izateko?

3.- Lagun taldean ongizate pertsonala sentitzen al dut? BAI / EZ.

ERANTZUNA BAIIEZKOA BADA, BUKATU DUZU GALDEKETA; ALDIZ, EZEZKOA BADA, GALDE IEZAIOSU ZEURE BURUARI:

- Zein da, bada, zu lagunartean gustura ez sentitzearen arrazoia?
- Zein estrategia jar ditzaket martxan egoera hobetu ahal izateko?

Talde txikitan

Galdera horiek erantzun eta gero, bosteko taldeak egingo ditugu eta talde bakoitzari "Bai, ni gai naiz!" testua banatuko diogu. Taldekide guztiek txandaka eta ahoz gora irakurriko dute testua.

Testuak bost paragrafo ditu. Beraz, bakoitzak paragrafo bana irakurriko du. Testua irakurri ondoren, ondorioak ateratzen saiatuko dira, eta ondorioztatu duten hori aurrez eurek galdeketa emandako erantzunekin alderatuko dute.

Talde handian

Aurreko gutzia egindakoa, eta saioa behar bezala bukatzeko, testuak ezertarako balio izan al dien adieraziko dute. Laguntza gisa, irakasleak galderak botako dizkie:

- Ados al zaudete testuan kontaktzen denarekin?
- Zertarako balio izan dizue testuak?
- Egiarik kontaktzen al du?
- Jardueri eta saioaren izenburuari loturarik ikusten al diozue? Hala bada, zertan?
- Testuari beste izenbururen bat jartzekotan, zein jarriko zenioke? Zergatik?

Baliabideak

- Galdeketa.
- Arkatza eta ezabatzekoa.
- "Bai, ni gai naiz!" testua.
- Arbela.
- Klariona.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ongizate subjektiboa

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Testua oso esanguratsua denez, ondo legoke ikasleari egunero irakur dezan eta bere eguneroko bizitzarekin lotu ahal izateko minutu batzuk eman ditzan esatea.



I. - Galdeketa

1. - IKASKETA ARLOAN ONGIZATE PERTSONALA SENTITZEN AL DUT? BAI / EZ.

Erantzuna baiezkoa bada, segi hurrengo galderara; aldiz, ezezkoa bada, galde iezaiozu zeure buruari:

- Zein da, bada, zu ikasketa arloan gustura ez sentitzearen arrazoa?
- Zein estrategia jar ditzaket martxan egoera hobetu ahal izateko?

2. - FAMILIARI DAGOKIONEZ, ONGIZATE PERTSONALA SENTITZEN AL DUT? BAI / EZ.

Erantzuna baiezkoa bada, segi hurrengo galderara; aldiz, ezezkoa bada, galde iezaiozu zeure buruari:

- Zein da, bada, zu ikasketa arloan gustura ez sentitzearen arrazoa?
- Zein estrategia jar ditzaket martxan egoera hobetu ahal izateko?

3. - LAGUN TALDEAN ONGIZATE PERTSONALA SENTITZEN AL DUT? BAI / EZ.

Erantzuna baiezkoa bada, segi hurrengo galderara; aldiz, ezezkoa bada, galde iezaiozu zeure buruari:

- Zein da, bada, zu ikasketa arloan gustura ez sentitzearen arrazoa?
- Zein estrategia jar ditzaket martxan egoera hobetu ahal izateko?

II.- Testua

Menperatuko gaitzela uste badugu, menperatu egingo gaituzte.
Ez gara ausartzen uste badugu, ez gara ausartuko.
Irabaztea gustatuko balitzagu, baina ezin dugula uste badugu, egon zaur: ezin izango dugu inoiz irabazi.

Galduko dugula uste badugu, galdu egingo dugu;
Bizitzan zehar edozein tope egiten dugularik ere, horretan arrakasta izatearen gaitza geure baitan dago, geure buruarekiko konfiantzari dagokionez.

Zenbat lasterketa ez ote ditugu galdu korrika hasi ere egin baino lehen?
Eta, zenbat aldiz egin ote dute porrot ezertarako ausardiarik izan ez duten honiek?

Izan baikor, eta gure arrakastek gora egingo dute;
Izan ezkor, eta nekez izango dugu arrakastarik.
Posible dugula, gai gurea uste badugu, posible izango dugu, gai izango gara; izan ere, guztia geure baitan dago, geure buruarekiko konfiantzan.
Baito handikoak gurea uste badugu, halakoxeak izango gara: baito handikoak.
Orain artean, aurrera egin ahal izateko, edozein san irabazi aurretik, gara, geure buruan konfiantza izan dugu.

Bizitzak planteatzen dizkigun egoera zailak ez die beti pertsonarik indartsu edo azkarrenak aurre egiten, baina egia da egoera zail horiek aurre egiten dietenak, aurre egiteko gai direla pentsatzen duten horiek izaten direla.

Garunak kontrolatzen du gure gorputza. Argi izan behar dugu ezkor izateak oso lagun dituela nekea, etsipena eta atsekabea; aldiz, baikor izateak oso bestelako lagunak ditu: bikortasuna, poza eta arazoak aurre egin eta berriro hutsetik hasteko gaitasuna. Alde ederri!

EGILEA: Anonimoa







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.
Bizikidetza eta tutoretza. Lehen Hezkuntza”.