

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

adimen

EMOZIONALA

lehen hezkuntza
1.go zikloa

6·8
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

egilea

Izaskun Garmendia Iturrioz

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 esperimendu eta ikastetxeen ekarpenekin hobetu nahi dugun proiektua da.

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

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

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

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

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

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

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

Mila esker ikastetxeetako zuzendaritzei, material hauen prestaketan inplikatu direlako:

- Tolosako Hirukide ikastetxea.
- Tolosako Laskorain ikastola.

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

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

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

José Ramón Guridi

Berrikuntzako eta Jakintzaren Gizarteko Departamentuko Diputatua

Hirukide Ikastetxeko lantaldearen eskerrak

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

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

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

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

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

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

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

AURREKARIAK

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

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

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

ZERGATIK DA GARRANTZITSUA ADIMEN EMOZIONALA GARATZEA?

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

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

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

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

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

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

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

Bestalde, kezagarria 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 teknika 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.

LEHEN HEZKUNTZARAKO HEZKUNTZA EMOZIONALAREN PROGRAMA

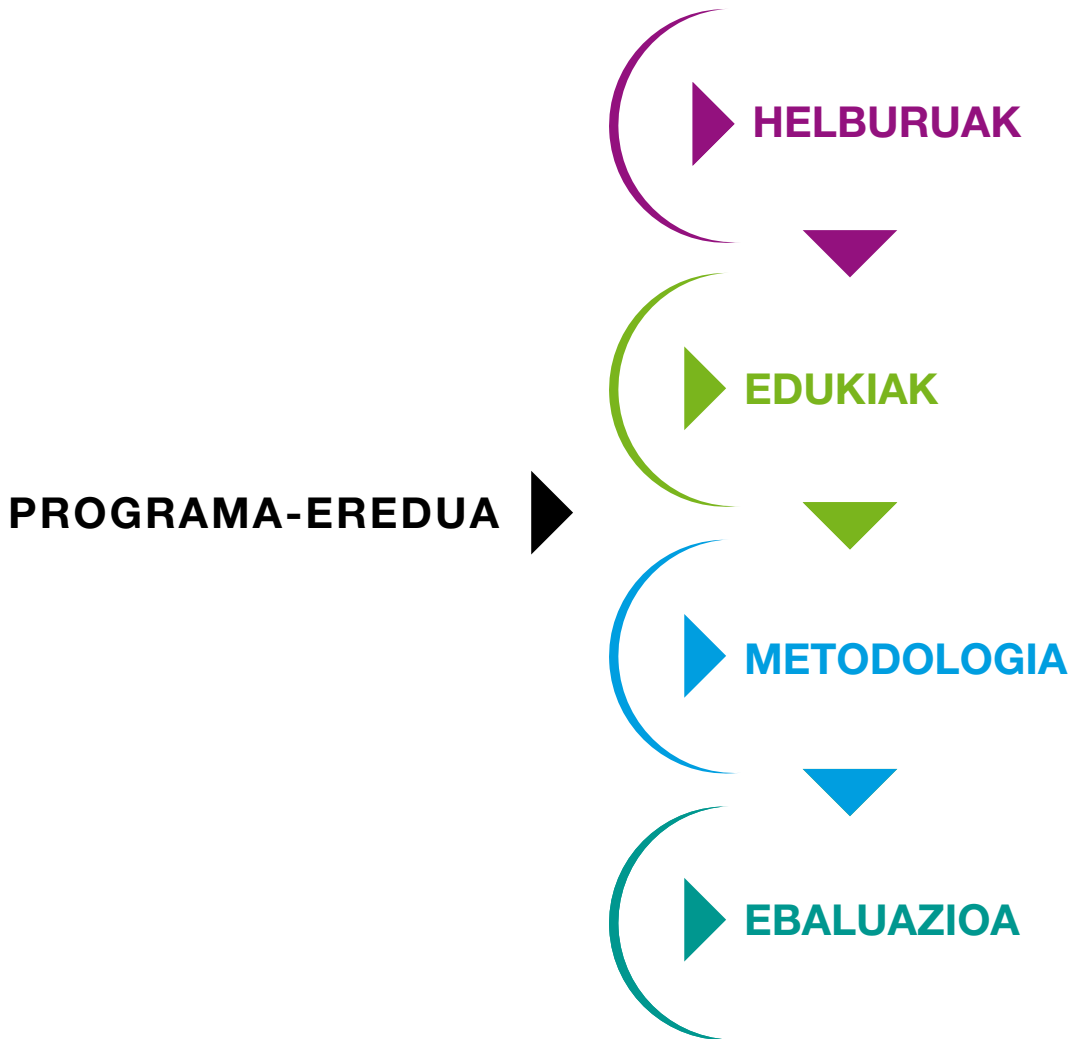
Programa esaten dugunean, hezkuntza-helburu baliagarriak lortzeko prestatzen den ekintza-plan sistematiko eta antolatua esan nahi dugu. Programa bidezko esku-hartzea, berezko esku-hartzea ez den estrategia da, jarraipenik izango ez duena, alegia.

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 eskaintzarekin, ebaluazioa oinarritzko alderdietako bat da.

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



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

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



HELBURUAK

HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURUAK (Bisquerra, 2000)

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

HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURU ZEHATZAK

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



HEZKUNTZA EMOZIONALAREN EDUKIAK

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

ESPERO DIREN ONDORIOAK

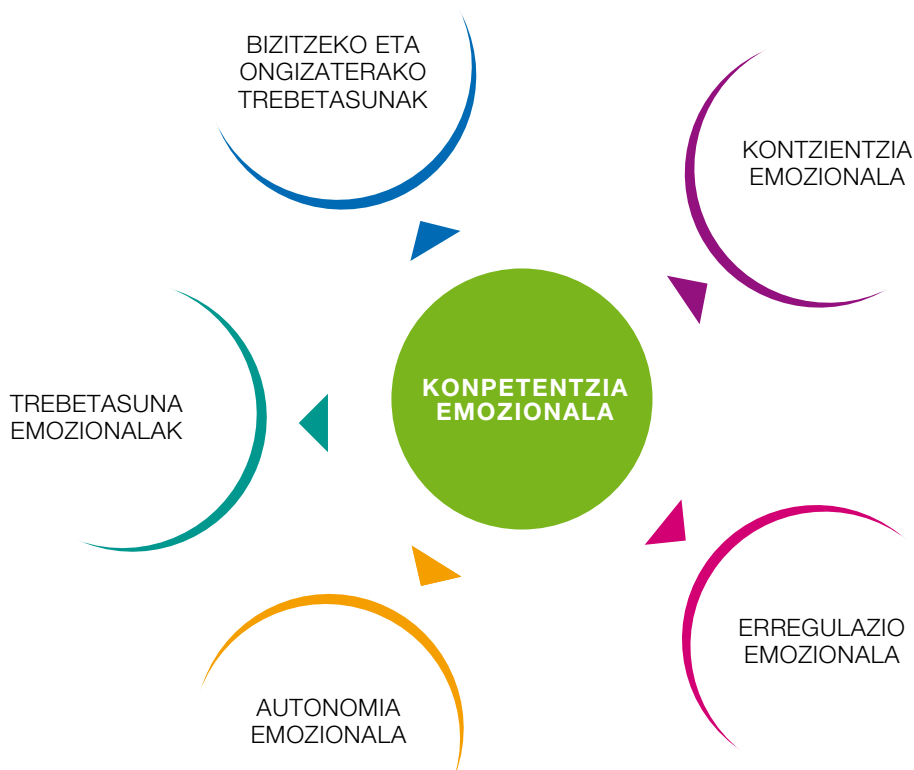
- Trebetasun sozial eta pertsonarteko harreman asegarri gehiago izatea.
- Norbere buruari kalte egiteko pentsamenduak izateko joera gutxitzea, eta autoestimua handitzea.
- Indarkeria eta eraso kopurua gutxitzea.
- Jarrera antisozial edo desegokia gutxitzea.
- Ikasleak gelatik gutxiago kaleratzea.
- Eraitza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

GAIAK

Hezkuntza emozionalaren jarduera-eremua bi zatitan bana dezakegu:

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

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



Lehen kompetentzia:

kontzientzia emozionalak honako alderdietan erreparatzen laguntzen digu:

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

Bigarren kompetentzia:

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

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

Hirugarren kompetentzia:

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

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

Laugarren kompetentzia:

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

Kompetentzia honen garapenak honako ondorio hauek ditu:

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

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

Bosgarren kompetentzia:

bizitzeko eta ongizaterako trebetasunak. Gizabanako guztion helburua zoriontsu izatea da eta horixe da, hain zuzen, burutzen ditugun ekintza guztien xedea (dimentsio emozionalean, ongizate subjektiboa delakoa). 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 (zoriontsu izan nahi du) baina ez dira konturatzen zoriontasuna aurkitzeko ez dela beharrezkoa gailurrera iristea, izan ere, gailurrera igotzen ari garen bitartean sentitu eta bizi behar baitugu zoriontasuna”.*

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

PROZEDURA METODOLOGIKOA

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

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

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

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

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

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

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

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



adimen EMOZIONALA

Kontzentzia emozionala NOR NAIZ NI?

HELBURUAK	JARDUERAK
Zer sentitzen dut?	Bikoteak aurkituko ditugu Emozio berrien argazkiak
Nolakoa naiz?	Bakarra eta berezia naiz Eteingabeak dantza
Egunero sentitzen dut emozio ezberdinak	Emozioak asmatuko ditugu Lorea
Nola ikusten naute besteek?	Nola ikusten naute? Nire poltsak
Nola ikusten naute besteek?	Nola ikusten naute? Nire poltsak

Emozioen erregulazioa NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

HELBURUAK	JARDUERAK
Emozioak boteretsuak dira	Botilak koloreztatuz Emozioen kartak
Emozioek lagundu edo kalte egiten digute	Semaforoa (1) Semaforoa (2)
Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?	Ezusteak Ordularia
Emozioak bideratzen ditut	Antzezpenak Gogoeta
Lasaitzen ikasten ari naiz	Egurrezko panpina Alfonbra magikoa

Autonomia emozionala GUSTUKO DUT NIRE BURUA

HELBURUAK	JARDUERAK
Baikorra naiz	Autoestimua indartzea, mezu negatiboari aurre egitea, pentsamendu ezkorrak baikor bihurtzeko gaitasuna izatea
Nire buruan konfiantza dut	Norbere burua maitatzea eta onartzea, norbere gaitasun eta mugak ezagutzea, talde baten partaide sentitzea
Gai naiz	Helburu eta erronkak izatearen garrantzia ulertzea, erabaki egokiak hartzeko urratsak ematea, zailtasunak gainditzeko gaitasuna lantzea
Nire iritzia dut	Autoestimua garatzea, gure burua bakarra eta errepika ezina dela jakitea
Nik erabakitzen dut	Erabaki egokiak hartzeko urratsak bakoitzaren nahiak eta iritziak azaltzeko gai izatea, besteen presioa gaindituz.





lehen hezkuntza

Bizitzeko trebetasunak BIZITZECO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Giza abileziak LAGUN ONA NAIZ		Bizitzeko trebetasunak BIZITZECO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK	
HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK
Entzuten dizut	Txandak errespetatuko ditugu Telegrama	Amesteko eskubidea dut	Gure ametsak lortzeko trebezia izatea, ametsko eskubidea dugula jakitea, ametsak lor daitezkeela jakitea
Ulerzen dizut	Trena Eskurik gabe	Lanerako ohitura	Egoera baten aurrean jokoera ezberdinak daudela jakitea, lanaren bitartez helburuak lor daitezkeela ikastea
Elkarrekin egiten dugu	Zizarea Eskuak elkartuz	Ohitura osasuntsuak	Oinarriko osasun-ohiturak hartzea, osasunari buruzko erabakiak hartzeko orduan, erantzukizunak gure gain hartzea
Hori ez zait gustatzen	Erantzun positiboa emango dugu Errespetua	Antolaketa eta txukuntasun ohiturak	Antolatzeko gai izatea, txukuntasunaren bidez pentsamendua sailkatzeko gai izatea, elkarlana, ordena eta autokontrola lantzea
Nire iritzia era egokian azaltzen dut	Erakustaldia Globoen jolasa	Laguntza jaso eta emateko ohitura	Laguntza jaso eta emateko ohitura lantzea
	Elkarrizketa baten txandak errespetatzea, norabide bakarreko komunikazioaren zailtasuna nabaritzea, entzutearen garrantziaz jabetzea		Denok ditugu ametsak Anderen oparia Maskota
	Besteen emozioak ulertzea, gureganako eta besteenganako konfiantza bultzatzea, desberdintasunez jabetzea		Igelen ipuina Zortearen txiringa Atsegin dut-ez dut atsegin
	Elkarlanean aritzen ikastea, lankidetzaren garrantziaz jabetzea		Piramidea Osasun-liburua
	Kritikak era positiboan egiten trebatzea, gure buruarekin dugun komunikazio positiboa bultzatzea		Nire lanaren plangintza Askaria Zapata-denda Puzlea
	Bakoitzak bere aukera egiteko eskubidea izatea, aukerak egiten trebatzea, eta norbere buruan konfiantza izatea		Zirkuitua Korapiloa



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

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

7.1. Helburu eta eraikinen aurkezpena.

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

7.2. Burutzen ari garen jarduera antolatu eta erregulatzea.

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

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

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

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

8. Iradokizunak:

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

EBALUAZIOA

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

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

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

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

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

Horretarako, bi tresna proposatzen ditugu

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

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

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

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

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

Jarraian, ebaluazio-galdeketa adibidea ikus dezakegu:

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

ALDERDI POSITIBOAK, ZAILTASUNAK ETA HOBETZEKO ERAK

IDATZ EZAZU SAIOARI BURUZKO ZURE IRITZIA

GARAPEN EMOZIONALA LEHEN HEZKUNTZAN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

balioa aintzatesten dute haurrek.

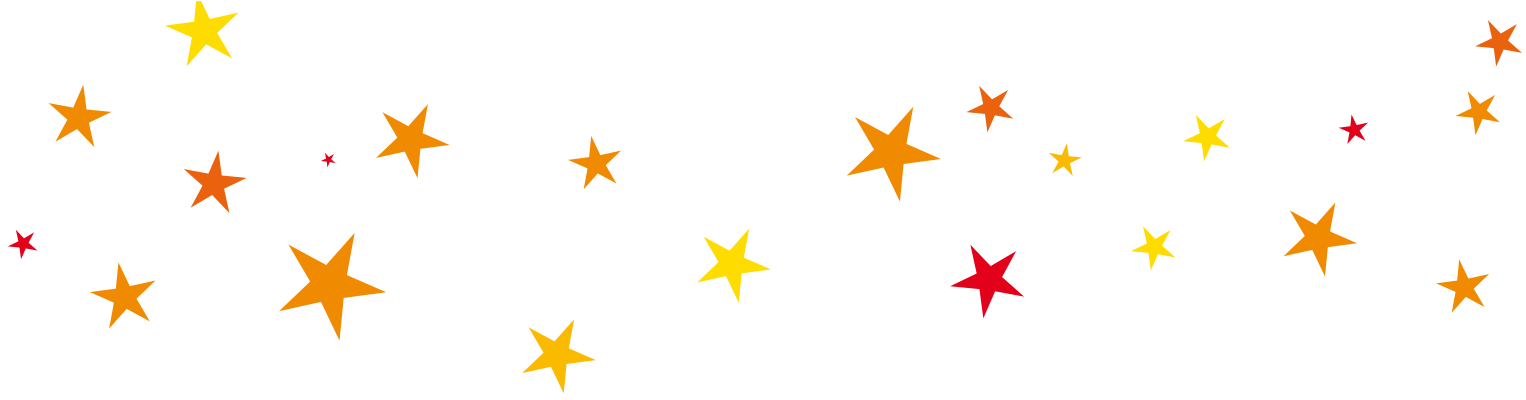
Hamaika urterekin, anibalentzia emozionala azaltzeko gai dira haurrak. Emozioak erregulatzeko gaitasuna bereziki garatzen dute etapa honetan.

AURRETIKO GOGOETAK

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

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

- Programaren garapenak arrakasta izan dezan, 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.



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

adimen

EMOZIONALA

lehen hezkuntza
1.go zikloa

6·8
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

AURKIBIDEA

1. NOR NAIZ? (KONTZIENTZIA EMOZIONALA)

1.1. Zer sentitzen dut?

1.1.1.- Bikoteak aurkituko ditugu	35 orr.
1.1.2.- Emozio berrien argazkiak	37 orr.

1.2. Nolakoa naiz?

1.2.1.- Bakarra eta berezia naiz	39 orr.
1.2.2.- Etengabeko dantza	41 orr.

1.3. Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

1.3.1.- Emozioak asmatuko ditugu	43 orr.
1.3.2.- Lorea	45 orr. (f)

1.4. Nola ikusten naute besteek?

1.4.1.- Nola ikusten naute?	47 orr. (f)
1.4.2.- Nire poltsak	49 orr.

2. NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK (EMOZIOEN ERREGULAZIOA)

2.1. Emozioak boteretsuak dira

2.1.1.- Botillak koloreztatuz	51 orr.
2.1.2.- Emozioen kartak	53 orr.

2.2. Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

2.2.1.- Semaforoa (1)	55 orr.
2.2.2.- Semaforoa (2)	57 orr. (f)

2.3. Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

2.3.1.- Ezustekoa	59 orr.
2.3.2.- Ordularia	61 orr.

2.4. Emozioak bideratzen ditut

2.4.1.- Antzezpenak	63 orr.
2.4.2.- Gogoetan	65 orr.

2.5. Lasaitzen ikasten ari naiz

2.5.1.- Egurrezko panpina	67 orr.
2.5.2.- Alfonbra magikoa	69 orr.

3. GUSTUKO DUT NIRE BURUA (AUTONOMIA EMOZIONALA)

3.1. Baikorra naiz

3.1.1.- Pentsamendu baikorra	71 orr.
3.1.2.- Kartak	73 orr.
3.1.3.- Kutxa magikoa	75 orr.
3.1.4.- Nire albiste positiboen aldizkaria	77 orr.

3.2. Nire buruan konfiantza dut

3.2.1.- Aulkien jokoa	79 orr.
3.2.2.- Besteak zorionsu egiten ditut	81 orr.
3.2.3.- Gauza asko egiten ditut	83 orr. (f)

3.3. Gai naiz

3.3.1.- Ahalegindu egingo naiz	85 orr. (f)
3.3.2.- Akatsak egiten ditugu	87 orr. (f)

3.4. Nire iritzia dut	
3.4.1.- Bakarra eta errepikaezina naiz	89 orr.
3.4.2.- Ez ditugu gauzak berdin ikusten	91 orr.
3.5. Nik erabakitzen dut	
3.5.1.- Nola jokatu zenuke?	93 orr.
3.5.2.- Atsegin zaidalako aukeratzen dut	95 orr.
4. LAGUN ONA NAIZ (GIZA ABILEZIAK)	
4.1. Entzuten dizut	
4.1.1.- Txandak errespetatuko ditugu	97 orr.
4.1.2.- Telegrama	99 orr.
4.2.- Ulertzen dizut	
4.2.1.- Trena	101 orr.
4.2.2.- Eskurik gabe	103 orr.
4.3. Elkarrekin egiten dugu	
4.3.1.- Zizarea	106 orr.
4.3.2.- Eskuak hartuz	107 orr.
4.4. Hori ez zait gustatzen	
4.4.1.- Erantzun positiboa emango dugu	109 orr.
4.4.2.- Errespetua	111 orr.
4.5. Nire iritzia era egokian azaltzen dut	
4.5.1.- Erakustaldia	113 orr.
4.5.2.- Globoen jolasa	115 orr.
5. NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ (BIZITZEKO TREBETASUNAK)	
5.1.- Amesteko eskubidea dut	
5.1.1.- Denok ditugu ametsak	117 orr.
5.1.2.- Anderren oparia	119 orr.
5.1.3.- Maskota	121 orr.
5.2. Lanerako ohitura	
5.2.1.- Igelen ipuina	123 orr.
5.2.2.- Zortearren txirringa	125 orr.
5.2.3.- Atsegin dut-ez dut atsegin	127 orr. (f)
5.3. Ohitura osasuntsuak	
5.3.1.- Piramidea	129 orr.
5.3.2.- Osasun-liburua	131 orr.
5.4.- Antolaketa- eta txukuntasun-ohiturak	
5.4.1.- Nire lanaren plangintza	133 orr.
5.4.2.- Askaria	135 orr.
5.4.3.- Zapata-denda	137 orr.
5.4.4.- Puzzlea	139 orr.
5.5. Laguntza jaso eta emateko ohitura	
5.5.1.- Zirkuitua	141 orr.
5.5.2.- Korapiloa	143 orr.

(f) Fitxa

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

lehen hezkuntza
1. go zikloa • 6 · 8 urte



adimen emozionala



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

1. NOR NAIZ?

1.1. Zer sentitzen dut?

1.1.1. Bikoteak aurkituko ditugu

Sarrera

Oso garrantzitsua da umeak bere sentimenduak eta emozioak identifikatzea eta horiei aurre egiteko tresnak ezagutzea. Emozio eta sentimendu ezberdinak daudela ikasiko dugu, hori ona eta aberatsa baita.

Helburuak

Emozio ezberdinak ezagutu eta identifikatzea.

Metodologia

Ikasle bakoitzari, sentimendu baten izena idatzita izango duen txartela emango diogu, hala nola: tristura, poza, beldurra edo maitasuna.

Emozio hauek errepikatuta egongo dira. Hau da, 20 ikasle badira, emozio bakoitzeko 5 txartel izango ditugu.

Ondoren, ikasleak tokatu zaion emozioa adierazi beharko du gorputz-atalak erabiliz.

Hori egin eta gero, bere emozio bera duen bikotea bilatu beharko du.

Hura topatzean, binaka jarriko dira eta emozioa elkarrekin adieraziko dute.

Bukatzeke, borobilean eseriko dira, eta ariketa egitean nola sentitu diren adieraziko dute.

Gustatu zaizue? Erraz egin duzue? Eta antzeko galderak egingo dizkiegu.

Baliabideak

Txartelak.

Iraupena

30 minutu.

NOR NAIZ?

Zer sentitzen dut?

Orientazioak

Kontuan izan behar dugu talde kopurua bakoitia denean taldeetako bat hiru ikaslez osatuko dela.

Ariketa egiten duten bitartean, komenigarria izango litzateke musika lasaia jartzea.

Ariketa honetan, ikasleei asko kostatzen zaie hausnarketa egitea; beraz, irakasleak ezinbesteko zeregina izango du galderak eginez, ikasleak entzunez...



NOR NAIZ?
Zer sentitzen dut?

1.1.2. Emozio berrien argazkiak

Sarrera

Norbere eta besteen emozioak identifikatzea adimen emozionala garatzeko lehen pausoa da. Horregatik, gure hiztegi emozionala eratu eta hedatu egin beharko genuke.

Helburuak

- Sentimenduei eta emozioei era positiboan aurre egitea.
- Argazki ezberdinak ikusiz, zenbait sentimendu eta emozio ezagutzeko eta sentitzeko gai izatea.

Metodologia

Saioa burutu baino lehenago, irakasleak argazki batzuk aukeratuko ditu edo ikasleei etxetik ekartzea proposatuko die.

Emozio desberdinak adierazten dituzten argazkiak erakutsiko dizkiegu ikasleei eta beraiekin komentatuko ditugu. Hau da, argazki bakoitzak zein emozio adierazten duen adieraziko dugu, eta denei argazki berak emozio bera sortarazi dien galdetuko diegu.

Ondoren, emozio bakoitza gorputzeko zein ataletan sentitzen duten eta nola adierazten duten azalduko dute (nazka, adibidez).

Bukatzeko, horma-irudiak egin daitezke emozioak taldetan sailkatuz.

Baliabideak

Argazkiak

Iraupena

60 minutu

NOR NAIZ?

Zer sentitzen dut?

Orientazioak

Ariketan edozein argazki talde erabil daiteke (jaki ezberdinen irudiak erakutsiko dizkiegu eta hauek sortarazten dizkien emozioak komentatuko ditugu).

Psikomotrizitate gela egokia da ariketa egiteko, giro lasaia eta irekia eskaintzen baitu. Aldi berean, musika jartzea edo argiak itzaltzea ere komenigarria izan daiteke.



NOR NAIZ?

1.2. Nolakoa naiz?

1.2.1. Bakarra eta berezia naiz

Sarrera

Gure burua ezagutzeak besteak ezagutzen laguntzen digu. Gure burua maitatu eta ulertzeak besteak ulertu eta maitatzera bideratzen gaitu.

Helburuak

- Norbere burua ezagutzea eta maitatzea.
- Paregabeak eta desberdinak garela konturatzea eta onartzea

Metodologia

Ikasleei beraien argazki bat ekartzea eskatuko diegu. Gorputz osoko argazkia izan beharko da. Bakoitzak, bere argazkian oinarrituz, nolakoa den idatziko du, bere ezaugarri fisikoak kontuan hartuz (begiak, sudurra, eta abar).

Ondoren, ikasle bakoitzak izaera aldetik dituen ezaugarriak aipatuko ditu. Horretarako, irakasleak ezaugarri jakin batzuk idatziko ditu arbelean: eskuzabala, lagun ona, alaia...

Talde handian gure arteko ezberdintasunei buruz hitz egingo dugu, guztiak ezberdinak garela eta gutako bakoitza bakarra dela kontuan hartuz. Zer gertatuko litzateke denok berdinak izango bagina? Bukatzeko, ikasle bakoitzak bere alderdi on bat aipatuko dio ezkerrean duen ikasleari.

Bukatzeko, ikasle bakoitzak bere alderdi on bat aipatuko dio ezkerrean duen ikasleari.

Baliabideak

- Fitxa.
- Margoak.

Iraupena

60 minutu.

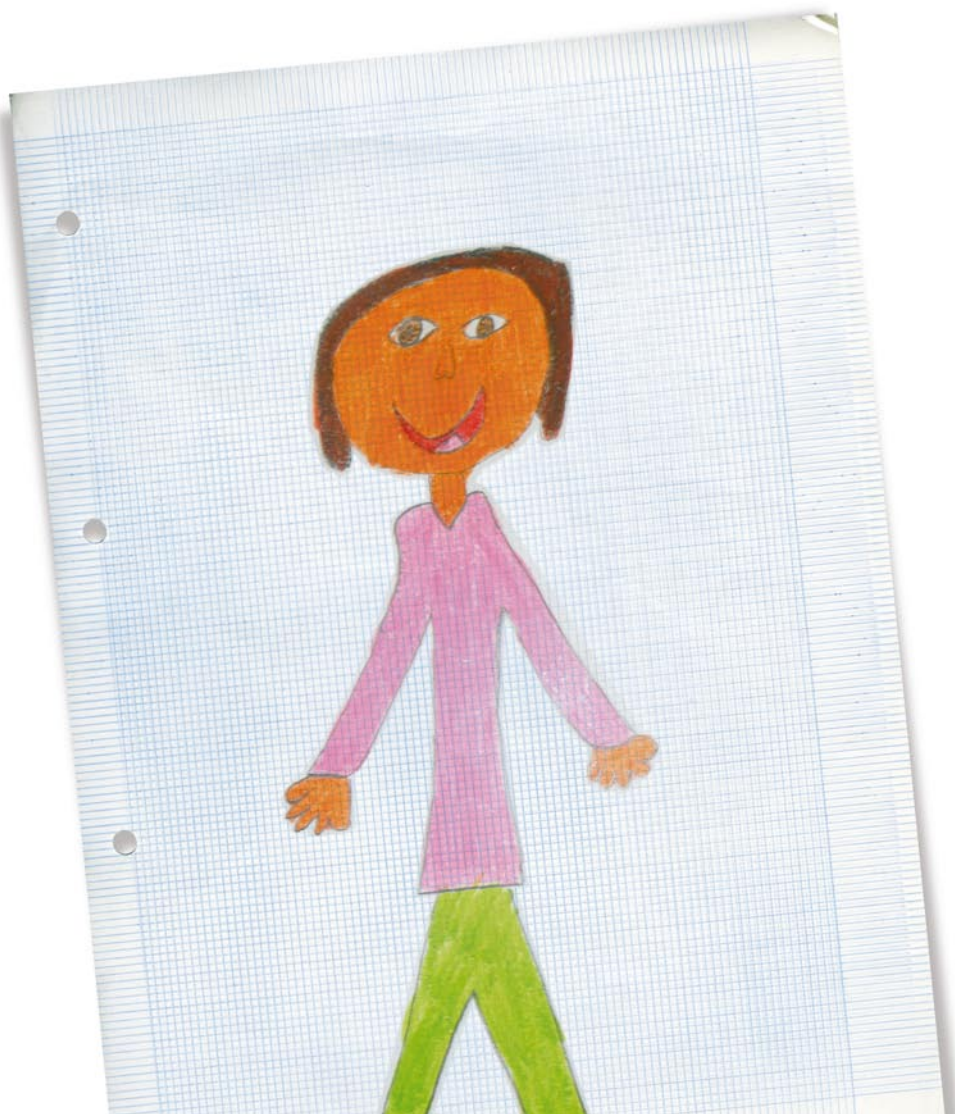
NOR NAIZ? Nolakoa naiz?

Orientazioak

Etiketrik ekartzeko eskatu arren ikasleren batek argazkirik ekartzen ez badu, irakasleak bere gorputzaren marrazkia egingo du.

Hausnarketa prozesuan, irakasleak gure burua maitatzearen garrantzia azpimarratu beharko luke. Gure ingurukoek garenagatik maite gaituzte, eta ez egiten dugunagatik.

Komenigarria da irakasleak bere burua eredu gisa adieraztea, ariketan laguntzeko. Garrantzitsua da, bestalde, irakasleak gelan duen kokapena, hau da, borobilean partaide gisa jardutea.



NOR NAIZ?
Nolakoa naiz?

1.2.2. Etengabeko dantza

Sarrera

Gure burua maitatzeak eta ulertzeak besteak ulertzea eta maitatzea laguntzen gaitu.

Helburuak

- Norbere burua ezagutzea eta maitatzea.
- Paregabeak eta desberdinak garelako konturatzeko eta onartzea.

Metodologia

Irakasleak musika jarriko duela esango die ikasleei. Musika entzutean dantzatzen hasiko dira ikasleak, musikaren erritmoa mantenduz.

Une jakin batean, irakasleak ezaugarri bat esango du ozenki, hala nola: *ilehoriak, martxoan jaio direnak, iluntasunari beldurra diotenak, kirolari onak*, eta abar. Une horretan irakasleak musika itzaliko du eta ezaugarri hori dutenak irakaslearen eskuinean jarriko dira. Beste guztiak geldirik geratuko dira beren tokian. Berrito musika piztu eta ikasleak dantzatzen hasiko dira, irakasleak hurrengo ezaugarria aipatu arte. Bukatzeko, borobil batean jarriko gara, atera diren ezaugarriez hitz egingo dugu eta ikasleei besteren bat bururatu zaien galdetuko diegu.

Baliabideak

- Kasetea.
- Zinta.

Iraupena

30 minutu.

Orientazioak

Musika aukeratzeko orduan, komenigarria da musika alaia eta ezaguna erabiltzea. Oztoporik gabeko gela erabili beharko genuke ariketa egiteko.

NOR NAIZ?
Nolakoa naiz?

Irakasleak kontuan hartu behar du ikasle guztiek parte hartu beharko dutela ariketan, hau da, ezaugarri ezberdinak aipatu beharko dituela.



1.3. Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

1.3.1. Emozioak asmatuko ditugu

Sarrera

Sentimenduak bihotzeko biztanleak dira, pentsamenduak buruko biztanleak diren bezala. Gorputzak eta bihotzak bat egiten dute, eta beraz, gorputzaren bidez emozio ezberdinak sentitu eta adierazten ditugu.

Helburuak

- Besteen emozioez eta sentimenduez jabetzea.
- Gorputzaren hizkuntzaz jabetzea.

Metodologia

Egoera hauek edo beste batzuk hartuko ditugu kontuan:

- *Denbora luzez aritu zara etxeko lanak egiten, eta gero, lan horien bila joan zarenean, norbaitek apurtu egin dizkizula konturatu zara.*
- *Zure familiako norbait oso gaixorik dago.*
- *Bakarrik geratu zara etxean.*
- *Gurasoekin bidaiatzera zoaz.*

Egoerak kartulina ezberdinetan idatzi, moztu eta kaxa batean sartuko ditugu. Ondoren, ikasleak kaxatik kartulina bat aterako du ausaz, eta aurpegia eta gorputza erabiliz, mimika eginez, egoera hori antzeztuko du. Bitartean, beste ikasleek asmatu egin beharko dute antzezten ari den egoera hori. Asmatzen duenak txanda hartu eta hurrengo egoera antzeztuko du. Bukatzeko, borobil batean, egoera ezberdinez hitz egingo dugu. Zer sentitu duten, zer nolako emozioak sortu dizkien eta abar galdetuko diegu.

Baliabideak

- Papera.
- Arkatza.
- Kutxa.

NOR NAIZ?

Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Zenbat ikasle dauden, beste hainbat egoera prestatu beharko genituzke, antzezpenak banaka egingo baditugu. Taldeka egiten baditugu, berriz, lau ikaslek osaturiko taldeak izango dira. Sormena bultzatuko dugu, orientazioak argi erakutsiz eta egin ezin dena bakarrik aipatuz.



NOR NAIZ?

Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

1.3.2. Lorea (nire buruarekin pozik egon naiteke)

Sarrera

Orain arte emozioak sentitu ditugu, eta emozioen hiztegia sortzen ari gara. Hurrengo pausoa gure emozioez hitz egitea izango da: *Zein egoeratan sentitzen dut emozio hau edo beste hau? Zein jokabide sortarazten dit horrek niri eta besteei?*

Helburuak

- Sentimenduak adierazteko gai izatea.
- Denok antzeko sentimenduak ditugula konturatzea.

Metodologia

Irakasleak musika alaia jarriko du gelan. Ikasleei zer nolako emozioa sortarazi dien galdetuko die. Kasu honetan, alaitasuna izango da. Ondoren, irakasleak ikasleei galdetuko die pozik daudenean emozio hori gorputzaren bidez nola adierazten duten. Ikasle bakoitzak, lore baten marrazkia duen kartulina batean, lorearen erdian “pozik” hitza idatziko du. Ondoren, petalo bakoitzean idatziko du noiz edo zein egoeretan sentitzen diren pozik. Borobilean eseriko gara, eta ikasle bakoitzari bere lorean idatzi duena ozenki irakurtzeko aukera emango diogu. Bukatzeko, lorea apaindu eta zintzilika dezakegu.

Baliabideak

- Lorea.
- Margoak.
- Guraizeak.

Iraupena

60 minutu.

NOR NAIZ?

Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

Orientazioak

Beste musika bat erabilia, beste sentimendu batzuk sortarazi ditzakegu: lotsa, beldurra... Lore ezberdinak osatuz, sentimendu ezberdinak elkartuz, liburuxka bat egin dezakegu. Lorearen petaloetan ateratako erantzun guztiak onartuko ditugu, ikasleek ideia guztiak errespetatu behar direla ikus dezaten.



1.4. Nola ikusten naute besteek?

1.4.1. Nola ikusten naute?

Sarrera

Autoezagutza lantzeko, gure alde positiboak eta baikorrak baloratzea ezinbestekoa da, eta baita gure ahulguneak antzematea ere. Horretarako, besteen iritzia kontuan hartu eta konparaketaren bidez gure ezaugarriak finkatzen ditugu.

Helburuak

- Gure buruaren ezagutza garatzea besteen iritziaren bitartez.
- Norbere ezaugarri positiboak baloratzea.
- Behaketaren gaitasuna lantzea.

Metodologia

Irakasleak ezaugarrien fitxa bana emango dio ikasle bakoitzari. Fitxak ezaugarri ezberdinak adieraziko ditu, eta ezaugarri bakoitzaren ondoan dagokion marrazkia izango du. Fitxan, ikasle bakoitzak bere izena jarriko du eta irakasleak bizkarrean zintzilikatuko dio zeloa erabiliz.

Ikasleak sakabanatu egingo dira gelan, boligrafoa eskutan dutela. Ondoren, ikasle bakoitzak ezaugarri adierazgarriena X batekin markatuko die beste ikasleei bizkarrean daramaten fitxan. Honela jarraituko dugu ikaskide guztien fitxek X bat izan arte. Fitxa beteta dutenean, borobil batean jarriko gara eta bost minutu emango dizkiegu idatzi dietena ikus dezaten. Bukaeran, gogoeta egingo dugu: Zertaz konturatu naiz? *Gustatu al zait? Zer da nire ikaskideek niri jartzea nahiko nukeena eta jarri ez didatena? Lagunek ni naizen bezala ikusten naute?*

Baliabideak

- Arkatza.
- Kartulinazko fitxak, 50x30 zentimetrokoak.
- Zeloa.

Iraupena

60 minutu.

NOR NAIZ?

Nola ikusten naute besteek?

Orientazioak

Aukeratutako ezaugarri guztiak positiboak izan behar dira. Ariketa argi azaldu behar zaie ikasleei, emozioen marrazkiak erabiliz. Irakasleak erne egon beharko du ikasle bakoitzak besteari X bakarra idatziko diola eta, aldi berean, guztiei idatzi dietela ziurtatzeko. Espazioaren antolaketa ere garrantzitsua izango da, oztoporik gabeko espazioa izango delarik komenigarriena.



NOR NAIZ?

Nola ikusten naute besteek?

1.4.2. Nire poltsak

Sarrera

Aurreiritziak eta estereotipoa era desegokian erabiltzen ditugunean, autoezagutza eta besteen ezagutza oztopatzeko arrisku handiagoa izaten dugu. Hori ekiditeko, estereotipo nahiz aurreiritziak zuzen erabiltzen ikasi behar dugu.

Helburuak

- Norbere sentimenduak azaltzea.
- Aurreiritzi eta estereotipoen erabilpenak okerrera eraman gaitzakeela ohartaraztea
- Besteek gutaz pentsatzen dutena ezagutzea.

Metodologia

Irakasleak edozein motatako jostailuak ekarriko ditu gelara, poltsa batean. Ikasleei zera galdetuko die: *Ba al dakizue barruan zer dagoen? Kanpokoa ikusita barruan dagoena asma al daiteke?*

Ondoren, ikasleek poltsa deskribatuko dute, eta barruan dagoena asmatu beharko dute. Banaka, ikasleek poltsan esku bat sartu eta ukitzen ari direna asmatzen saiatuko dira. Bukatzeko, borobil batean eseri eta poltsari buelta emango diogu, eta orduan frogatuko dute hurrek asmatu ote duten. Galdera hau erabiliz, hausnarketa bultzatuko dugu: *Ohartu al zarete batzuetan kanpotik era jakin batekoak garela eta barrutik ezberdinak garela?*

Baliabideak

- Kaxa bat.
- Jostailu txiki bat.
- Paperezko poltsa bat.
- Aldizkariak.
- Guraizeak, kola, margoak.

NOR NAIZ?

Nola ikusten naute besteek?

Orientazioak

Ariketa egiteko beste aukera bat dago: paperezko poltsak eta aldizkariak banatuko ditugu.

Ikasleek poltsak edertu beharko dituzte aldizkarietako argazkiak erabiliz, beren burua nola ikusten duten kontuan hartuz. Hau da, alaiak direla uste badute, alaitasuna islatzen duten argazkiak aukeratuko dituzte.

Ondoren, irudiak poltsan itsatsiko ditugu eta, bukatzeko, ikasleek poltsak trukatuko dituzte.

Bukatzeko, eta borobilean, ikaskideei buruzko gauza berriak ikasi dituzten galdetuko diegu eta alderdi horiek landuko ditugu.



2. NIK GIDATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.1. Emozioak indartsuak dira

2.1.1. Botilak koloreztatuz

Sarrera

Uneoro adierazten ditugu emozioak, baina intentsitate ezberdinarekin adierazi ohi ditugu. Adierazten ditugun emozioek ondorio onak edo txarrak izan ditzakete bai gure buruarentzat, baita besteentzat ere. Emozioen intentsitatea erregulatzeak bizitza kontrolpean izaten laguntzen digu.

Helburuak

- Emozio bakoitzak intentsitate desberdinak dituela jabetzea.
- Denok emozio berdinak sentitzen ditugula ikastea.
- Intentsitate desberdinak sortarazten dituen egoerak aztertzea.

Metodologia

Emozioak aukeratuko ditugu (oinarrizko emozioak: haserrea, poza, tristura...) eta kolore jakin bat emango diogu emozio bakoitzari. Ondoren, emozio horietako bat aukeratuko dugu, haserrea adibidez (kolore beltza emango diogu); gela lau taldetan banatuko dugu eta bakoitzari botila bat ur emango diogu. Talde bakoitzak margo tanta batzuk botako ditu botilan, kolore intentsitate desberdinak lortuz. Borobilean eseriko gara eta denon artean komentatuko dugu botila ezberdinek kolore intentsitate ezberdina dutela, eta hori bera gertatzen dela emozioekin. Hau da, denok sentitzen ditugula emozioak, baina intentsitate desberdinekin.

Bukatzeko, orri bana entregatuko diegu ikasleei, eta emozio intentsitate hori zein egoeratan sentitzen duten idatziko dute. Bukatzen dutenean, elkarrekin komentatuko dugu.

NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak indartsuak dira

Baliabideak

- Botila.
- Ura.
- Margoa.
- Orria.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Ariketa edozein emoziorekin egin daiteke. Haur bati emozio intentsitate handiak sortarazten dizkion egoera berak beste bati emozio intentsitate txikia sortaraz diezaiokeela konturatuko dira ikasleak.



NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak indartsuak dira

2.1.2. Emozioen kartak

Sarrera

Intentsitate eta balorazioaren arabera, emozio bat edo beste sentituko dugu. Oso garrantzitsua da familia bereko emozio ezberdinak antzematea, emozio horien intentsitatearen arabera. Hau izango da gure emozioak erregulatzeko lehen pausoa, emozioak identifikatzea, eta izena jartzea.

Helburuak

- Emozioen hiztegia aberastea.
- Emozioen intentsitateez jabetzea.

Metodologia

Irakasleak ondorengo emozioen kartak egingo ditu intentsitate ezberdina emanez: beldurra, tristura, maitasuna eta alaitasuna.

BELDURRA	TRISTURA	MAITASUNA	ALAITASUNA
Kezka	Pena	Konfiantza	Poza
Sustoa	Bakardadea	Segurtasuna	Kontentu
Egonezina	Egonezina	Laguntasuna	Gustua
Angustia	Pesimismoa	Onarpena	Esker ona

Gelan kartak banatuko ditugu eta ikasleen zeregina familiak osatzea izango da, emozio bakoitzari dagozkion kartak bilduz. Haurrak lauko taldetan elkartuko dira. Talde bakoitzari karta joko bat banatuko dio irakasleak, eta familien karten jokoan erabiltzen diren arauak jarraitu beharko dituzte. Karta guztiak banatuko dira. Banatu duenaren eskuinean dagoenak hasiko du jokoa, eta edozein jokalariri eskatu ahal izango dizkio (banan-banan) familia bat osatzeko behar dituen kartak.

NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak indartsuak dira

Familia bateko karta bat eskuratzeko, ikasleak familia horretako kartaren bat izan beharko du eskuan. Eskatu eta asmatzen badu (lagunak karta hori baldin badu eman egingo dio), huts egin arte jarraituko du eskatzen (lehengo jokalaria edo berak nahi duenari). Huts egiten duenean (lagunak karta hori ez badu), txanda pasako dio karta eskatu dion azken jokalaria, eta honek jarraituko du jokoan.

Familia bat osatzen denean, mahai gainean utzi beharko da. Familia guztiak osatzen direnean, karta gehien lortu dituenak irabaziko du (ez familia gehien lortu dituenak).

Iraupena

60 minutu.

Baliabideak

Kartak

Orientazioak

Nahi ditugun emozioak erabil ditzakegu. Bestalde, memoriaren jokia ere baliagarria da gai hau lantzeko.,

laguntasuna

angustia



konfiantza

pesimismoa

egonezina

NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.2. Emozioek lagundu egiten gaituzte

2.2.1. Semaforoa (1)

Sarrera

Gertakizun baten aurrean sentitzen ditugun emozioak erregulatzea oso garrantzitsua da, izan ere, gure erreakzioak kaltegarriak izan daitezke bai guretzat eta baita besteentzat ere. Kontuan izan behar dugu emozioak erregulatu ahal izateko horiek menperatzen ikasi behar dugula eta era egokian adierazteko gai izan behar garela.

Helburuak

- Emozioak modu egokian bideratzen ikastea.
- Emozioak identifikatzea.
- Bizi ditugun emozioak onartzea.
- Erantzunik egokiena aztertzea eta baloratzea.
- Emozioak erregulatzea.

Metodologia

Ikasle bakoitzak kontrola galarazi dion egoera baten berri emango du. Horretarako, irakasleak egoera hauek adieraziko ditu:

- *Futboleko jolasten ari gara eta gu baino handiagoak diren ikaskideek futbol zelaia kendu nahi digute.*
- *Ilaran nago eta lagun bat nire postua kendu nahian dabil.*
- *Irakasleak zerbait galdetu dit gelan, eta akats egin dudanez, ikaskideek barre egin dute.*

Ondoren, denon artean egoera bat aukeratu eta aztertu egingo dugu. Irakasleak kartulinazko hiru borobil izango ditu: gorria, laranja eta berdea.

NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioek lagundu egiten gaituzte

Borobil gorria altxatzean, emozioa identifikatu beharko dugu, hau da: *Zer sentitu dut egoera horren aurrean?*

Borobil laranja altxatzean, berriz, hausnarketa egingo dugu: *Zerk jarri du horrela?*

Borobil berdea altxatzean, inori kalte egin gabe emozioak adierazteko modu egoki asko daudela jakinaraziko diegu haurrei.

Adibidez: *Futbolean jolasten ari gara...*

- Borobil gorria: *Haserrea sentitzen dut.*
- Borobil laranja: *Gu ari ginelako jolasten; zergatik utzi behar diogu jolasteari.*
- Borobil berdea: *Denok jolastuko gara elkarrekin. Futbol zelaia zatitu egingo dugu. Egun bakoitzean talde bat jolastuko da.*

Baliabideak

- Kartulina.
- Koloreak.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Agresibitatea antzematen dugun guztietan egin dezakegu ariketa hau; oso aproposa da lehenengo mailako haurrekin egiteko.

NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioek lagundu egiten gaituzte

2.2.2. Semaforoa (2)

Sarrera

Gertakizun baten aurrean sentitzen ditugun emozioak erregulatzea oso garrantzitsua da, izan ere, gure erreakzioak kaltegarriak izan baitaitezke bai guretzat eta baita besteentzat ere. Kontuan izan behar dugu emozioak erregulatu ahal izateko horiek menperatzen ikasi behar dugula eta era egokian adierazteko gai izan behar garela.

Helburuak

- Emozioak era egokian bideratzen ikastea.
- Emozioak onartzea.
- Emozioak erregulatzea.

Metodologia

Ikasle bakoitzak kartulinazko bi semaforo egingo ditu: semaforo gorria eta semaforo berdea. Ondoren, borobil batean, zenbait egoera azalduko dizkiegu ikasleei, eta arbelean idatziko ditugu. Honakoak izan daitezke egoerak:

- *Nire anaiak jostailua kendu dit eskatu gabe.*
- *Nire anaiak barre egin dit.*
- *Amak nireak diren paper batzuk bota dizkit zakarrontzira.*
- *Nire lagunak ez dit baloiarekin jolasten uzten.*

Egoera horien aurrean jokatzeko alternatiba ezberdinak aipatuko dituzte. Desegokiak badira, semaforo gorria altxatuko dugu, eta egokiak badira, berriz, semaforo berdea. Arbelean, egoera jakin baten aurrean jokatzeko pentsa ditzakegun alternatiba egoki guztiak jarriko ditugu denon artean, aukera desberdinak daudela ohar daitezen. Alternatiba desegokiak baztertu egin behar ditugu, guretzako kaltegarria dela azpimarratuz.

NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioek lagundu egiten gaituzte

Baliabideak

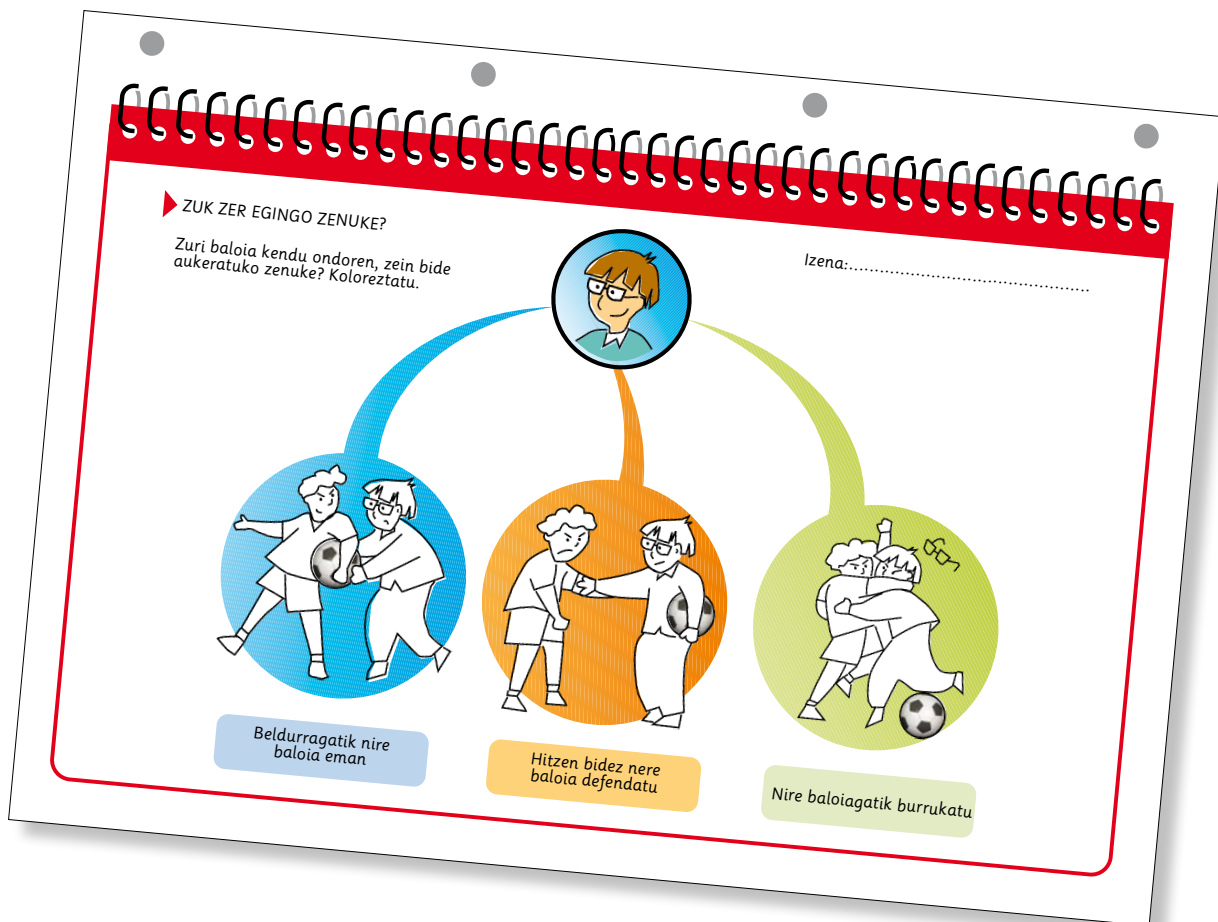
- Kartulina.
- Margoak.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Ariketa hau bigarren mailan egiteko da aproposa. Egoera egokiak kartulinatan marraztu edo idatz daitezke, eta baita gelako horretan itsatsi ere.



NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.3. Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

2.3.1. Ezustekoa

Sarrera

Askotan iruditzen zaigu emozio asko edo emozio horiek eragiten dizkiguten erantzun edo jokabideak aldatu edo kontrolatzeko modurik ez dagoela, ezer ez dagoela gure esku. Ariketa honekin zera erakutsi nahi diegu, badutela zer eginik, jokabideen erantzule direla. Estimulu bati ez dagokio derrigorrez erantzun posible bakarra, norbera nolakoa den ere oso garrantzitsua da estimulu hori interpretatu eta erantzuna ematerakoan.

Helburuak

- Inpulsibotasuna kontrolatzea.
- Emozio ezberdinak ditugula onartzea.
- Erregulatzeko modu desberdinak identifikatzea.
- Emozio intentsuak sentiarazten dizkiguten egoerak antzematea.

Metodologia

Haurrak ahoz gora etzango dira lurrean. Ondoren, begiak itxita eta lasai daudenean, irakaslea haur artean pasa eta emozio ezberdinak sortaraziko dizkie:

- Kilimak eginez.
- Luma batekin ukituz.
- Txirula joaz.
- Danbor bati gogor eraginez.
- Eta abar.

NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

Ikasleek begiak itxita mantentzea eta lasai egotea lortu behar dute. Bukatzeko, borobilean eseriko gara eta ariketaren hausnarketa egingo dugu, emozioak kontrolatzea lortu duten eta asko kostatu ote zaien jakiteko.

Baliabideak

- Luma.
- Danborra.
- Txirula.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Ariketa honen bidez, sentitzen dituzten emozioei aurre egiten ikasiko dute; espero ez diren emozioak sentitu arren eta emozio horien intentsitatea ezberdina izan arren, ahal den neurrian lasai egoteko gai izan behar dira.

Ariketa hau ikasturtean zehar behin baino gehiagotan egitea komeni da, ikasleen bilakaera frogatu ahal izateko. Gela handia erabili beharko genuke, oztopo gutxikoa, argi gutxi, eta lasaitasuna sortu beharko genuke.

NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

2.3.2. Ordularia

Sarrera

Gure emozioen kontrola dugunean hobeto sentitzen gara, erabaki egokiagoak hartzen ditugu eta besteen lana hobeto baloratzen dugu. Hau da, modu egokian jokatzen dugu.

Helburuak

- Inpulsibotasuna kontrolatzea.
- Emozio ezberdinak ditugula onartzea.
- Erregulatzeko modu desberdinak identifikatzea.

Metodologia

Irakasleak segundo-orratza duen erlojua izango du. Ikasleek borobil bat egingo dute eta irakasleak esandakoan begiak itxiko dituzte, txandaka. Ikasle bakoitzak 60 segundo noiz pasatzen diren asmatu beharko du. Irakaslea ikasleari begiak itxeko agindua ematen dionetik aurrera hasiko da kontatzen. Ikasleak “stop” esaten duenean, irakasleak ordularia erakutsiko dio eta iritsi den edo pasa egin den jakingo du. Prozesu hori bera egingo dugu ikasle bakoitzarekin. Bukatzeko, borobilean eseriko gara eta hausnarketa bultzatuko dugu, honelako galderak eginez: *Lortu al duzue minutura iristea? Zein estrategia erabili duzue asmatzeko? Zergatik ez dugu lortu?*

Baliabideak

Ordularia.

Iraupena

Minutu bat ikasle bakoitzarekin.

Orientazioak

Ariketa honek inpulsibotasuna erregulatzeko balio digu, ikasleak oso inpulsiboak izan baitaitezke adin honetan. Komenigarria da ariketa behin baino gehiagotan errepikatzea

NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

onera egiten duten ikusteko. Ikasle bakoitzaren barneko erritmoa ezagutzeko ariketa polita izan daiteke, eta irakasleari oso ballagarria izango zaio ikasleen inpultsibotasuna antzemateko.

Ariketa lehenengo mailaren bukaeran egitea komeni da, ikasleek zenbatzeko trebetasuna ordurako nahiko ondo barneratuta izango dutelako.



NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.4. Emozioak bideratzen ditut

2.4.1. Antzezpenak

Sarrera

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

Helburuak

- Pentsamendu baikorrak eta negatiboak bereiztea.
- Egoera guztietatik zerbait positiboa atera dezakegula ulertzea.

Metodologia

Ikasle bakoitzak bi kartulina izango ditu: bietako batean eguzkia marraztuko dute, eta bestean, laino bat. Gero, irakasleak egoera ezberdinak azalduko ditu:

- *Ez dute nirekin jolastu nahi.*
- *Mahai-jokoetara jolastuko gara.*
- *Lan hau oso zaila da, ezingo dut egin.*

Ikasleak taldetan banatuko dira eta egoera desberdinak antzeztuko dituzte. Egoera horiekin pentsamendu positiboak edo negatiboak sentituko dituzte.

Antzezpen bakoitza bukatzean, ikasle bakoitzak egoeraren balorazioa egingo du: Positiboak direnean, eguzkiaren marrazkia duen txartela altxatuko dute eta negatiboak direnean, berriz, lainoaren txartela.

Antzezpenak bukatzean, borobilean eseriko gara eta pentsamendu ezkorrak sortarazi dizkien egoeren zerrenda egingo dugu. Ondoren, pentsamendu negatiboak positibo bihurtu daitezkeela ohartuko gara. Adibide hauek erabiliko ditugu horretarako:

NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak bideratzen ditut

- Ez dute nirekin jolastu nahi..... Beste lagun batzuegana joango naiz.
- Lan hau oso zaila da, ezingo dut egin..... Lana egiten saiatuko naiz.
- Euria egiten badu ezingo dugu baloiarekin jolastu... Mahai-jokoetara jolastuko gara.

Baliabideak

Eguzkia eta lainoaren txartelak.

Iraupena

60 minutu

Orientazioak

Oso garrantzitsua da agerian uztea edozein gauzari alde positiboa aurki diezaiokegula eta hori eginez gure bizimodua erraztu egiten dugula.



NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak bideratzen ditut

2.4.2. Gogoetan

Sarrera

Pentsamendu positiboek ongi sentiarazten gaituzte eta pentsamendu negatiboek, berriz, gaizki. Egoera beraren aurrean, irtenbide ezberdinak daude eta bata edo bestearen alde egitea gure jarreraren menpe dago. Jarrera positiboa badugu, bizimodu lasaiagoa eta zoriontsuagoa izango dugu.

Helburuak

- Pentsamendu baikorrak eta negatiboak bereiztea.
- Egoera guztietatik zerbait positiboa atera dezakegula ulertzea.

Metodologia

Irakasleak honako egoera azalduko die ikasleei: *Ume batek ez dio beste bati berarekin jolasten uzten*. Egoera denon artean aztertuko dugu hainbat alderdi kontuan hartuz: alde batetik, egoera horrek sortarazten dien emozioa aztertuko dugu, zer sentitzen duten galdetuz. Bestetik, egoera horri aurre egiteko aukerak ikusiko ditugu. Adibidez:

Egoera: *Ez dit jolasten uzten*

Emozioa: *Triste nago*

Erantzun posibleak:

- *Beste lagun batzuegana joango naiz.*
- *Negarrez hasiko naiz.*
- *Baztertu egingo naiz.*

Egoera ezberdinak aztertu ondoren, positiboak eta negatiboak diren pentsamenduak identifikatuko ditugu. Horrez gain, pentsamendu negatiboak positibo bihurtzeko daitezkeela ohartuko gara.

NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak bideratzen ditut

Baliabideak

Egoera desberdinak.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Lan hau denon artean egin ondoren, taldeka lan egin dezakegu, beste egoera batzuk banatuz.

Bestalde, egoera, emozio eta erantzun ezberdinak azaltzen dituen orria presta dezakegu eta horma-irudiak sortu.



NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

2.5. Lasaitzen ikasten ari naiz

2.5.1. Egurrezko panpina

Sarrera

Erlaxatzeko teknikak menperatzen dituzten gizabanakoek kontzentratzeko, gauza berriak ikasteko eta inpuitsibotasuna kontrolatzeko gaitasun handiagoa dute.

Helburuak

- Gorputza lasaitzen ikastea.
- Gorputza kontrolpean izatea.

Metodologia

Irakasleak ikasleei egurrezko panpina izango balira bezala jokatu dutela adieraziko die eta gelan barrena ibiltzen hasiko dira. Musika lasai bat jarri eta oheratu egin behar dutela esango diegu gero; haurrak, orduan, ahoz gora etzango dira. Behin etzan ondoren, egurrezko panpinari gorputz osoa gogor jarri zaiola esango diegu eta ikasleek horixe bera egingo dute. Segundo batzuk pasa ondoren, gorputza lasaitu egingo dugu, hain lasai, non gorputz osoak asko pisatzen baitigun. Ariketa hori bera gorputzeko zati ezberdinak banaka erabiliz (burua, besoak...) egin dezakegu.

Baliabideak

Gorputza bera.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Komenigarria da ariketa hau behin baino gehiagotan egitea, batez ere ikasleak urduri edo haserre sentitzen direnean, erlaxatzen ikas dezaten. *Pinotxo* ipuinaren marrazkia egin dezakete.

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

lehen hezkuntza
1. go zikloa • 6 · 8 urte

8

adimen emozionala



NIK ERREGULATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Lasaitzen ikasten ari naiz

2.5.2. Alfonbra magikoa

Sarrera

Sormena erabiltzea estrategia egokia izan daiteke norbere emozioak erregulatzeko.

Helburuak

Erlaxatzen ikastea.

Metodologia

Ikasle bakoitzak gelako toki lasai bat aukeratuko du etzateko. Ondoren, argiak itzaliko ditugu. Musika jarriko dugu, begiak ixteko esango diegu ikasleei, eta *Aladin* ipuina kontatuko diegu.

Ipuina bukatzean, ikasle bakoitzak Aladinena egingo du; alfonbra magikoan zeruan barrena ibilaldia egingo dutela pentsatuko dute eta zorientsu izango diren toki batera joango dira. Denbora tarte txiki bat pasa ondoren, poliki-poliki berriz eskolara bueltatzeko ordua dela esango diegu. Musika kendu eta pixkanaka gorputza mugitzen hasiko gara. Bukatzeko, eta borobilean eserita, ikasle bakoitzak non egon den eta nola sentitu den azalduko du.

Baliabideak

Musika atsegina.

Iraupena

30 minutu.

Orientazioak

Egin duten ibilaldia margotzeko esan diezaikegu. Ariketa hau psikomotrizitate gelan egin daiteke, bertako koltxonetatan ikasleak eroso sentitu ahal izango direlako.

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

lehen hezkuntza
1. go zikloa • 6 · 8 urte

8

adimen emozionala



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

3. GUSTUKO DUT NIRE BURUA

3.1. Baikorra naiz

3.1.1. Pentsamendu baikorra

Sarrera

Askotan, ikasleengan eragina duten inguruko pertsonen balorazio ezkorrak egin diezazkiekete, haurren autoestimua gutxituz. Horrelakoetan ezinbestekoa da ikaslearen autokontzeptua indartzea.

Helburua

- Autoestimua indartzea.
- Mezu negatiboari aurre egiten ikastea.
- Pentsamendu ezkorrak baikor bihurtzeko ohitura hartzea.

Metodologia

Ilkasko kartulinazko kaxa bat egin beharko dute. Kaxa hori altxorra gordetzeko erabiliko dutela esango diegu, eta beraz, kaxa pertsonala, polita eta gogorra izan behar dela.

Ondoren, esaldi positibo batzuk erakutsiko dizkiegu ikasleei; hauetako bat denen artean aukeratuko dute eta aste osoan zehar esaldi bera erabiliko dute, hala nola: *Garrantzitsua naiz, Zenbait gauza ondo egiten ditut, Gustura nago nire buruarekin, Norbaitek maitatzea merezi dut*. Haurrei zera adieraziko diegu; zenbaitzuk, zerbait gaizki egiten dutenean, honelako esaldiak esaten dituztela: *Ez dut ezer balio, Tontoa naiz*. Esaldi horiek ez digute gure akatsetatik ikasten laguntzen. Ondorengo esaldiak, berriz, laguntza handikoak dira: *Hobeto egin dezaket, Norbaiti galdetuko diot nola egin dezakedan*.

Haur bakoitzaren mahaian jarriko dugu esaldia, eta bertan geldituko da jokaera positiboari buruzko jardura hau amaitu arte, hau da, astea bukatu arte. Edozer gauza egiten ari direnean, eskuak garbitzerakoan adibidez, esaldi hau errepika dezaten eskatuko diegu. Eskolara sartzen direnean ere esaldia esan beharko dutela adieraziko diegu. Astea amaitzen denean, esaldiak beraiek egindako kaxan gordeko dituzte, eta ikasturte amaieran etxera eramango dituzte, altxorra baliran.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

Baliabideak

- Kartulina.
- Margoak.
- Arkatza.

Iraupena

Hilabetea.

Orientazioak

Aste bakoitzean esaldi ezberdin bat aukeratuko dugu, hilabetea bete arte. Hilabete horren bukaeran esaldiak elkartuko ditugu, liburuxka bat osatuz. Margotu ere egingo dugu, hau da, apaindu egingo dugu etxera eramateko. Ohitura hartzen dutenean, hurrek beraiek asma ditzakete esaldi positiboak.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

3.1.2. Kartak

Sarrera

Pentsamendu ezkorrek ez dira batere lagungarriak, gure buruan dugun konfiantza gutxitu eta, ondorioz, egoerei aurre egiteko zailtasunak sortu eta errendimendu fisiko eta intelektuala gutxitzen baitute.

Helburuak

- Pentsamendu ezkorrek baikor bihurtzeko ohitura hartzea.
- Pentsamendu positiboak eraikitzea.

Metodologia

Irakasleak bi taldetan banatuko ditu ikasleak. Talde bakoitzeko partaide bakoitzak, kartulinak erabiliz, eguzkiaren marrazki bat egin beharko du. Beste taldeak, berriz, zakarrontzi baten marrazkia egingo du. Gero, taldeak aurrez aurre eseriko dira lurrean. Bi taldeen erdian ikasleek egindako marrazkiak jarriko ditugu; erdiak eguzkia izango du, pentsamendu baikorraren adierazle, eta beste erdiak, berriz, zakarrontzia, pentsamendu ezkorren adierazle. Kartak ahoz behera jarriko ditugu, bi ilara sortuz.

Talde bakoitzeko bi ikasle altxatu egingo dira eta karta bana hartuko dute: batak eguzkiarena, eta besteak zakarrontziarena. Eguzkia hartu duen ikasleak pentsamendu baikorra esan beharko du: *Gehiago saiatzen banaiz, lanak ondo egingo ditut*. Bere parean dagoen ikasleak, zakarrontziaren marrazkia duenak, esaldi horri buruzko pentsamendu ezkorra esango du: *Gehiago saiatu arren, ez ditut lanak ondo egingo*, eta karta hori zakarrontzira botako du.

Ariketa amaitzeko, pentsamendu baikor guztiak bildu, kartulina batean idatzi eta horman itsatsiko ditugu, gogoan izan ditzagun. Bukatzeko, horma-irudia kontuan hartuz, hausnarketa egingo dugu, ikasleak borobil batean eserita dauden bitartean.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

Baliabideak

- Papera.
- Kartulina.
- Margoak.

Iraupena

60 minutuko saio bat.

Orientazioak

Ariketa taldearen rolak aldatuz errepika daiteke, hau da, zakarrontziaren kartulinak zituen taldeak orain eguzkiaren kartulinak izango ditu. Txarteletan idatzita dauden pentsamendu ezkorrak pentsamendu baikor bihur ditzakete ikasleek.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

3.1.3. Kutxa magikoa

Sarrera

Gure buruaren irudi egokia izatea ezinbestekoa da gure ongizaterako. Gure burua ezagutu, onartu eta maitatzen badugu, bizitzari aurre egiteko gaitasun handiagoa dugu. Besteekiko tolerantzia eraikitzen hasteko modu bat ikasleei euren buruak errespetatzen eta estimatzen laguntzea da. Beren ezaugarri bereziak ondo ezagutzen dituzten eta autoestimu handia duten hurrek munduaren ikuskera zuzena dute eta beste pertsonen ikuspegiari buruzko jakin-mina izango dute.

Helburuak

- Geure burua bakarra eta berezia dela kontsideratzea.
- Geure buruaren irudi egokia indartzea.
- Geure sentimendu atseginez jabetzea, eta hauek baloratzeko gai izatea.
- Hurrek bere buruarekin kontaktua izatearen esperientzia ezagutzea.

Metodologia

Irakasleak borobilean jarriko ditu ikasleak, eta honako hau galdetuko die: *Zein da, zuen ustez, munduko pertsonarik bereziena?* Ikasleei erantzuteko denbora utziko diegu eta ondoren esango zera esango diegu: *Kutxa magikoa dut hemen; zuetako bakoitzak kutxa honen barruan begiratu eta munduko pertsonarik garrantzitsuena zein den jakingo du.* Horretarako, gelako bazter batean, barruan ispilua duen kutxa izango dugu.

Haurrak banan-banan pasako dira kutxa aurretik. Irakasleak ikasleen erreakzioak behatuko ditu eta komenigarria iruditzen bazaio oharren bat edo beste egingo du. Ikasleak bere lekura itzuli baino lehen, ikusitakoa isilpean gordetzeko eskatuko diegu. Ikasle guztiak kutxaren barrualdea begiratu dutenean, bertan ikusi duten pertsona bereziari buruz mintzatuko gara, hau da, hausnarketa egingo dugu:

- *Gustatu al zaizue ikusi duzuenak?*
- *Zer sentitu duzue ispiluan zuen burua ikustean?*
- *Konturatu al zarete zein den munduko pertsonarik garrantzitsuena?*

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

Baliabideak

- Kaxa.
- Ispilua.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Ariketa hau oso interesgarria izan daiteke Lehen Hezkuntzako lehen mailetako ikasleekin egiteko.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

3.1.4. Nire albiste positiboen aldizkaria

Sarrera

Gauzen alderdi positiboak ikusteak hobeto sentiarazten gaitu. Pentsamendu baikorrak errealitatean oinarritzen dira.

Helburuak

Pentsamendu baikorrez gozatzea.

Metodologia

Irakasleak liburuxka bat egin behar dutela esango die ikasleei. Liburuxka hori ahalik eta ederren egin beharko dute, koloreztatuz, marrazkiak eginez edo argazkiak erabiliz. Liburuxka beti gelan izan behar dutela esango diegu ikasleei, eta gertakari positibo bat bizitzen duten bakoitzean, eskolan, etxean edo kalean, liburuxkan marraztu eta esaldi bat idatziko dute. Astean behin, marraztutakoaren eta idatzi dugunaren inguruko hausnarketa egingo dugu. Liburuxkak atal bat izango du hilabeteko, eta etxera eramango dute ikasturte amaieran.

Baliabideak

- Liburuxka.
- Margoak.

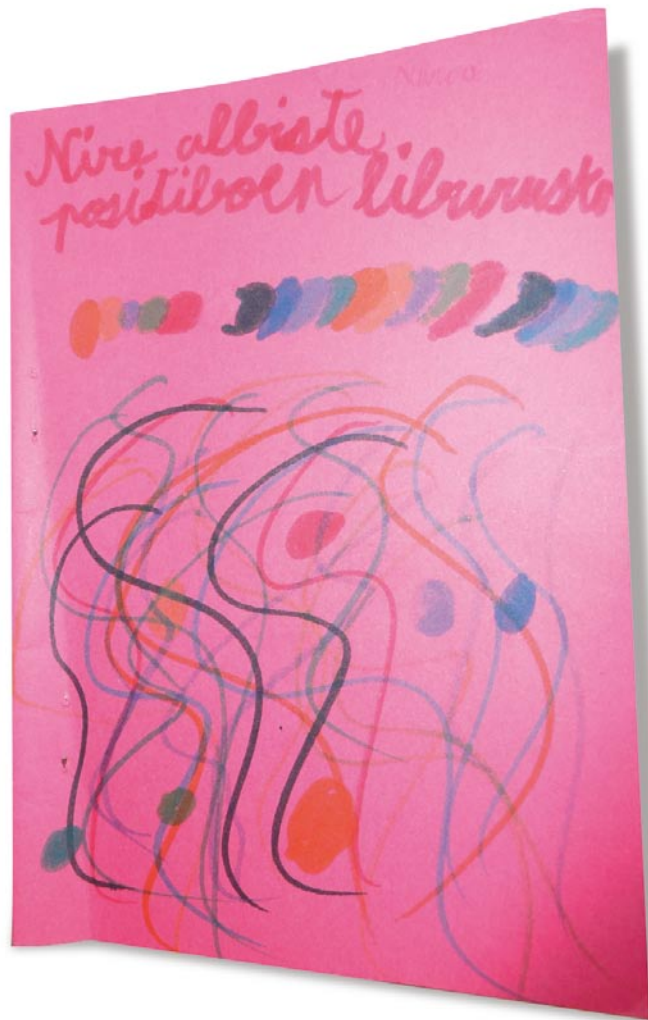
Iraupena

Saio bat liburuxka egiteko. Ariketa hau ikasturte osoan zehar egingo da.

Orientazioak

Hiruhileko bakoitza amaitzean, liburuxka etxera eramateko aukera emango diegu, etxeok ere ikus dezaten.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA
Baikorra naiz



lehen hezkuntza
1. go zikloa • 6 · 8 urte

78

adimen emozionala

3.2. Nire buruan konfiantza dut

3.2.1. Aulkien jokoak

Sarrera

Autoestimua, gure buruan dugun konfiantza eta onarpena da. Bere burua maitatzen duen ikasleak lasaitasuna sentitzen du eta lasaitasuna islatzen du bere inguruan.

Helburuak

- Norbere burua maitatzea eta onartzea.
- Norbere gaitasunak eta mugak ezagutzea.
- Talde baten partaide sentitzea.

Metodologia

Gelako aulkiak borobilean jarriko ditugu. Ikasleak beste aulki jarriko ditugu. Ondoren, aulki bat kendu eta ariketaren argibideak emango ditugu: musika jartzen dugunean, aulkien inguruan dantza egingo dute haurrek, gelditu gabe, eta musikaren erritmoa jarraituz. Musika desagertzean, berriz, haur bakoitza aulki batean esertzen saiatuko da. Eserlekurik gabe gelditzen dena, jolasetik kanpo geratuko da. Gauza bera egingo dugu behin eta berriz, haur bakarra, irabazlea, geratu arte.

Ondoren, ariketa bera egingo dugu baina alderdi bat gehituz. Ikasle bat aulkirik gabe geratzen denean ondorengoa esango du: Nik galdu dut, baina oso ondo egiten dut hau:
.....

Horrela egingo dugu ikasle bakarra gelditu arte. Irabazi duen ikasleak esaldi hau erabiliko du: Nik irabazi dut, eta honetan.....ez naiz hain trebea.

Bukatzeko, ariketaren inguruko hausnarketa egingo dugu: Zer sentitu duzue ariketa lehen aldiz egin dugunean? Eta bigarreanean? Zer aldatu dugu batetik bestera?

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire buruan konfiantza dut

Baliabideak

- Aulkiak.
- Musika-katea.
- Zintak.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Gelak eskaintzen duen espazioa kontuan izan behar dugu ariketa egiteko. Bestalde, irakasleak, bigarren ariketan, azpimarratu beharko luke jokoa ez dela lehiaketa bat. Denok dugula besteei erakusteko alderdi onen bat, eta alderdi batean galtzaile izateak ez duela esan nahi alderdi guztietan galtzaileak izango garenik.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire buruan konfiantza dut

3.2.2. Besteak zoriontsu egiten ditut

Sarrera

Autoestimua gure buruan dugun konfiantza eta onarpena da. Bere burua maitatzen duen haurrak lasaitasuna sentitzen du eta lasaitasuna islatzen du bere inguruan.

Helburuak

- Besteak positiboki baloratzen ikastea eta besteek guri buruz egiten duten balorazioa sentitzea.
- Gure lagunen kualitate positiboak aztertu eta agerian jartzea.

Metodologia

Ikasle bakoitzaren aulkiak borobilean jarriko ditugu, barrura begira. Haur bakoitza aulki batean eseriko da. Irakasleak esango die ikaskide batean pentsatzeko, eta ikaskide horren zein alderdi gustatzen zaion beretzat pentsatzeko.

Ondoren, ikasle bati txanda emango diogu; ikasle hori zutitu egingo da, eta beste baten aurrean jarri, honi buruzko gauza positiboren bat esango du, gero bere tokira itzuliz. Esaldi positiboa jaso duenak hartuko du txanda, eta beste batengana joango da gauza bera egitera. Horrela jarraituko dugu ikasle guztiek parte hartu arte. Bukatutakoan, gogoeta egingo dugu: *Nola sentitu zarete lagunek gauza onak esan dizkizuetenean?* edo antzeko galderak erabiliz.

Baliabideak

Aulkiak.

Iraupena

60 minutu.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire buruan konfiantza dut

Orientazioak

Ume guztiek parte har dezaten lortzeko, arau bat jarriko dugu: ikaskideek ezingo dute ariketa errepikatu.

Jolas bera beste era batera egin dezakegu: ikasle guztien izenak poltsa batean sartuko ditugu. Ikasle batek poltsatik paper bat aterako du, eta bertan agertzen den izena beretzat irakurri ondoren, ikasle horri buruzko kualitate positiboak esaten hasiko da, gainerakoek nori buruz ari den asmatu arte. Kualitate batzuk esan ondoren asmatzen ez badute, gehiago esan beharko ditu. Asmatu ondoren, beste paper bat aterako dugu, jolasarekin jarraitzeko.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire buruan konfiantza dut

3.2.3. Gauza asko egiten ditut

Sarrera

Haurrei gogoratu behar diegu gauza asko egiteko gai direla. Beren autonomiaz kontziente izan behar dira, zailtasunei aurre egiteko gai izan daitezen. *Nik badakit hori egiten* esaldiak segurtasun handia ematen die.

Helburuak

- Norberak dituen mugak hobetzeko aukera gisa ikustea.
- Zailtasunei aurre egiteko gaitasuna lantzea.

Metodologia

Irakasleak lehendik prestatutako fitxa bana entregatuko die ikasleei. Ikasleak, fitxa hori bete eta eskuan dutela, borobilean eseriko dira. Ondoren, ikasleek, banan-banan, ondo egiten dituzten bi gauza eta gaizki egiten dituzten beste bi esango dituzte. Balio moralak eta jarrerak hartuko ditugu kontuan, ez ekintzak. Irakasleak, arbelean, ikasleek egiten dakizkiten gauzen zerrenda idatzi eta horma-irudi bat egingo dugu. Bukatzeko, hausnarketa egingo dugu, eta bakarka eta taldean zenbat gauza egiten dakiten frogatu ahal izango dute ikasleek.

Baliabideak

- Fitxa.
- Margoak.
- Arkatza.

Iraupena

60 minutu.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

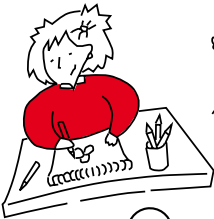
Nire buruan konfiantza dut


Orientazioak


Komenigarria da ariketetan ez ezik uneoro jarrera eta baloreak aipatzea. Ikasleak konturatu behar dira jarrera eta ohitura positibo asko dituztela, eta horiek ezagutu eta baloratu egin behar dituztela.


▶ BADAKIT GAUZA ASKO EGITEN Izena:.....


- Ondo egiten dituzun hiru gauza berdez margotu eta okerrago ateratzen zaizkizunak gorritz koloreztatu.

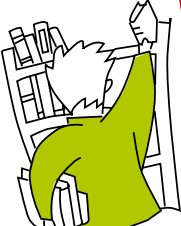
 **Marraztea**

 **Dantzatzea**

 **Abestea**

 **Lokarriak lotzea**

 **Irakurtzea**

 **Txukuntzea**

- Ondo egiten dituzun gauzak idatzi.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

3.3. Gai naiz

3.3.1. Ahalegindu egingo naiz

Sarrera

Gizabanakook gure bizitza gidatzeko gaitasuna izan behar dugu, zailtasunak eta erabaki bakoitzaren ondorioak kontuan hartuz.

Helburuak

- Helburu eta erronkak izatearen garrantzia ulertzea.
- Erabaki egokiak hartzeko urratsak ematea.
- Zailtasunak gainditzeko gaitasuna lantzea.

Metodologia

Erronkak eta horiek lortzeko egin beharreko esfortzua zer den azalduko diegu ikasleei.

Ikasle bakoitzak, lortu nahi duen zerbait pentsatu eta guk emandako orri batean idatziko du. Ondoren, hori lortzeko jarraitu beharko dituen urratsak idatziko ditu, eta baita erronka lortzeak emango dion gogobetetasuna ere.

Guztia idatzi ondoren, taldean bilduko gara eta ikasle bakoitzak bere erronka eta lortzeko egin behar duena azalduko die beste ikaskideei. Irakasleak jarraipena egingo die ikasleei, erronka lortu duten frogatzeko. Horretarako, orria agendan gorde dezaten eskatuko diegu.

Baliabideak

- Orri bana.
- Arkatza.
- Fitxa.

Iraupena

60 minutu.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Gai naiz

Orientazioak

Komenigarria izan daiteke pertsonaia ezagunak eredutzat hartzea, beren helburuak lortzeko zein urrats eman dituzten jakitea. Pertsona hauek gurasoak, anai-arreba zaharragoak, futbolarri ezagunak, abeslariak eta abar izan daitezke. Komenigarria da ariketa hau gurasoen laguntzarekin osatzea. Horrez gain, egokia da ikasleek epe laburrerako eta luzeko helburuen arteko ezberdintasunak antzematea.

A worksheet for the 'GUSTUKO DUT NIRE BURUA' activity, presented as a spiral-bound notebook page. The page is titled 'GUSTUKO DUT NIRE BURUA' and 'Gai naiz'. It features a cartoon illustration of a boy with a green cap and a red shirt, with a thought bubble above him. The worksheet is divided into three sections:

- AHALEGINDUKO NAIZ**: A section for the student to write their name and the subject they want to study. It includes the text 'Izena:.....' and 'Lortu nahi duzuna marraztu:'.
- Eskolan honetan saiatuko naiz:**: A section for the student to write where they will try to achieve their goal, with several horizontal lines for writing.
- Etxean honetan saiatuko naiz:**: A section for the student to write where they will try to achieve their goal, with several horizontal lines for writing.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Gai naiz

3.3.2. Akatsak egiten ditugu

Sarrera

Huts egitea normala da, eta askotan hauxe izaten da gauza berri bat ikasteko bidea.

Helburuak

- Gure buruarekin malguak izaten ikastea.
- Akatsak eguneroko kontua direla ikusteak.
- Akatsetatik ikasi egiten dela konturatzea.
- Gauza berriak ikasteko ahalegintzea beharrezkoa dela onartzea.

Metodologia

Ikasleei fitxa bat emango diegu, eta bertan, noizbait egin duten akatsen bat idatziko dute. Gero, akats horretarako konponbideren bat pentsatu eta guzti horretatik zer ikasi dezaketen idatziko dute fitxan. Ondoren, taldean, emaitzak denon artean komentatuko ditugu.

Ondorengo ia izango litzateke jarrai dezakegun metodologia:

- Irakasleak erraz egiten den akats bat aipatuko du; denon artean ere esan dezakegu.
- Idatz ezazu zer egingo zenukeen akats hori zeuk egingo bazenu.
- Idatz ezazu akats horrekin ikasi duzuna.

Baliabideak

- Fitxa.
- Arkatza.

Iraupena

60 minutu.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Gai naiz

Orientazioak

Komenigarria da irakasleak eredu ezberdinak idaztea, hasieran ikasleei zaila egiten baitzaie gogoeta egitea. Horretarako, etxean, eskolan nahiz lagunartean gertatzen diren egoerak erabiliko ditugu.

▶ **BADAKIT GAUZA ASKO EGITEN** Izena:.....

• Erraz egin daitekeen akatsa:

• Nik egin izan banu, honela jokatuko nuke:

• Akats horretatik hauxe ikasi dut:

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

3.4. Nire iritzia dut

3.4.1. Bakarra eta errepika ezina naiz

Sarrera

Pertsona bakoitzak gauza desberdinak egin ditzake. Originala izateak norbera izateko aukera ematen du. Autoestimu ona duen pertsonak berezia eta errepika ezina dela pentsatzen du, eta akatsak eta atsekabeak ikasteko bide kontsidera ditzake.

Helburuak

- Autoestimua garatzea.
- Gure burua bakarra eta errepika ezina dela ikastea.
- Bakoitzaren iritzia onartzea.

Metodologia

Irakasleak lau irudi islatuko dituzten kartulinak prestatuko ditu ikasle bakoitzarentzat: borobila, hirukia, laukizuzena eta karratua (bakoitzetik bat). Elementu horiekin, ikasle bakoitzak irudi bat egingo du kartulina batean forma horiek kolatuz.

Amaitu ondoren, gelako hormatan itsatsiko ditugu guztiak, erakusketa balitz bezala. Gero, ikasle bakoitzak, banan-banan, bere lanaren azalpena egingo du eta denon artean gogoeta egingo dugu: *Gustatu al zaizu konposizioa? Besteen lana ikusita, zer iruditu zaizu zurea?* Ikasleek konposizio guztiak desberdinak eta denak baliagarriak direla ikasiko dute.

Baliabideak

- Kartulinazko irudiak.
- Papera.
- Margoak.

Iraupena

60 minutu, 20 minutu konposizioa egiteko eta gainontzekoa gogoeta egiteko.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzia dut

Orientazioak

Ariketa hau egitean, ikasleek elkarri kopiatzeko joera izan dezakete. Hori ekiditeko, eta banakako lana egin dezaten, ikasleak gela osoan sakabanatuko ditugu.

Beste elementu batzuk ere erabil ditzakegu konposizioa egiteko, margoak adibidez, baina ikasle guztxi kolore berdinak emanaz. Emaitza ez da polita edo itsusia izango, bakoitzaren emaitza baizik. Beraz, desberdintasuna, sormena eta antzeko kalitateak baloratuko ditugu.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzia dut

3.4.2. Ez ditugu gauzak berdin ikusten

Sarrera

Gauza beraren aurrean guztiok ez dugu gauza bera ikusten; bizi izan ditugun esperientzien eta balorazio pertsonalaren arabera, gauzak era batera edo bestera ikusten ditugu, eta horrek eragina du gure bizitzan.

Helburuak

- Iritzi desberdinak baloratzea.
- Gauza beraren aurrean ikuspegi ezberdinak daudela onartzea.
- Gure burua bakarra dela onartzea.

Metodologia

Eskolako jolastokira jaitsi eta eskolaren aurrealdea begiratu dugu bost bat minutuz.

Behaketa laguntzeko, galdera batzuk egingo ditugu:

- *Zein tamaina du?*
- *Zein forma du?*
- *Nolakoak izango ziren orain dela hogeitun urte ikastetxean ikasten zuten ikasleak?*

Behaketa egin ondoren, gelara igoko gara. Ikasleek gogoratzen dutenaren marrazkia egingo dute. Ondoren, elkarrizketa egingo dugu denon iritzia errespetatuz:

- *Berdina atera al zaizue?*
- *Denek gauza bera ikusi arren, nolatan atera dira marrazki ezberdinak?*

Iritzi guztiak baliagarriak direla konturatu behar dira.

Baliabideak

- Papera.
- Arkatza.

Iraupena

60 minutu.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzia dut

Orientazioak

Ez dira iritziak epaituko, denon lanak baitira baliagarriak. Ariketa egiteko beste aukera bat da irakasleak arbelean marrazki sinple bat zintzilikatzea, pare bat minutuz. Ondoren, marrazkia kendu eta ikasleei irudi hori errepika dezaten esango die.



3.5. Nik erabakitzen dut

3.5.1. Nola jokatu zenuke?

Sarrera

Haurrak libreki aukeratzeko gai izan behar du, baina aukeraketa bakoitzak ondorioak dituela jakin behar du.

Helburuak

- Erabaki egokiak hartzeko urratsak ematea.
- Zailtasunak gainditzeko gaitasuna lantzea.

Metodologia

Ilkasleei egoera batzuk azalduko dizkiegu, hala nola:

- Txakurra gerturatzen ari zaizu.
- Lagunak ez dizu jolasten uzten.
- Amak gela txukuntzea eskatu dizu.

Ondoren, aukera ezberdinak emango dizkiegu egoera bakoitzetik ateratzeko, aukera horiek arbelean idatzi eta bakoitzaren ondorioak azalduko ditugu.

Adibidez: Lagunak ez dizu jolasten uzten.

- *Jo egingo dut.....Berak ere ni jo nau, eta beraz, ez dut jolastuko.*
- *Beste lagun batzuegana hurbilduko naiz....jolastu egingo dut baina ez dut arazoa konponduko.*
- *Irakasleari laguntza eskatuko diot.... Irakasleak lagundu egin nazake baina ni neu ere gai izan behar naiz arazoari aurre egiteko.*
- *Berarekin hitz egingo dut ados jartzeko.... Biok elkarrekin jolas dezakegu, eta gai izan naiz arazoa nik bakarrik konpontzeko.*

Egoerak eta ondorioak aztertu ondoren, egokiena aukeratu dute. Gertaera bakoitzaren inguruko hausnarketa bultzatuko dugu.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nik erabakitzen dut

Baliabideak

- Fitxa.
- Arkatza.
- Margoak.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Komenigarria izango litzateke aukeratutako egoerak ikasleen eguneroko bizitzakoak izatea. Egoera aproposak marraztu eta horma-irudiak sortzeko erabil daitezke.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nik erabakitzen dut

3.5.2. Atsegin zaidalako aukeratzen dut

Sarrera

Guztiok ez dugu berdin pentsatzen eta ez ditugu gauzak berdin baloratzen, baina gai izan behar dugu pentsatzen dugunarekin aurrera egiteko. Besteen iritziak entzuten, errespetatzen eta iritzi horietatik ikasten jakin behar dugu.

Helburuak

Bakoitzaren nahiak eta iritziak azaltzeko gai izatea, besteen iritziaren presioa gaindituz.

Metodologia

Irakasleak edota ikasleek etxetik ekarritako argazkiak lurrean jarriko ditugu. Ondoren, ikasleek borobila egingo dute argazkien inguruan. Ikasle bakoitzak gehien gustatzen zaion argazkia aukeratuko du, eta gelako txoko batera joango da bertan argazkia lasai ikusi eta pentsatzeko.

Bost minutu geroago, ikasleak berriz borobilean jarriko dira eta, banan-banan, argazkiaren aukeraketaren zergatia azalduko dute. Ikasle bakoitzak hitz egin ondoren, taldeak txalotu egingo du.

Baliabideak

Argazkiak.

Iraupena

60 minutu.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA
Nik erabakitzen dut

Orientazioak

Argazkiak izan beharrean, jostailuak, kromoak eta abar erabil daitezke. Ariketa honen alderdirik garrantzitsuenetarikoa bat ikasleak besteen aurrean bere iritzia azaldu behar duela da.



4. LAGUN ONA NAIZ

4.1. Entzuten dizut

4.1.1. Txandak errespetatuko ditugu

Sarrera

Haurrak jakin behar du elkarrizketa batean momentu batzuk hitz egiteko eta beste batzuk entzuteko direla. Norbaitek hitz egiten duenean, haurrak entzun egin behar du, eta berak hitz egiten duenean, berriz, besteek entzun egin behar dute. Horretarako, ezinbestekoa da txandak errespetatzea.

Helburuak

Elkarrizketa batean txandak errespetatzea.

Metodologia

Borobilean eserita, irakasleak eskema erritmiko ezberdinak egingo ditu, eta ikasleek errepikatu egingo dituzte. Eskema hauek gorputzeko atal ezberdinak joaz egingo dituzte. Ondoren, ikasle bakoitzak besteen aurrean eskema erritmiko berri bat asmatu eta interpretatuko du. Besteek, ondoren, asmatuako erritmo hori errepikatu beharko dute. Hori bera egingo dugu ikasle guztiek parte hartu arte.

Bukatzeko, borobilean eseri eta hausnarketa egingo dugu galdera hauek erabiliz: *Jabetu al zarete ondo entzutearen garrantziaz? Eskema erritmikoak jarraitu dituzue? Zergatik? Asko kosta al zaizue txanda gordetzea? Zer gertatzen da txandak gordetzen ez badira?*

Baliabideak

Gorputza.

Iraupena

Ikasle kopuruaren arabera, denek parte hartu arte.

LAGUN ONA NAIZ
Entzuten dizut

Orientazioak

Ariketa erakargarriagoa izan dadin, musika-tresna ezberdinak ere erabil daitezke eskema erritmikoak egiteko. Kontuan hartu behar da besteen aurrean jartzea oso garrantzizkoa dela, egoera honek emozio ezberdinak sortarazten baititu.



4.1.2. Telegrama

Sarrera

Haurrak jakin behar du mezu bat eman eta jaso behar denean, momentu batzuk hitz egiteko direla eta beste batzuk, berriz, entzuteko. Norbaitek hitz egiten duenean, haurrak entzun egin behar du, eta berak hitz egiten duenean, berriz, besteek entzun egin behar dute. Horretarako, ezinbestekoa da txandak errespetatzea.

Helburuak

- Norabide bakarrek komunikazioaren zailtasuna nabaritzea.
- Entzutearen garrantziaz jabetzea.

Metodologia

Gela talde txikitan banatuko dugu (4-5 ikaslek osaturikoak) eta talde bakoitzak borobil bat osatuko du. Talde bakoitzeko ikasle bati kartulina batean idatzita egongo den mezu bana emango diogu. Meziek ondorengoaren antzeko esaldiak izango dituzte: *Eguzkia atera denez, hondartzara joango gara.*

Taldeko beste ikasle bati, mezua duen ikaslearen ezkerretara dagoenari, hain zuzen, kartulina eta arkatza emango dizkiogu. Bere betebeharra jasotzen duen mezua idaztea izango da. Beraz, mezua duen ikasleak bere eskuinean dagoen ikaskideari esan beharko dio, ahopeka (beste inork ez entzuteko), eta hitz multzoak edo silabak erabiliz. Mezua jaso duen ikasleak igorpena jarraituko du, bere eskuinean dagoen ikaskideri mezua transmitituz. Horrela jarraituko dugu kartulina eta arkatza duen ikasleak mezua jaso arte. Azken honek interpretatu duen mezua idatziko du, eta hasierakoarekin konparatuko dugu. Talde batek bukatzen duenean, beste batek egingo du ariketa. Talde guztiek ariketa egindakoan, ikasle guztiak borobilean jarri eta hausnarketa egingo dugu.

LAGUN ONA NAIZ Entzuten dizut

Baliabideak

- Bi jogurt ontzi.
- Soka.

Iraupena

Ordu bete.

Orientazioak

Ariketa egiten ari ez diren ikasleek arreta gal ez dezaten, irakasleak kartulinaran dagoen mezua erakutsiko die, baina aztarnarik eman ez dezaketela argi utziz. Testuaren luzera ikasleen adinaren arabera izango da. Ariketa hau egiteko isiltasuna mantentzea komeni da.



4.2. Ulertzen dizut

4.2.1. Trena

Sarrera

Haurrak handitzen doazen eta emozioen erregulazioa indartzen duten neurrian, enpatiaren garapena azkartu egiten da. Besteen emozioak ulertzea ezinbestekoa da harreman sozialak garatzeko.

Helburuak

- Besteen emozioak ulertzea.
- Gureganako eta besteenganako konfiantza bultzatzea.
- Gorputz hizkuntzaren garrantziaz jabetzea.

Metodologia

Jolasa hasi baino lehen, irakasleak trenaren ariketa egingo dutela esango die ikasleei. Beraiek izango dira trenaren protagonistak. Batzuk bagoiak izango dira, eta beste batzuk, berriz, gidariak. Jokalari guztiek ezagutu beharko dute gidariak trena gidatzeko erabiliko duen kodea:

- Buru gainean kolpe arin bat: aurrera.
- Buru gainean bi kolpe: atzera.
- Ezkerreko sorbaldan kolpe bat: ezkerrera biratu.
- Eskuineko sorbaldan kolpe bat: eskuinera biratu.
- Bi eskuekin gerria heldu: gelditu.

Jokalariak talde txikitik banatuko dira. Talde bakoitzak tren bat balitz bezala jokatuko du, hau da, haurrak bata bestearen atzean jarriko dira ilara bat sortuz. Orduan, ikasle bakoitzak aurrekoaren sorbaldan jarriko ditu bere besoak.

Bagoi guztiak itsu ibiliko dira, ilarako azkenak izango diren trenaren gidariak izan ezik. Kodeak errepasatu ondoren, trenak abiatzeko prest egongo dira. Trenak itsu bihurtzean (ikasleak oihalak jarriko dituzte begietan), gidaria mezuak igortzen hasiko da trena gelan barrena mugitu dadin.

LAGUN ONA NAIZ

Ulertzen dizut

Minutu batzuk pasa eta gero, ariketa amaituzat emango dugu eta borobil batean eseriko gara hausnarketa egiteko: *Zein desberdintasun sentitu dituzue? Nola sentitu zarete begiak itxita izatean? Nola moldatu zarete taldean?*

Baliabideak

- Gorputza.
- Begiak tapatzeko oihala.

Iraupena

Ordu bete.

Orientazioak

Trenaren rolak ikasleen artean aldatzea komeni da. Espazioaren garrantzia ere kontuan hartu beharko genuke; psikomotrizitate gela oso baliagarria da ariketa honetarako. Mezuak bidaltzean, kolpe arinak eman behar dituzte. Jolasa zail samarra izan daiteke lehenengo mailako ikasleentzat. Beste aukera bat da kodeak emateko entzumena erabiltzea; adibidez, musika-tresnak erritmo ezberdinekin jotzea.



4.2.2. Eskurik gabe

Sarrera

Besteen tokian jartzeak besteak ulertzen laguntzen digu.

Helburuak

- Gu bezalakoak ez direnekiko errespetua sentitzea.
- Desberdintasunaz jabetzea.

Metodologia

Saioa burutu baino lehen, psikomotrizitate gelan, irakasleak oztopo ezberdinez osaturiko zirkuitua prestatuko du. Borobilean eserita, oztopoz (gaintik pasatzeko, salto egiteko...) betetako ibilbidea erakutsiko die ikasleei. Ikasle bakoitzak ibilbide hori beteko du. Gero, ikasleak ibilbide bera eskuak lotuta dituztela, hanka motzetan... egiten saiatuko dira. Ariketa bukatu ondoren, bi kasuetan nola sentitu diren adieraziko dute. Hausnarketa egiterakoan kontuan hartu beharko dugu halako premiak dituzten pertsonetikiko errespetua izan behar dugula.

Baliabideak

Eskuak lotzeko zapi bat.

Iraupena

Ordu erdi bat.

LAGUN ONA NAIZ
Ulertzen dizut

Orientazioak

Jokoa edozein zentzumen erabiliz egin daiteke (begietan zapia jarritz, adibidez).

Beste aukera bat da ikasle bakoitzak gehien erabiltzen duen eskua lotzea eta ondorengo egin dezaten eskatzea:

- Mantala askatu.
- Lokarriak lotu.
- Liburua atera eta ireki.
- Komunera joan.



4.3. Elkarrekin egiten dugu

4.3.1. Zizarea

Sarrera

Elkarlanaren bidez, laguntza ematen eta hartzen ikasten dugu, gure arteko erlazioak estutuz eta hobetuz. Elkarlanean, gizabanakoek euren indarra eta ezagutza konpartitzen dituzte helburu bat lortzeko. Ingurune gizarteratuetan, haurrek lankidetzaz ezagutzen dute, eta horri esker ezagutzen dute baloreen mundua.

Helburuak

Elkarlanean aritzen ikastea.

Metodologia

Ikasleak bi ilaratan jarriko dira, denak belauniko, bata bestearen atzean, eta gerritik helduta. Aurrez adostutako arauak errespetatuz, bi taldeak lasterka hasiko dira, helmugarantz. Kontuan izan beharko dute ezin direla askatu, taldekide guztiak gorputz bakarra osatzen dutela. Ibilbidean oztopoak jar ditzakegu.

Baliabideak

Oztopoak, erabili nahi baditugu.

Iraupena

Ordu erdi bat.

Orientazioak

Hasieran, ibilbide erraza erabiliko dugu, baina zaildu egin dezakegu oztopoak jarritz.

Ariketa zailtzeko, bata bestearen atzean jarriko dira, baina honako honetan, belauniko egon ordez, eserita egongo dira. Ariketa hau korridore batean egitea komeni da.



4.3.2. Eskuak elkartuz

Sarrera

Elkarlanean, gizabanakoek euren indarra eta ezagutzak partekatzen dituzte helburu bat lortzeko.

Helburuak

- Elkarri laguntza emanez lan egiten ikastea.
- Lankidetzaren garrantziaz jabetzea.

Metodologia

Ikasleak bikoteka jarriko dira. Ondoren, batak besteari bizkarra emanez, lurrean eseriko dira. Irakasleak forma geometrikoak marraztuko ditu arbelean. Ondoren, ikasle bakoitzak, forma horiek kontuan hartuz, marrazki sinple bat egingo du. Irakasleak gogoratuko die ezin dutela kopiatu.

Bikote bakoitzeko jokalaria batek bere marrazkia deskribatuko du. Bere bikoteak marrazkia errepikatuko du, galderarik egin gabe. Marrazkia bukatu ondoren, bien arteko konparazioa egingo dute, ezberdintasunak aipatuz.

Baliabideak

- Orria
- Hainbat forma geometrikoko paperak
- Arkatzak
- Margoa

Iraupena

Ordu bete.

Orientazioak

Marrazkiak sinpleak izango dira. Ariketa koloreak edo eraikuntzak erabiliz errepika daiteke, eta baita ikasleei galderak egiteko aukera emanez ere.



4.4. Hori ez zait gustatzen

4.4.1. Erantzun positiboa emango dugu

Sarrera

Kritikak egiterakoan, era positibo batean egitea komeni da, besteen sentimenduak ez mintzeko. Gure buruarekin komunikazio positiboa izateak autoestimua garatzen du. Horrez gain, besteengandik jasotako kritikek, konstruktiboak direnean, hurrengo batean bide egokia hartzen lagunduko digute.

Helburuak

- Haurrak kritikak era positiboan egiten trebatzea.
- Gure buruarekin dugun komunikazio positiboa bultzatzea.

Metodologia

Irakasleak galdera bat egingo die ikasleei: Gustatzen ez zaizkizuen zein esaldi negatibo esaten dizkizute etxean, gelan, jolastokian...? Ateratzen diren esaldiak arbelean idatziko ditugu. Esaldi hauek kartulina ezberdinetan idatziko ditugu, hala nola:

- *Ez duzu futbolean ondo jolasten.*
- *Ez naiz zure laguna, tentela zarelako.*
- *Ez duzu ezer ongi egiten.*
- *Matematikan oso txarra zara.*

Borobilean eseriko gara txartelak erdian jarriz. Ikasle bakoitzak txartel bana hartuko du, eta esaldi hori beste esaldi positibo batekin ordezkatzeko du, esaterako: *Ez duzu futbolean ondo jolasten... nahi al duzu erakustea?*

Baliabideak

Txartelak.

Iraupena

Ordu bete.

LAGUN ONA NAIZ
Hori ez zait gustatzen

Orientazioak

Jasotako informazioa beste irakasleei eta gurasoei helaraztea komeni da, kritikek ikasleengan duten eraginaz ohartzeko.



LAGUN ONA NAIZ
Hori ez zait gustatzen

4.4.2. Errespetua.

Sarrera

Gure burua eta besteena errespetatzen badugu, kritika positiboa egiteko gai izango gara.

Helburuak

Gure buruarekiko eta besteekiko errespetua lantzea.

Metodologia

Irakasleak besteekiko errespetua azaltzen duten egoerak idatziko ditu arbelean, errespeturik azaltzen ez duten egoerekin batera. Egoerak hauek izan daitezke:

- *Lagunen koadernoan puskatzen du.*
- *Txakurra jotzen du.*
- *Gaizki esaka dabil beti.*
- *Loreak zaintzen ditu.*
- *Laguntzeko prest dago.*
- *Pertsona helduei errepidea pasatzen laguntzen die.*

Egoera positiboak kartulina urdin baten itsatsiko ditugu. Egoera desegokiak, berriz, kartulina gorri batean. Ikasleek egoera bakoitza leku batean edo bestean itsastearren arrazoia azalduko dute. Denon artean erabakiko dugu egoera positiboak zeintzuk diren, eta negatiboak direnak baikor bihurtzeko zer egin beharko litzatekeen. Bukatzeko, hausnarketa egingo dugu ariketan agertu diren ideien inguruan.

Baliabideak

- Kartulina gorria.
- Kartulina urdina.

Iraupena

Ordu bete.

LAGUN ONA NAIZ
Hori ez zait gustatzen

Orientazioak

Egoerak irakasleak proposatu beharrean, komenigarriagoa da ikasleek egitea, aste bete lehenago, etxean gertatzen zaizkien egoeren inguruan hitz egin dezaten.



4.5. Nire iritzia era egokian azaltzen dut

4.5.1. Erakustaldia

Sarrera

Haurrak libre sentitu behar dute pentsatzen dutena adierazteko. Pentsatzen dutena eta sentitzen dutena modu egoki batean esatea hariketa on bat da pertsonen arteko elkarbizitza on bat lortzeko.

Helburuak

Norberaren nahiak, gustuak eta iritziaik besteen aurrean azaltzeko gai izatea, beraiengan taldearen eragina izan gabe.

Metodologia

Gelako mahai batzuen gainean, era guztietako argazkiak jarriko dira erakustaldi bat izango balitz bezala. Haur bakoitzak argazki bat aukeratuko du bi pertsonen argazki bera aukera dezakete. Bakoitzak besteen aurrean argazki aukeraketaren zergatia azalduko du, azalpen bakoitzaren bukaeran txalokatua izango da haur bakoitza.

Baliabideak

Argazkiak.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Argazkiak erabili beharrean jokuak, arropak, abestiak... erabil daitezke.



LAGUN ONA NAIZ

Nire iritzia era egokian azaltzen dut

4.5.2. Globoen jolasa.

Sarrera

Guztiok izan behar dugu gai sentitu, pentsatu eta nahi duguna azaltzeko, betiere besteen sentimenduak kaltetu gabe.

Helburuak

Gaizki sentitu gabe ezetz esaten jakitea.

Metodologia

Ikasleak borobilean eseriko dira, bakoitza globo banarekin. Irakasleak zera galdetuko die, banaka: *Globoa lehertu nahi al duzu?* Baietz esaten badute, globoa ipurdi azpian jarri eta lehertzen saiatuko dira. Lehertu nahi ez badute, berriz, ondorengo hau esango diegu: *Eskubide osoa duzu ez puskatzeko, ez da ezer gertatzen*, eta beste baten txanda izango da. Amaitzean, denon artean hitz egingo dugu, globoa lehertu ez dutenak nola sentitu diren jakiteko.

Baliabideak

Globoak.

Iraupena

Ordu erdi bat.

Orientazioak

Adin hauetan, haur asko globoa lehertzeko beldur dira. Kasu horretan, ikasle horrek ariketa ez egitea eta begirale gisa egotea komeni da.



5. BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.1. Amesteko eskubidea dut

5.1.1. Denok ditugu ametsak

Sarrera

Umeek sormena garatzen dute, eta horri esker, ametsak izan ditzakete. Ametsak ezinbestekoak dira edonoren bizitzan, eta errealitate bihurtzeko helburuak behar dira.

Helburuak

- Gure ametsak lortzeko trebezia izatea.
- Amesteko eskubidea dugula jakitea.
- Ametsak lor daitezkeela jakitea.

Metodologia

Gelan, ametsi buruz mintzatuko gara. Galdera hauek erabiliko ditugu: *Zer dira ametsak? Zer nolako ametsak dituzue? Epe laburrekoak edo luzerakoak dira?* Ikasle bakoitzak bere ametsi buruz hitz egingo du. Hori bukatzean, kartulina handi batean, eguzki bat marraztuko dugu. Eguzkiak ametsak izatearen garrantzia azpimarratuko du, eta bertan, ikasleen ametsak marraztu eta idatziko ditugu.

Epe laburreko ametsak badira, eguzkiari izpi txikiak marraztuko dizkiogu eta ondoan amets horiek idatziko ditugu. Aldiz, epe luzerako ametsak izatekotan, izpi luzeak marraztuko ditugu. Bukatzeko, borobilean eseriko gara eta sorturiko eguzkiaren inguruko hausnarketa egingo dugu.

Baliabideak

- Papera.
- Margoak.

Iraupena

Saio bat.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Amesteko eskubidea dut

5.1.2. Anderren oparia

Sarrera

Zoriontsu bizitzeko ezinbestekoa da guk jarri ditugun helburuak lortzea. Helburuen lorpenak bizitzeko indarra eta ilusioa sortarazten du. Helburu bat lortu ondoren, beste bat jarri behar dugu.

Helburuak

- Ametsak lortzeko helburu bihurtu behar ditugula jakitea.
- Helburuak lortzeko pauso batzuk eman behar direla ulertzea.
- Helburuak lortzen direnean ospatzeko aukera izan behar dugula jakitea.

Metodologia

Ikasleak lurrean eseriko dira eta Anderren ipuina kontatuko diegu:

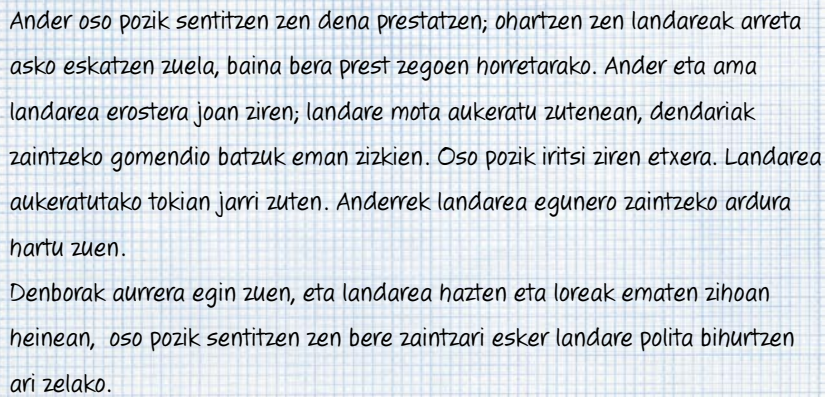
Anderren urtebetetze egunean, urrutiko izeba batek eskutitza eta oparia bidali zizkion zoriontzeko, zera adieraziz: "Ander maitea, landare bat bidaliko nizuke, baina posta ez da biderik egokiena. Horregatik, dirua bidaltzen dizut zuk nahi duzun landarea eros dezazun, baina ez ahaztu aurretik amari baimena eskatzea".

Ander amarengana joan zen landarea erosteko baimena eskatuz. Amak baiezkoa eman zion, baina landarea ondo zaintzeko eman behar zituzten pausoak aztertu behar zituztela. Anderrek eta amak landarea ondo zaintzeko behar zituzten gauzen zerrenda egin zuten:

- Leku egokia.
- Ongarriak.
- Lanerako tresnak, guraizeak...
- Barruko ala kanpoko landarearen aukeraketa.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Amesteko eskubidea dut



Ander oso pozik sentitzen zen dena prestatzen; ohartzen zen landareak arreta asko eskatzen zuela, baina bera prest zegoen horretarako. Ander eta ama landarea erostera joan ziren; landare mota aukeratu zutenean, dendariak zaintzeko gomendio batzuk eman zizkien. Oso pozik iritsi ziren etxera. Landarea aukeratutako tokian jarri zuten. Anderrek landarea egunero zaintzeko ardura hartu zuen.

Denborak aurrera egin zuen, eta landarea hazten eta loreak ematen zihoan heinean, oso pozik sentitzen zen bere zaintzari esker landare polita bihurtzen ari zelako.

Ipuina bukatu ondoren, ikasleek galderak egin ditzakete, eta hausnarketarako momentua izango da.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Hurrengo saioan, erronka bat lortzeko eman behar dien pauso zehatzak azal daitezke adibide bat erabiliz. Ikasleek ipuinarekin zerikusia duen marrazki bat egin dezakete.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Amesteko eskubidea dut

5.1.3. Maskota

Sarrera

Helburuak lortu ahal izateko, helburu horiek errealistak, neurgarriak, zehatzak eta epe jakin batean egitekoak izan behar dute. Kontuan hartu behar da ez dagoela esfortzurik gabe lor daitekeen helbururik.

Helburuak

- Zerbait lortzeko gai garela jabetzea.
- Helburua aukeratzean denon arteko adostasuna lantzea.
- Bakoitzaren lana talde lana lortzeko ezinbestekoa dela ohartzea.
- Helburua lortzen denean sentitzen den ilusioaz, pozaz jabetzea.

Metodologia

Lehenago pausoa denon artean helburu bakar bat adostea izango da. Gelan maskota bat izatea izan daiteke helburua. Gero, hori lortzeko eman behar diren pausoak aztertu beharko ditugu:

- Gela aztertu: maskota edukitzeko toki aproposik badagoen ikusi.
 - Eroso egongo da.
- Onura posibleak aztertu: lagun berri bat dugu.
 - Animaliak zaintzen eta errespetatzen ikasi.
 - Ardurak landu.
- Kalte posibleak aztertu: astean zehar eta jai egunetan nork zainduko du?
 - Gelak usaina hartuko du.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Amesteko eskubidea dut

- Baliabideak: ontzia, janaria, garbitzeko tresnak...
- Has gaitzen: maskota bat aukeratuko dugu eta gelara eramango dugu.
 - Zerrenda batean, arduradunak aukeratuko ditugu, txandakatur.
- Ebaluazioa: egunero edo astero, maskota txukun dagoen, janaria duen eta adosturiko beste alderdi guztiak aztertuko ditugu. Ikasturtearen bukaeran, eginiko lana aztertuko dugu. Hasieran jarritako helburuak eta ardurak bete badira, lorpenak ospatuko ditugu askaria eginez.

Baliabideak

Maskotaren beharrak asetzeko materialak.

Iraupena

Ordubeteko saioa plangintza zehazteko, eta ikasturte guztia hori burutzeko.

Orientazioak

Irakasleak egindako galderak ikasleek berek erantzutea komeni da, betiere irakaslearen laguntzarekin. Helburuak eta arduradunak beraiek jartzea oso garrantzitsua da. Adibide honek bakarkako helburu bat lortzeko ere balio dezake, etxean maskota bat badute. Maskota ez da derrigorrez animalia bat izan behar, edozein objektu izan daiteke.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.2. Lanerako ohitura

5.2.1. Igelen ipuina

Sarrera

Ipuinak pertsonaia desberdinez osaturik daude. Pertsonaia bakoitzak egoera desberdinak bizitzen ditu. Besteek bizi dituzten eta guri bizi arazten dizkiguten emozioek geure emozio propioak ezagutzen laguntzen digute. Emozioak, ohiturak eta jarrerak landu egin daitezke ipuinetako pertsonaien bidez. Egoera jakin baten aurrean ezberdin joka dezakegu, baina jokaera hauek ezagutu eta aurreikusi egin ditzakegu, eta jokaera horiek sor ditzaketen ondorioez jabetu behar gara.

Helburuak

- Egoera baten aurrean jokaera desberdinak daudela jabetzea.
- Lanaren bitartez helburuak lor ditzakegula ikastea.
- Lanak ongi sentiarazten gaituela frogatzea.
- Esfortzuaren garrantziaz jabetzea.

Metodologia

Igelaren ipuina kontatuko diegu ikasleei.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Lanerako ohitura

IGELTXOAK

Behin batean baziren bi igeltxo bihurri. Leku guztietan sartzea gustatzen zitzairen. Goiz batean, baserri bateko sukaldean sartu ziren. Ontzi handi bat ikusi zuten, eta barruan zer zegoen jakin nahi izan zuten. Hurbildu ziren ontzira eta... plast! barrura erori ziren, esnetara. Handik irteteko igeri egiten hasi ziren, hankatxoei eragin eta eragin, baina alferrik. Hondoratzen ari ziren! Nekatuta zeuden, eta amasarik ere ezin zuten hartu. Halako batean, honela esan zion igeltxo batek besteari:

- Ezin dut gehiago! Itotzen ari naiz! -eta hondoratu egin zen.

Baina beste igeltxo burugogorra zen, eta igeri egiten jarraitu zuen, hankei eragin eta eragin. Bat batean, esnea gurin bihurtu zen. Igeltxoak, orduan, salto egin eta ontziaren ertzerira iritsi zen. Eta, pozaren pozez joan zen etxera, kantari.

Ipuina kontatu ondoren, denon artean hitz egingo dugu, ondorengo galderak eginez:

- *Nola sentitu ziren igelak?*
- *Bizi izan al duzu antzeko egoeraren bat noizbait?*
- *Antzeko egoera baten aurrean berdin jokatzeko al dugu denok?*

Bukatzeko, borobilean eseriko gara eta ondorioak aterako ditugu. Ondorio horiek txartel batzutan idatzi eta gelako hormatan itsatsiko ditugu.

Baliabideak

- Ipuina.
- Kartulina.
- Arkatza.

Iraupena

60 minutuko saio bat.

Orientazioak

Igelarenaz gain, beste ipuin batzuk ere erabil ditzakegu helburu bera lortzeko. Ipuina kontatzean, komenigarria da aldi berean marrazkiak erakustea.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Lanerako ohitura

5.2.2. Zortearen txirringa

Sarrera

Bizi garen munduan, lanaren beharraz jabetu behar gara; izan ere, gauza batzuk zoriaren ondorioz gertatzen diren arren (loteria, adibidez), gehienak esfortzua eta lanari esker besterik ez baitira lortzen.

Helburuak

- Zortearen eta lanaren ondorioz gertatzen diren egoerak identifikatzea.
- Helburu pertsonalen lorpenerako esfortzua baloratzea.

Metodologia

Irakasleak egoera hauek idatziko ditu txartel batzuetan:

- Lagun asko izatea.
- Loteria irabaztea.
- Kanean zerbait aurkitzea.
- Pianoa jotzen ikastea.
- Besteek gu maitatzea.
- Emaidza onak ateratzea.

Txartel bakoitza gutun batean sartuko dugu. Ondoren, ikasleak borobilean eseriko dira, eta gutunak erdian jarriko ditugu. Ikasleak banan-banan altxatu eta nahi duten gutuna hartuko dute, eta txandak errespetatuz, ozenki irakurriko dituzte. Berriz ere borobilean eseriko dira eta hausnarketa egingo dugu, galdera honen laguntzaz: *Azaldutako egoera zoriaren edo lan pertsonalaren ondorioz gertatu al da?* Ikasle guztiek erantzun beharko dute, erantzun hori arrazoituz. Beste ikasleek iritzi hori defendatu edo eztabaidatu egingo dute.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Lanerako ohitura

Baliabideak

- Gutunak.
- Papera.
- Arkatza.

Iraupena

60 minutuko saio bat.

Orientazioak

Ikasle guztiek parte hartzea nahi badugu, haur eta egoera kopuru bera izan beharko dugu. Egoerak sailkatu ondoren, ikasleek gure lanaren ondorioz ia dena lor daitekeela ikusteko aukera izango dute. Helburuak lortzeko lan egiteak merezi duela ikasiko dute.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Lanerako ohitura

5.2.3. Atsegin dut-ez dut atsegin

Sarrera

Gizakiok ez ditugu gizartean beti gauzak atsegin zaizkigulako egiten, guztion onurarako direlako baizik.

Helburuak

- Lan guztiak gizarterako garrantzitsuak direla jabetzea.
- Lanak ekartzen dituen onurez jabetzea.

Metodologia

Ikasle bakoitzak fitxa bat eramango du etxera, gurasoei beren lanari buruzko galdeketa egiteko. Hurrengo saioan, etxean galdeketa egin ondoren, ikasle bakoitzak fitxa irakurriko du gelan. Irakasleak gurasoen lanbideak idatziko ditu arbelean, eta borobilean eserita, lan horiei buruz hitz egingo dugu. Ariketa amaitzeko, gurasoen lanbideekin erlazionaturiko liburuxka osatuko dugu denon artean.

Baliabideak

- Galdeketaren fitxa.
- Arkatza.
- Kartulina.

Iraupena

Bi saio.

Orientazioak

Komenigarria da guraso eta haurren artean elkarriketa sortzea. Gurasoen bilera ariketa azaldu eta argibideak emateko aprobetxa dezakegu.

Ikasle bakoitzak handitzean zer izan nahi duen adierazteko ere aprobetxa daiteke ariketa. Haur bakoitzak papertxo batean marrazkia egingo du, eta marrazki guztiekin beste liburuxka bat osa dezakegu.

Izena:

▶ **GURASOEN LANBIDEA**

Aita: _____

Ama: _____

▶ **Txikia zinenean zer nahi zenuen izan?**

Aita: _____

Ama: _____

▶ **Lortu al duzu?**

Aita: _____

Ama: _____

▶ **Asko kostatu al zaizu nahi zenuena lortzea? Edo ez baduzu lortu, zergatik?**

Aita: _____

Ama: _____

▶ **Pozik al zaude gaur egun duzun lanbidearekin, aldatuko al zenuke?**

Aita: _____

Ama: _____

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.3. Ohitura osasuntsuak

5.3.1. Piramidea

Sarrera

Ohitura osasuntsuek bizimodu orekatu eta egokia mantentzen laguntzen digute.

Helburuak

- Oinarrizko osasun-ohitura batzuk izatea.
- Osasunerako onuragarriak eta kaltegarriak diren gauzez jabetzea.
- Osasunari buruzko erabakiak hartzeko orduan, horren erantzukizuna geure gain hartzea.
- Osasun ona izatearen abantailak ezagutzea.

Metodologia

Irakasleak jakien propagandazko aldizkariak bilduko ditu. Ikasleak talde txikitan (3-4 ikasle) banatuko ditugu. Talde bakoitzari aldizkari bana emango zaio eta ikasleek jakien argazkiak moztuko dituzte. Ondoren, talde bakoitzak argazki horiei buruz hitz egingo du: egunero jateko beharrezkoak direnak, noizbehinka jatekoak direnak... Amaitzeko, jakiak banatuko ditugu denon artean.

Gero, borobilean eserita, irakasleak kartulinazko piramide bat zintzilikatuko du arbelean eta bertan argazkiak itsatsi behar direla esango du. Piramidearen behealdean itsatsiko diren jakiak egunero jatekoak izango dira; hurrengo ilaratan, berriz, astean bizpahiru aldiz jan behar diren jakien argazkiak jarriko ditugu, eta horrela jarraituko dugu azken ilarara iritsi arte. Azken honetan, noizbehinka besterik jan behar ez diren jakiak itsatsiko ditugu. Bukatzeko, piramidea gelako hormatan jarriko dugu zintzilik.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ohitura osasuntsuak

Baliabideak

- Aldizkariak.
- Guraizeak.
- Kola.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Komenigarria da ikasleak janari osasuntsuak ezagutzen hastea. Horretarako, jaki osasuntsuen zerrenda presta dezakegu. Aldizkariak, irakasleak ekarri orde, ikasleak beraiek ekar ditzakete.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ohitura osasuntsuak

5.3.2. Osasun-liburua

Sarrera

Bizimodu osasuntsua izatea oso garrantzitsua da. Ohitura osasuntsuak edonork izan ditzake, eta beraz, gure osasunean eragiteko gaitasunik badugula esan daiteke, gutxienez gure ohiturak aukeratzeari dagokionez. Ohitura hauek barneratzen zenbat eta lehenago hasi, are hobeto.

Helburuak

- Osasun ona izateak dituen abantailak jakitea.
- Ohitura osasuntsuak bultzatzea.

Metodologia

Irakasleak orri bana emango die ikasleei, osasunerako ohitura onen bat islatuko duen marrazkia egin dezaten. Marrazki bakoitzaren azpian, gaiaren izenburua eta aipaturiko ohitura idatziko dute ikasleek. Hasieran ikasleen sormena bultzatuko dugu, eta ondoren, laguntza behar badute edo ohiturak errepikatzen badira, irakasleak zerrenda bat idatziko du arbelean. Adibidez:

- Kirola: paseatzea, korrika egitea...
- Higienea: eskuak eta azkazalak garbitzea, dutxatzea...
- Jakiak: naturalak, gozokiak...

Ondoren, borobilean eserita, ikasle bakoitzak orrian marraztu eta idatzi duen ohitura azalduko du. Bukatzeko, orri guztiak jasoko ditugu eta denon artean liburu bat osatuko dugu.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ohitura osasuntsuak

Baliabideak

- Orriak.
- Arkatza.
- Margoak.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Komenigarria da ahal den neurrian ohitura horiek barneratzea.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.4. Antolaketa- eta txukuntasun-ohiturak

5.4.1. Nire lanaren plangintza

Sarrera

Haurrei erakusten eta azaltzen dizkiegun ohiturak beren bizimodurako eredu izango dira. Garrantzitsua da haurrek lanaren ondorioz helburuak lor daitezkeela jakitea.

Helburuak

- Lanaren antolaketa egiteko gai izatea.
- Lanak ekarriko dizkigun onurez jabetzea.
- Lana bakarka edo taldeka egin daitekeela jabetzea.

Metodologia

Irakasleak lan-antolaketari buruz hitz egingo die ikasleei; antolaketak duen garrantziari buruz, antolaketa egokirako jarrera onuragarriari buruz, eta abar. Ikasleei galdetuko diegu beren egunerokotasunean zein jarrera iruditzen zaizkien onuragarriak. Ondoren, irakasleak zerrenda hau idatz dezake arbelean:

- *Lanak egitean isilik egongo naiz.*
- *Ondo eseriko naiz.*
- *Soinketarako arropa egokia ekarriko dut.*
- *Jolas-orduko arauak errespetatu egingo ditut.*
- *Behar bezala bazkalduko dut.*
- *Bazkaldu ondoren hortzak garbituko ditut.*

Hurrengo pausoa lan-antolaketa izango da. Horretarako, azaldu diren egoerak zein leku eta garaitan egin daitezkeen idatziko dugu. Material horrekin asteko plangintza egingo dugu, ikasleekin batera. Ikasle bakoitzak adosturiko egoerak idatziko ditu orri batean. Hasieran gauza gehiegi ez jartzea komeni da.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Antolaketa- eta txukuntasun-ohiturak

Ikasleek mahai gainean jarriko dute orria, eta eguna bukatutakoan, eginkizunak bete ote dituzten begiratuko dute. Bete badituzte, dagokion laukitxo berdez margotuko dute. Egin ez dutenari dagokiona, berriz, ez dute margotuko. Honi esker, nahi ditugun ohiturak barneratuko dituzte eta gustura sentituko dira hori lortzeko gai direla ikusten dutenean.

Baliabideak

- Orria.
- Margoa.

Iraupena

Ariketa azaltzeko, saio bat. Burutzeko, berriz, ikasturte guztia, helburuak aldatuz.

Orientazioak

Etterako beste plangintza bat egin daiteke, gurasoen parte-hartzearekin. Komenigarria da ariketa hau denon artean gelako erantzukizun batzuk finkatzeko aprobetxatzea. Horretarako, arduraduna izendatuko dugu astero. Ondorengo hauek izan daitezke erantzukizunak:

- Arropak zintzilikatzea.
- Arbela ezabatu eta ezabagailua astintzea.
- Aulkiak igo eta jaistea.
- Ikasgelako liburua zaintzea.

Komenigarria izan daiteke, ariketa honetan, gelan sartzen diren irakasle guztien parte-hartzea.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Antolaketa- eta txukuntasun-ohiturak

5.4.2. Askaria

Sarrera

Talde baten antolaketa zaila izan daiteke batzuetan, pertsonarteko harremanek eta talde-lanetan sortzen diren emozioek eragina dutelako, eta emozio horiek jarrera jakin batzuk bultzatzen dituztelako.

Helburuak

- Antolatzeko gai izatea.
- Bakoitzaren iritziak azaltzeko eta defendatzeko gai izatea.
- Bestearen iritzia onartzeko gai izatea.
- Azaldutako emozioak identifikatzeko gai izatea.

Metodologia

Irakasleak askarirako behar diren elementuak prestatuko ditu, hala nola, jakiak, apaingarriak, jateko tresnak edo garbitzekoak. Ondoren, gela lau edo bost ikaslek osatutako taldetan banatuko dugu. Talde bakoitzak erantzukizun bat hartuko du, eta tokatu zaion erantzukizunaren arabera, askaria antolatu beharko dute denen artean. Hauek izango lirateke talde bakoitzak hartu beharko lituzkeen ardurak: mahiak prestatzea, janaria antolatzea, gela apaintzea, gela garbitzea...

Askaria bukatzerakoan, hau da, gauza guztiak askaria egin baino lehen zeuden bezala uzten dutenean, borobilean gertatukoaren inguruan hitz egingo dugu: *Erritmo onean bete al ditugu zereginak? Denok hartu al dugu parte? Elkarlanean gauzak hobeto eta azkarrago egiten al dira?*

Baliabideak

- Papera.
- Arkatza.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Antolaketa- eta txukuntasun-ohiturak

Iraupena

60 minutuko saioa askaria antolatzeko eta beste 60 minutu askaltzeko.

Orientazioak

Antolaketa era ezberdinetan egin daiteke. Aurrez eztabaidatu beharko dugu denon artean. Ariketa hau hiruhileko bakoitzean egin daiteke, ohitura barnera dezaten, eta betiere ikasleen eginkizunak aldatuz.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Antolaketa- eta txukuntasun-ohiturak

5.4.3. Zapata-denda

Sarrera

Ohiturak garatzea zaila da, baina oraindik ere zailagoa da ohiturak aldatzea. Hori dela eta, ezinbestekoa da haurrek poliki-poliki ohitura horiek bereganatzea, bizitzarako lagungarriak izango zaizkielako.

Helburuak

- Gauzak bere tokian jartzeko gai izatea.
- Txukuntasunaren bidez pentsamendua sailkatzeko gai izatea.
- Denbora aurrezte.
- Elkarlana, ordena eta autokontrola sustatzea.

Metodologia

Gelako ikasleak bi taldetan banatuko ditugu. Ilaran jarriko dira, bata bestearen atzean eserita, hankak zabaldua. Ikasle bakoitzak bere zapata bat askatu eta kendu egingo du. Orduan, ilara bakoitzaren bukaeran dauden ikasleak, talde bakoitzeko bat, altxatu egingo dira eta beren taldeko lagun bakoitzari zapata kenduko diote. Bi ikasleek, zapatak hartu ondoren, saski edo kaxa handi batean jarriko dituzte, eta beren lekura itzuliko dira. Irakasleak saskia astinduko du, zapatak ondo nahas daitezzen.

Ikasle guztiei keinu bat egingo zaie, eta ilara bakoitzeko lehenengoak korrika aterako dira, txingoka, saskirantz. Bertara iristean, euren zapata bilatuko dute, eta aurkitu bezain laster, jantzi egingo dute. Ondoren, bakoitzak bere taldeko ilarara joango da korrika, eta ilarako bigarrenari zaplada emango dio bizkarrean. Ondoren, ilararen amaieran eseriko da. Zaplada jaso duen ikaslea altxatu egingo da eta bere zapataren bila joango da. Zapata jantzi ondoren, ilarara itzuli eta hirugarrenari zaplada emango dio; horrela jarraituko dugu bi ilaratako batek irabazi arte.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Antolaketa- eta txukuntasun-ohiturak

Jolasa amaitzen denean, borobilean jarriko gara eta elkarrekin hitz egingo dugu. Jokoan izandako gertakariez hitz egingo dugu, hau da, txingoka korrika egitea nori ahaztu zaion, zapata lotu gabe nork egin duen korrika, eta abar.

Baliabideak

- Gela handia.
- Zapatak.

Iraupena

60 minutuko saioa.

Orientazioak

Jolas bera beste era batera egin daiteke: zapatak ilara batean txukun jarrita. Horrela, gauzak ordenatuta izanda lehenago bukatuko dutela ikusiko dute ikasleek. Ez du garrantzi handirik zein taldek irabazi duen, baina bai, ordea, talde horrek zergatik amaitu duen lehenengo.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Antolaketa- eta txukuntasun-ohiturak

5.4.4. Puzzleak

Sarrera

Txukuntasun-ohitura ondo barneratzen badugu, denbora aurreztu eta pentsamendua sailkatzeko erraztasun handiagoa izango dugu.

Helburua

- Oinarrizko ohitura batzuk barneratzea.
- Ohitura onak izateak dituen abantailez jabetzea.

Metodologia

Gela taldetan banatuko dugu, eta talde bakoitzari hiru puzzle ezberdin emango dizkiogu, fitxak nahastuta, beraiek egin ditzaten. Puzzleak egiteko behar izan duten denbora kontuan hartuko dugu. Gero, puzzle bakoitzeko fitxei gometsa jarriko diegu. Lehenengo puzzleko fitxei, gometsa gorriak; bigarrenkoei, urdinak, eta hirugarrenkoei, berriak, horiak. Fitxa guztiak berriro nahastuko ditugu, eta puzzleak egiteko oraingoan zenbat denbora beharko duten ikusiko dugu. Ariketa bukatzerakoan, borobilean elkarrekin hitz egingo dugu halako galderak erabiliz: *Noiz bukatu duzue lehenago? Zergatik?*, eta abar.

Baliabideak

- Puzzleak.
- Gometsak.

Iraupena

45 minutu.

Orientazioak

Etiketrik ekarritako puzzleak izan daitezke.

Beste aukera bat da puzzle guztiak talde guztien artean sakabanatzea, gela osoak puzzle guztiak bete ditzan.

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

lehen hezkuntza
1. go zikloa • 6 · 8 urte

148

adimen emozionala



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

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.5. Laguntza jaso eta emateko ohitura

5.5.1. Zirkuitua

Sarrera

Lankidetzaren bidez, gizabanakook ezagutza eta indar guztiak bateratzen ditugu helburu bakarra betetzearren. Lankidetzari esker, hainbat gauza ikas dezakegu: alde batetik, erabakiak elkarrekin hartzea eta, bestetik, ezagutzak partekatzea.

Helburuak

- Laguntza eskatzen jakitea.
- Laguntza ematen jakitea.
- Laguntzaren alderdi eta jarrera positiboak baloratzea.

Metodologia

Psikomotrizitate edo soinketako gelan zirkuitu bat antolatuko dugu, koltxonetak, euskarriak eta antzeko materialak erabiliz. Ikasle bakoitzak burutuko du zirkuitua. Ondoren, begiak estaliko dizkiegu, eta zirkuitua berriro egin dezaten esango diegu. Ikasleak konturatuko dira begiak estalita ez direla zirkuitua bakarrik egiteko gai, edo zaila egiten zaiela. Orduan, irakasleak bikoteak egiteko aukera emango die. Hau da, bata besteari laguntza eskatzea eta ematea.

Bukatzeko, bikote bakoitzak zirkuitua beteko du; bikotea osatzen duten ikasleetako batek ez du zapirik izango (gidaria izango da), eta besteak, berriz, bai (gidatu egingo dute). Ondoren, ikasleek zereginak aldatuko dituzte. Ariketa burutu ondoren, borobilean eseriko gara eta denon artean hausnarketa egingo dugu.

Baliabideak

- Gela.
- Zapia.
- Blokeak.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Laguntza jaso eta emateko ohitura

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Aldaketa ugari egin dezakegu ariketa honetan:

- Haurrak bikoteka jarri eta orkatilak lotuko dituzte. Ikasle batek eskuineko orkatila beste ikaslearen ezkerreko orkatilarekin lotuko du. Horrela egingo dute ibilbidea.
- Bizpahiru edo lau ikasletako taldeak egingo dituzte, eta denek estaliko dituzte begiak, batek izan ezik. Azken honek beste jokalaria gidatuko ditu, hitz eginez.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Laguntza jaso eta emateko ohitura

5.5.2. Korapiloa

Sarrera

Testuinguru sozializatuan, haurrak lankidetzaren ezagutza ezagutzen du. Lankidetzaren lehen ezaugarria ezagutuko du, hau da, banakako ekintzak baino ekintza kooperatiboak egiteko gaitasun handiagoa duela ikusiko du. Lankidetzari esker, haurrek baloreen mundua ezagutuko dute.

Helburuak

- Lankidetzaren alderdi eta jarrera positiboak baloratzea.
- Laguntza ematen jakitea.
- Laguntza eskatzen jakitea.

Metodologia

Haurrek borobila egingo dute. Irakasleek gonbita luzatuko die borobil hori korapilo bihurtzeko. Korapiloa egiteko edozein mugimendu egin ahal izango dute ikasleek, betiere eskuak askatu gabe. Korapiloa egin ondoren, hasierako tokira itzul daitezkeen eskatuko die irakasleak; horretarako, berriz ere, edozein mugimendu egin dezakete, eskurik eskatzen ez duten bitartean.

Ikasleak ohartuko dira korapiloa askatzeko talde lana ezinbestekoa izango dela, eta horretarako denon artean mugimenduak adostu behar dituztela. Bukatzeko eta borobilean eserita dauden bitartean, ariketari buruz hitz egingo dugu. *Lortu al duzue korapiloa askatzea? Zergatik? Nola? Berriz egingo bazenute nola egingo zenukete?...*

Baliabideak

Gela.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Laguntza jaso eta emateko ohitura

Iraupena

30 minutu.

Orientazioak

Irakasleak lagundu egin dezake ikasleei ariketa zaila iruditzen bazaie. Jolasaren leku aldaketak pixkanaka egin behar dira, eta ez modu bortitzean. Leku eroso eta irekia erabiltzea komeni da.



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”.

