

adimen

EMOZIONALA

haur hezkuntza
2. zikloa

5
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

egilea

Ane Etxeberria Lizarralde

koordinatzaileak

Jose Antonio González

Jon Berastegui

diseinua eta maketatzailea

Visual Design

imprimatzailea:

Gráficas Zubi

argitaletxea

Gipuzkoako Foru Aldundia

ISBN

978-84-7907-595-8

lege-gordailua

55-786-2008

Gipuzkoa, ikaskuntza emozionala eta soziala.





adimen
EMOZIONALE

AURKEZPENA

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

Etorkizuneko berme hau lortzeko, oinarritik hasi nahi izan dugu, gure seme-alaben hezkuntzatik, alegia; hezkuntza sistema formalak 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 esperimentatu eta ikastetxeen ekarpenekin hobetu nahi dugun proiektua da.

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

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

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

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

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

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

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

Mila esker ikastetxeetako zuzendaritzei, material hauen prestaketan inplikatu direlako:

- Tolosako Hirukide ikastetxea.
- Tolosako Laskorain ikastola.

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

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

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

José Ramón Guridi

Berrikuntzako eta Jakintzaren Gizarteko Departamentuko Diputatua

Hirukide Ikastetxeko lantaldearen eskerrak

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

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

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

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

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

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

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

AURREKARIAK

Filogenesian, emozioa moldaerazko ezaugarri kontsideratzen da, animaliei garrantzi handiko egoeratan jardutea ahalbidetzen dien ezaugarria, alegia. Gizakiak animalia askoren antzeko nerbio- eta emozio-sistema du, eta bere garapen kognitiboari eta harreman sozial konplexuek eskaintzen dioten esperientziari esker, emozio eta sentimendu ugari ditu (A. Damasio). Gure espeziearen garapen kognitibo handi horrek, ordea, ingurune aldagarria sortzera bideratu gaitu, eta ez gara bertan batere ongi moldatzen gure arbasoengandik jaso dugun emozio-sistema honekin. Hori dela eta, gizakiaren emozioak eta arazoak gero eta deigarriagoak dira askorentzat. Historikoki, emozioa eta arrazoia 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), arrazoia 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 arrazoia emozioarekin ordezkatzea, subjektua hezkuntzaren protagonista nagusi kontsideratzen duen paradigma eskaintzea baizik. Paradigma honen ardatza *emozioa-pentsamendua-ekintza* kontzeptuek osaturiko eredua da, giza izaerarako askoz ere egokiagoa dena, alegia.

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

ZERGATIK DA GARRANTZITSUA ADIMEN EMOZIONALA GARATZEA?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- **Aldizkako orientazioa:** irakasleek unean uneko aukera aprobetxatzen dute hezkuntza emozionala irakasteko.
- **Aldi berean egiteko programak:** eskolaz kanpoko ordutegia erabiltzen da, eta borondatezkoa da.
- **Aukerazko irakasgaiak:** hezkuntza emozionalari buruzko aukerazko irakasgaiak eskaintzen dira.
- **Tutoretza-plana:** orientazio-departamentuak, ikastetxeko tutoreekin elkarlanean, hezkuntza emozionalaren dinamizazio-tresna izango den tutoretza-plana prestatzen

du. Tutoretza, tutoreak burutzen duen orientazio-jarduera da, eta lotura estua du hezkuntza-prozesuarekin eta irakaskuntzarekin.

Tutoretza ez da bakarrik egiten, taldean eta era koordinatu batez egin behar den jarduera baita. Beraz, tutoreak, irakasleak, familiak eta ikastetxe osoak hartu behar du parte.

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

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

HAUR HEZKUNTZARAKO HEZKUNTZA EMOZIONALAREN PROGRAMA

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

PROGRAMAREN FASEAK

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

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

Hau dela eta, hezkuntza emozionalako 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 jarduera guztiak burutzea, baina hezitzaileak zazpi aukeratu beharko ditu gutxienez ikasturte berean egiteko, betiere hezkuntza-testuinguruaren beharrak kontuan hartuz.

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



HELBURUAK

HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURUAK (Bisquerra, 2000)

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

HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURU ZEHATZAK

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



HEZKUNTZA EMOZIONALAREN EDUKIAK

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

ESPERO DIREN ONDORIOAK

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

GAIAK

Hezkuntza emozionalaren jarduera-eremua bi zatitan bana dezakegu:

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

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



Lehen kompetentzia:

kontzientzia emozionalak honako alderdietan erreparatzen laguntzen digu:

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

Bigarren kompetentzia:

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

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

Hirugarren kompetentzia:

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

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

Laugarren kompetentzia:

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

Kompetentzia honen garapenak honako ondorio hauek ditu:

- Besteak modu aktibo eta dinamikoan entzutea. Horren bidez besteak garrantzitsu 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 zoriotsu izatea da eta horixe da, hain zuzen, burutzen ditugun ekintza guztien xedea (dimentsio emozionalean, ongizate subjektiboa delakoa). Kompetentzia honek bizitza osasuntsua eta orekatua izateko baliabideak eskaintzen ditu, bizitzan sor daitezkeen oztopoei aurre egiteko.

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

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

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

▶ PROZEDURA METODOLOGIKOA

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

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

Haur hezkuntzarako proposaturiko metodologia adin tarte horretako ikasleen ezaugarriek baldintzatzen dute:

1. Tutorea etengabe dago ikasleekin eta, beraz, pertsona heldu baten irudi iraunkorra izateak programa burutzea eta emaitza positiboa izatea ahalbidetzen du.

2. Jarduerak egiteko tokia eta momentuari dagokionez, hezkuntza etapa honetan malguagoa dela esan daiteke. Izan ere, edozein momentu izan daiteke egokia ondoren azalduko ditugun jarduerak egiteko. Era berean, jarduerak behin baino gehiagotan egin daitezke, 3 eta 4 urteko ikasleekin batik bat. Jardueren iraupenari dagokionez, berriz, ikasleek arreta jartzeko eta kontzeptuak barneratzeko duten gaitasunaren araberakoa izango da. Hori dela eta, jardueren iraupena laburra izatea gomendatzen dugu, 15 edo 20 minutukoa, alegia.

Etaparen emozionalak curriculum osoa zeharkatzen du eta ikastetxeko jardueretan eta etxean edo aisiarako lekuetan ere badu eragina. Hori horrela, hezkuntza-etapa honek gainerako etapen ispilu izan beharko luke, hau da, hezkuntza emozionalak ikastetxeko etapa guztiak zeharkatu beharko lituzke. Dena den, jakina da ondorengo etapetan zailtasun gehiagori aurre egin behar diegula.

Espazioari dagokionez, berriz, gela, jolastokia edota psikomotrizitate gela erabil ditzakegu, beti ere jarduerak eskatzen dituen baldintzak betetzen badituzte.

3. Saioaren egitura: 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:

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

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

adimen EMOZIONALA

Kontzientzia emozionala NOR NAIZ NI?

Emozioren erregulazioa NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Autonomia emozionala GUSTUKO DUT NIRE BURUA

HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK
Zer sentitzen dut? Emozioez jabetzea, izena jartzea eta besteek emozioak anizematea	Emozioak asmatu Emozioen bikoteak	Emozioak boteretsuak dira Beharra eta nahia- ren arteko aldea aztertzea, eta emoziok ematen diguin informazioa ezagutzea	Nahi dut/ behar dut	Baikorra naiz	Eguneroko bizitza- sortzen diren egoera baikorreztu, jabetzea, norbere burua maitatzea, norbere gaitasun eta mugak ezagutzea
Nolakoa naiz? Gure burua ezagutzea eta onartzea eta besteak ulertzea	Nire burua deskribatzen ari naiz	Emozioek lagundu edo kalte egiten digute Egoera bati aurre egiteko gaitasuna lantzea, sentitzen ditugun emozioak antzematea eta kalte egiten diguten emoziok kontrolatzea	Antzezpeneak	Neure buruan konfiantza dut	Norbere burua baten partaide sentitzea
Egunero sentitzen ditut emozio ezberdinak Eguneroko emozio eta sentimenduak onartzea, kontrolatzea eta era egokian adieraztea	Emozioen egunerokoa	Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten? Zer bait lortu baino lehenago itxaroteko gaitasuna lantzea, inpulsiotasuna kontrolatzea, esfortzuzaren hezakuntza lantzea	Bonbol-kaxa	Gai naiz	Norbere gaitasun eta mugak ezagutzea eta onartzea, mugak hobetzeko aukera gisa ikustea eta esfortzuzaren garrantziak onartzea
Hobetu dezaket Eguneroko oihiturak barneratzea, norbere gaitasunetan konfiantza izatea	Hazten ari naiz	Emozioak bideratzen ditut Triste jartzen gaituzten egoerak identifikatzea, eta kalte egiten diguten emoziok era egoki batean bideratzea	Nola moldatzen naiz emozioekin? Aulki magikoa	Nire iritzi propioa dut	Gustuko ditugun ekintzak ezagutzea, iritziak libreki adieratzeko gaitasuna izatea, iritzi ezberdinak errespetatzea eta "ez" esaten ikastea
Nola ikusten naute besteek? Norbere burua eta besteena ezagutzea, besteek gaitasun eta mugak errespetatzea	Asma ezazu nor den	Lasaitzen ikasten ari naiz Tentsioei aurre egiten ikastea, erlaxazio teknikak menderatzea eta irudikapena lantzea	Parpina mugikorra Bidaia magikoa Sabelaren gorabeherak	Nik erabakitzen dut	Erabakiak hartzeko ohitura lantzea, helburu pertsonalak finkatzea, atsekabeak gainditzen jakitea



Giza abileziak LAGUN ONA NAIZ

Bizitzeko trebetasunak NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Giza abileziak LAGUN ONA NAIZ		Bizitzeko trebetasunak NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ	
HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK
Entzuten dituz	Besteekiko errespetua izatea, hitz egiterakoan txanda errespetatzea, besteek adierazi nahi dugutena ulertzea	Amesteko eskubidea dut	Norbere gaitasunetan konfiantza izatea, helburu pertsonalak finkatzen ikastea, helburuak lortzeko motibazioa ez galtzea
Uleritzen dituz	Besteek egoera zehatz batean zer sentitzen duten irudikatzea, besteen emozioen seinaleak interpretatzen jakitea	Ametsak helburu bihurtuko dituz	Helburu pertsonalak finkatzen laguntzea, gauza berriak lortzeko ausardia izatea, norbere buruan konfiantza izatea, atsekabea sentitu arren aurrera jarraitzen ikastea
Elkarrekin egiten duguz	Besteekin elkarlanean aritzeko gaitasuna lantzea, elkarbanatzea bultzatzea, giza erlazioak aberastea	Has gaitzean	Talde-helburuak finkatzea, kortesiazko esamoldeak erabiltzeko ohitura izatea, giza erlazioak aberastea
Hori ez zait gustatzen	Batak besteari hitz egin eta entzuteko ohitura sortzea, gatazkak gainditzeko indarkeriaren ordez beste estrategia batzuk erabiltzea, sentitzen duguna beldurrik gabe adieraztea	Ohitura onuragarrien garapena	Lanaren alderdi positiboak ikustea, esfortzuen kontzeptuaz jabetzea, elikadura-ohitura osasuntsuak garatzea, erantzukizunak hartzen ikastea, taldean bizitzen ikastea
Nire iritzia era egokian azaltzen dut	Norbere iritzia eta nahia besteen aurrean adierazten ikastea, gizartearen hobeto bizitzeko arauak errespetatzen ikastea	Laguntza jaso eta emateko ohitura	Laguntza eskatzeko eta emateko ohitura sortzea
	JARDUERAK		JARDUERAK
	Mikrofonoz hitz egiten ari gara		Gelako ametsen liburua
	Aurpegiak aztertzen ari gara		Lortu egin nahi nuke
	Kidetze plana		Gela atsegina
	Adostokia Zer egin dezaket?		Lanerako ohitura Txukuntasun-ohitura Osasunaren inguruko ohiturak
	Gustatzen zaidana aukeratzen dut Bizikidetzaren treina		Laguntzea eta laguntza eskatzea gustatzen zait

5. Irudiak eta ipuinak: haur hezkuntzan oso garrantzitsua da hizkuntzaren osagarri gisa irudiak erabiltzea. Etapa honetan, hitzekoa ez den mintzairak garrantzi handiagoa dauka. Izan ere, ikasleek errazago interpretatzen baitute irakaslearen gorputz-adierazpena eta ahotsaren tonua hitzeko mintzaira baino. Irudiek ikaslearen arreta erakartzen dute eta ideiak erlazionatzen laguntzen die. Ipuinak ere ezinbesteko material metodologikoa dira etapa honetan. Modu ludiko eta entretenigarrian (ahotsaren tonua, marrazkiak, ahots aldaketak, hitz gabeko mintzaira...), ikasleak liluratu egingo dituzten emozio eta mezuak transmitituko dizkie irakasleak alegiazko protagonisten bizipenen bidez.

6. Familiak: familiaren eta irakaslearen arteko talde-lana oso aberasgarria da, bai familientzat, bai ikaslearentzat. Ondoren aurkezten diren jardueratako batzuk lorgarri bihurtzen dute helburu hau.

7. Koordinazioa: ezinbestekoa da etapako tutore ezberdinen arteko koordinazioa, bai jardueren egituraketan, bai jarraipenean eta bai jarduera berrien sorreran ere. Horretarako, komenigarria da eskolako etapa ezberdinen helburu eta jardueren koadro orokorra prestatzea.

8. Jardueren hasiera, garapena eta gogoeta. Komenigarria da irakasleak ikasleei jarduera azaltzeko hizkera soil eta garbia erabiltzea. Horretarako, irudiz beteriko kartulinak erabil ditzake, adibidez. Garapenari dagokionez, 3 eta 4 urteko haurrei zaila egingo zaie ziur aski jarduera burutzea, hasieran gutxienez, eta beraz, irakaslearen laguntza ezinbestekoa da. Bestalde, gogoeta jardueraren parte garrantzitsuetarikoa kontsideratzen da; ikasleek jardueraren helburuak barneratu dituzten eta zein neurritan egin duten neurtzeko helburua du gogoetak.

9. Iradokizunak:

- Ikasleen arteko entzute aktiboa sustatzea.
- Gogoeta eta arrazonamendua 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...

EBALUAZIOA

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

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

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

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

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

Horretarako, bi tresna proposatzen ditugu:

- **Egunerokoa**, non gertatzen den guztia idatziko den. Kontaketaren bidez, izan diren jarrerak, adierazi diren edukiak eta jarduera bakoitzaren emaitzak (marrazkiak, ipuinak, mozerroak...) jasotzen dira. Egunerokoak eskaintzen duena baino espazio gehiago behar badugu, produktuen argazkia egitea gomendatzen dugu.
- **Galdeketa** jarduera bakoitza amaitu ondoren programaren funtzionamenduari buruzko gogoeta eskaintzen digun tresna da. Hobetzeko moduak identifikatzen eta egoera edo zailtasunei aurre egiteko estrategia berriak garatzen laguntzen du.

Galdeketak ebaluazio-adierazle ugari ditu, eta jarduera bakoitzean hartu beharko lirateke kontuan: **gogobetetze-maila, partehartze-maila, taldearen giroa, komunikazioa-entzutea eta helburuen lorpen-maila.**

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

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

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

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 HAUR HEZKUNTZAN

Jaioberriek barre egin, eta nazka eta ondoeza adierazten dute; hilabete bete ondoren, ezustekoa, interesa, alaitasuna eta tristura eta beldurraren “seinaleak” ere azaltzen dituzte.

- Lehen hilabetean, haurrak irribarre edo gogobetetze espresioekin erreazionatzen du gurasoen tonu emozional eta maitasunaren aurrean.
- Laugarren eta zazpigarren hilabete artean, ondoeza sortu dien pertsona edo objektuari zuzendutako angustia espresioak egiten ditu haurrak. Normalean amak erregulatzen ditu seme-alabaren espresio emozional horiek, jolasen bidez eta alaitasun, interes edo ezustekoa azaltzen duten espresioen bidez, eta beraz, haurrak amaren eredu imitatzen du.
- Laugarren eta zazpigarren hilabete artean, haurra gai da espresio emozionalak eta beren esanahi emozionala lotzeko, eta afektuaren bidez erantzun egokia emateko.
- Jaioberriak ez du ia beldurrik, baina zortzigarren hilabetetik aurrera beldurra handitu egiten da. Izan ere, memoriaren egitura garatuagoa du haurrak, eta beraz, aurrez bizitako gertakariekin erlazionatzeko gai da.
- Sei hilabete inguru dituenean, haurra gai da bere burua bere inguruko pertsona eta objektuengandik bereizteko.
- Sei eta hamalau hilabete artean, antsietate handia sentitzen du amarengandik urruntzen denean.
- Zazpi eta hamabi hilabete artean, haurra ondoeza sortzen dionaz jabetzen hasten da, eta honekin batera, emozio negatiboak erregulatzen dituzten jarreraren eraginkortasunak ere gora egiten du. Hurrupaketa eta kulunkada bezalako jarrerak areagotu egiten dira, eta baita estimuluaren urruntzea edo kontsolamendu iturriaren (ama) hurbiltzea ere, nolabaiteko mugikortasuna duenean.
- Lehen urtea amaitzean dagoenean, mugimenduaren areagotzeak –lau hankatan ibiltzea edo oinez ibiltzea- emozioak eraginkortasun handiagoz erregulatzeko aukera ematen dio haurrari, estimuluetara hurbildu edo urrundu baitaiteke.
- Norbere buruaren kontzientzia garatzean, eta hizkuntza eta gizarte-elkarreragina garatzean –hemezortzi eta hogeita lau hilabete artean- inkontzienteak edo soziomoralak diren emozioak sortzen dira: lotsa, harrotasuna, inbidia, errua...

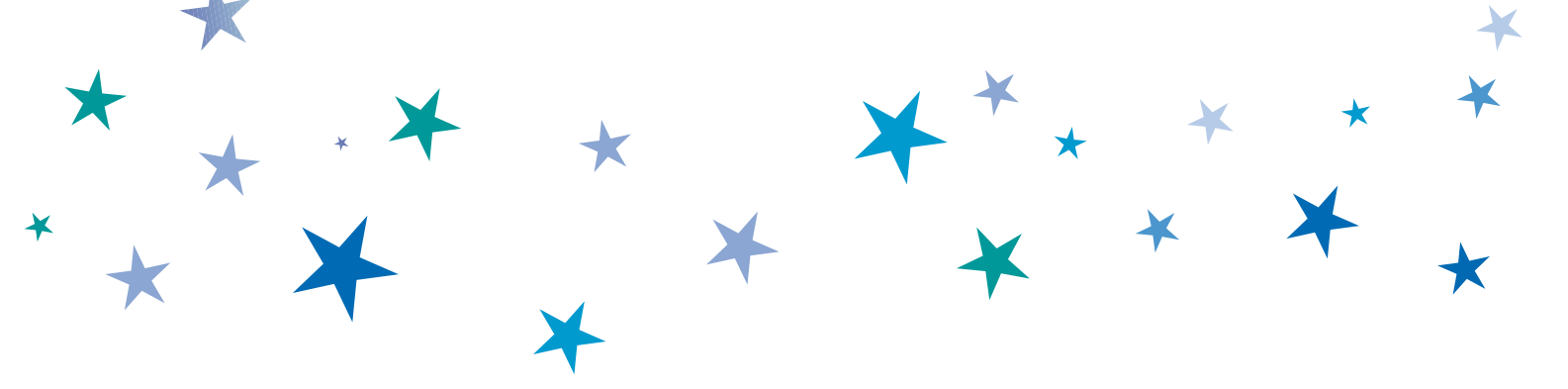
- Hemezortzigarren hilabetetik aurrera, bere gogo-aldarteari edo besteen emozioei buruz hitz egiteko gaitasuna du haurrak.
- Lehen urtetik aurrera, autokontzientzia garatzen da. Haurrak kontsolatzeko jarrerak adierazten dizkio triste dagoen pertsonari. Garapen kognitiboaren eta hizkuntzaren garapenari esker, jarrera enpatiko hauek gero eta konplexuagoak bihurtzen dira. Ahozko hizkuntzak jolas sinbolikoa ahalbidetzen du.
- Ulermen emozionalaren garapenak norbere kontzientzia garatzea ahalbidetzen du; honek, garapen sozialarekin batera –hemezortzi eta hogeita lau hilabete artean-, emozio soziorreal edo autokontzienteak bultzatuko ditu. Epe honetan haurrak, emozioak sentitu eta adierazteaz gain, bere egoera emozionalak interpretatu eta ebaluatzeko gaitasuna du, eta beraz, bere jarrerak sustatzen dituzten alderdiak balora ditzake.
- Normalean haserrea bi hilabete ingururekin agertu arren, zazpi eta hemeretzi hilabete artean antzematen da intentsitate handienarekin. Epe honetan, beldur, antsietate eta haserre ezberdinak agertzen dira, ondoeza sortzen duten arrazoiak bereizteko gaitasun handiagoari esker.
- Bi urte betetzen dituenean, haurrak bizitza mentalaren eta jarreraren arteko ezberdintasunaren ulermen mugatua du.
- Hiru edo lau urte inguruan, buruaren funtzionamenduari buruzko ideiak nahiko antolatuta eta bereiztuta ditu haurrak, teoria antzekoa duela esan daitekeelarik.

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, ehentasuna duten beharrak identifikatzeko. Ezinbestekoa da, lan honetan, irakasleek parte hartzea.
- 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.

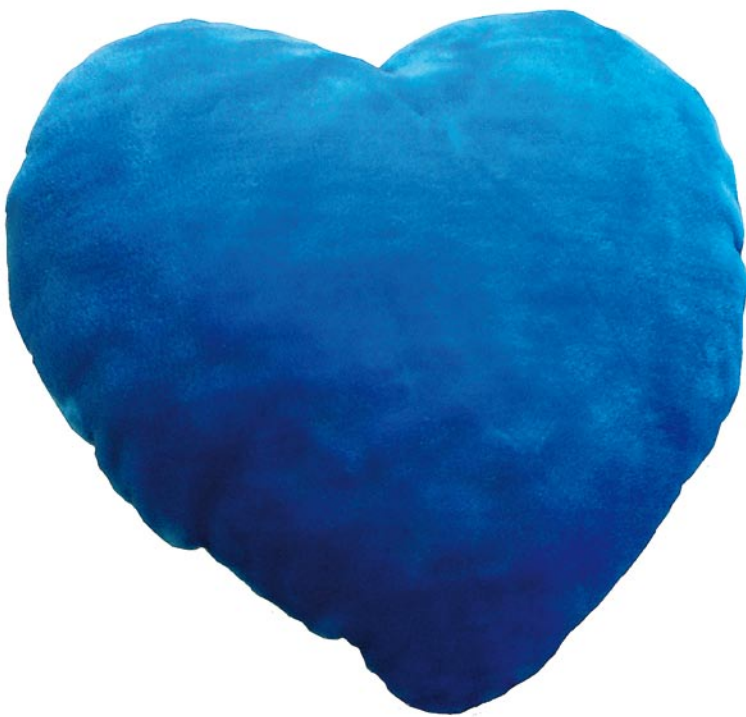


adimen

EMOZIONALA

haur hezkuntza
2. zikloa

5
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

AURKIBIDEA

1. NOR NAIZ NI? (KONTZIENTZIA EMOZIONALA)

1.1. Zer sentitzen dut?

- 1.1.1. Emozioak asmatu 35 orr.
- 1.1.2. Emozioen bikoteak 37 orr.

1.2. Nolakoa naiz?

- 1.2.1. Nire burua deskribatzen ari naiz 39 orr.

1.3. Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

- 1.3.1. Emozioen egunerokoa 41 orr.

1.4. Hobetu dezaket

- 1.4.1. Hazten ari naiz 43 orr.

1.5. Nola ikusten naute besteek?

- 1.5.1. Asma ezazu nor den 45 orr.

2. NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK (EMOZIOEN ERREGULAZIOA)

2.1. Emozioak boteretsuak dira

- 2.1.1. Nahi dut-behar dut 47 orr.

2.2. Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

- 2.2.1. Antzezpenak 49 orr.

2.3. Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

- 2.3.1. Bonboi-kaxa 51 orr.

2.4. Emozioak bideratzen ditut

- 2.4.1. Nola moldatzen naiz nire emozioekin? 53 orr.
- 2.4.2. Aulki magikoa 55 orr.

2.5. Lasaitzen ikasten ari naiz

- 2.5.1. Panpina mugikorra 57 orr.
- 2.5.2. Bidaia magikoa 59 orr.
- 2.5.3. Sabelaren gorabeherak 61 orr.

3. GUSTUKO DUT NIRE BURUA (AUTONOMIA EMOZIONALA)

3.1. Baikorra naiz

- 3.1.1. Momentu hobereenak 63 orr.
- 3.1.2. Arduraduna naiz 65 orr.

3.2. Neure buruan konfiantza dut

- 3.2.1. Erregea edo erregina naiz 67 orr.

3.3. Gai naiz

- 3.3.1. Gaitasunaren trenak 69 orr.

3.4. Nire iritzi propioa dut

- 3.4.1. Gogoko dut-ez dut gogoko 71 orr.

3.5. Nik erabakitzen dut

- 3.5.1. Ostiraleko bilera 73 orr.

4. LAGUN ONA NAIZ (GIZA ABILEZIAK)

4.1. Entzuten dizut

4.1.1. Mikrofonoz hitz egiten ari gara 75 orr.

4.2. Ulertzen dizut

4.2.1. Aurpegiak aztertzen ari gara 77 orr.

4.3. Elkarrekin egiten dugu

4.3.1. Kidetze plana 79 orr.

4.4. Hori ez zait gustatzen

4.4.1. Adostokia 81 orr.

4.4.2. Zer egin dezaket? 83 orr.

4.5. Nire iritzia era egokian azaltzen dut

4.5.1. Gustatzen zaidana aukeratzen dut 85 orr.

4.5.2. Bizikidetzaren trena 87 orr.

5. NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ (BIZITZEKO TREBETASUNAK)

5.1. Amesteko eskubidea dut

5.1.1. Gelako ametsen liburua 89 orr.

5.2. Ametsak helburu bihurtuko ditut

5.2.1. Lortu nahi nuke 91 orr.

5.3. Has gaitezen

5.3.1. Gela atsegina 95 orr.

5.4. Ohitura onuragarrien garapena

5.4.1. Lanerako ohitura
a) Langilea naiz 99 orr.

5.4.2. Txukuntasun-ohitura
a) Txukuna izateak lagundu egiten dit 101 orr.

5.4.3. Osasunaren inguruko ohiturak
a) Sagar bat egunero, medikutan gutxiago 105 orr.
b) Hamaiketako osasuntsua 109 orr.

5.5. Laguntza jaso eta emateko ohitura

5.5.1. Laguntzea eta laguntza eskatzea gustatzen zait. 111 orr.

GEHIGARRIA: IPUINAK

Txakiren bidaia 113 orr.

Katagorriak laguntza behar dut 117 orr.

adimen
EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA



haur hezkuntza
2. zikloa • 5 urte



adimen emozionala



1. NOR NAIZ NI?

1.1. Zer sentitzen dut?

1.1.1. Emozioak asmatu

Sarrera

Emozioei eta sentimenduei izena jartzen badiegu, hurrei hauez jabetzen lagunduko diegu. Aurpegiko keinuak aztertzen ikasten dutenean, sentimendu eta emozioak ezagutzeko gai izango dira. Honenbestez, gizabanakoen aurpegi eta keinuen atzean zein sentimendu dagoen jakingo dugu.

Helburuak

- Emozioez jabetzea.
- Emozioei izena jartzea: poza-tristura-haserrea-beldurra.
- Besteen sentimenduak eta emozioak identifikatzea.

Metodologia

Etiketrik, emozio ezberdinak adierazten dituzten argazkiak ekar ditzaten eskatuko diegu. Argazkiak guztien aurrean erakutsiko ditugu eta denon artean erabakiko dugu zein emozio adierazten duen argazki bakoitzak, eta baita horren zergatia ere. Emozio bakoitza adierazteko erabiltzen diren keinuak aztertuko ditugu (begiak, bekainak, ahoa.....).

Poza, tristura, haserrea eta beldurra adierazten duten argazkiak kolore ezberdinetako kartulinetan erantsi eta gelako horman zintzilikatuko ditugu.

Baliabideak

- Argazkiak.
- Kolore ezberdinetako kartulinak.
- Guraizeak.
- Kola.

NOR NAIZ NI? Zer sentitzen dut?

Iraupena

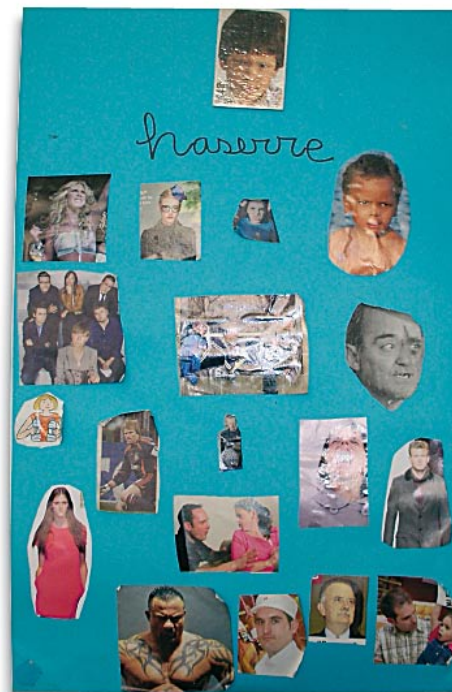
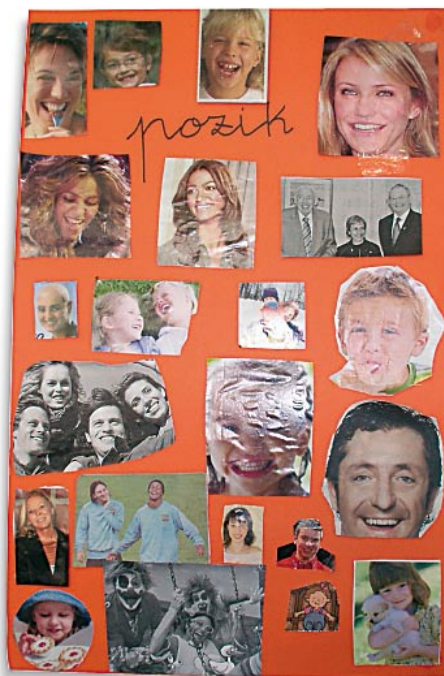
- 20 minutuko saio bat argazkiak aztertzeko.
- 15 minutuko saioa kartulinetan jartzeko.

Orientazioak

Argazki multzo bat dugunean hasiko gara jarduera hau egiten.

Beste aukera bat:

Eguna hasten dugunean, ikasleei nola sentitzen diren galdetuko diegu eta emozioak adierazten dituzten kartulinen azpian jarriko ditugu.



NOR NAIZ NI?
Zer sentitzen dut?

1.1.2. Emozioen bikoteak

Sarrera

Emozioei izenak jartzea norbere eta besteen emozioak ezagutzeko lagungarria izan daiteke.

Helburuak

Umeen hiztegi emozionala aberastea.

Metodologia

- Kartetan jolastuko gara (Amona Zaharraren jokoa).
- Karta horietan lau emozio islatzen dituzten aurpegiak azalduko dira (poza, tristura, haserrea eta beldurra).
- Launaka jarriko dira eta bakoitzari zortzi karta banatuko dizkiogu. Guztira, 32.
- Beste karten artean emozioekin zerikusia ez duen karta bat sartuko dugu.
- Batak besteari karta bat eskainiko dio eta bi emozio berdinaren aurpegiak lortzen baditu, alde batean utziko ditu.
- Kartarik gabe gelditzea lortzen duenak partida irabaziko du.

Baliabideak

32 karta eta "emozionala ez den" beste karta bat.

Iraupena

Norbaitek irabazi arte.

Orientazioak

Egun bakoitzeko talde bana egin daiteke. Lau emozioen familia osatzea ere beste aukera bat izan daiteke.

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA



haur hezkuntza
2. zikloa • 5 urte

88

adimen emozionala



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

1.2. Nolakoa naiz?

1.2.1. Nire burua deskribatzen ari naiz

Sarrera

Gure burua ezagutzeak besteak ezagutzea ahalbidetzen digu. Gure burua maitatzeak besteak maitatzera bultzatzen gaitu.

Helburuak

- Gure burua ezagutzea eta onartzea.
- Gure burua berezia eta bakarra dela ulertzea.
- Besteak ezagutzea eta onartzea.

Metodologia

Ikasle bakoitzak bere buruaren marrazkia egingo du, ahalik eta zehaztasun handienarekin (begien kolorea, ilearen kolorea, altuera...).

Marrazkia egin ondoren, bere ezaugarri fisikoak azalduko ditu beste ikasleen aurrean.

Honez gain, bere buruarekin pozik dauden edo ezaugarriren bat aldatuko luketen galdetuko diegu.

Azkenean, ikasleek egindako marrazkiak gelako hormetan itsatsiko ditugu.

Baliabideak

- Papera
- Arkatza eta margoak.

Iraupena

- Marrazkia egiteko ordu erdiko saio bat.
- Ikasle bakoitzak 5-10 minutuko saioa izango du besteen aurrean bere ezaugarriak adierazteko.
- Egunero ikasle bat aukeratuko dugu bere buruaren aurkezpena egin dezan (gelako arduraduna izan daiteke).



NOR NAIZ NI? Nolako naiz?

Orientazioak

Pertsonen artean dauden ezberdintasun eta berezitasunez hitz egingo dugu ikasleekin. Baita haurren eta helduen arteko ezberdintasunez ere.



1.3. Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

1.3.1. Emozioen egunerokoa

Sarrera

Ume bati nola sentitzen den maiz galdetzeak bere buruaren ezagutzan laguntzen dio. Honenbestez, emozioak bideratzeko eta kontrolatzeko aukera izango du, desberdin sentitzea bidezkoa dela ikasiz.

Helburuak

- Egunero azaleratzen diren sentimenduak eta emozioak kontuan izatea.
- Emozioak onartzea.
- Emozioen zergatia eta kontrola barneratzea.
- Emozioak era egokian adieraztea.

Metodologia

Emozioen egunerokoa prestatuko dugu.

Eguneroko bat izango balitz bezala erabiliko dugu eta elkarrekin aztertuko dugu, bertan agertzen diren emozioak komentatuz.

Ikasleak beharra sentitzen duenean, sentitzen duena eta sentimendu hori zerk edo nork bultzatu duen adieraziko du liburuan marrazki baten bidez.

Ondoren, marraztu duenari buruz hitz egingo du irakaslearekin.

Komenigarria izan daiteke ikasleekin batera emozioei aurre egiteko irtenbideak pentsatzea.

Baliabideak

- Papera.
- Kartulina.
- Grapak.
- Arkatza eta margoak.

NOR NAIZ NI?

Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

Iraupena

- 15 minutuko saioa egunerokoaren eginkizuna azaltzeko.
- Ordu erdiko saioa egunerokoa apaintzeko.
- Beharra sentitzen dutenean.

Orientazioak

- Emozioak adierazteko beharra sentitzen dutenean erabiliko dute egunerokoa.
- Ikasleek bere apalean gordeko dute egunerokoa.
- Egunerokoa osatzen dutenean etxera eramango dute eta gurasoekin batera komentatuko dute.

Beste aukera bat:

Gelako arduradunak bere burua aurkeztuko du, nola sentitzen den eta horren zergatia bere ikaskideei adieraziz. Egunero arduradun ezberdina aukeratuko dugu, gela osoak parte har dezan. Honenbestez, bere emozioak adierazten ohituko dira eta besteek ere antzeko emozioak dituztela konturatuko dira.



1.4. Hobetu dezaket

1.4.1. Hazten ari naiz

Sarrera

Gelan, giro lasai eta irekia sortzea beharrezkoa da, norbere gaitasunetan konfiantza izateko eta sentimendu eta emozioez libreki hitz egiteko.

Irakasleak gaitasunak edo mugak hobetzeko aukera dutela azaldu eta horretan bultzatu eta lagunduko die.

Helburuak

- Eguneroko ohituretan autonomia lortzea.
- Ohiturak barneratzea.
- Norbere gaitasunetan konfiantza izatea.
- Erantzukizun errazak hartzea.

Metodologia

Fotokopia baten bidez, eguneroko ohiturekin zerikusia duten 4 edo 5 egoera azalduko dizkiegu, (botoiak lotu, bakarrik lo egin, bakarrik jan, garbitasunaren ardura hartu...). Talde handian bakoitzaren autonomiari buruzko gogoeta egingo dugu eta hausnarketa egin ondoren, zertan hobetu nahi duten adieraziko dute.

Ikasleek askatasun osoz aukeratuko dituzte hobetu nahi dituzten ekintzak.

Egoerak margotu eta moztu ondoren, kartulina batean erantsiko dituzte eta ondoan bakoitzak bere izena jarriko du.

Baliabideak

- Lauzpabost egoera islatzen dituen fotokopia.
- Margoak.
- Guraizeak.
- Kola.
- Kartulina handi bat.



NOR NAIZ NI? Hobetu dezaket

Iraupena

- 20 minutuko saioa talde handian hitz egiteko.
- 20 minutu egoerak margotzeko eta mozteko.

Orientazioak

- Ez da beharrezkoa ikasle guztiek hobetzeko konpromisoa hartzea. Askatasun osoa emango zaie eta norbaitek hobetzeko asmorik ez badu errespetatu egingo zaio.
- Irakasleak, aurrerapen txikiena bada ere, aintzatetsi eta txalotu egingo du.



1.5. Nola ikusten naute besteek?

1.5.1. Asma ezazu nor den

Sarrera

Ikasleek garrantzi handia ematen diote kideen iritzi eta jarrerari. Besteek nola ikusten dituzten jakiteak bere burua ezagutzen laguntzen die.

Helburuak

- Norbere burua eta besteena ondo ezagutzea.
- Besteen gaitasun eta mugak errespetatzea.

Metodologia

Gelako umeen izenak poltsa batean sartu eta ikasle bakoitzak izen bat aukeratu beharko du. 5 minutuz, tokatu zaion ikaskidearen ezaugarrietan pentsatuko du haur bakoitzak, eta gelakideei adieraziko dizkie, nor den asma dezaten. Izena asmatzen duen ikasleak egin beharko du berari tokatu zaion pertsonaren ezaugarrien azalpena. Ikasle guztiek aurkezpena egin ondoren amaituko dugu ariketa.

Baliabideak

- Ikasleen izenak, txartel batzuetan idatzita.
- Poltsa bat.

Iraupena

Ordu beteko saioa.

Orientazioak

Lehenengoan asmatzen ez badute, ezaugarri gehiago pentsatuko ditugu (irakaslearen laguntzarekin).

Kontuan hartu behar da ikasle guztiek parte hartu behar dutela, izenik asmatu ez arren.





haur hezkuntza
2. zikloa • 5 urte

46

adimen emozionala



2. NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.1. Emozioak boteretsuak dira

2.1.1. Nahi dut-behar dut

Sarrera

Emozioak erabiltzen ikasi behar dugu, baina ez ditugu inolaz ere menderatu behar, horrek emozioak erreprimitzera bultzatuko baikintuzke, eta ez da gure osasun emozionalarentzat batere ona. Ariketa honetan haurrek, besteen jostailu, arropa edo bestelako gauzak lortu ezin badituzte, inbidia eta haserrea sentitzen dute.

Helburuak

- Beharra eta nahiaren arteko diferentzia aztertzea.
- Emozioak erantzun konstruktibo egoki baterantz gidatzea.
- Emozioak ematen digun informazioa ezagutzea.

Metodologia

- Ikasle bakoitzak zerbait ekarri behar du etxetik: jostailu bat, fruta bat, liburu bat, arropa...
- Haurrei sagarra eta jostailua erakutsiko diegu. Bi gauzen artean zein behar duten eta zein nahi duten bereizi beharko dute. Gauza batzuk benetan behar ditugula azalduko diegu: arropa, etxea, janaria... eta beste batzuk, berriz, nahi ditugun arren ez ditugu benetan behar: jostailuak, bideoak, gozokiak...
- Aldizkarietako argazki batzuk hartu eta bi kartulinatan erantsiko ditugu, batean beharrak eta bestean nahiak. Ondoren, gelako hormatan kokatuko ditugu.
- Haurrek zerbait nahi dutenean eta erosten edo ematen ez dietenean zer sentitzen duten adieraziko dute.
- Gero, denon artean ideiak emango ditugu emozio horiek gainditzeko egin dezaketenarekin.

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak boteretsuak dira

Baliabideak

- Talde handia.
- Aldizkariak.
- Guraizeak.
- Kola.
- Bi kartulina.

Iraupena

Ordu erdiko saioa.

Orientazioak

Sentitzen dituzten emozioak errespetatzen (inbidia, haserrea...) baina horiei aurre egiteko irtenbidea lortzen lagunduko diegu.



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.2. Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

2.2.1. Antzezpenak

Sarrera

Batzutan ezin dugu emoziorik adierazi. Une edo leku jakin batzuetan, emozio batzuk kontrolatu eta eutsi egin behar dira. Emozioen kontrola izateak segurtasun handia emango digu gure bizitzan.

Helburuak

- Egoera bati aurre egiteko irtenbideak aurkitzeko gaitasuna lantzea.
- Egoera horren aurrean sentitzen dugun emozioa identifikatzea.
- Emozio baikorrak eta kaltegarriak bereiztea.
- Kalte egiten diguten emozioak kontrolatzea eta hauei irtenbide egokia aurkitzea.

Metodologia

- Ikasleak binaka jarriko dira eta egoera ezberdinak banatuko dizkiegu (horietako batzuk errepikatu egingo dira), eta gero gelan antzeztuko dituzte.
- Egoera horietan emozioak era batera edo bestera adierazteko aukera izango dute eta egokiena zein den erabaki beharko dute.

Adibidez:

- Aitor eta bere anai gazteena merkataritza-zentro batean galdu dira. Zer egin beharko luke Aitorrek egoerari aurre egiteko?
- Amaia telebista ikusten ari da etxeko egongelan. Bere arreba bertan sartu eta telebistaren mandoa kendu dio. Zer egingo du Amaiak?
- Pablo eta bere izeba film bat ikustera joan dira Donostiara. Filma bukatzeko gutxi gelditzen da, baina Pablo aspertuta dago eta bere izebari txisteak kontatzen eta eskolan ikasitako abestiak kantatzen hasi da. Zer egin beharko luke Pablok?

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

- Antzerki bat antolatu dugu eskolako gurasoentzat. Andoni eta Mikel oso lotsatiak dira eta ez dute antzerkian parte hartu nahi. Zer egingo dute Andoni eta Mikelek?

Erantzun guztien artean egokienak aukeratuko ditugu.

Baliabideak

Antzezteko egoera ezberdinak.

Iraupena

Ordu erdiko saioa.

Orientazioak

Irakasleak lagundu egin beharko die egoerak antzeztean. Egoera horien gidoi sinplea ere eman liezaieke ikasleei. Erantzun guztiak errespetatuko dira, baina irakasleak egokienak direnak azpimarratuko ditu.



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.3. Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

2.3.1. Bonboi-kaxa

Sarrera

Adin hauetan ikasleak oso oldarkorrak izaten dira eta asko kostatzen zaie inpultsibotasuna menderatzea. Itxaroteko gaitasuna asko landu behar da haur hezkuntzan. Beraien gustukoak edo beraientzat atsegingarriak diren gauzak lortzeko ahalegina egiten badute, gogobetetze handiagoa lortuko dute.

Helburuak

- Zerbait lortu baino lehen itxaroteko gaitasuna lantzea.
- Inpultsibotasuna kontrolatzea.
- Ikasleekin esfortzuaren hezkuntza lantzea.

Metodologia

- Ikasleak launaka eseriko dira mahai baten inguruan.
- Mahai erdian, bonboi kaxa bat edo gustuko duten zerbait jarriko zaie.
- Harea-erloju bat hartuko dugu denbora neurtzeko eta bi aukera emango zaizkie ikasleei: harea pasa arte itxaronez gero, bi bonboi hartuko dituzte; bestela, bonboi bat hartzeko aukera izango dute bakarrik.

Baliabideak

- Ikasleak, launakako taldetan.
- Bonboi kaxa.
- Harea-erlojua.

Iraupena

- 5 minutuko saioa joko da esplikatzeko.
- Talde bakoitzarekin 5 minutuko saioa jarduera egiteko.

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

Orientazioak

Garrantzikoa da oso oldarkorrak diren ikasleek bulkada kontrolatzeak duen ondorioa sari hobea dela frogatzea.



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.4. Emozioak bideratzen ditut

2.4.1. Nola moldatzen naiz nire emozioekin? (beldurra-tristura-haserrea)

Sarrera

Batzuetan, triste edo haserre sentitzen garenean, kosta egiten zaigu egoera horri aurre egitea. Garrantzikoa da egoera honetan zer egin dezakegun jakitea eta irtenbide egokiak aurkitzea.

Helburuak

- Triste jartzen gaituzten egoerak identifikatzea.
- Guretzako kaltegarriak diren emozioak era egoki batean bideratzea.

Metodologia

- Ikasleak lurrean eseriko dira borobil erdi bat osatuz.
- Irakasleak istorio bat kontatuko die umeei. Istorio horretan, gelako edo eskolako maskota agertuko da eta zein egoeratan atsekabetzen den kontatuko digu. Baina arazo larria du. Maskotak ez daki tristura horri aurre egiteko zer egin. *Lagunduko nauzue, mesedez?* Eskatu die maskotak.
- Denon artean, irtenbideak bilatzen lagunduko diogu gure maskotari.
- Azkenik, irakasleak, zein egoeratan nahigabetzen diren eta tristura hori gainditzeko zer egin dezaketen adieraziko die haurrei. Horretarako, tristura adierazten duen moxorroa jarriko dute aurpegian.
- Denon artean, tristurari aurre egiteko baliagarrienak diren aukerak azpimarratuko ditugu.

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak bideratzen ditut

Baliabideak

- Talde handia.
- Maskota.
- Istorioa.
- Mozorroak.

Iraupena

30 minutuko saioa.

Orientazioak

Jarduera bera egingo dugu baina beste emozio batzuk aipatuz: haserrea eta beldurra.

Adin hauetan hurrek beldurrak sentitzen dituzte; hori onartzeak eta besteei beldur horiek adierazteak hobeto sentitzen lagunduko die.

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK
Emozioak bideratzen ditut

2.4.2. Aulki magikoa

Sarrera

Gizabanakook bakarrik eta bakean egoteko beharra sentitzen dugu askotan. Horretarako, komenigarria litzateke gelan lasaitzeko txoko bat prestatzea.

Helburuak

- Emozio ezkorrak identifikatzea.
- Kalte egiten diguten emozioak ondo bideratzea.

Metodologia

- Txoko berezi bat prestatuko dugu gelan, bakarrik eta lasai egoteko.
- Aulki bat, kuxin polit bat eta horman paisai lasai baten posterra jarriko dugu.
- Txoko hau pertsona bakar batentzat izango da, gehienez birentzat.
- Haserrea edo tristura sentitzen dutenean eta bakarrik egoteko gogoia sentitzen dutenean txokora joateko aukera izango dute haurrek.
- Txokotik ateratzen direnean, hausnarketa bat egingo dute irakaslearekin batera.

Baliabideak

- Gela barruko bazter edo txoko bat.
- Aulki bat edo bi.
- Kuxin bat.
- Posterra.

Iraupena

- Beharra sentitzen dutenean.
- Ez diegu utziko txokoan denbora gehiegi egoten.
- Gehienez 10 minutuko saioa.

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak bideratzen ditut

Orientazioak

- Txokoak bata bestearengandik aldentuta egon beharko lirateke.
- Bionbo bat edo zokoratzeko zerbait erabili daiteke.
- Ikaslea txokotik irteten denean, nola sentitu den eta zergatik adieraziko die beste hurrei edo irakasleari.
- Irakasleak txokoaren erabilgarritasuna zehaztu beharko du, ikasleek txokoa jolasa dela kontsidera ez dezaten.



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.5. Lasaitzen ikasten ari naiz

2.5.1. Panpina mugikorra

Sarrera

Komenigarria da tentsioari aurre egiteko teknika ezberdinak ezagutzea. Beldurrari, urduritasunari edo blokeatzen gaituzten emozioei aurre egiten ikasi behar dute ikasleek.

Helburuak

- Kalte egiten diguten emozioak identifikatzea eta aurre egiteko irtenbide egokia aurkitzea.
- Tentsioei aurre egitea.

Metodologia

- Ikasleak talde handian oinutsik eta zutik jarriko dira.
- Gerritik gora, gorputza trapuzko panpina bat balira bezala utziko dute. Besoak alde batera eta bestera mugituko dituzte. Gorputza erlaxatuta izango dute.
- "Gogor" hitza entzuten dutenean tente jarriko dira eta gorputza erabat gogortuko dute.
- "Bigun" hitza entzuten dutenean trapuzko panpinak bihurtuko dira.

Baliabideak

Galtzerdiak, oinutsik egoteko.

Iraupena

10 minutuko saioa.

Orientazioak

Ariketa hau egin ondoren, lurrean etzanda, lasai arnasteko ariketak egingo ditugu.



haur hezkuntza
2. zikloa • 5 urte

58

adimen emozionala



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Lasaitzen ikasten ari naiz

2.5.2. Bidaia magikoa

Sarrera

Ikasleek amets egiteko aukera izango dute eta horrek lasaitu eta erlaxatzeko aukera emango die. Erlaxatzeko ohitura hartuz gero, umeen kontzentrazioa handitu egingo da eta inpulsiotasunari eutsi ahal izango diote.

Helburuak

- Ikasleak erlaxazio teknikak menperatzea.
- Irudikapena lantzea.

Metodologia

- Ikasleak etzanda edo eserita egoteko aukera izango dute.
- Musika atsegina jarri ondoren, begiak itxi ditzaten eskatuko diegu.
- Bidai magiko bat egiteko gonbita luzatuko zaie: zoriotsu egingo dituen tokira eramango ditu bidaiak.
- 5 minutu pasa ondoren, poliki-poliki bidaiatik itzul daitezen eskatuko diegu.
- Musika itzali eta begiak irekitzeko eta gorputza mugitzeko eskatuko diegu.
- Ikasleak non egon den eta nola sentitu den kontatuko digute.

Baliabideak

- Psikomotrizitateko gela.
- Musika atsegina.

Iraupena

10 edo 15 minutuko saioa.

Orientazioak

Ahoz adierazteaz gain, bidaia plastikaren bidez ere adieraz daiteke: marrazki baten bidez, pintzelekin margotuz, plastilinaz...



haur hezkuntza
2. zikloa • 5 urte

60

adimen emozionala



NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Lasaitzen ikasten ari naiz

2.5.3. Sabelaren gorabeherak

Sarrera

Arnasketa lasai eta abdominala oso egokia da ikasleak mugimendu-jarduerak egin ondoren lasai daitezen. Arnasketan pentsatzen dugunean horretan kontzentratuta gaude, eta tentsio eta urduritasunek indarra galtzen dute.

Helburuak

- Erlaxatzeko teknika ezberdinak menperatzea.
- Kontzentratzeko gaitasuna lantzea.

Metodologia

Jarduera hau psikomotrizitateko gelan egingo dugu. Ikasleak koltxonetan etzango dira. Esku bat sabel gainean jarriko dute, eta bestea koltxonetan. Musika lasaia jarriko dugu eta arnasa sudurretik hartu eta bota dezaten eskatuko diegu. Haurrek sabelaren eta eskuaren mugimenduan jarriko dute arreta.

Baliabideak

- Psikomotrizitateko gela.
- Koltxonetak edo tatamiak.
- Galtzerdiak, oinutsik egoteko, eta arropa erosoak.

Iraupena

10 minutuko saioa.

NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Lasaitzen ikasten ari naiz

Orientazioak

Gelan ere egin daiteke: oso urduri daudenean edo beraien arreta lortu nahi dugunean.

Aulkietan eserita eta besoak mahai gainean jarrita, arnasketa lasaia egingo dute.

Beste aukera bat da lurrian eserita jartzea, hankak gurutzatuta, eta eskuak belaun gainean eta bizkarra tente dutelarik, arnasketa ariketak egitea.



3. GUSTUKO DUT NIRE BURUA

3.1. Baikorra naiz

3.1.1. Momentu hoberenak

Sarrera

Berez, gizabanakoak baikorrak edo ezkorrak izan gaitezke. Baina gizabanakoak, praktikari esker eta jarrera egokituz, berez duen ezaugarri hori alda dezake. Ikasleekin, egoera baikorrak azpimarratzeko ohitura sortu behar dugu.

Helburuak

- Eguneroko bizitzan sortzen diren egoera baikorrez jabetzea.
- Pentsamendu ezkorrak baikor bihurtzeko ohitura hartzea.
- Pentsamendu baikorrak izateko ohitura hartzea.

Metodologia

Asteari amaiera emateko, ostiraleko bilera egingo dugu.

- Ikasleak borobilean eseriko dira eta musika atsegina jarriko dugu gelan.
- Begiak ixtea, eskuak belaun gainean jartzea eta astiro arnastea eskatuko zaie.
- Asteazkenean zehar izan dituzten une atseginetan pentsa dezaten eskatuko die irakasleak.
- Banaka-banaka, asteko une onena zein den adieraziko dute, eta aukera horren zergatia azalduko dute.
- Amaitzeko, marrazkia egingo dute momentu onenak marrazteko duten koadernotxoan.
- Koadernoan gelan osatuko dugu eta hurrek nahi bezala apainduko dute.
- Koadernoan bukatzean etxera eramango dute gurasoei erakutsi diezaieten.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA Baikorra naiz

Baliabideak

- Talde handia.
- Musika atsegina.
- Koadernoak.
- Arkatza eta margoak.

Iraupena

- Ostirako, 20 minutuko saioa beste hurrei une onenak kontatzeko.
- Gero, 15 minutuko saioa marrazkia egiteko.

Orientazioak

- Jarduera hau hiruhilekoan zehar egingo da.
- Asteazken zehar bizitzen dituzten une atseginak ere kontuan hartu eta gogorarazi egingo dizkiegu, ostiraletan horiek ere adieraz ditzaten.
- Gero eta zehaztasun handiagoa eskatuko zaie une atsegini hori adieraztean.
- Koadernotxoak eskolan bertan egingo dute eta beraien nahi bezala apainduko dute.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

3.1.2. Arduraduna naiz

Sarrera

Autoestimua duten haurrek erraztasun handiagoa izango dute eguneroko hainbat egoerei aurre egiteko. Geure buruan konfiantza izateak poza eta emozio baikorrak eragiteko ahalmena emango digu.

Helburuak

- Norbere burua onartzea eta maitatzea.
- Zailtasunak gainditzeko konfiantza izatea.
- Norbere gaitasunak eta mugak ezagutzea eta onartzea.

Metodologia

- Egunero, gelak arduradun ezberdina izango du.
- Gelakideen zerrendan, pegatina bat jarriko diogu arduraduna den ikaslearen izenari.
- Arduradunak eginbehar ezberdinak izango ditu: arbelean eguna idatzi, enkarguak egin, gela jasota egoteaz arduratu, lanak banatu... Abantailak ere izango ditu: besteengandik hitz goxoak entzun, goizetan arduradunaren domina jarri, irteteko orduan ilarako lehena izan, besteei txiste bat edo ipuin bat kontatzeko aukera izan...
- Arduradunak bere burua aurkeztuko du eta nola sentitzen den eta zergatik adieraziko die beste ikasleei.
- Bere gaitasun propioak adieraziko dizkie beste ikasleei; horrez gain, zer hobetu nahiko lukeen azalduko die. Adibidez: *trebea naiz marrazten, eta hobeto igeri egitea gustatuko litzaidake.*
- Ondoren, ikasleek, gelako arduradunari bere alderdi on edo positiboak adieraziko dizkiote (bai fisikoak, bai izaerarekin zerikusia dutenak).

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

Baliabideak

- Talde handia.
- Arduradunaren domina.
- Gelakideen zerrenda.
- Pegatina bat.

Iraupena

15 minutuko saioa, goizez.

Orientazioak

- Ezinbestekoa da hurrei adieraztea arduradunaren zeregina oso berezia eta garrantzitsua dela.
- Arduradunari argi utzi behar diogu bere eginbehar eta abantailak zeintzuk diren.
- Jarduera hau lehenengo hiru hilabeteetan egingo da.
- Mugak hobetzeko aukera bihurtzen lagunduko diegu hurrei.

ARDURADUNA

<input type="checkbox"/>	Eneko Huarte
<input type="checkbox"/>	Amaia Balda
<input type="checkbox"/>	Uxue Garin
<input checked="" type="checkbox"/>	Alfredo Alvarez
<input type="checkbox"/>	Ekaitz Auzmendi
<input type="checkbox"/>	Lorea Uribe
<input type="checkbox"/>	Camino Aranzabal
<input type="checkbox"/>	Hegoa Herrador
<input type="checkbox"/>	Diego Zarrabeitia
<input type="checkbox"/>	Mikel Huarte



3.2. Neure buruan konfiantza dut

3.2.1. Erregea edo erregina naiz

Sarrera

Giro emozional positiboa sortuko dugu gelan, ikasleek konfiantza handiagoa izan dezaten. Ikasleen urtebetetze egunari garrantzi handia emango diogu gelan, eta urteak egiten dituen haurra gelako protagonista bihurtuko da egun horretan.

Helburuak

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

Metodologia

- Ikasleen urtebetetze egunean koroa bat prestatuko dugu gelan.
- Ikasle bakoitzak bere koroa apainduko du nahi bezala.
- Ikasleari koroa jarriko diogu buruan eta aurpegia apainduko diogu.
- Beste ikasleen aurrean, egun garrantzitsu honetan nola sentitzen den azalduko du, eta urte berrirako dituen ametsen berri emango du.
- Urtebetetze eguna ospatzeak dituen alderdi onak ikusaraziko dizkiegu.
- Denen artean *Zorionak zuri* abestuko diogu. Gezurrezko tarta batean kandelak itzaliko ditu eta desira bat eskatzeko aukera izango du haurrak.
- Ondoren, ikasle bakoitzak polita edo positiboa den zerbait esango dio urteak betetzen dituen haurrari.
- Koroa egun osoan eramango du buruan, eta eguna bukatzen denean etxera eramango du.

Baliabideak

- Kartulinaz egindako koroa.
- Guraizeak.
- Margoak, errotulagailuak, tenperak...
- Plastilinaz egindako tarta bat.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Neure buruan konfiantza dut

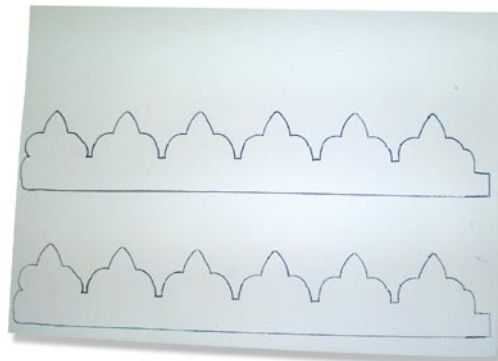
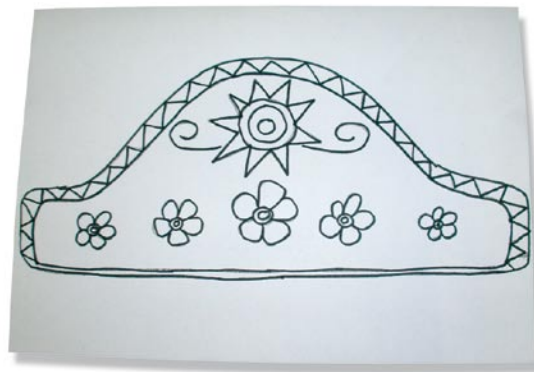
- Kandelak.
- Pospoloak.

Iraupena

- 15 minutuko saioa eguna hastean.
- 15 minutu koroa apaintzeko.

Orientazioak

Gelako egutegian ikasle guztien urtebetetze eguna azpimarratuko dugu eta, hilero, hil horri dagozkion urtebetetze egun guztiak errepasatuko ditugu.



3.3. Gai naiz

3.3.1. Gaitasunaren trena

Sarrera

Giro emozional positiboa sortuko dugu gelan, ikasleek beren buruan konfiantza handiagoa izan dezaten. Norberak dituen muga eta zailtasunak hobetzeko aukera gisa ikusten lagunduko diegu. Haurrek, euren gaitasunez ohartzen direnean, autonomia gehiagorekin jokatzeko dute zailtasunen aurrean. “Ni hori egiteko gai naiz” pentsatzeak segurtasun handia ematen die.

Helburuak

- Norbere gaitasunez ohartzea eta gaitasun horiek ezagutzea.
- Norbere mugak ezagutu eta onartzea.
- Mugak hobetzeko aukera gisa ikustea.
- Esfortzua garrantziaz jabetzea.

Metodologia

- Denon artean, zenbat gauza egiten dakizkigun pentsatuko dugu, eta horri buruzko gogoeta egingo dugu.
- Arbelean, egiten dakizkigun jarduerekin erlazionaturiko esaldiak idatziko ditugu.
- Ondoren, ikasleek esaldi batzuk aukeratuko dituzte eta esaldi horiek trenaren bagoiak kontsideratuko ditugu.
- Hilero, lortu nahi dugun gaitasun bat erantsiko diogu trenari, bagoi berri baten bidez.
- Ikastaroan zehar lortu nahi ditugun gaitasunak jarriz, tren luze bat osatuko dugu. Gaitasun horiek jarrerarekin erlazionaturikoak izan daitezke, eta baita eguneroko ohiturak edo autonomia gehiago lortzea ere, besteak beste. Adibidez: *mesedez* eta *eskerrik asko* hitzak erabiliko ditugu gauzak eskatzeko, txokoa erabiliko dugu arazoak konpontzeko, zapatilak lotzen ikasiko dugu psikomotrizitatea bukatu

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Gai naiz

ondoren.

- 5 urtekoen tren gelako hormetan jarriko dugu.
- Goizero, ikasleek trenaren esaldiak irakurriko dituzte.

Baliabideak

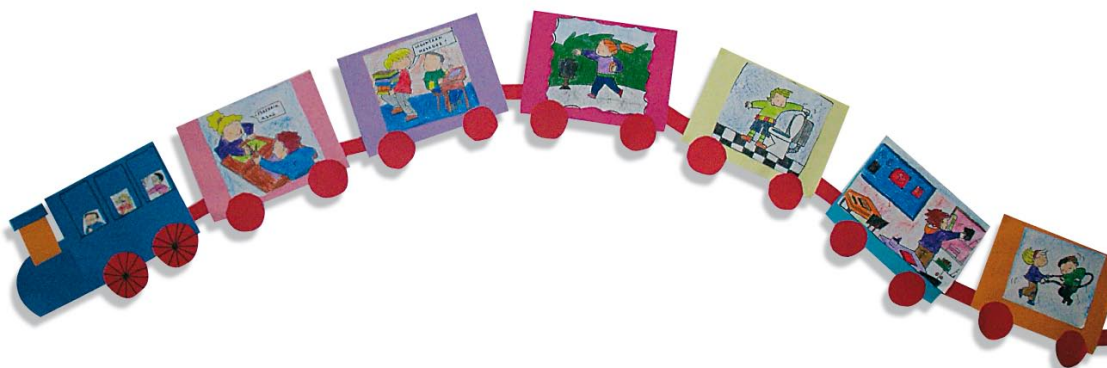
- Kolorezko kartulinak, bagoiak egiteko.
- Bagoiak apaintzeko errotulagailuak.
- Guraizeak.
- Kola.
- Arbela.
- Arbelerako errotulagailu berezia.

Iraupena

- 30 minutuko saioa ariketa egiteko.
- 5 minutuko saioa esaldiak irakurtzeko.

Orientazioak

Sarritan, haurrak ez dira ohartzen egiten dakizkiten gauza guztiez, eta beraz, komenigarria da hori ikusaraztea eta ariketa horretan laguntza eskaintzea. Hasieran, eskolako ekintzak edo kirolak besterik ez dituzte aipatuko. Baina garrantzitsua da jarrera eta ohitura baikorrez ere ohartzea. Haurrei ikusaraziko diegu gizabanako guztiek alderdi positibo asko dituztela eta horiek ezagutu eta aintzatetsi behar direla.



3.4. Nire iritzi propioa dut

3.4.1. Gogoko dut-ez dut gogoko

Sarrera

Autoestimua duten haurrak gustura sentitzen dira euren buruarekin, eta baita ingurukoekin ere. Haurrak libre sentitzen dira beren buruarekin eta atsegin ez dituzten gauzak besteei adierazteko gai dira, besteekin bat ez etorri arren. Garrantzizkoa da gustuko dituzten edo ez dituzten ekintzak zeintzuk diren argi izatea, eta gure emozioentzat ekintza horiek aurrera eramateak zein eragin duen jakitea.

Helburuak

- Bakoitzak gustuko dituen edo ez dituen ekintzak argi izatea.
- Beste ikasleei iritzi propioak libreki adierazteko gaitasuna izatea.
- Ikasleen iritzi ezberdinak errespetatzea (ez dugu denok iritzi bera izan behar).
- “Ez” esaten ikastea eta ezetzaren alderdi positiboaz ohartzea.

Metodologia

- Ikasleei aurpegi bana margotuko zaie eskuetan. Aurpegi bakoitzak emozio bat adieraziko digu.
- “Gustuko dut” atala adierazteko, aurpegi alai bat marraztuko dugu.
- “Ez dut gustuko” atala adierazteko, berriz, aurpegi tristea marraztuko dugu.
- Talde handian, haur bakoitzak, banaka, eskuak altxatuz, gustuko duena eta ez duena azalduko die besteei.
- Gelako ekintzei edo lagunei buruz ere ekintza bera egin daiteke.
- Adibidez: *gustuko dut abestiak eta dantzak ikastea, eta ez dut gustuko andereñoa haserretzea.*

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzi propioa dut

Baliabideak

- Talde handia.
- Errotulagailua, emozioen aurpegia margotzeko.

Iraupena

Ordu erdiko saioa.

Orientazioak

- Garrantzitsua da ikasleen iritzi eta gustu ezberdinak errespetatzea. Horretarako, gelan giro emozional positiboa sortzea komeni da, ikasleek konfiantza izan dezaten.
- Jarduera hau bost urteko ikasleekin egingo da. Txikiagoekin ere egin daiteke, baina kasu honetan irakasleak ekintza ezberdinak aipatuko dizkie eta beraiek esku bat edo bestea altxatuko dute.



3.5. Nik erabakitzen dut

3.5.1. Ostiraleko bilera

Sarrera

Ikasleei erabakiak hartu eta erantzukizunak izateko gaitasuna azaltzea izango da gure helburu garrantzitsuena. Txikitandik trebatu behar dugu erabaki errazak hartzeko gaitasuna. Baina irakasleari interesatzen zaizkion aukerak azalduko zaizkie soilik.

Helburuak

- Ikasleek dituzten gaitasunak azpimarratzea.
- Eguneroko bizitzan erabakiak hartzeko ohitura lantzea.
- Ikasleei helburu pertsonalak finkatzen laguntzea.
- Eguneroko bizitzak sortzen dizkigun atsekabeak gainditzen jakitea.

Metodologia

- Ostiralero, etxera joan aurretik, bilera txiki bat antolatuko dugu gelan.
- Bileraren helburua ikasleen artean piruleta bat banatzea izango da.
- Ikasleek, banaka, piruleta nori emango lioketen adieraziko dute, eta baita horren zergatia ere.
- Piruleta emateko arrazoiak bereziak izango dira: gelakideen aurrean txiste bat kontatzean lotsa eta urduritasuna gainditu duelako eta ausartu egin delako; bakarrik janzen saiatu delako, biberioia utzi duelako, edo gelakide berri bati jangelan lagundu diolako, besteak beste.
- Balore ezberdinak azpimarratuko ditugu: autonomia, ausardia, oztopoak gainditzeko gaitasuna, jarrera baikorrak izatea...
- Norbere izena ere esan daiteke.
- Arrazoi guztiak entzun ondoren, denen artean piruleta nori eman erabakiko da.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nik erabakitzen dut

Baliabideak

- Talde handia.
- Piruleta bat edo gustuko duten beste zerbaiz.

Iraupena

15 edo 20 minutuko saioa.

Orientazioak

- Komenigarria da irakasleak interesatzen zaizkion baloreak azpimarratzea; praktikari esker, haurrak ere konturatu egiten dira balore berezi horiez.
- Hasieran, haur bakoitzak bere izena esango du ziur aski, saria lortzeko gogo handia izango dutelako.
- Atsekabea ere sentitzen dute piruleta lortzen ez badute, baina pixkanaka atsekabea gainditzen ikasten dute.
- Bigarren fase batean, lagunaren izena esango dute ziur aski, baina zergatia adierazi beharko dute.
- Azkenean inpartzialagoak bihurtzen dira eta balore edo jarreretan jartzen dute arreta (propioetan edo besteenetan).
- Jarduera oso motibatzailea da ikasleentzat, eta astean zehar ekintza baikorrak bilatzen saiatzen dira praktikan jartzeko.

4. LAGUN ONA NAIZ

4.1. Entzuten dizut

4.1.1. Mikrofonoz hitz egiten ari gara

Sarrera

Entzuteko gaitasuna landuz, beste gizabanakoak eta ingurunea ezagutzeko aukera ematen diegu ikasleei. Entzuten ikastea beharrezkoa da gatazkak kudeatzeko. Gatazken kudeaketa, ideien eta sentimenduen komunikazioan oinarritzen da.

Helburuak

- Beste hurrekiko errespetua izatea.
- Beste haurren ikuspuntuak ezagutu eta errespetatzea.
- Hitz egiterakoan txandak errespetatzeko ohitura sortzea.
- Beste hurrek adierazi nahi digutena ulertzea.

Metodologia

- Gelan mikrofono bat egingo dugu. Horretarako, makila bat eta plastilinez egindako bolatxo bat egingo ditugu.
- Goizero, borobilean eserita, gelako arduradunak bere burua aurkeztuko du eta ipuin, abesti, olerki, txiste edo kontakizun txiki bat aurkeztuko die besteei.
- Galderak egin nahi badituzte, eskua altxatuz mikrofonoa eskatu beharko dute. Mikrofonorik gabe ezingo da hitz egin.
- Hurrei azpimarratuko diegu mikrofonoa hartzen duen pertsonak hitz egiteko isiltasuna behar duela, eta adi egon daitezen eskatuko diegu.
- Beste aukera bat da astelehenetan, aste bukaeran zer egin duten eta nola sentitu diren kontatzea. Horretarako, txanda errespetatuz, mikrofonoa eskuz esku pasako dugu.

LAGUN ONA NAIZ Entzuten dizut

- Ikasleen arteko elkarriketak egitea izango da beste aukera bat. Ikasle bakoitzak arduradunari egingo dion galdera bat pentsatuko du. Irakasleak ideiak emango ditu: lagun minena zein den, gustukoen duten jakia zein den, aiton- amonen izena zein den...

Baliabideak

Makila bat eta plastilina, mikrofonoa egiteko.

Iraupena

20 minutuko saioak.

Orientazioak

Pertsona batek hitz egitean entzuteak eta isilik egoteak duen garrantzia balioztatu egin behar da. Haurrei asko kostatzen zaie txanda errespetatzea eta isilik egotea.



4.2. Ulertzen dizut

4.2.1. Aurpegiak aztertzen ari gara

Sarrera

Besteen emozioen seinaleak interpretatzearekin du zerikusia. Beraien egoera emozionalerik ohartzea, egoera horiek ulertzea eta besteekiko enpatia lortzea da eskolan landu behar dena.

Helburuak

- Beste hurrek egoera zehatz batean zer sentitzen duten irudikatzea.
- Beste haurren emozioen seinaleak interpretatzeko gaitasuna lantzea.
- Aurpegiko keinuak aztertuz, beste haurren emozioak eta sentimenduak ezagutzea.

Metodologia

- Gelan lantzen ari garen unitate didaktikoaren ipuinetan eta muraletan, pertsonaiek dituzten aurpegiaren keinuak aztertuko ditugu, sentitzen ari diren emozioak asmatzeko.
- Pertsonaia horrek pentsatzen eta sentitzen duena aztertuko dugu, eta sentitzen duen horren zergatia azalduko dugu.
- Horri buruz hitz egin eta imitatu egingo dugu.
- Ikasleei egoera horri aurre egiteko zer egin daitekeen galdetuko diegu eta irakasleak aukera egokienak azpimarratuko ditu.

Baliabideak

- Ipuinak.
- Muralak.
- Talde handia.

LAGUN ONA NAIZ
Ulertzen dizut

Iraupena

30 minutuko saioa.

Orientazioak

Unitate didaktikoaren ipuina ondo landuta dugunean izango da jarduera hau egiteko momentu egokia. Ipuina ondo ezagutu beharko dute pertsonaien egoera emozionalak aztertu eta asmatzeko.



4.3. Elkarrekin egiten dugu

4.3. Kidetze plana

Sarrera

Bi pertsonen arteko lankidetzak esan nahi du eguneroko bizitzan sortzen diren gatazka, kezka, zalantza eta pozak bien artean elkarbanatzea eta sortzen diren arazoei konponbidea aurkitzen laguntzea. Egoera emozionalak bata bestearekin konpartitzea eta ikasketetan sortzen diren zalantzekin ere laguntzea.

Helburuak

- Besteekin elkarlanean aritzeko eta laguntzeko gaitasuna lantzea.
- Ikasleen arteko elkarbanatzea bultzatzea.
- Giza erlazioak aberastea.

Metodologia

- Astero gelako bi ikasle kidetuko dira. Irakasleak aukeratuko ditu bi pertsona horiek.
- Kidetu diren ikasleek medaila bat eramango dute, beren bikotea den pertsonaren argazkiarekin.
- Aste horretan elkarrekin eseriko dira gelan, irteeran, autobusean, ilaran, eta abar.
- Gelan edo jolastokian sortzen diren haserre edo kezka bien artean konpontzen saiatuko dira eta bestela andereñoarengana joango dira laguntza bila.
- Gelako gaien inguruan sortzen diren zalantzekin, batak besteari laguntza emango dio.
- Ostiraletan bilera bat egingo dugu eta, bertan, astean zehar nola sentitu diren eta batak besteari zertan lagundu dion azalduko dute. Hobetzeko gauzak ere komentatuko dira.

LAGUN ONA NAIZ Elkarrekin egiten dugu

Iraupena

- Hirugarren hiruhilekoan egingo dugu.
- Hiruhileko batean zehar.

Baliabideak

Medaila egiteko: ikasleen argazkiak, kartulina, plastifikatzailea eta haria.

Orientazioak

Lehenengo aldiz egiten dugunean, irakasleak aukeratuko du bikotea; bigarrenean, berriz, interesgarria izango litzateke ikasleek berek aukeratzea. Hirugarrenean berriro ere irakasleak aukeratuko du, eta segida hori jarraituko dugu aurreratzean.

Irakasleak honako hau galde dezake ikasleek konpromisoa har dezaten: *zertan lagun dezakezu zure laguna?*



4.4. Hori ez zait gustatzen

4.4.1. Adostokia

Sarrera

Umeen zalantza eta arazoei konponbidea aurkitzeko tresna gisa erabil daiteke. Haurrek jakin behar dute gelan txoko berezi bat dagoela, eta bertan hitz eginez arazoak konpontzeko aukera izango dutela. Indarkeria erabili beharrean hitzak erabiltzea hobe dela ikasiko dute.

Helburuak

- Batak besteari hitz egin eta entzuteko ohitura sortzea.
- Indarkeria erabili beharrean estrategia ezberdinak lantzea.
- Txokoa konponbide gisa ikustea.

Metodologia

- Une lasai eta goxoa aukeratuko dugu gelan.
- Txokoa apaintzeko, ikasleak bihotz bat margotu eta erdian bere izena idatziko du. Ikasle guztien bihotzak txoko horretan jarriko ditugu.
- Denen artean, hizketan ari diren bi haur marraztu eta horman erantsiko ditugu.
- Kartulina erabiliz, belarri bat eta aho bat egingo ditugu, hitz egiteko eta entzuteko momentuak bereizteko.
- Gatazkak ebazteko urratsak erreparatuko ditugu denen artean: lasaitu, historiaren bertsioa eman, konpontzeko bideak bilatu, erabaki onena aukeratu...
- Beharraren arabera, irakaslea bitartekaria izango da. Haurrek ere izan dezakete zeregin hori.

Iraupena

Ikasturte osoan.

LAGUN ONA NAIZ

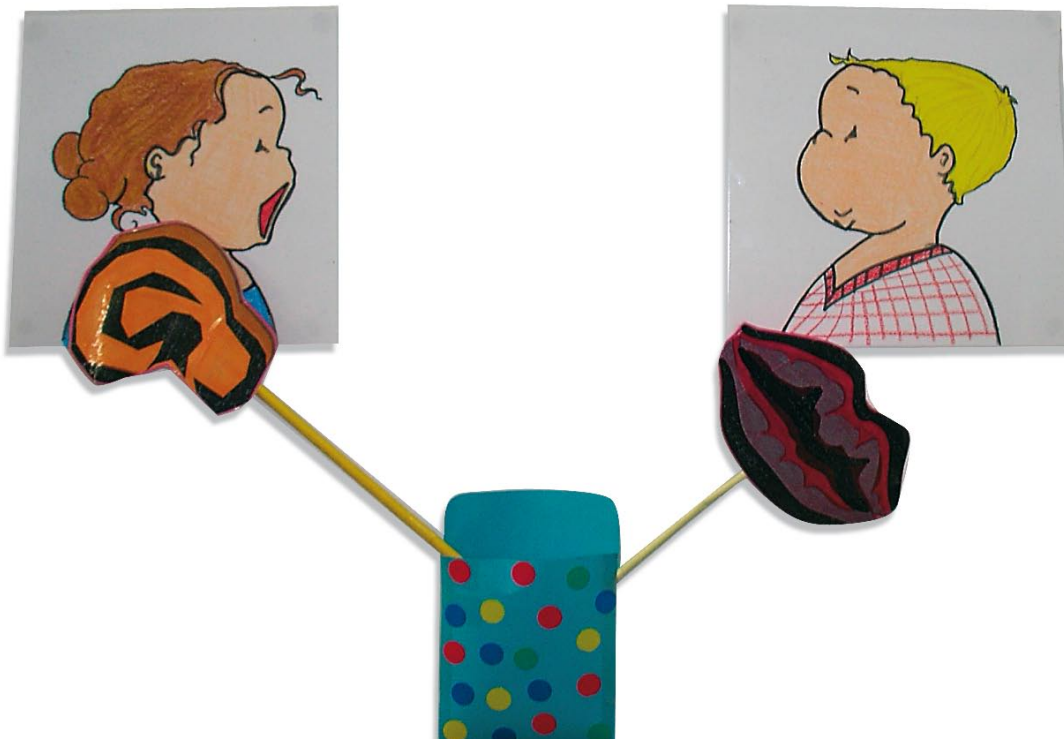
Hori ez zait gustatzen

Baliabideak

- Kartulinak.
- Margoak.
- Guraizeak.
- Bi aulki.

Orientazioak

Hasieran kostatu egiten zaie txokora joatea. Gure eginkizuna izango da gatazka sortzen denean txokora joateko gonbita luzatzea. Ez ditugu haurrak txokora joatera behartuko, gonbita besterik ez diegu luzatuko.



LAGUN ONA NAIZ
Hori ez zait gustatzen

4.4.2. Zer egin dezaket?

Sarrera

Eguneroko bizitzan ezinbestekoa da sortzen diren gatazkei irtenbide egokia aurkitzen jakitea. Gatazkei nola aurre egin diezaiekegun irakastea izango da gure helburua. Egoera jakin baten aurrean konponbideak eta irtenbideak bilatzen jakin behar dute haurrek.

Helburuak

- Gatazkek eta egoera ezberdinak gaingintzeko estrategiak ikastea.
- Giza harremanetan indarkeria ez erabiltzearen garrantzia erakustea.
- Sentitzen duguna beldurrik gabe adieraztea.

Metodologia

- Parkean, gelan eta beste edozein lekutan haurren artean sortzen diren gatazkei buruzko antzezpenak egingo ditugu.
- Ikasleek egoera ezberdinak antzeztuko dituzte binaka edo taldeka: *parkean jotzen bazaituzte, hamaiketakoak kentzen badizute, futboleko ostiko bat ematen badizute, bi haurrek jostailu bera aukeratzen badute, zure anaiak telebistaren mandoa kentzen badizu..*
- Egoera hauei aurre egiteko laguntza eskatuko diegu gelako ikasleei.

Iraupena

30 minutuko saioa.

LAGUN ONA NAIZ
Hori ez zait gustatzen

Orientazioak

- Aukera guztiak onartuko dira, baina irakasleak egokienak direnak azpimarratuko ditugu.
- Indarkeria erabili gabe, egoera hauei nola aurre egin erakutsi behar zaie haurrei.
- Haur bakoitzak argi adierazi beharko die besteei egoera horretan zer sentitu duen eta zer ez zaion gustatu, betiere hitz mingarririk erabili gabe eta besteen sentimenduak kontuan hartuz.



4.5. Nire iritzia era egokian azaltzen dut

4.5.1. Gustatzen zaidana aukeratzen dut

Sarrera

Norbere iritzia bestearen aurrean askatasunez eta beldurrik gabe adierazteko ohitura landu behar da eskolan. Pentsamendu baikorrak eta ezkorrak lotsarik gabe adierazteko ohitura sortu behar diegu ikasleei. Pertsona guztien iritzia errespetatzen erakutsiko diegu.

Helburuak

- Norbere iritzi eta nahiak bestearen aurrean adierazten ikastea.
- Aukeraketaren zergatia bestearen aurrean azaltzen ikastea.

Metodologia

- Aldizkarietan bilatuko ditugun argazkiak moztu eta plastifikatu egingo ditugu (animalia, paisaia, pertsona, egoera edo janari ezberdinak islatzen dituzten argazkiak, adibidez).
- Gelan argazkien erakusketa antolatuko dugu.
- Bakarka, argazkiak behatu eta gehien gustatzen zaiena aukeratu dute ikasleek.
- Argazki bakarra aukeratu eta gero, bestearen aurrean aukeraketa horren zergatia azaldu beharko du haur bakoitzak.
- *Zergatik gustatu zaizu argazki hori?* Garrantzizkoa da haur bakoitzak atsegin duena bestearen aurrean adieraztea.
- Irakasleak ez du ikasleak emandako azalpenaren inguruko iritzirik emango. Azalpen hori indartzea edo bultzatzea izango da bere helburua.

Iraupena

30 minutuko saioa.

LAGUN ONA NAIZ

Nire iritzia era egokian azaltzen dut

Baliabideak

- Aldizkarietako argazkiak.
- Plastifikatzailea.

Orientazioak

Komenigarria litzateke ariketa hau unitate didaktiko bakoitzarekin egitea. Horretarako, argazkien ordez beste material batzuk erabil litezke:

- Etxetik ekarritako jostailuak.
- Margolari famatuen (Picasso, Velázquez, Dalí...) koadroei buruz Internetenetik ateratako materiala.
- Gelan dauden jostailu edo ipuinak...



LAGUN ONA NAIZ
Nire iritzia era egokian azaltzen dut

4.5.2. Bizikidetzaren trena

Sarrera

Giza abileziaren oinarrizko arau bat besteak errespetatzea da. Horretarako, ikasleak besteen lekuan jartzen ikasi behar dute, enpatia zer den ikasi behar dute. Besteen errespetua nahi badugu, guk ere hori bera eskaini beharko diegu besteei.

Helburuak

- Giza erlazioak hobetzea eta aberastea.
- Gizartean hobeto bizitzeko arauak errespetatzen ikastea.

Metodologia

- Ikasleak taldeka jarriko ditugu eta egoerak islatzen dituzten marrazkiak banatuko dizkiegu. Batez ere eskolan sortzen diren egoerak agertuko dira marrazkietan: egokiak eta desegokiak diren jarrerak erakutsiko dizkiegu.
- Taldeka, egokiak eta desegokiak diren jarrerei buruz hitz egingo dute.
- Ondoren, bizikidetzarako jarrera egokiak aukeratuko dituzte.
- Apaindu, margotu eta moztu ondoren, taldeko muralean itsatsiko dituzte.
- Mural hauek pasilloetan jarriko ditugu, bizikidetzaren onaren adibide gisa.

Iraupena

Ordu beteko saioa.

LAGUN ONA NAIZ

Nire iritzia era egokian azaltzen dut

Baliabideak

- Fotokopiak.
- Margoak.
- Guraizeak.
- Kartulinak.
- Kola.

Orientazioak

Ikasleek taldeka azalduko dute jarrera edo egoera horiek zergatik aukeratu dituzten. Denon artean aukeratuko ditugu egokienak diren eta errespetua sortzen duten jarrerak.

Beste aukera bat "Bizikidetzaren trena" osatzea da. Trenaren bagoi bakoitzean bizikidetzaren jarrerak idatzi eta marraztuko ditugu. Hau ere pasilloetan edo gelan jar daiteke.



5. NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.1. Amesteko eskubidea dut

5.1.1. Gelako ametsen liburua

Sarrera

Motibatzailea da, bizitzan, nahiak eta ametsak izatea. Mugitzeko eta aurrera jarraitzeko indarra ematen digute. Oztopoen aurrean, atsekabea sentitu arren aurrera jarraitzea da giltza. Amets horiek besteekin konpartitzeak ere poz handia ematen digu.

Helburuak

- Haur bakoitzak bere gaitasun eta ahalmen propioetan konfiantza izatea.
- Helburu pertsonalak finkatzen ikastea.
- Helburuak lortzeko motibazioa ez galtzea.

Metodologia

- Gelan, amets baikorren liburu bat osatuko dugu eta beste gelatako umeei erakutsiko diegu.
- Ume bakoitzak desira bat edo lortzea gustatuko litzaioken zerbait adieraziko du marrazki baten bidez.
- Marrazki horren gainean umearen izena eta argazki txiki bat jarriko dugu.
- Beste aukera bat izango da ekintza ezberdinen marrazkiak aurkeztea eta beraiek bat aukeratzea (bizikletan ibiltzen ikastea, irakurtzen ikastea, igeri egiten ikastea, lokarriak lotzen ikastea...) edo aldizkarietan argazkiak aukeratzea.
- Gelako marrazki guztiak jasoko ditugu eta liburuxka polit bat osatuko dugu.
- Lehenengo, liburua gelan aurkeztuko dugu eta, ondoren, beste gelalara joango gara ametsak eta nahiak besteekin konpartitzera.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

- Liburua etxera eramateko aukera emango diegu haurrei, eta gurasoei gelako ametsak erakuts diezazkieten. Txandaka eramango dute liburua etxera, eta bi egunen buruan itzultzeko konpromisoa hartuko dute.

Baliabideak

- Papera.
- Margoak.
- Guraizeak.
- Kola.
- Kartulina.
- Aldizkariak.
- Fotokopiak.

Iraupena

- Gaia azaltzeko ordu erdiko saioa.
- Marrazkiak egiteko ordu erdiko saioa.
- Beste momentu batean, gelan aurkezteko, ordu erdiko saioa.
- Beste gelalara joateko, 20 minutuko saioa.

Orientazioak

Komenigarria litzateke amets horiez hitz egitea, gogoeta egitea eta ametsak bideragarriak diren neurtzea.

5.2. Ametsak helburu bihurtuko ditut

5.2.1. Lortu nahi nuke

Sarrera

Garrantzitsua da ikasleek lortu nahi duten helburu edo amets batean pentsatzea eta hori lortzeko eman behar dituzten urratsak gure laguntzarekin finkatzea. Haurrak animatu egin behar ditugu helburuak jar ditzaten, eta irakaslearen zeregina zailtasunak gainditzen laguntzea eta prozesu honetan haurrak sustatzea izango da.

Helburuak

- Helburu pertsonalak finkatzen laguntzea.
- Gauza berriak lortzeko ausardia izatea.
- Beraiengan, beren ahalmenetan, konfiantza sortzea.
- Atsekabea sentitu arren aurrera jarraitzen ikastea.

Metodologia

- Lehenengo, erronka edo helburu bat zer den azalduko diegu.
- Horretarako, kirolariek olinpiadetara joateko zenbat entrenatu behar diren, nola zaindu behar diren eta zenbat helburu jartzen dituzten azalduko diegu ikasleei.
- Ikasle bakoitzari zer lortu edo hobetu nahi duen galdetuko diegu.
- Ondoren, amets edo helburu hori hodei baten barruan marraztuko dute eta, irakaslearen laguntzaz, marrazkiaren azpian lortu nahi duten helburua idatziko dute.
- Gelan ametsen zerua jarriko dugu eta, bertan, ikasle bakoitzaren hodeia erantsiko dugu.
- Ikasle bakoitzarekin, helburu hori lortzeko eman behar dituen urratsak aztertuko ditugu.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ametsak helburu bihurtuko ditut

- Helburua lortzen dutenean hodeia etxera eraman eta sari bat jasoko dute (etxekeekin hitz egingo dugu eta sariaren garrantzia azpimarratuko diegu).

Ametsak edo helburuak lortzeko, garrantzitsua da zein urrats eman behar diren jakitea.

Ondorengo hauek izango dira urratsak:

1. Argi izan behar dugu zer lortu nahi dugun (helburu hori lortzea posible den aztertuko dugu lehenik).
2. Hori lortzeko zer egin behar den pentsatuko dugu (gurasoei edo irakasleei laguntza eskatu, asko entrenatu edo saiatu...).
3. Lehenengo urratsa ematen hasiko gara (familiakoekin hitz egin beharko dugu agian).
4. Zailtasunak daudenean zer egin daitekeen pentsatuko dugu (laguntza eskatu, negar egin, helburua alde batera utzi...).

Urrats hauek ulertzeko adibide zehatz batzuk aipatuko ditugu gelan.

Adibidez:

Enekori igeri egiten ikastea gustatuko litzaioke. Bere gelako lagun batzuk ikastaro bat egingo dute hurrengo hilabetean. Enekok ikastaroan apunta dezaten eskatu die gurasoei. Lehenengo egunetan oso urduri jartzen da eta negarrez hasten da. Zer egin beharko du Enekok? Zer egingo zenukete zuek?

Martak oinetakoen lokarriak lotzen ikasi nahi du. Bere lagunari laguntza eskatzen dio baina lagunak ez daki nola erakutsi. Nori eskatuko dio laguntza? Noiz praktikatuko du? Lehenengo saiakeran ikasten ez badu, zer egingo du Martak?

Baliabideak

- Kartulinaz egindako hodeiak.
- Guraizeak.
- Margoak.
- Arkatza.

Iraupena

Ordu beteko saioa.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ametsak helburu bihurtuko ditut

Orientazioak

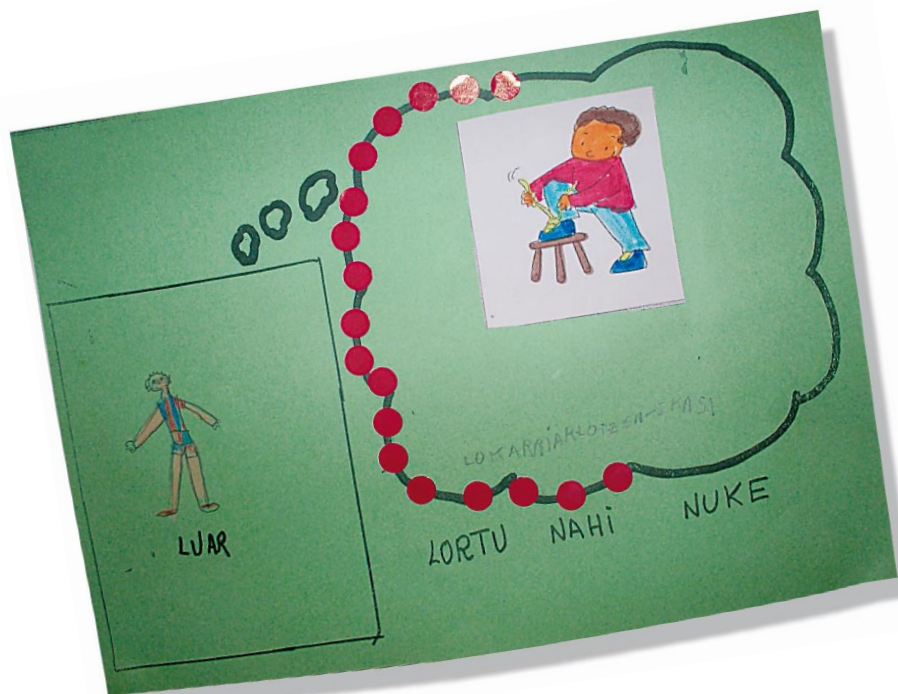
Ikasleak motibatuzeko, egunero galdetuko diegu helburua lortzen saiatu ote diren. Honela egingo dugu neurketa:

Asko saiatzen badira, hiru gometsa jarriko dituzte hodeiaren inguruan.

Pixka bat saiatzen badira, bi gometsa.

Gutxi saiatzen badira, gometsa bakarra jarriko dute.

Helburua lortzen dutenean sari bat jasoko dute (muxu bat, txaloak, gozokiren bat, panpinatxo bat...). Beste ikasleen eta irakasleen aintzatespenak garrantzi handia du eta helburuak lortzen direnean festa egingo dugu gelan.



adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA



haur hezkuntza
2. zikloa • 5 urte



adimen emozionala



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

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.3. Has gaitezen

5.3.1. Gela atsegina

Sarrera

Gelan helburu bat jarriko dugu jarduera honetarako. Denon artean gela atseginagoa egitea erabakiko dugu. Hau da, gelan esker oneko esamoldeak erabiltzea izango da helburua (gauzak mesedez eskatzen eta eskerrak ematen ikastea). Garrantzi handia du, beste haurrekin erlazio atseginak edo baikorrak izateko, gauzak esateko moduak.

Helburuak

- Talde-helburuak finkatzea.
- Norbere buruan konfiantza izatea.
- Kortesiako esamoldeak erabiltzearen abantailez ohartzea.
- Giza erlazioak aberastea.

Metodologia

- Taldean erabakiko dugu helburua (aipatutakoa ez den beste helburu bat ere izan daiteke).
- Helburua atseginagoak izatea izango da.
- Horretarako, kortesiako esamoldeak erabiliko ditugu: *mesedez, eskerrik asko, barkatu...*
- Behi atseginarene jokia egingo dugu: gelan daukagun trapuzko behia hartuko dugu eta, borobilean eserita, nahi dugun pertsonari behia bota eta eskaera bat egingo diogu, *mesedez* hitza erabiliz. Beste pertsonak ekintza hori egiten duenean, eskerrak emanaz erantzungo diogu.
- Behia etxera eramateko aukera izango dute eta han ere esker oneko esamoldeak erabiliko dituzte gurasoekin.
- Jolas horretaz gain, gelan erabilera hori bultzatuko dugu eta gauzak nola eskatzen

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Has gaitezen

ditugun aztertuko dugu. Gauzak era batera edo bestera eskatzen zaizkienean zer sentitzen duten adieraziko dute. Gustukoen duten era zein den galdetuko diegu.

- Helburua neurtzeko, ilargi beltz bat jarriko dugu gelan. Esamoldeak edo hitz atseginak erabiltzen dituztenean, paper zuriak erantsiko dituzte. Ilargia zuri bihurtzen denean, ospatzeko askari handia antolatuko dugu gelan.
- Ilargiari buruzko istorio bat kontatuko diegu:

ILARGI ZATARRA

Bazen behin ilargi zatar bat. Espazioan bizi ziren planetak zakarkeriaz tratatzen zituen, eta garrasika eta hitz zakarrak esanez aritzen zen beti.

Eguzkiari esaten zion:

- Artaburu hori, ez zaitez nire inguruan jarri, asko berotzen nauzu eta.

Izarrei esaten zien:

- Alde hemendik lehenbailehen, ni bainaiz zeruko erregea.
- Inork ez zuen bere laguna izan nahi eta bakarrik zegoen beti. Egun batean zurtasuna galtzen zuela eta beltz bihurtzen ari zela konturatu zen. Beldurra sentitu zuen eta lurrean bizi zen Merlin magoarengana joan zen, zer gertatzen zitzaion galdetzeraz.*

- Kezkaturik nago, ez dakit zer gertatzen zaidan, beltz bihurtzen ari naiz eta gauean ez naute ikusiko. Zer egingo dut orain?

- Oso zakarra zarela gertatu zaizu hori, gauak ere ez du zure ondoan egon nahi.

Bakarrik zaude, ez duzu lagunik... zerbait pentsatu beharko duzu.

- Lagun nazazu mesedez; zer egin dezaket?

- Atseginagoa zaren heinean hasiko zara zurtzen. Besteak errespetuz tratatuko dituzu eta esker oneko hitzak erabiltzen hasiko zara (mesedez, eskerrik asko, barkatu...).

Handik aurrera, ilargiaren jarrera asko aldatu zen. Hala ere, asko kostatzen zitzaion ingurukoak errespetuz tratatzea.

Merlinek lurrean bizi diren haurren laguntza eskatu zuen eta denen artean atseginagoa izaten erakutsi zioten. Azkenean, ilargiak zuri izatea lortu zuen eta gauarekin oso ondo moldatu zen. Gauero egoten zen zeru erdian, eta harro eta pozik sentitzen zen.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Has gaitzen

Baliabideak

- Trapuzko maskota bat.
- Ilargia egiteko kartulina beltza.
- Paper zuriak collagea egiteko.
- Kola.
- Guraizeak.
- Askari handia egiteko, ikasle bakoitzak zerbait ekarriko du etxetik.

Iraupena

- Jokoa egiteko, 15 minutuko saioak.
- Ilargia betetzeko, hilabete oso bat.
- Askaria egiteko, arratsalde bat.

Orientazioak

Haurrei atsegin izatearen abantailak gogorarazteko, ilargia gelan jarrita utziko dugu.





haur hezkuntza
2. zikloa • 5 urte

88

adimen emozionala



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.4. Ohitura onuragarrien garapena

5.4.1. Lanerako ohitura

Langilea naiz

Sarrera

Gelan, ikasleekin, lanaren garrantziaz hitz egingo dugu. Gaia aurkezteko inurria eta Txirritaren ipuina kontatuko diegu; Hiru Txerrikumeen istorioa ere aproposa da.

Helburuak

- Lanaren alderdi positiboak ikusaraztea.
- Esfortzuaren kontzeptuaz jabetzen hasia eta honek dakarren onuraz jabetzea.

Metodologia

Gelan, ikasleekin, lanaren garrantziaz hitz egingo dugu. Galdera batzuk egingo dizkiegu: *zuen ustez zer gauza on ditu langilea izateak? Eta alferra izateak? Zuek gustura etortzen al zarete eskolara? Zer da gehien gustatzen zaizuena? Zer aldatuko zenukete? Zer antolatuko zenukete ondo pasatzeko? Aukera ezberdinak aztertuko ditugu, eta baita Orientazioak ere.*

Gurasoen lanbideak zeintzuk diren galdetuko diegu haurrei eta, etxean, gurasoak lan horietan pozik sentitzen diren galde dezaten eskatuko diegu. Ondoren, ikasle bakoitzak gurasoek esandakoa azalduko du.

Beraien gustuak ere adieraziko dituzte. Zein lan gustatuko litzaiekeen esango digute. Haur bakoitzak marrazki bat egingo du aukeratzen duen lanari buruz. Haurra lan hori egiten islatuko du marrazkiak, eta gelan kokatuko dugu.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura onuragarrien garapena

Langilearen eta alferraren gaiarekin, esaera zaharrak ere ikasiko ditugu. Etxean ezagutzen dituzten esaerak ere jasoko ditugu.

Adibidez:

- *Alferkeria, arazo askoren ama.*
- *Geroa, alferraren leloa.*
- *Alferrarentzat lana eta langilearentzat jana ez da inoiz faltako.*

Baliabideak

- Ipuinak.
- Papera.
- Arkatza eta margoak.

Iraupena

Ordu erdiko hiru saio.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura onuragarrien garapena

5.4.2. Txukuntasun-ohitura

Txukuna izateak lagundu egiten dit

Sarrera

Jarduera hau ikasleak gelaren txukuntasunaz arduratzeko egingo dugu.

Helburuak

- Erantzukizunak hartzen ikastea.
- Txukuntasuna baloratzea.
- Ordenatua izatearen abantailak ezagutzea.

Metodologia

Gela txokotan banatuko dugu: plastikarako txokoa, jokoen txokoa, liburutegia, eta denda edo matematikaren txokoa.

- Haur jakin bat arduratuko da txoko horien txukuntasunaz. Arduradun ezberdina izango dugu egunero eta arduradunaren lana ariketa hau egiteko aprobetxa daiteke.
- Arduradunak, egunero, gela eta txokoak txukun dauden ala ez begiratu beharko du.
- Bere eginkizun nagusiena gela txukuntzea izango da.
- Ondoren, garbitasuna neurtzeko daukagun kartulinaran gometsak jarriko ditu.
- Kartulina horretan lau txokoen marrazkiak egingo dira eta, marrazki bakoitzaren azpian, arduradunak gometsak jarri beharko ditu.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura onuragarrien garapena

Baliabideak

- Kartulina.
- Gometsak.

Iraupena

Ikasturte osoa.

Orientazioak

Denen artean txukuntasunari buruz hitz egingo dugu. Txukuna izateak zertan laguntzen digun aztertuko dugu. Bi zerrenda osatuko ditugu, batean txukuntasunaren abantailak jarriko ditugu eta, bestean, desabantailak.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura onuragarrien garapena

Beste aukera bat:

Txukuna izaten laguntzen dit

Sarrera

Errazagoa da gauzak aurkitzea txukunak bagara, eta are gehiago talde batean gaudenean. Ordenatuak izateak eta denon artean arau batzuk erabakitzeak asko lagunduko digu gelan.

Helburuak

- Ikasleei txukuntasunaren abantailak ikusaraztea.
- Taldean bizitzen ikastea.

Metodologia

- Ikasturte hasieran, haurren mantal eta berokiak kutxa handi batean utziko ditugu, denak nahastuta.
- Etxera joan aurretik, bakoitzak bere txamarra edo berokia hartu beharko ditu kutxatik, baina ez da erraza izango, beroki guztiak nahastuta egongo baitira.
- Bakoitzak berokia edo mantala aurkitzeko denbora asko behar duela konturatzean, pertxetan jartzeko gonbita luzatuko zaie.
- Egun batzuk pasa ondoren, egoera hori hobetzeko zer egin dezakegun galdetuko diegu. Gustura dauden ala ez galdetuko diegu.
- Ondoren, denon artean, hobetzeko aukerak pentsatuko ditugu: pertxetan haur bakoitzaren izena eta sinbolo bat marraztea aukera bat izango litzateke. Baina sinboloa ezingo da haur guztientzat berbera izan, eta beraz, ikasle bakoitzak sinbolo propio bat asmatu beharko du.
- Pertxaren gainean ikaslearen sinboloa eta izena jarriko dugu.
- Ikaslearen apalean ere sinbolo bera jarriko dugu.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura onuragarrien garapena

Baliabideak

- Papera.
- Margoak.
- Plastifikatzailea (sinbologia plastifikatuko dugu).
- Kutxa handi bat.

Iraupena

Ikasturte osoa.

Orientazioak

Garrantzitsua da txukunak ez izateak zertan kaltetzen gaituen ikustea.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ
Ohitura onuragarrien garapena

5.4.3. Osasunaren inguruko ohiturak

a) Sagar bat egunero, medikutan gutxiago

Sarrera

Sagar baten irudia erabiliko dugu, frutaren garrantzia aipatzeko eta ahoaren eta hortzen garbitasunak duen garrantziaz hitz egiteko. Jan ondoren eta oheratu aurretik ahoa garbitzeko ohitura hartzea garrantzitsua da gure osasunerako. Azukrearen kontsumoa gutxiagotu egin behar dela azpimarratuko diegu.

Helburuak

- Elikadura-ohitura osasuntsuak garatzea.
- Ahoa eta hortzak garbitzeko ohitura sortzea.
- Hortzetako eskuila eta pastaren erabilera bultzatzea.

Metodologia

- Aho eta hortzentzako onuragarriak eta kaltegarriak diren elementu eta ekintzak bereiztuko ditugu: gozoki asko jatea, janaria hortzetan gelditzea, hortzak ez garbitzea...
- Maskota gisa, hortzak garbitzen ari den sagar bat izango dugu gelan.
- Eskuila eta pasta-hodi baten artean sortzen den arazo bati buruzko gidoi txiki bat asmatuko dugu eta umeek besteen aurrean antzeztu beharko dute.
- Kartulina erabiliz, hortzak garbitzen ari den sagar bat egingo dugu etxera eramateko eta komunean jartzeko (hortzak garbitu behar direla gogoraraziko die umei).
- Sagarraren esaldia hau izango da: *Sagar bat egunero, medikutan gutxiago.*

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura onuragarrien garapena

IPUINA

Amaia oso neska desatsegina zen, izugarrizko kasketak izaten zituen. Ez zitzaion hortzak garbitzea gustatzen, eta ezta aurpegia eta eskuak garbitzea ere. Bazkaltzeko orduan ere izugarrizko kasketak harrapatzen zituen bazkaria gustatzen ez zitzaiolako.

Bere urtebetetze egunean hortz-eskuila eta pasta oparitu zizkioten bere gurasoek, baina Amaiari ez zitzaion oparia batere gustatu.

Han gelditu ziren komuneko edalontziaren barruan aspertuta. Amaiak ez zituen erabiltzen eta, egunak joan eta egunak etorri, leku berean jarraitzen zuten.

“Zein bizimodu aspergarria” -esaten zuen hortz-eskuilak-. “Zerbait pentsatu behar dugu etxe honetatik ihes egiteko, hemen ez gaituzte maitel!”.

“Txorakeriarik ez esan mesedez” -esaten zuen pastak. “Hemendik ezin gara mugitu. Lortu behar duguna, Amaiak eskuila erabiltzea da”.

Egun batean, Amaiari hagineko minez esnatu zen eta negar batean joan zen komunera. Hortz-eskuila eta pasta esnatu egin ziren Amaiaren oihuen ondorioz, eta honela esan zioten:

- “Erabiltzen ez gaituzulako duzu mina. Egunero, gosalduta eta gero, abesti bat abestuko dugu zuk entzuteko eta gurekin gogoratzeko, oso triste sentitzen baikara hemen bakarrik.”
- “Barkatu, oso burugogorra naiz eta nire gurasoei zirikatzeke egiten dut. Baina badakit niretzat okerragoa dela. Ahaleginduko naiz zuek esandakoa egiten.”

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ
Ohitura onuragarrien garapena

Orduetik aurrera, hortz-eskuilak eta pastak goizero bertso hau abesten zuten:

Horrela gosaria
Duzu zuk bukatzen
Hona etortzeagatik
Dizuegu eskertzen
Ea beste batean
Garen gu elkartzen
Eta besterik gabe
Lagunak izaten.

(Astoa ikusi nuen abestiaren doinuarekin)

Amaiari, bertsoa entzutean, barregura sentitzen nuen. Goizero, gosaldu ondoren, komunera joaten zen ziztu bizian bere lagunengana. Bene-benetan sentitzen zuen lehen kasurik egin ez izana, eta handik aurrera egunero joan zen, jan ondoren, hortzak garbitzera. Orduz geroztik, Amaia ez da bere gurasoekin hain burugogorra eta mizkina izan. Eskuila eta pasta egunero erabiltzen zituenez, hagineko mina desagertu egin zitzaion.

Baliabideak

- Kartulina.
- Margoak.
- Guraizeak.
- Ipuina

Iraupena

30 minutuko bi saio.

Orientazioak

Hortzak garbitzen ari den sagarra jangelako komunean ere erantsiko dugu. Jangelakoek ere eskuila eta pasta ekarriko dituzte bazkaldu ondoren hortzak garbitzeko.



haur hezkuntza
2. zikloa • 5 urte

108

adimen emozionala



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura onuragarrien garapena

b) Hamaiketako osasuntsua

Sarrera

Osasun-hezkuntza garrantzitsua da gaixotasunei aurre egiteko. Elikadura-ohitura osasuntsuak finkatu nahi ditugu ikasleen artean. Horretarako, ezinbestekoa da familien laguntza.

Helburuak

- Elikadura-ohitura osasuntsuak garatzea.
- Elikadura-ohitura osasuntsuen sorreran gurasoek parte hartzea.
- Janari batzuen ezaugarriak, jatorria eta janari motak ezagutzea.

Metodologia

- Asteazken zehar hamaiketako osasuntsua egingo dugu gelan.
- Asteleheneretik ostiralera zein elikagai jango ditugun aztertuko dugu.
- Honako hauek dira eman nahi diren mezuak: azukrearen kontsumoa gutxitu egin behar dela eta gaixotasunei aurre egiteko elikadurak garrantzi handia duela.
- Elikagaiak naturalak izan behar direla eta gehiegi prestatutako elikagairik ez dela hartu behar esango diegu haurrei. Horretarako, osagaiak aztertzea eskatuko diegu.
- Hori guztia landu eta gero, asteko menua egingo dugu:
 - Astelehena – zerealak
 - Astearte – ogitartekoa
 - Asteazkena – fruta
 - Osteguna – esnekiak
 - Ostirala – galletak
- Ikasleek etxetik ekarriko dituzte elikagai hauek.
- Elikagai hauen jatorria landuko dugu eta, ondoren, fitxa bat prestatuko dugu janari ezberdinak sailkatzeko eta nondik datozen jakiteko (zerealen, barazkien, frutaren, esnekien eta haragien jatorria...).

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura onuragarrien garapena

Baliabideak

- Etxetik ekarritako elikagaiak.
- Fitxa prestatzeko papera.
- Guraizeak.
- Kola.

Iraupena

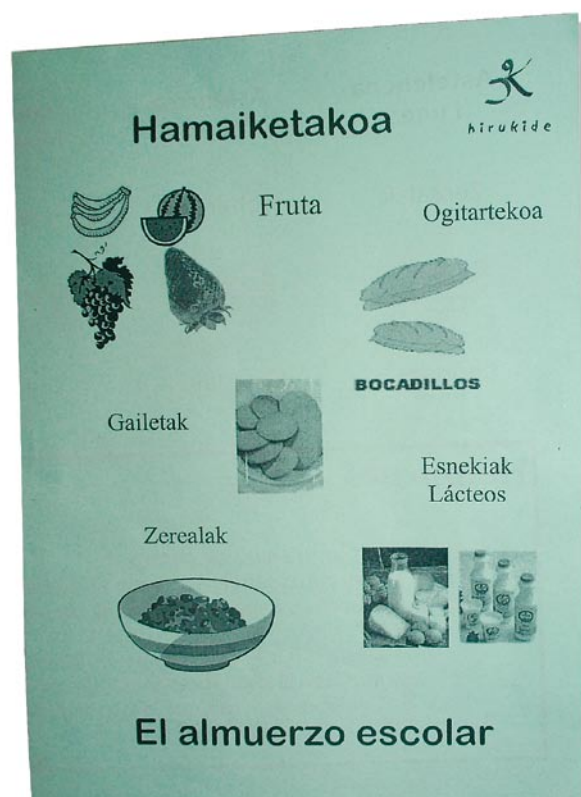
- Ikasturtean zehar, egunero, jolastokira joan aurretik 10 minutuko saioa.
- Egun batzuk janarien jatorria lantzeko.

Orientazioak

Ikasleei elikagai berriak proba ditzaten eskatuko zaie. Haur batzuei asko kostatzen zaie fruta jatea.

Janari osasuntsu bat egitea zertan datzan azalduko diegu: zerealak, barazkiak, fruta, arraina, esnekiak... jatea, gure osasunarentzat garrantzizkoa dela esango diegu.

Komenigarria izango litzateke familiakoentzat ikasturte hasieran egiten den bileran gai hau planteatzea eta gure asmoa adieraztea.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.5. Laguntza jaso eta emateko ohitura

5.5.1. Laguntzea eta laguntza eskatzea gustatzen zait

Sarrera

Egoera batzuen aurrean laguntza eskatzeak duen garrantzia irakatsiko diegu ikasleei. Zerbait ulertzen ez dugunean edo zaila egiten zaienean laguntza eskatzeko eta emateko ohitura sortu nahi diegu ikasleei.

Helburuak

Laguntza eskatzeko eta emateko ohitura sortzea.

Metodologia

- Taldea borobilean eseriko da.
- Irakasleak laguntza eskatuko die, kontatzeko ipuin bat duela eta ulertzen ez duela esanez. Ipuinak gauza arraroak kontatzen dituela eta zentzua emateko beraien laguntza behar duela esango die ikasleei.
- Edozein ipuin hartuko dugu eta zentzurik gabeko gauzak esaten hasiko gara. *Zer da ipuin honetan zentzurik ez duena? Zer adierazi nahiko du? Nola aldatuko zenukete zuek istorioa?*
- Prozesu honen bidez, denon artean ipuin berri bat asmatuko dugu.
- Irakasleak eskerrak emango dizkie laguntzagatik eta laguntza eskaintzeak ondo sentiarazten digula azpimarratuko du.
- Beste saio batean, haur bakoitzak laguntza zein egoeratan behar duen adieraziko du.
- Laguntza zeini eskatuko liokeen eta nola adieraziko du haurrak.
- Beste saio batean, egoera ezberdinak planteatuko ditugu eta horiei aurre egiteko laguntza eskatzea beharrezkoa den ala ez pentsatuko dute. Batzutan bakarrik egiteko aukera dute, baina laguntza eskatzen dute hala ere. Zergatik?

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Laguntza jaso eta emateko ohitura

Adibidez: zer egingo zenuke egoera hauetan?

- Ama zure bila etortzen ez bada.
- Fitxaren bat egiten ez badakizu.
- Irakasleak giltza bila joateko eskatzen badizu.
- Zure laguna parkean erortzen bada.
- Eskolan, zerbait gaizki ateratzen bazaizu.
- Eskolara joateko arropa jantzi behar baduzu.
- Supermerkatu batean galtzen bazara.
- Gelakide bati liburuak eskaileratetik erotzen bazaizkio.

Egoerak aztertu eta irtenbide egokienak azpimarratuko ditugu. Laguntza eskatu eta emateak zer sentiarazten digun pentsatu eta horren inguruko gogoeta egingo dugu.

Beste aukera bat da paper batean egoera azaltzea. Bakarrik egiteko gai diren egoerak berdez margotuko dituzte, eta laguntza eskatu behar dutela islatzen duten egoerak, berriz, gorriz.

Baliabideak

- Papera.
- Margoak.
- Ipuina.

Iraupena

20 edo 30 minutuko hiru saio.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Laguntza jaso eta emateko ohitura

TXAKIREN BIDAIA

Orain dela urte asko, itsaso zabalaren bestaldean, Taro izeneko herrialde bat zegoen. Herrialde hartan ohitura berezi bat zuten. 16 urteko gazte guztiek Uña dragoia aurkitzera joan behar zuten eta, dragoia hiltzea lortzen zuena, herrialde hartako errege bihurtzen zen. Urteak pasatzen zituzten egun horretarako prestaketak egiten.

Txaki izeneko gaztea aitona-amonarekin bizi zen mendiartean zegoen herrixka txiki batean. 16 urte egin bezain laster, aitonak esan zion:

- Iritsi da zure garaia. Uña dragoia aurkitzera joan behar duzu. Bidai luzea izango da eta kontuz ibili beharko duzu. Amonak, bidaiarako, indar handia ematen duen janari berezia prestatu dizu. Jan ezazu gose zarenean eta atsedean hartu nekatuta zaudenean. Zu ausarta zara eta lortuko duzu, Txaki.

- Bai aitona, zuk esandakoa egingo dut-, baina beldur handia sentitzen zuen eta lotsa ematen zion aitonaren aurrean beldur hori adieraztea.

Goizean goiz, burumakur, etxetik irten zen, atzera begiratzeko beldurrez. Amonaren negarra entzuten zuen eta, tristurak jota, bera ere negarrez hasi zen.

Bide luzea egin ondoren, beti zalantzan zegoen txakur batekin egin zuen topo. Bidegurutze batean eserita zegoen eta alde batera eta bestera begiratzen zuen etengabe.

- Zer egiten duzu hemen bakarrik, txakur jauna?

- Bidai luze bat egin behar dut. Nahi ahal duzu nirekin etorri?- galdetu zion Txakik.

- Ez dakit zer egin, zalantza dut. Aspalditik nago bidegurutze honetan eserita eta bide onena aukeratzea gustatuko litzaidake.

- Aukera bat hartzen baduzu, bestea utzi egin beharko duzu- esan zion Txakik.

- Beti ibiltzen naiz duda-mudatan.

- Nik aukeratu egingo nuke, bestela zure bizitza guztia bidegurutze honetan eserita pasa beharko duzu- esan zuen Txakik.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Laguntza jaso eta emateko ohitura

- Bai, arrazoi duzu, asperturik nago honezkero, eta asko gustatuko litzaidake beste toki batzuk ezagutzea-, erantzun zion txakurrak.

Azkenean, egun batzuk pentsatzen pasa ondoren, Txakiren bide berbera hartuko zuela erabaki zuen, eta aurrerantzean elkarrekin egin zuten bidaia.

Gau ilargitsu batean, tximu batekin egin zuten topo. Tximua belar handi batzuen artean ezkutatuta zegoen, oso gauza arraroak egiten zituen eta beldurtuta zegoela antzematen zitzaion.

Beldurrez dardarka zegoela ikustean, Txakik zera galdetu zion:

- Gabon, tximu jauna. Zer zabilta hemen bakarrik? Gu bidaia luze bat egitera goaz. Nahi al duzu gurekin etorri? - galdetu zion Txakik.

- Isilik, mesedez! Ikusten al duzue zeruan dagoen baloi zuri hori? Horren beldur naiz. Gordeleku honetatik ateratzen banaiz buru gainera eroriko zait.

Txakiri eta txakurrak barregura sentitu zuten, tximua ilargiaren beldur zen, baina errespetuz isildu egin ziren eta zera esan zioten:

- Han goian dagoen baloi zuri hori ilargia da eta, ez kezkatu, ez da inoiz hortik mugitzen.

- Ez, ez dizut sinisten.

- Baina sinisten ez baduzu, ezingo duzu inoiz jakin egia ala gezurra den. Etor zaitez gurekin. Zerbait gertatuz gero ez zara bakarrik egongo eta gure laguntza izango duzu.

- Bai, arrazoi duzu, baina beldur handia sentitzen dudanean ezin dut aurrera jarraitu- erantzun zion tximuak.

- Ez kezkatu, denok sentitzen dugu beldurra noizean behin, baina nik beldurra gainditzeko plan bat dut. Entzun adi: hiru aldiz, arnasa sakon hartu ondoren, "Beldurra nik?" Galdetu behar diozu zure buruari. "Bai, beldurtuta nago, hala ere aurrera beti, beti aurrera" esango duzu, ukabila gorantz botatzen duzun bitartean.

Tximuak Txakik esandako guztia egin zuen eta, beldurra sentitu arren, aurrera jarraitzeko gogoia sentitu zuen.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Laguntza jaso eta emateko ohitura

- Orain ausarta sentitzen naiz- esan zuen tximuak. Horrek poz handia ematen zion eta elkarrekin bidaiatzea erabaki zuten.

Handik egun batzuetara, haritz zahar baten gainean zegoen hontza batekin egin zuten topo. Hontza burumakur zegoen, oso triste. Hala ikustean, Txakik galdetu zion

- Arratsalde on hontza jauna, zer egiten duzu hemen bakarrik? Gu bidai luze bat egitera goaz. Nahi ahal duzu gurekin etorri?

- Triste nago, orain arte nire bizitoki izan den zuhaitza gaixo jarri da eta hilzorian dago.

- Ulertzen dut. Normala da triste egotea guk maite ditugunei zerbait gertatutakoan.

- Baina tristurak jotzen nauenean negargura sentitzen dut eta beste animalien aurrean indartsu azaldu nahi dut.

- Baina triste zaudenean normala da negar egitea.

- Ni baso honetako zaindaria naiz eta, negarrez ikusten banaute, ume bat naizela pentsatuko dute-, erantzun zion hontzak.

- Ez lotsatu negar egiteagatik, eta ez ezazu pentsa umeek bakarrik egiten dutela negar, helduek ere egiten baitute.

Aste batzuk pasa ondoren haritza erabat lehortu eta hil egin zen. Hontza oso triste sentitzen zen eta negarrez hasi zen. Horrela ikustean, Txaki, txakurra eta tximua ere triste jarri ziren eta elkarrekin egin zuten negar.

- Nirekin lagun onak izan zarete eta zuekin joatea erabaki dut. Ea beste haritz sendo bat aurkitzen dudan-, esan zuen hontzak lasaiago.

Bidaia luzea izan zen eta egun atseginak pasa zituzten elkarrekin. Ez zuten Uña dragoia aurkitzeko gogorik. Oso pozik bizi ziren gure lagunak, eta herrialde guztia zeharkatu ondoren, leku zoragarri batera heldu ziren: mendiak, ur jauziak, errekek, zuhaitz mota ezberdinak, loreak... zeuden bertan, eta han gelditzea erabaki zuten.

Mendiaren goialdeko kobazuloetatik zetorren ahots gozo bat entzun zuten egun batean. Hain zen ederra, non alaitasunez bete baitzitzaien barnea gure lagunei.

- Nork abesten du hain zoragarri? Aingeruaren ahotsak dirudite. Goazen ikustera-, esan zuen Txakik.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Laguntza jaso eta emateko ohitura

Kobazulora heldu zirenean Uña dragoia aurkitu zuten aingeruak bezala abesten. Ez zirudien hain beldurgarri eta gaiztoa zenik.

- Kaixo koadrila, zertara zatozte hona?

- Baina zu al zara nire aitonak esaten duen dragoi beldurgarri eta gaiztoa?-, galdetu zuen Txakik erabat harrিতuta.

- Bai, ni naiz. Denek pentsatzen dute hori eta horregatik bizi naiz kobazulo honetan baztertuta eta lagunik gabe. Baina ez da egia, ez zait batere gustatzen borrokatzea-, erantzun zuen dragoiak burumakur.

- Nahi ahal duzu gurekin etorri? Bihotz onekoa zarela erakutsiko diogu munduari-, esan zion Txakik.

- Bai, eskerrik asko zuen laguna izateko aukera emateagatik. Oso aspergarria eta tristea da bakar bakarrik egotea.

Azkenean, Txaki, txakurra, tximua, hontza eta dragoia lagun minak bihurtu ziren eta herriz herri joan ziren Uña dragoiaren historia kontatzera.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Laguntza jaso eta emateko ohitura

KATAGORRIAK LAGUNTZA BEHAR DU

Basoko animaliak eskolatik irten eta han inguruan gelditu ziren jolasean. Untxiak eta satorrak ezkutaketan jolasten ari ziren zuloetan, katagorria oreinaren gainean zebilen errekan, bainatzen. Oso pozik zeuden denak. Ilundu aurretik, etxeratzeko ordua iritsi zen. Oreinak agur esan zion katagorriari eta honek etxerako bidea hartu zuen.

- Ilundu baino lehen iritsi behar dut etxera, ni bizi naizen pinudia oso urrun baitago-, pentsatu zuen katagorriak. Oso beldurtuta zegoen lagunengandik banandu zenetik, bakarrik sentitzen baitzen.

Azeri batekin egin zuen topo, eta hau galdetu zion azeriak:

- Zer egiten duzu hemen bakarrik? Nirekin etor zaitez nahi baduzu, elkarrekin egingo dugu bidea.

Katagorria izutu egin zen azeriak hori esatean. Amak beti esaten zion ezezagunekin ez hitz egiteko. Buelta eman eta korrika hasi zen. Arnasarik gabe gelditu arte egin zuen korrika.

Nahikoa urrundu zenean, katagorria gelditu egin zen eta, ingurua aztertu ondoren, basoko leku ezezagun batean aurkitzen zela konturatu zen. Ez zuen inoiz hain zuhaitz handirik ikusi.

- Ai ene, galdu egin naiz! Ez dakit etxerako bidea zein den-, pentsatu zuen alde batera eta bestera begiratzen zuen bitartean.

Beldur handia sentitu zuen eta negarrez hasi zen. Katagorria iluntasunaren beldur zen eta geldirik geratzea erabaki zuen.

Halako batean, norbait zetorrela konturatu zen. Zuhaitz baten atzean ezkutatu eta bertan

1

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Laguntza jaso eta emateko ohitura

itxaron zuen nor ote zen ikusteko. Untxia zela ikustean, lasaitu eta pozik jarri zen katagorria. Untxia azkarra zenez, etxerako bidea zein zen esango ziola pentsatu zuen. Galdetzeraz zihoala, gelditu egin zen bat batean.

- A zer lotsa! Eta untxiak ume txiki bat naizela pentsatzen badu? Basoko animaliei esango die galduta eta beldurtuta nagoela-, pentsatu zuen animaliatxoak.
- Zer egiten duzu hemen bakarrik? Ba al dakizu etxetik oso urruti zaudela? -esan zion untxiak-. Ez zara galduta egongo, ezta?
- Badakit non nagoen, baina nekatuta nago eta atsedentxo bat hartzeko gelditu naiz zuhaitz honen azpian.
- Ondo da. Banoa, presaka nabil eta-, untxiak ez zion kasurik egin eta bere bidea jarraitu zuen.

Basoa gero eta ilunago zegoen. Pentsamendu beldurgarriak etorri zitzaizkion burura eta negarrez hasi zen.

- Laguntza, mesedez! -egin zuen oihu katagorriak erabat buru-jota.

Han zebilen ipurtargi batek oihuak entzun eta galdetu zion:

- Zer dela eta ari zara negarrez?
- Galduta nago, nire lagunek alde egin dute eta ez dut etxerako bidea aurkitzen.
- Ez kezkatu, aurkituko dugu! Nik gidatuko zaitut, zatoz nirekin.
- Baina zu oso motela zara!- esan zion katagorriak.
- Txikia eta motela naiz, baina nire argiarekin oso ondo moldatzen naiz gauean. Etor zaitetz nirekin eta bion artean zeure etxea aurkituko dugu- esan zion ipurtargiak.

Ipurtargia, hain txikia zenez, katagorriaren gainean jarri zen. Berak sortzen zuen argiak baso osoa argizatzen zen eta katagorria askoz ere lasaiago sentitu zen. Denbora asko pasa zen katagorriaren etxea aurkitu zuten arte.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Laguntza jaso eta emateko ohitura

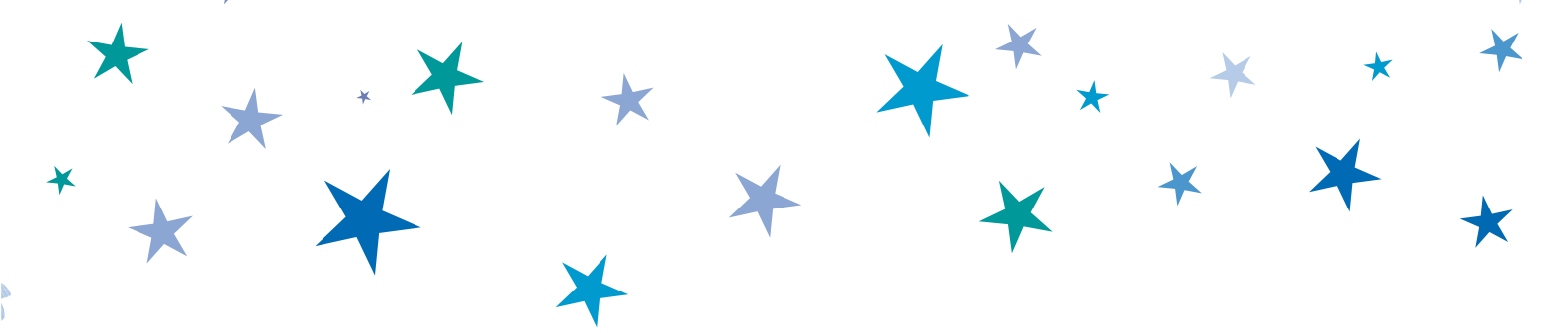
- Begira, hor dago zure etxea, bakarrik joan zaitez orain-, esan zion ipurtargiak.
 - Mila esker laguntzagatik. Oso lagun ona zara-, lotsa sentitu zuen iluntasunaren beldur zelako.
 - Beno, hementxe geldituko naiz argia ematen zu etxera iritsi arte. Ez zaitez lotsatu, normala da beldurra sentitzea, baina laguntza eskatzen ikasi behar da. Nik askotan eskatu behar izan dut laguntza, oso txikia bainaiz.
- Katagorriak ondo ulertu zuen bere mezua, eta oso burugogorra izan zela konturatu zen laguntza ez eskatzeagatik.
- Katagorriaren gurasoak kezkatuak zeuden. Bere semetxoa iritsi orduko oso pozik jarri ziren eta besarkada bat eman zioten katagorriari.
- Ama, aita! Oso beldurtuta nengoen eta bakarrik sentitzen nintzen. Baina ipurtargiaren laguntzarekin etxea aurkitu dut. Zein garrantzitsua den beharra sentitzen denean laguntza eskatzea eta guk gure lagunei laguntza eskaintzea.
 - Beno, egoera txarrekin ere gauza asko ikasten dira- esan zuen aitak.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Laguntza jaso eta emateko ohitura

UMEEKIN LANTZEKO GALDERAK

- Nola sentitu da katagorria baso erdian galdu denean?
- Animaliek etxea aurkitzen lagundu diote. Arazoren bat duzunean laguntza eskatzen al duzu?
- Beldurra pasa zaionean eta lasaiago geratu denean katagorria pozik sentitu da. Lortu al duzu, inoiz, beldurra gainditu ondoren, ondo sentitzea?
- Laguntza eskatu behar duzunean edozeini eskatuko zenioke? Nori?
- Beldurra sentitzen dugunean, zer sentitzen dugu gure gorputzean (hanketan, sabelean, buruan, bizkarrean)?
- Zein egoeratan eskatu izan duzu laguntza?
- Zer sentitzen duzu egoera horretan?



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 Jaurlaritza; Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Saila. “Bizitzarako Gaitasunak eta Balioak. Bizikidetzeta eta Tutoretza. Lehen Hezkuntza”.

