

adimen

**EMOZIONALA**

**eranskinak**

**12·14**  
urte



**GIPUZKOA**  
berrikuntza lurraldea

[www.igipuzkoa.net](http://www.igipuzkoa.net)



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

EMOZIOA	NOIZ SENTITU ZENUEN? ZER GERTAU ZEN?

4. Nola sentitzen zara orain?
5. 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

1. Zeintzuk dira maiztasun handiena duten emozioak gure adinean eta zein egoeratan sentitzen ditugu emozio horiek?
2. Egoera hauetan taldeko gehienok normalean zer sentitzen dugun esango dugu, laukietan sentitutako emozioa(k) idatziz:
  - a) Plazan gaude koadrilako lagun gehienak falta direnen zain, Ane iritsi denean Mireni egin dio kasu, eta niri ez eta begiratu ere.
  - b) Kaletik bakarrik noa eta nire aurretik bakarrik doan gaztetxo bati irainak esaten hasi zaizkio beste bi. Badirudi joka hasiko zaizkiola.
  - c) Musikaz asko dakit, eta honi buruz zerbait kontatzen ari naizenean lagunei, eta haiek gustura entzuten didatenean ... eta galderak egiten ...
  - d) Asko estudiatu dut, Matematikako azterketa dut oraintxe bertan.
  - e) Nire lehengusu txikia dator gure etxera lo egitera.



## "Neure onetik ateratzen naven 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?

## "Alaitasuna ematen didan 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?

## "Ikaratzen naven 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 naven 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?



## 1. 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 ...

## 2. 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 batzukin zabitza -baloia hartu eta aurpegira botatzen zion bitartean- beti txuleatzen ai zea, guaiarena iten ai zea beti ...  
Eta horrela eguna joan eta eguna etorri ...”

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





## "AITORRI EGIN DIOTENA EZ ZAIO GUSTATU"

### Egoeraren deskribapena:

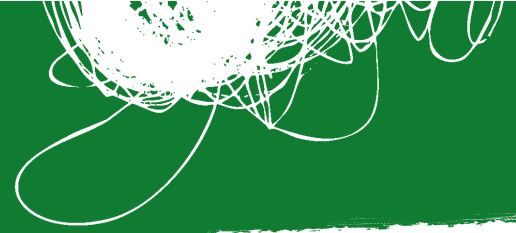
Egoeraren deskribapena: Jo dezagun kirol talde batetako partaideak zaretela eta partidu garrantzitsu bat irabazi ondoren, entrenatzaileak eta taldeko beste laguntzaile batzuek afari-merienda batera gonbidatu zaituztetela. Pozik hartu duzue gonbita. Entrenatzaileek, erosketak egin ondoren, elkartean afari-merienda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

Primeran pasatzen ari zarete: gustuko janaria jaten ari zarete, eta txisteak eta pasadizoak 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".

### Analisa fitxa

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



## BATZUETAN HANKA SARTZEN DUT, ETA ZER?

Analisa fitxa

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

## Eranskinak 1

### EGUNEROKOTASUNEAN EGITEN DITUGUN HUTSEGITEAK

Honi erantzuteko erabil ditzakegun gida:

- 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, akatsa 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 akatsak ez onartzeak? Zeintzuk?
- Kalterik ekartzen al digu? Zeintzuk?

## Eranskinak 2:

- **Sentitzen dut.....**(hau egiteagatik, zurekin honela portatzeagatik, erreakzio hau izateagatik, nik 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?...**
- **Lehengoan asto xamarra izan nintzen.....**

Ikasleek beraiek beste batzuk gehitu ditzakete.



## 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, koldarkeria hutsa da badakit.

Saiatzen ari naiz orain hori aldatzen, saiatzen ari naiz hitz egin behar ditudan gauzak aurpegian 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, barkemena 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... '85barkaidazue.

Barkamena eskatzen dizuet, beste behin ere idatziz... '85honaino hel naiteke momentuz... **sentitzen dut!**



"FRIKI, FLIPAU... DEITZEN DIDATENEAN EZ ZAIT GUSTATZEN,  
EZ NAIZ ONDO SENTITZEN"

## Eranskinak

Galdera erantzun fitxa:

**"JUDIZIOA" EGIN DUENA NOLA SENTITU DA?. HONAKO GALDERA  
HAUEK ERANTZUTEA ESKATUKO ZAIO:**

Zein judizio mota egin duzu?

Egunen baten zuk egin ahal duzu horrelako judiziorik ?

Ba al duzu arrazoirik zure taldekidea, irakaslea horrela epaitzeko?

Baiezkoa bada,z ergatik?

Ezezkoa bada,orduan zergatik egin duzu?

Egokia iruditu zaizu hori egitea?





## 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 kasurik egin ez zenidanean, ez zenuela nire laguna izan nahi pentsatu nuen eta nik  
.....sentitu nuen.”

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



## 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 kasurik egin ez zenidanean, ez zenuela nire laguna izan nahi pentsatu nuen eta nik  
.....sentitu nuen.”

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



Marina oso alfertuta 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... '85 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.

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 bemia da Jokinentzat, eta pozik dago, etxeko-lanez 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 une hauetan irakasleek esaten dituztenak, alegia.

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



## BA... ESAN EGINO DIZUT

Inauteriak gero eta gertuago daude eta Mariaren koadrilak zerbait berezia egin nahi du; askotan gogoratzen dira txikitako ikaskideez eta elkartzea ona litzatekeela pentsatzen ari dira. Azkenean Mariaren etxeko garajea erabiltzea 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 daukazu, 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 koadrilako kide guztiek

1. Zein da pasarte bakoitzean sentitu duten emozioa?
2. Zein izan da pasarte bakoitzaren portaera?
3. Zein portaera da onena zuretzat?
4. Zer egin zezakeen Marinak gauzak konpontzeko?
5. Zer egin zezakeen Jokinek gauzak konpontzeko?
6. Zer da aldatu dena hiru egoeretan?

## AZTER DEZAGUN:

- Alexek aitaren aurka zuen haserrea erregulatzeko eta bere portaera aldatzeko zer pentsatu zuen?
- Zertan aldatu du bere portaera, zein portaera erakutsi zion Alexek aitari?
- Zer 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?





## PENTSATU ZURE OHIKO PORTAERAN ETA ERANTZUN ITZAZU GALDERA HAUEK:

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

<b>GERTAERA</b>	
<b>EMOZIOA</b>	
<b>PORTAERA</b>	
<b>EGOKIA ALA DESEGOKIA</b>	
<b>ESTRATEGIA BERRIA</b>	



## GALDEKETA FITXA:

▶ Ariketa hau egitea kostatu zaizu ala berehala hartu diozu aria eta jarraitu duzu?

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

▶ Erreza iruditu zaizu? Edo desatsegina iruditu 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?

▶ Berrero eserlekuan jarri zarenean, lasaiago zeunden?

▶ Arazoari edo egoerari bilatu diozun irtenbidea egokia zen?

▶ Erreza egin zaizu irtenbide positibo bat bilatzea?



## GALDERA HAUEI ERANTZUTEN SAIA EZAZU:

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



Inoiz ez: 0 / Gutxitan: 1 / Batzutan: 2 / Beti: 3

	BAI	EZ	
1. Batzuetan 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. Batzuetan etxetik alde egitea gustatuko litzaidake.			
17. Batzuetan egiten dudanez 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			



## NAIZENA NAIZELAKO

### "NIRE PIROPO EZKUTUAK "

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

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

### NIRETZAT BOST "PIROPO"

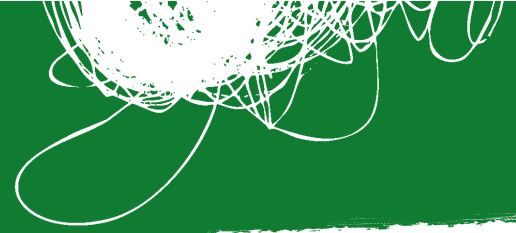
- 
- 
- 
- 
-



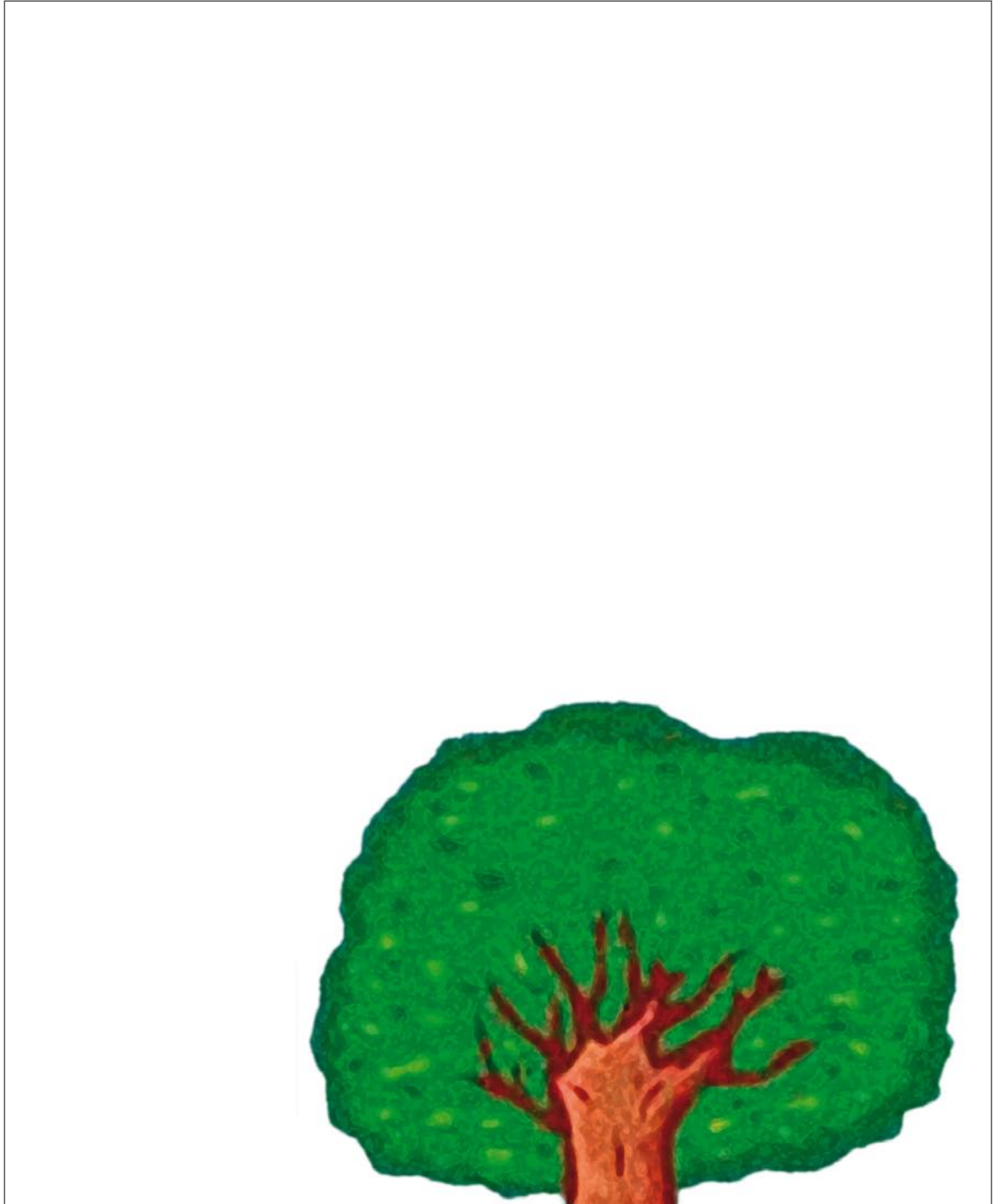
## IRAKURRI ETA OSA EZAZU ZUK ZERENDA:

### 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
- Zer nahi dudan badakit
- Neure alderdi onak ezagutzen ditut
- Besteen alderdi onak estimatzen ditu
- 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 jokutzen dut
- Nire lorpenak ezagutzen ditut
- Aurreratzen ari naiz
- Neure gorputza gustatzen zait
- Ispiluan ikusten dudana atsegin dut
- Ingurukoek nire alde onak ezagutzen dituzte
- Jator jokutzen 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.
- .....
- .....



Orain horien artean zeure buruari dagozkionak aukera itzazu:



▶ Energia ematen didan kolorea

Lasaitasuna ematen didan paisaia

▶ Nire burua animatzeko erabiltzen ditudan hitzak

▶ Ongi senti arazten nauen usaina



Inoiz ez: 0 / Gutxitan: 1 / Batzutan: 2 / Beti: 3

## Nire-nireak dira

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



## A) GALDERA HAUEK ERANTZUN, BAINA EGIAREKIN ERANTZUN, EGITEN DUZUNAREKIN, EZ PENTSATZEN DUZUNAREKIN:

### 1. Astegunetan, goizean, jaiki behar denean:

- a) Amak edo aitak deitzen didate, eta 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 ni jaikitzen naiz inork ezer esan gabe.
- d) Nik jartzen dut iratzargailua baina jo eta gero ohean gelditzen naiz.
- e) ...

### 2. Gauean, pijama janzen dudanean, egunean zehar erabilitako arropa:

- a) Han uzten dut, eroritako tokian; norbaitek jasoko du.
- b) Aulkian uzten dut, behar bada, erabiliko dut berriro 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 zait 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) Dutzta nire ardura da, nik erabakitzen dut noiz dutxatu, inork ezer esan gabe.
- d) Agindutakoan bakarrik dutzatzten naiz, eta batzuetan ez eta 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) ...

### 4. Ikastolan nagoenean...

- a) Ahalik eta lan gutxien egiten dut, besteekin hitz egiten egoten naiz gustura.
- b) Lan egiten dudana itxura egiten dut, 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) ...



## NIK NEUREA ETA ZUK ZUREA



### 5. Ikastolako lanak etxean egiten ditut ...

- a) Etxera berandu iristen naiz egunero, eta ez dut denborarik ezertan hasteko.
- b) Etxeko-lanak egiteko asmoa beti dut, 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 eskatzen diet gaia hartzeko eta horrela nire burua behartzen dut errepikapenak egitera.
- e) ...

### 6. Elikadura...

- a) Prestatzen dizkidaten janarietatik gustatzen zaizkidanak jaten ditut.
- b) Egunero lau otordu behintzat egiten ditut, nik prestatzen dut merienda.
- c) Denetik jaten dut, frutak eta berdurak ere bai, nahiz eta ez gustatu, nire osasuna zaindu nahi dut eta.
- d) Berdin zait gauza bat jan edo bestea, ez dut oraindik 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 kito.
- d) Nire gelan telebista dut eta beti piztuta egoten da.
- e) ...

### 8. Denbora librearen erabileran ...

- a) Dudan denbora librean kalean egoten naiz gehienetan.
- b) Etxean nagoenean play-arekin, ordenagailuarekin, edo beste zenbait gailuekin jolasean ibiltzen naiz.
- c) Baditut beste hobby-ak, zaletasun propioak, eta horietan gustatzen zait denbora pixka bat pasatzea, horrela erlaxatu egiten bainaiz.
- d) Denbora librean nik antolatzen dut, ikasiz gain kirola, musika eta abar egiten ditut.
- e) ...

### 9. Ohera joateko orduan...

- a) Amak edo aitak ohera joateko agindutakoan joaten naiz.
- b) Nahi dudanean joaten naiz ohera.
- c) Hamar t'erdarako 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 joaten dira mendira batzuetan edo egun pasak egitera, baina ni etxean joaten naiz.
- c) Nire inguruan dagoen plan onena aukeratzen dut egiteko, edo lagunekin edo familiakoekin.
- d) Ez naiz etxean gelditzen sekula, inork ez badu ezer egiten kiroldegira joaten naiz, edo bizikletan ibiltzea, edo norbaiti deitzen diot zerbait egiteko.
- e) ....

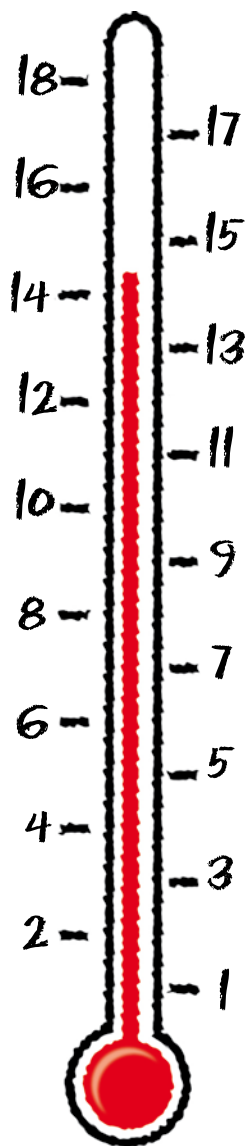
### 11. Nire gauzak, armairua, apalak, gela, ikastolako mahaia ...

- 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) Gurasoak ordenatzen dute nire gela noizean behin, eta gero nik ez dakit inoiz non dauden gauzak eta edozein tokian uzten ditut.
- e) ...

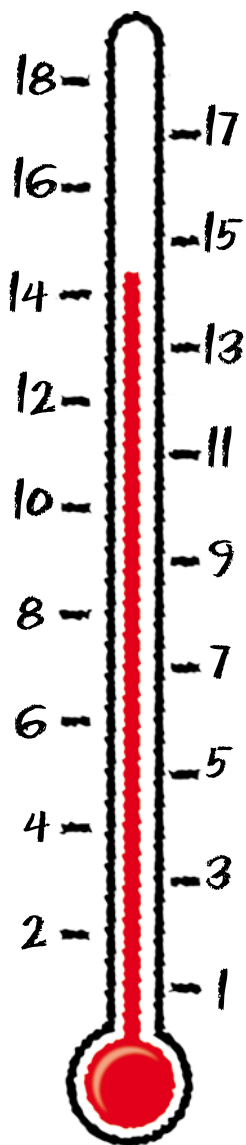
### Orain kontatu itzazu emaitzak, eta hemen jarri. ...

- .....a
- .....b
- .....c
- .....d
- .....e

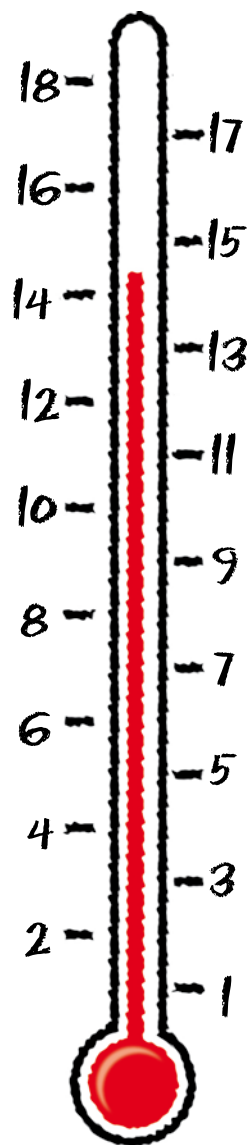




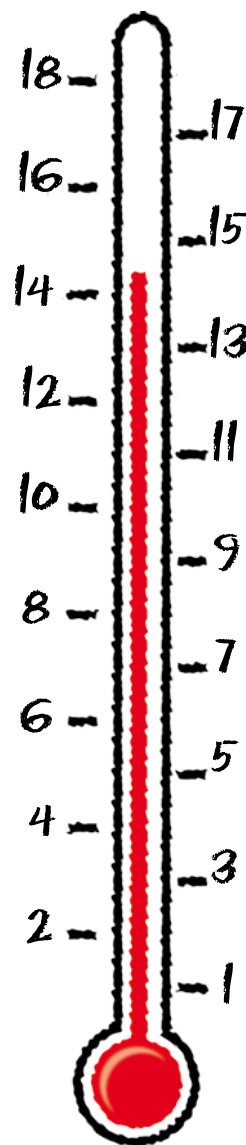
ARLO PERTSONALA



ARLO AKADEMIKOA



ARLO SOZIALA



ARLO FAMILIARRA





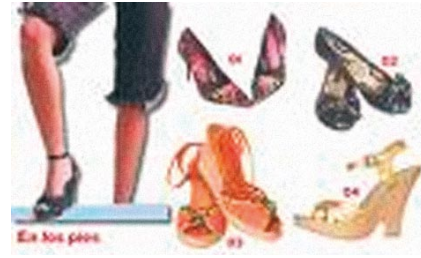
## GALDEKETA

- ¥ Zer pentsarazten dizute argazki hauek?
- ¥ Horrelakoa izatea gustatuko al litzaizuke? 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

## NEUREA BAI DELA NOBEDOSOA!



### GALDEKETA:

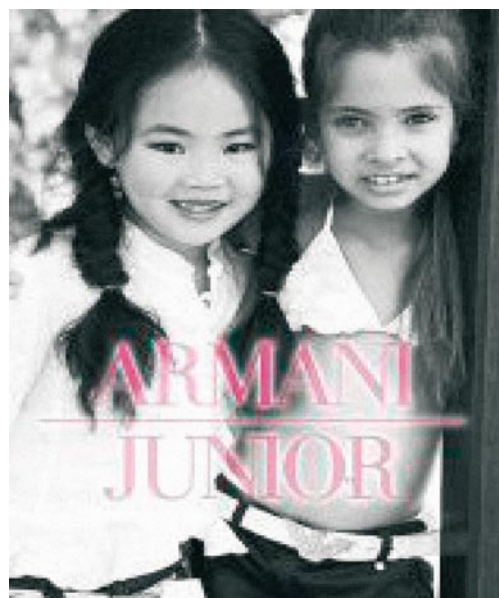
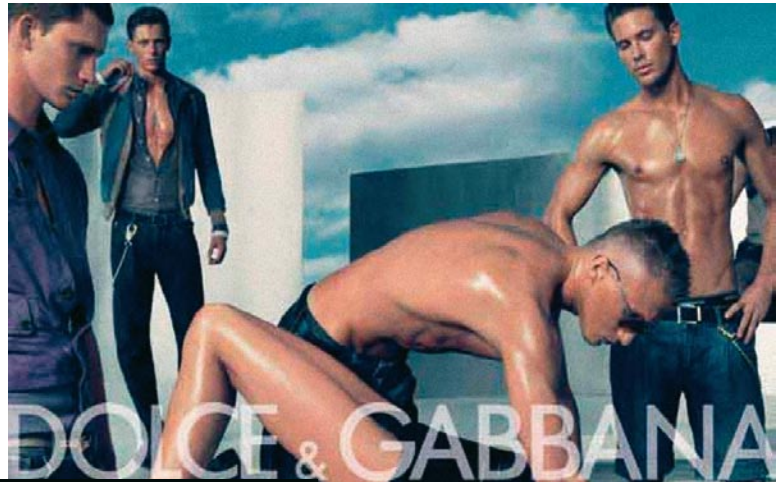
- ¥ Zer pentsarazten dizute argazki hauek?
- ¥ Zapatila, zapata, markako arropa gustura janzten al dituzu? Ala berdin zaizu? Zergatik?
- ¥ Horrela janzteak hobeto sentiarazten al zaitu?
- ¥ Markako jantziak, ordularia izanez gero, zoriontsuago sentitzen al zara? Zergatik?

Idatz itzazu taulan modan jarraitzearen alde positibo zein negatiboak:

ALDE POSITIBOAK	ALDE NEGATIBOAK

## GIZARTEA LARRUTZEN

- ▶ Hona hemen hainbat arropa-etxe handik beren propagandarako erabili dituzten irudiak. Eztabaida ugari eragin dute eta zenbait erakundeek salatu dituzte. Zer deritzozu? Aztertu goiko gidoia jarraituz eta zeure iritzia eraiki.



### 3.- TESTU IDATZIAK

#### Emakumeen hilketak eta tratu txarrak lehenesteko arazoa dira

Pilar Sampeiro Bilbon bizi zen 74 urteko emakumearen heriotza, ustez senarraren labankadek eragindakoa, tamalgarria da edonondik begiratuta. Eta kezkarria, 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, ordea, normaltasunaren itxura ekartzen du askotan, gizartean eragina izan beharrean.

Hilketa eta tratu txar horien arrazoiak bilatu eta aztertzeko orduan, askotarikoak direla ikus liteke, eta kasu bakoitzeko desberdin bat, baina, oro har, ezin ditugu bereizi arrazoi nagusi batetik, sexu indarkeria eragiten duen horretatik, hain zuzen: gizarte balio zaharkituak, ondorio tragikoak ekarri eta ekartzen dituztenak. Esate baterako, gizonezkoen gailentasuna aldarrikatzen duten balioak.

Balio horiek daude atzoko eta antzeko hilketen eta, oro har, emakumeei egindako tratu txarren atzean. Hezkuntza zaharkitu batean mamituak, 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 teknologiarri dagokionez; baina genero biolentziaren kausak eta benetako konponbideari heltzeko borondate urria ikusita, antzinako garaietan katigatuta dagoela ematen du. Gizartea herritar guztiek osatzen dute, eta hausnarketa lana gizarte osoari dagokio. Baita behar diren neurri guztiak aplikatzeko eskatzea 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



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 gauzatan gehiago lortuko al nuke laguntzarekin?
4. Beste 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...

## NIK ZERTAN BEHAR DUT LAGUNTZA, NIK ZERTAN LAGUNDU DEZAKET?

- Matematikako ariketak egiten.
- Ingeleseko lanak egiten.
- Naturreko edukiak 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 ikasten.
- Mozorro bat egiten.
- Norabaitera joaten.





<b>Agurra:</b>	Kaixo , egunon , ..jauna , agur , gero arte egun ona pasa Ondo lo egin
<b>Nonbaiten sartzeko:</b>	atea jo eta sar naiteke?
<b>Eskertza:</b>	eskerrik asko , benetan eskertzen dizut , asko estimatzen dut
<b>Interesa erakutsi:</b>	zer moduz? Ongi etxean? Eskumuinak
<b>Barkamena:</b>	Barkatu , barkatu baina
<b>Eskaera:</b>	Mesedez
<b>Baietza eta ezetza:</b>	Zuk diozuna onartzen dut Zuk hori diozu, baina nik
<b>Nor bere izenez deitu:</b>	Aizu,

## Istorioren kontraera:

- (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 mahaian ( eskertu) Gosalduta 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 '85)
- (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)
- (10) Lagunekin hondartza parean jaitsi zara, aspaldi ikusi gabeko familiareteko batekin topo egin duzu. (izenez agurtu, bera eta familiareteko interesa erakutsi, zertan ari zareten esplikatuz, goraintziak eman eta agurtu)
- (11) Hondartzara sartu zarete, etzanda zegoen pertsona bati nahi gabe hondarra bota diozue. (Barkatzeko eskatu)
- (12) Baloiarekin jolasten ari zarete, 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 tren 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 etxekoak agurtu.



**MESEDEZ UTZIKO AL DIDAZU?**

- 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.
- 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-amonak... 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.** Jokoa 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.
- 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.



## MESEDEZ UTZIKO AL DIDAZU?

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 banoa 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.

### **Pentsatu honi buruz:**

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

## MESEDEZ UTZIKO AL DIDAZU?

**3**

**4**

**6**

**7**

**8**

**9**

**12**

**21**



## 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 guztiak korrika egiten jarraitu dute jolasean ezertaz konturatu gabe, Josebari kasurik egin gabe ... Guztiak jarraitu dute berean, Markel izan ezik.

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

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 definitu zituzten gizarte trebetasunak:

- Lidergoa: beti dago besteen beharrak ulertzen dituen norbait, eta jokoak proposatzen dituen, zertara jolastu, nola, ...
- Artekaria: bere kideak haserretu ez daitezen lan egiten du, eta gatazkaren bat baldin badago beraien artean, hauek konpondu daitezen saiatzen da.
- Laguna: harremanak egiteko trebetasun berezia du, laguna edo bikote izan daiteke, guztiakin 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 umore onez daude eta positiboak dira.



## ETA ZUK ZER PENTSATZEN DUZU?

### Arau-txartelak

#### A TALDEA

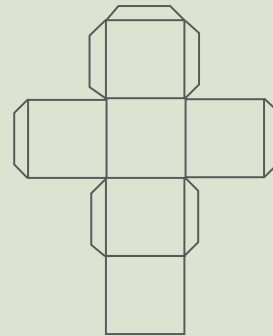
Emandako txantiloiak erabiliz, talde honen helburua kuboak eraikitzea da. Taldeko bi herenak kuboak egingo dituzte, papera moztuz eta kolarekin erantsiz, eta beste herenak kuboak apainduko ditu, polita goak izan daitezen, marrazkiak eginez, irudiak erantsiz...

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

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

Talde honetan begi argiak dituzten pertsonak baztertu dira, begi argienak dituen pertsonari ez zaio materiala utziko, ez eta lana egiten ere.... Kanpotik datorrenak begi argi goak 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 argi goak 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.



## Arau-txartelak

### 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 bestearen kontra jokutzen 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 gutxien 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 nekazariekin. 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 denen artean, hori baita beren lanbidea. “Emakumeak” ezin dute gizonezkoekin 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 bakarra onartu ahal izango duzue. Kontuan izan onartuko duzuen 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 amaitzean taldetik bidaliko duzue, nahikoa baituzue zuen emakumeekin. Zuen helburua ipuin politik idaztea da, beste taldeei saldu ahal izateko.



## 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.

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 naldin eta solasaldia eteten ez duen.
5. Esan duenari epai azkarrik ez egin.
6. Juzkurik ez egin, eskatzen ez badigu.
7. Erantzutera eta irtenbideak ematera ez jo berehala.
8. Errepikapen eta islapen teknikak erabili. Irakasleak ikasleei 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

## 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

Jeremi, Titanic ontziko kapitaina da. 50 urte ditu, emaztea du 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 ezkondata ditu



# ELKAR HIZKETA IZAN NAHI ETA EZIÑE; HOI, BA, KOMERI ZIKIÑE!

Nola sentitu zarete...

ARBELARI BIZKARRA EMANDA?  
ENTZUTEN ETA MARRAZKIA EGITEN?

ARBELARI BEGIRA?  
DESKRIBAPENA EGITEN?

Hona hemen irudien marrazkiak





## NEUREA DEFENDATZEKO ARAUAK

- “Niretzako nahi dudan 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”

**Era “asertiboan” defendatuko dut neure burua**

## ZER DA ASERTIBITATEA?

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

## 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 saltzailletako bat zure portaerari so jarri da, adi-adi. Dendan, opariak ikusiz, batetik bestera zabilzan bitartean, saltzailea zure atzetik dabil, begi zeharka zure portaera ikuskatuz. Zuk zerbait lapurtuko duzun susmoa duela iruditzen 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 ala? Utz nazazu bakean, nire atzetik ibili gabe. Hemen lapur bakarria zeu izango zara!”
3. Berari begira jarri eta ahotsa lasaiarekin zera esan diozu: “Barkatu, iruditzen zait oker zabilzala. Ulertzen dut hainbeste turistekin esperientzia txarrak ere izango zenituela, baina lasai egon zaitez. Nik oroigarriren bat erosteko asmoa dut eta ordaindu egingo dizut. Lasai, ez kezkatu!”



## NIK NEUREA ETA ZUK ZUREA

- Zein kasutan defendatzen dituzu zure eskubideak modurik egokienean?
- Hiru portaera hauetatik, zeinetan erakutsi duzu jarrera pasiboa?
- Zeinetan jarrera oldarkorra?
- 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 oldarkorrean jokatzuz gero, zeurea lortu zenezake, beste ezertaz arduratu gabe. Baina horretarako bestea mindu duzu. Gainera hitzez eraso duzu.

- A.- Batek bere zatia egin ez duelako, lau lagunen 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.



## Zer moduz zabilta asertibitatearen 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 oldarkorra da, bestea asertiboa eta hirugarrena pasiboa, konturatzen al zara zein den mota bakoitzekoa?. Pentsa ezazu zein erabiltzen duzun gehien eguneroko bizitzan.

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.



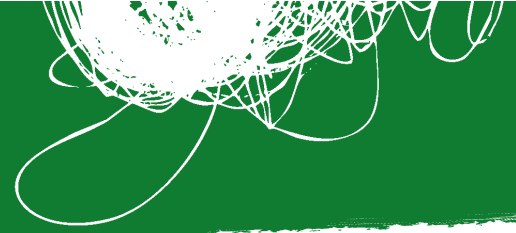
## 2. Disko akastuna

Konbentzitu nahi gaituztenean, 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...



## EZTA PENTSATU ERE, EZ DUT EGINGO



### 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 futboleko partida on bat jolastea, eta utzi erretze kontuak...*

### 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

Ezekoa 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 dut, peta batekin kriston biaje guapoa harrapatzen duzula, eta lasai eta ondo gelditzen zarela gero ... baina nik oain ez dut holakorik behar...*

## **GATAZKARA HURBILTZEKO MODUAK: IRAKASLEAK ERAKUTSIKO DIE IKASLEI.**

Gatazka beraren aurrean ez dugu guztiok modu berean erantzuten. Pertsona bakoitzak gatazkari heltzeko modua, besteengandik desberdina 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 sartzen 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 garela eta garrantzirik ez duela esaten dio.

### **B) GATAZKARI AURRE EGITEA. "IRABAZI ALA GALDU". GATAZKA EMATEN DENEAN, GATAZKAN DAUDEN BI PERTSONEK ARRAZOAIA 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 sartzea. Barkatzeko orain artekoa, gehiagotan ez duela egingo esan dit eta garrantzirik ez emateko.*

Tutoretza saioan irakasleak lagunaren 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.



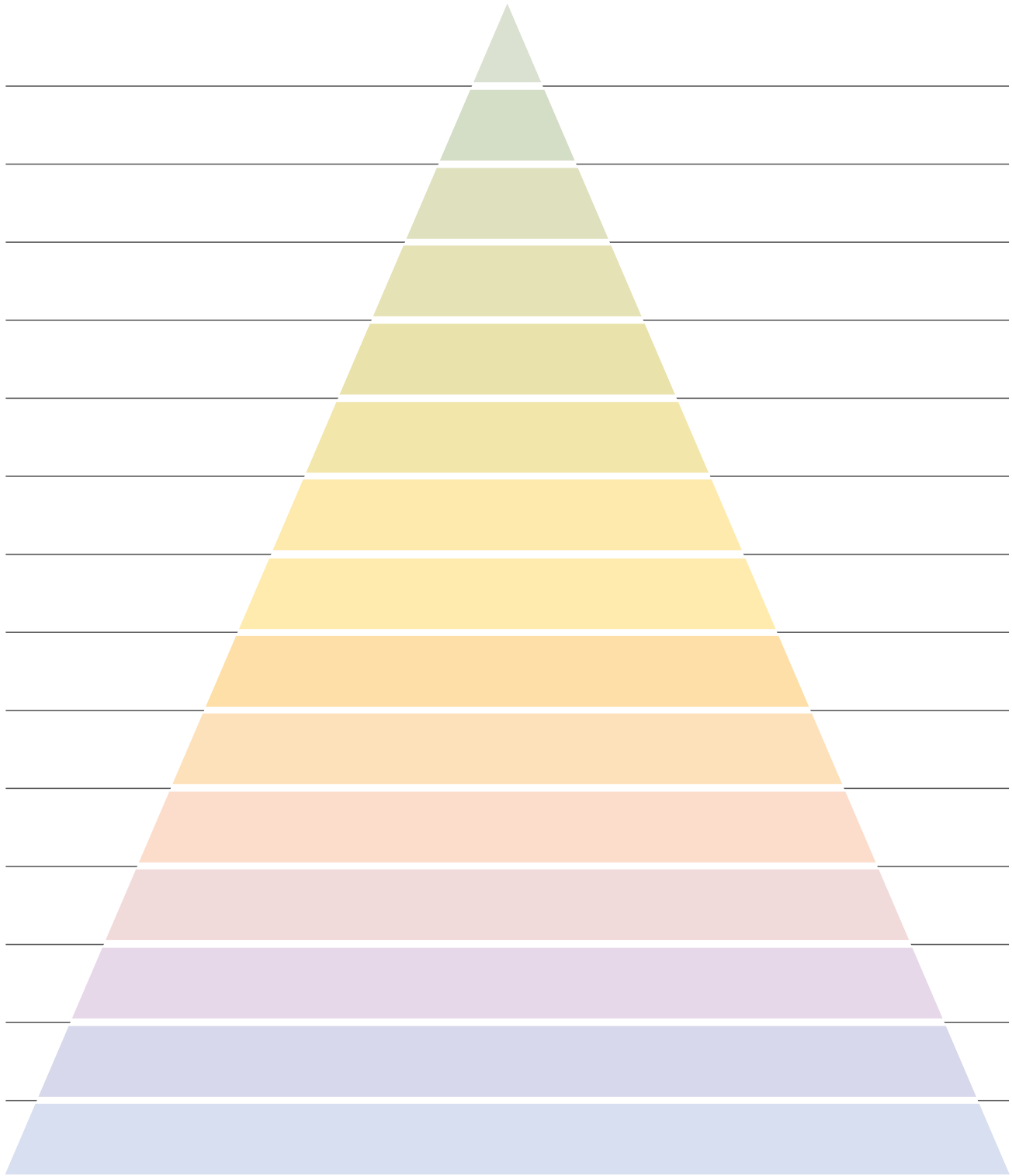
**ARRAKASTA LORTZEKO EZ DAGO ZERTAN ARRASTAKA  
IBILI BEHARRIK!****I. Besteen gustuko izateko bidea**

<b>ZUK ZER USTE DUZU?</b>	<b>EGIA</b>	<b>GEZURRA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Zeure itxura eta garbitasuna zaindu ezazu. Irudi pertsonal atseginak norbere segurtasuna indartzen du eta onarpen sozialaren ateak irekitzen ditu.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aldian behin <b>errepara ezazu zure umorearengan, eta sentimendu eta emozioak kontrola itzazu</b>, zure harremanengan eraginik ez izateko.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Egizu irribarre. Zure aurpegiak eta keinuek jendearekin bat egiten duzula adierazi behar dute, denarekin adostasunik nahitaez adierazten ez badute ere. Bizi-tonu alaia eta baikorra izatea da kontua.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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 besteei etengabe jasan behar dituztenik.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tolerantzia. Desberdin pentsatzen eta jokatzeko dutenei errespetua izateak irudi ona izaten lagunduko digu. Gizatasun handiagoa erakutsiko dugu.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Jendea ona da, besterik frogatzen ez den artean. Ez dugu mesfidati izan behar. <b>Jarrera irekia izanez gero, besteek jarrera hoberekin hartuko gaituzte.</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ez dakiguna galdetu egin behar dugu</b>, lotsagarri geratzeko edo ezjakin itxura emateko beldurrik gabe. Horrela, <b>garrantzitsu eta baliagarri sentiaraziko ditugu besteak</b>. Zenbat eta argiago eta erakargarriago izan, orduan eta galdera gehiago egin eta entzuten du.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eztabaidetan, ez erabili "zu motako mezurik"; mezu horiekin besteari leporatzen diogu gatazkaren erantzukizun guztia. <b>"Ni motako mezuak" erabil itzazu, autokritikara hurbilduz eta zein arlotan huts egin duzun aztertuz.</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Era aktiboan entzuten ikas ezazu; bestearen egoeraz jabe egin zaitez, berak alboan zaituela eta ulertzen duzula senti dezan.</b> Egizkiozu galderak. Ikas ezazu isiluneak erabiltzen ere, baina ez zeure gauzez pentsatzeko, besteak sentitzen duenagatik errespetua eta interesa adierazteko baizik.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ez eman aholkurik, eta ez esan inori zer egin behar duen. Horrek gaineratik jartzen zaitu eta azken batean, hori ez zaio inori gustatzen. <b>Aholkua eskatzen dizutenean hobe da besteari laguntza ematea, bere kabuz erantzunak bila ditzan.</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Zaren bezala azal zaitez eta ez ahalegindu sinpatikoarena egiten.</b> Enpatia, edo beste batzuekin batera hunkitzeko gaitasuna, ez da estrategia bat edo teknika komertzial bat. Oso barruan eramaten den gauza baizik.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Adiskideak ez dira gordetzen; adiskidetasuna landu eta zaindu egin behar da.</b> 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.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arrakasta izateko, arrakasta nahi izan behar duzu. Arrakasta ez zaigu zerutik etorriko; <b>zerbait lortu nahi badugu, zerbaitetan arrakasta izan nahi badugu, landu egin behar dugu, ekin egin behar diogu.</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arrakasta izan nahian bagabiltza, eta nahi bezain laster lortzen ez badugu, ezin dugu etsi; <b>arrakasta nahi hori bene-benetakoa bada behintzat, jo eta su segi behar dugu horren bila. "Ezina ekinez egina!"</b></li> </ul>		



ARRAKASTA LORTZEKO EZ DAGO ZERTAN ARRASTAKA  
IBILI BEHARRIK!

## 2. Arrakastarako bidea



## AHALEGINA, ARRAKASTA BAINO LEHENAGO DA, BAITA HIZTEGIAN ERE

### Bakarka, pentsa ezazu galdera hauei buruz:

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

### ESALDIAK

- ¥ 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 positiboek 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 nire buruari, 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.
- ¥ 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 dudana 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 saiatzek.
- ¥ 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.



## AHALEGINA, ARAKASTA BAINO LEHENAGO DA, BAITA HIZTEGIAN ERE

- ¥ 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 jaiotzen, arazo asko zeuden, ez genuen diru gehiegirik, oporretara 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.
- ¥ 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 ikaragarritzko garrantzia ematen diot eta gorputzeko atal guztiak zaintzen ditut: ilea, aurpegia, hortzak, oinak, eskuak, azazkalak, '85
- ¥ Askotasegin dut jendearekin egotea, edonorekin egotea; pertsona guztiarekin lortzen dut zerbait ona; denek esaten didatena arretaz entzun egiten dut, izan ere, asko gustatzen zait entzutea besteen bizitza.
- ¥ Nire gaitasunak ongi erabiliz gero, gauza asko lor ditzaket, 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



**HANDIA EGITEN NAIZENEAN**

IKASKETEI DAGOZKIEN HELBURUAK	GARRANTZIA

NORBERE IZAERARI DAGOZKION HELBURUAK	GARRANTZIA

FAMILIARI DAGOZKION HELBURUAK	GARRANTZIA

LAGUNARTEARI DAGOZKION HELBURUAK	GARRANTZIA

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



## 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?

## 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 errealala ala ametsa da ?  
Ondo zehaztu al duzu lortu nahi duzun hori ?  
Lortze-data : noizko lortu nahi duzu?

### 2. Helburu hori lortzeak 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 ?



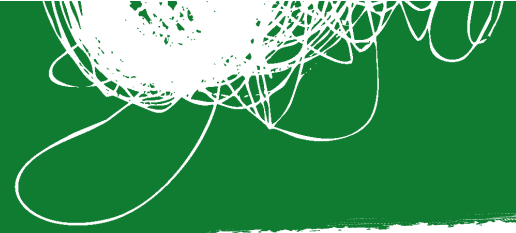
**ZERBAIT NAHI DUENAK ZERBAIT EGIN BEHARKO DU****EKINTZA-PLANA****1. Zer lortu nahi dut ?****Helburu hau:**

Lortzeko modukoa  
Neurgarria  
Helburu garrantzitsu bat lortzeko balio izango dit  
Errealista  
Berriazkoa  
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 ditudan 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?**



## 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 lortzeak 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 garatuko 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?

## 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 gaituztela uste badugu, menperatu egingo gaituzte. Ez garela ausartzen uste badugu, ez gara ausartuko. Irabaztea gustatuko balitzaigu, baina ezin dugula uste badugu, egon ziur: ezin izango dugu inoiz irabazi.

Galduko dugula uste badugu, galdu egingo dugu; Bizitzan zehar edozerekin topo egiten dugularik ere, horretan arrakasta izatearen giltza 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 horiek?

Izan baikor, eta gure arrakastek gora egingo dute; Izan ezkor, eta nekez izango dugu arrakastarik. Posible dugula, gai garela uste badugu, posible izango dugu, gai izango gara; izan ere, guztia geure baitan dago, geure buruarekiko konfiantzan. Balio handikoak garela uste badugu, halakoxeak izango gara: balio handikoak. Orain artean, aurrera egin ahal izateko, edozein sari irabazi aurretik, gara, geure buruan konfiantza izan dugu.

Bizitzak planteatzen dizkigun egoera zailiei ez die beti pertsonarik indartsu edo azkarrenak aurre egiten; baina egia da egoera zail horiei 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: bizkortasuna, poza eta arazoei aurre egin eta berriro hutsetik hasteko gaitasuna. Alde ederra!

EGILEA: Anonimoa

